ARBEJDSSKEMA · LEKTION 1

Følelsesregulering: Hvad betyder følelserne?

Et arbejdsskema til lektion 1 i det gratis minikursus i følelsesregulering. Det samler videoens pointer om, hvad de svære følelser betyder, og hvad de beder dig om at gøre. Print skemaet, se videoen, og skriv dine egne eksempler i kolonnen til højre.

> Forælder? Minikurset er til dig som voksen. Til børnene findes børneudgaven: følelsesregulering for børn med Følelsesdyrene.

Sådan bruger du skemaet

- **Nu ved du at:** de vigtigste konklusioner og budskaber fra videoen.
- **Detaljer:** den konkrete betydning af følelsen og den handling, underbevidstheden signalerer, at du skal udføre.
- **Egne notater:** konkrete eksempler fra dit eget liv – fx hvor du har oplevet vrede og har brug for en strategi til at sige fra med det samme, eller hvor du har følt frustration og har brug for at gøre noget andet.

Nu ved du at	Detaljer	Egne notater
Nydelses-følelser skal dyrkes.	Opgaven er at indrette livet, så det fyldes med dejlige følelses-oplevelser, hvilket kræver god håndtering af smerte-følelser.	
Smerte-følelser er handle-signaler, der indikerer et problem.	Alle smerteføelelser repræsenterer et problem, som skal løses. Følelsen forsvinder først, når problemet er løst (følelsen er »afreageret«).	
Vrede signalerer, at dine grænser er overskredet.	Vreden beder dig om at sige fra med det samme (lige nu!). Målet er at lære at være vred på en rolig og effektiv måde uden at råbe eller være ophidset.	
Irritation signalerer, at du ikke vil være i det, du oplever.	Irritationen beder dig om at løsrive dig nu. Løsrivelsen kan enten være fra situationen/andre eller fra dine egne holdninger til det, der irriterer dig.	
Frustration signalerer, at det, du gør, ikke virker.	Frustrationen beder dig om at gøre noget andet end det, du har gjort indtil nu. Det indikerer samtidig, at det er vigtigt for dig, og at det godt kan lykkes.	
Frygt er et »falsk« handle-signal og handler om forberedelse.	Frygt handler om ting, der endnu ikke er sket (at være bange for fremtiden). Det er et signal til at forberede dig på, at noget kan gå galt og skal håndteres i dine tanker.	

Nu ved du at	Detaljer	Egne notater
Skuffelse signalerer, at virkeligheden ikke lever op til dine forventninger.	Skuffelse gør os kede af det. Underbevidstheden beder dig om enten at justere dine forventninger eller handle på situationen, så virkeligheden matcher dem.	
Følelser er obligatoriske, men kan læres at håndteres.	Vi kan ikke undgå følelserne, men vi kan blive bedre til at styre dem. Øvelse gør mester i at håndtere de problemer, som følelserne signalerer.	