



EMPATIBLADET

Hjälper dig att förstå dig själv och andra i konflikter eller svåra situationer.

Vad är empati?

Empati är förmågan att känna av och att förstå känslor i mig själv (självempati) eller en annan person. Empati är också förmågan att kunna göra något som hjälper dig eller någon annan (tex genom att lyssna och reflektera över känslor och behov).

FEM STEG FÖR MER FÖRSTÅELSE

1. ANDAS

Stanna upp och känn andningen några sekunder. Låt kroppen andas och känn hur luften passerar genom näsan. Om du vill så kan du lägga händerna på magen och känna hur den vidgas när du andas in och sjunker när du andas ut.

2. OBSERVATION

Vad är det som hänt? Försök att sätta ord på händelsen utan att döma eller värdera.

3. KÄNSLA

Vilken känsla är det som du har? Se ordlistan "Känslor" och kryssa för de känslor som du har just nu.

4. BEHOV

Vad är det som du längtar efter/vad är det som är viktigt för dig? Se ordlistan "Behov" och kryssa för de behov som är sammankopplade till känslorna. Du kan även dra ett streck mellan känslor och behov eller sätta en siffra på känslan och sedan sätta samma siffra vid behovet.

5. ÖNSKEMÅL

Har du något önskemål nu när du vet vad som var viktigt för dig? Är det något du vill säga till någon eller påminna dig själv om? Anteckna gärna i ett block eller i appen!

Dessa sidor tillsammans med appen **SoulBuddy** hjälper barn och ungdomar att sätta ord på känslor och behov, vilket underlättar förståelsen för vad som pågår i dem och i deras omgivning. Detta material och appen bygger på tekniker hämtade från Mindfulness och Nonviolent Communication (NVC). Läs gärna mer på www.soulbuddyapp.com



Modellen nedan kan fungera som "stödhjul" för att lära dig uttrycka känslor och behov. Det är som att lära sig ett nytt språk med nya ord och uttrycksätt. När du blir mer van vid språket så kan du lämna "stödhjulen" och hitta din egen form.

Som vuxen kan du försöka anpassa orden/språket till barnets ålder och nivå. För bästa effekt rekommenderar vi att du söker mer träning t.ex. i form av en introduktionskurs i NVC, Nonviolent Communication.

MODELL FÖR ATT TRÄNA DIG ATT UTTRYCKA ELLER LYSSNA TILL KÄNSLOR OCH BEHOV

NÄR DU VILL **UTTRYCKA** DINA KÄNSLOR OCH BEHOV

1. ANDAS

2. OBSERVATION

- När jag ser/hör/tänker att...

3. KÄNSLA

- känner jag mig...

4. BEHOV

- för det är viktigt för mig med/jag uppskattar/längtar efter/tycker om...

5. ÖNSKEMÅL

- Jag vill att... Är det ok för dig?

NÄR DU VILL **LYSSNA AKTIVT** PÅ NÅGON ANNANS KÄNSLOR OCH BEHOV

1. ANDAS

2. OBSERVATION

- När du hör/ser/tänker...

3. KÄNSLA

- känner du dig...?

4. BEHOV

- för du vill ha/längtar efter/tycker om...?

5. ÖNSKEMÅL

- Vill du att...?



KÄNSLOR NÄR NÅGOT HÄNT SOM DU GILLAR

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Avslappnad | <input type="checkbox"/> Peppad |
| <input type="checkbox"/> Glad | <input type="checkbox"/> Sprallig |
| <input type="checkbox"/> Hoppfull | <input type="checkbox"/> Stolt |
| <input type="checkbox"/> Ivrig | <input type="checkbox"/> Säker |
| <input type="checkbox"/> Kär | <input type="checkbox"/> Tacksam |
| <input type="checkbox"/> Lycklig | <input type="checkbox"/> Trygg |
| <input type="checkbox"/> Lättad | <input type="checkbox"/> Upprymd |
| <input type="checkbox"/> Nyfiken | <input type="checkbox"/> Uppskattad |
| <input type="checkbox"/> Nöjd | <input type="checkbox"/> Överraskad |



KÄNSLOR NÄR NÅGOT HÄNT SOM DU INTE GILLAR

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Arg | <input type="checkbox"/> Otrygg |
| <input type="checkbox"/> Avundsjuk | <input type="checkbox"/> Otålig |
| <input type="checkbox"/> Bekymrad | <input type="checkbox"/> Rastlös |
| <input type="checkbox"/> Besviken | <input type="checkbox"/> Rädd |
| <input type="checkbox"/> Frustrerad | <input type="checkbox"/> Smärta/Ont |
| <input type="checkbox"/> Generad | <input type="checkbox"/> Spänd |
| <input type="checkbox"/> Irriterad | <input type="checkbox"/> Sur |
| <input type="checkbox"/> Känslig | <input type="checkbox"/> Svartsjuk |
| <input type="checkbox"/> Nervös | <input type="checkbox"/> Sårad |
| <input type="checkbox"/> Ointresserad | <input type="checkbox"/> Uppjagad |
| <input type="checkbox"/> Olycklig | <input type="checkbox"/> Uttråkad |
| <input type="checkbox"/> Osäker | <input type="checkbox"/> Vansinnig |



- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Blyg | <input type="checkbox"/> Ledsen |
| <input type="checkbox"/> Chockad | <input type="checkbox"/> Missnöjd |
| <input type="checkbox"/> Deprimerad | <input type="checkbox"/> Orolig |
| <input type="checkbox"/> Ensam | <input type="checkbox"/> Rädd |
| <input type="checkbox"/> Förvirrad | <input type="checkbox"/> Skam |
| <input type="checkbox"/> Förvånad | <input type="checkbox"/> Stressad |
| <input type="checkbox"/> Hopplös | <input type="checkbox"/> Trött |

Nedan är några exempel på icke-känslor, saker vi ibland säger i tron om att vi uttrycker en känsla när det mer är en bedömning av vad en annan person gör. Dessa bör helst undvikas om vi vill skapa kontakt och förståelse. Bakom icke-känslorna finns känslor som arg, ledsen, rädd, orolig mm. Se listan för känslor. "Jag känner mig...":

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Utnyttjad | <input type="checkbox"/> Osynlig |
| <input type="checkbox"/> Trängd | <input type="checkbox"/> Utesluten |
| <input type="checkbox"/> Ifrågasatt | <input type="checkbox"/> Manipulerad |
| <input type="checkbox"/> Övergiven | <input type="checkbox"/> Missförstådd |
| <input type="checkbox"/> Attackerad | <input type="checkbox"/> Pressad |
| <input type="checkbox"/> Mobbad | <input type="checkbox"/> Provocerad |
| <input type="checkbox"/> Kritiserad | <input type="checkbox"/> Avvisad |
| <input type="checkbox"/> Avbruten | <input type="checkbox"/> Hotad |



BEHOV/VIKTIGT FÖR MIG/LÄNGTAR EFTER

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> KONTAKT | <input type="checkbox"/> ÄRLIGHET |
| <input type="checkbox"/> Acceptans | <input type="checkbox"/> Integritet |
| <input type="checkbox"/> Bekräftelse | <input type="checkbox"/> Närvaro |
| <input type="checkbox"/> Empati | <input type="checkbox"/> Äkthet |
| <input type="checkbox"/> Förstådd | |
| <input type="checkbox"/> Hänsyn | <input type="checkbox"/> LEK |
| <input type="checkbox"/> Kommunikation | <input type="checkbox"/> Glädje |
| <input type="checkbox"/> Kontinuitet | <input type="checkbox"/> Humor |
| <input type="checkbox"/> Kärlek | <input type="checkbox"/> Underhållning |
| <input type="checkbox"/> Medkänsla | |
| <input type="checkbox"/> Närhet | <input type="checkbox"/> FRED |
| <input type="checkbox"/> Omsorg | <input type="checkbox"/> Enkelhet |
| <input type="checkbox"/> Omtanke | <input type="checkbox"/> Gemenskap |
| <input type="checkbox"/> Respekt | <input type="checkbox"/> Harmoni |
| <input type="checkbox"/> Samarbete | <input type="checkbox"/> Inspiration |
| <input type="checkbox"/> Samhörighet | <input type="checkbox"/> Jämställdhet |
| <input type="checkbox"/> Sedd | <input type="checkbox"/> Ordning |
| <input type="checkbox"/> Självrespekt | <input type="checkbox"/> Rättvisa |
| <input type="checkbox"/> Stabilitet | <input type="checkbox"/> Skönhet |
| <input type="checkbox"/> Stöd | |
| <input type="checkbox"/> Säkerhet | <input type="checkbox"/> MENING |
| <input type="checkbox"/> Sällskap | <input type="checkbox"/> Acceptans |
| <input type="checkbox"/> Tillhörighet | <input type="checkbox"/> Bidra |
| <input type="checkbox"/> Tillit/lita på | <input type="checkbox"/> Balans |
| <input type="checkbox"/> Trygghet | <input type="checkbox"/> Deltagande |
| <input type="checkbox"/> Uppskattning | <input type="checkbox"/> Effektivitet |
| <input type="checkbox"/> Vårdande | <input type="checkbox"/> Feedback |
| <input type="checkbox"/> Värme | <input type="checkbox"/> Fira! |
| <input type="checkbox"/> Ömsesidighet | <input type="checkbox"/> Förståelse |
| | <input type="checkbox"/> Hopp |
| <input type="checkbox"/> BESTÄMMA | <input type="checkbox"/> Kreativitet |
| <input type="checkbox"/> Frihet | <input type="checkbox"/> Kunnande |
| <input type="checkbox"/> Fri vilja | <input type="checkbox"/> Lärande |
| <input type="checkbox"/> Självständighet | <input type="checkbox"/> Medvetenhet |
| <input type="checkbox"/> Spontanitet | <input type="checkbox"/> Omväxling |
| <input type="checkbox"/> Utrymme | <input type="checkbox"/> Stimulans |
| | <input type="checkbox"/> Sörja |
| <input type="checkbox"/> FYSISKA BEHOV | <input type="checkbox"/> Tydlighet |
| <input type="checkbox"/> Bekvämlighet | <input type="checkbox"/> Upptäcka |
| <input type="checkbox"/> Beröring | <input type="checkbox"/> Utmaning |
| <input type="checkbox"/> Boende | <input type="checkbox"/> Uttryckande |
| <input type="checkbox"/> Energi | <input type="checkbox"/> Utveckling |
| <input type="checkbox"/> Luft | |
| <input type="checkbox"/> Lugn | |
| <input type="checkbox"/> Mat | |
| <input type="checkbox"/> Rörelse | |
| <input type="checkbox"/> Säkerhet | |
| <input type="checkbox"/> Vila | |



SoulBuddy
BECAUSE YOU MATTER