

Figur 5.3. Beskrivning av viktiga känslor

KÄNSLA	Uttryck	Funktion	Viktiga begrepp
Glädje	Glittrar med ögonen, drar upp mungiporna	Vilja att stanna kvar och framöver söka andra liknande situationer	Nöjdhet, munterhet, glädje, upprymdhet, lust, eufori, extas
Intresse	Tittar närmare, undersöker, känner, fokuserar på det som väcker intresse	Söker lärande, nöje, spänning	Nyfikenhet, intresse, motivation, fascination, engagemang
Förvåning	Stannar till, sträcker nacken, spärrar upp ögonen, gapar med munnen, drar efter andan	Tar in ny information, förstår, omprövar, omvärderar	Förvåning, överraskning, förundran, häpnad, bestörtning
Avsky	Spänner musklerna, ryggar tillbaka, rynkar på näsan, får kväljningar	Skyddar sig från sådant som kan vara skadligt att ta in kroppsligt och mentalt	Motvilja, avsmak, avsky, äckel, hat, förakt
Ilkska	Drar ihop ögonbrynen, biter ihop tänderna, drar ner mungiporna, snabba hjärtslag, spänner musklerna, andas häftigt	Försvarar sig mot eller attackerar en upplevd fara	Irritation, ilska, upprördhet, vrede, raseri, ursinne
Ledsnad	Hänger med huvudet, sjunker ihop, drar ner mungiporna, drar sig undan, söker stillhet, stänger av, grubblar, gråter	Tänker efter, läker, får tröst	Ledsnad, förstämning, nedstämdhet, sorgsenhet, bedrövelse, depression
Rädsla	Hjärtat slår snabbare, musklerna spänns, snabba andning, uppspärade ögon, undvikande agerande	Undviker faror och att bli skadad, flyr, söker hjälp	Oro, ängslan, rädsla, fruktan, skräck, fasa, panik
Skam	Rodnar, gör sig osynlig, drar sig undan, skrattar nervöst, straffar sig själv	Följer normer och regler för samhörigheten, stoppar vissa beteenden	Blygsel, skam, generad, förnedring, vanheder, skandal
Skuld	Tittar helst bort från den som svikits, undviker ögonkontakt	Följer normer, gottgör det orättfärdiga, främjar gott samvete	Skuld, synd, ånger

LÖWENBERG, PALM – SOCIALT OCH EMOTIONELLT LÄRANDE

Frustration	Spänner kroppen, agiterad, låst, suckar, stönar	Reagerar på att inte lyckas, stannar upp för att försöka igen	Frustration, vanmakt, hopplöshet, uppgivenhet
Besvikelse	Känner sig tung i kroppen, maktlös, negativ, suckar	Omstrukturerar förväntningar, finner ny mening	Motgång, bakslag, besvikelse
Oro	Molande känsla i magen, sömnsvårigheter, koncentrationssvårigheter	Signalerar fara i syfte att förbereda sig för faran eller undvika den	Bekymmer, nervositet, ångslan, oro, ångest
Avund	Sneglar argt, biter ihop, vinklar huvudet framåt	Bearbetning av känsla, acceptans eller utmaning	Avund, missunnsamhet, rivalitet
Sorg	Varaktig nedstämdhet, frånvarande, grubblande, låg	Behov av omsorg och tröst, läker förluster, nyorientering	Saknad, vemod, sorg, förtvivlan, bedrövelse
Tristess	Pysslar med annat, gäspar, sträcker på sig, vrider sig på stolen	Behov av att hitta något som är mer motiverande	Ointresse, långtråkigt, enformigt, tristess, leda
Förväntan	Känner oro, skärper sinnen	Väntar på att något positivt, neutralt eller negativt ska inträffa	Spännande, snart, hoppas, förväntan, utmaning, nyfiken

Figur 5.3. Beskrivning av några viktiga känslor och hur de på olika sätt tar sig uttryck, vilka funktion de har, användbara begrepp och grader av intensitet.