

Denna film är producerad med stöd från Utbildningsstyrelsen



Filmen är en del av fortbildningen

***Full av känslor – en fortbildningshelhet i att öka
kunnande inom socioemotionell utveckling och
stödandet av den i småbarnspedagogiken***

förverkligad av



Vad är känslor?

Noora Lohi

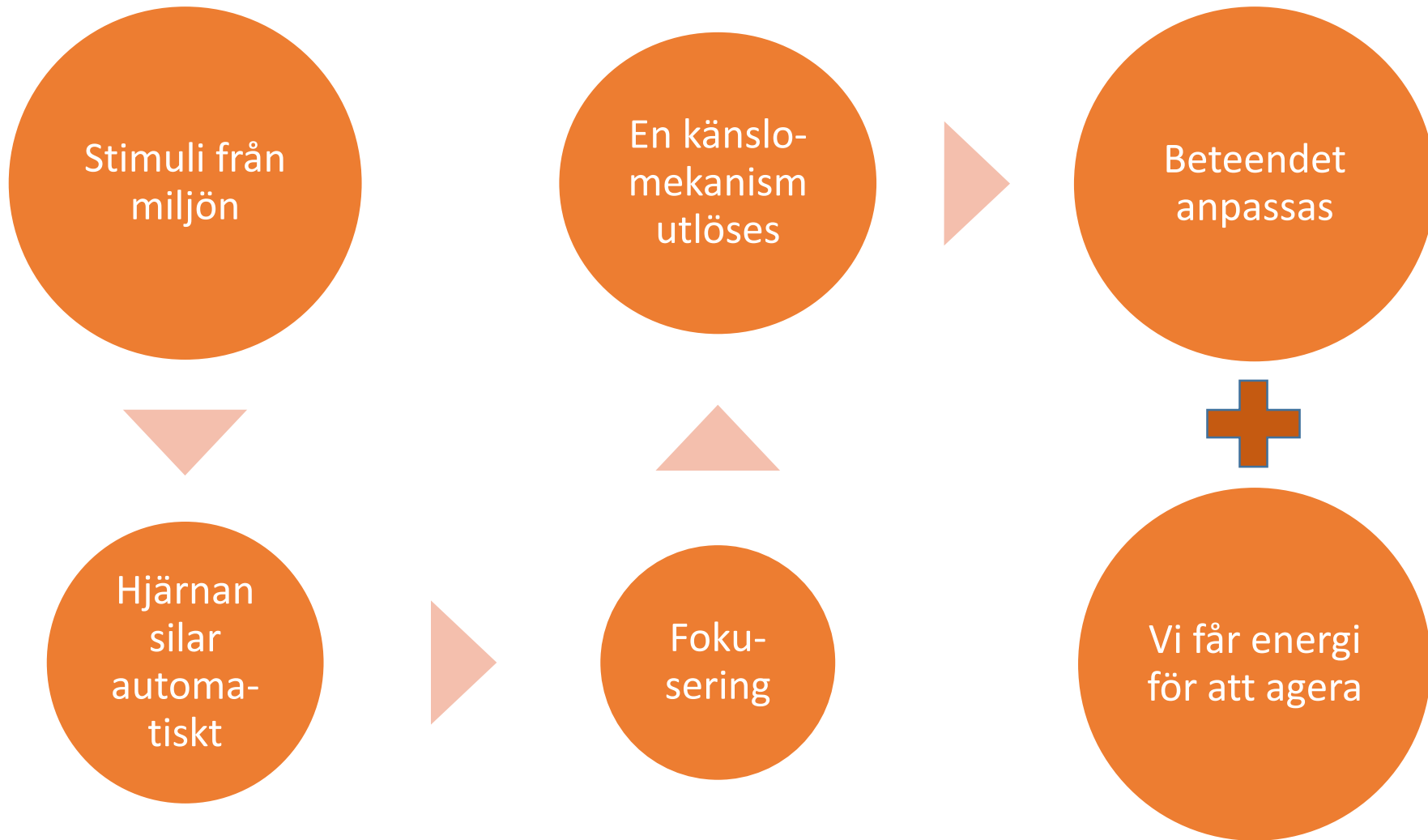
noora.lohi@arcada.fi

Varför har vi känslor?

Styr vårt
beteende i
sociala
situationer

Påverkar
kroppens
aktivitetsnivå

Påverkar vår
tolkning av
miljön



Varför anpassas beteendet?

Undvika faror

Undvika gifter,
rovdjur...

Söka belöningar

Mat, glädje,
säkerhet...

Basbehoven fylls

Ta hand om
ungar

Fungera i grupp

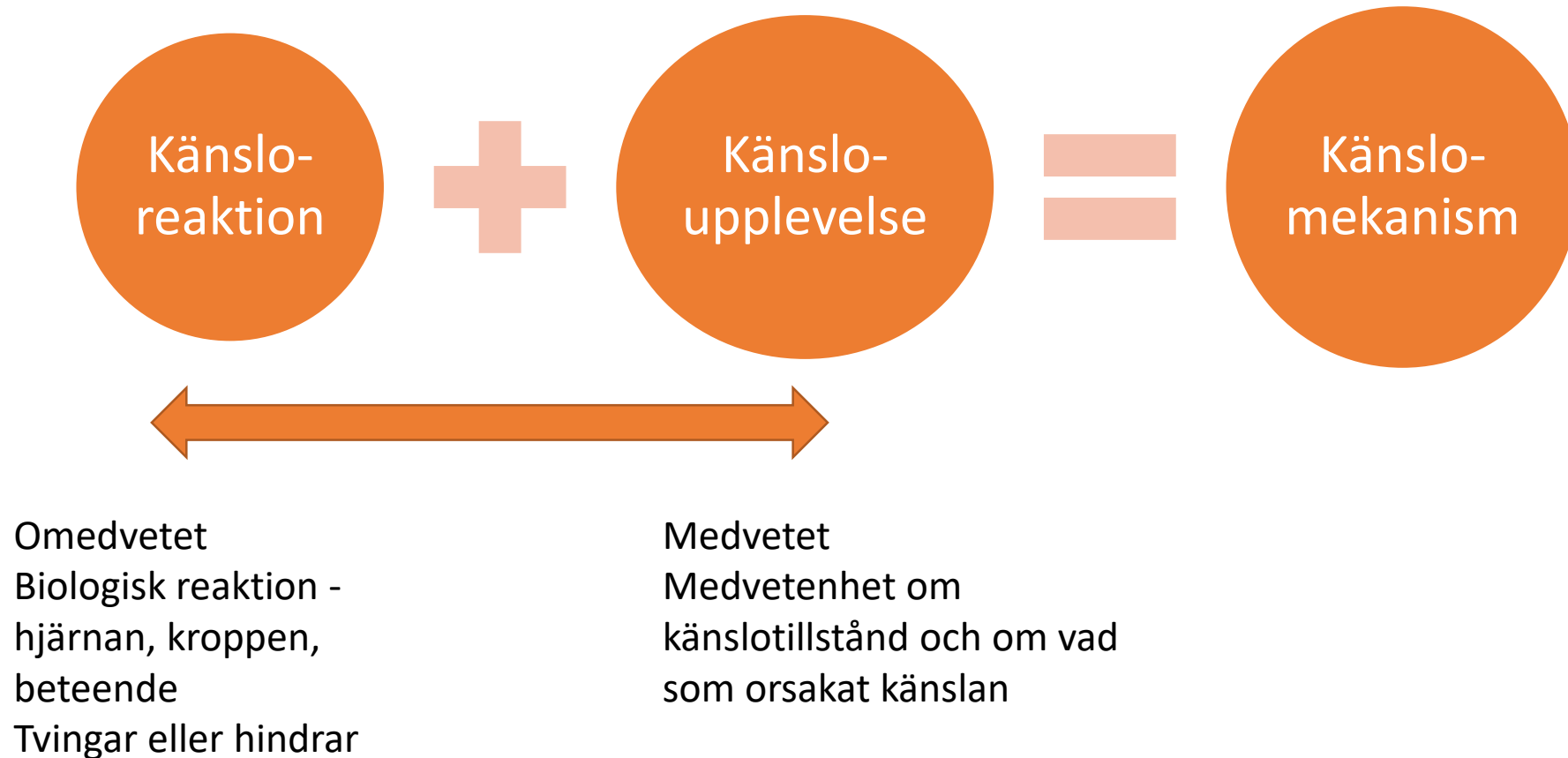
Varna andra

Lösa sociala
konflikter

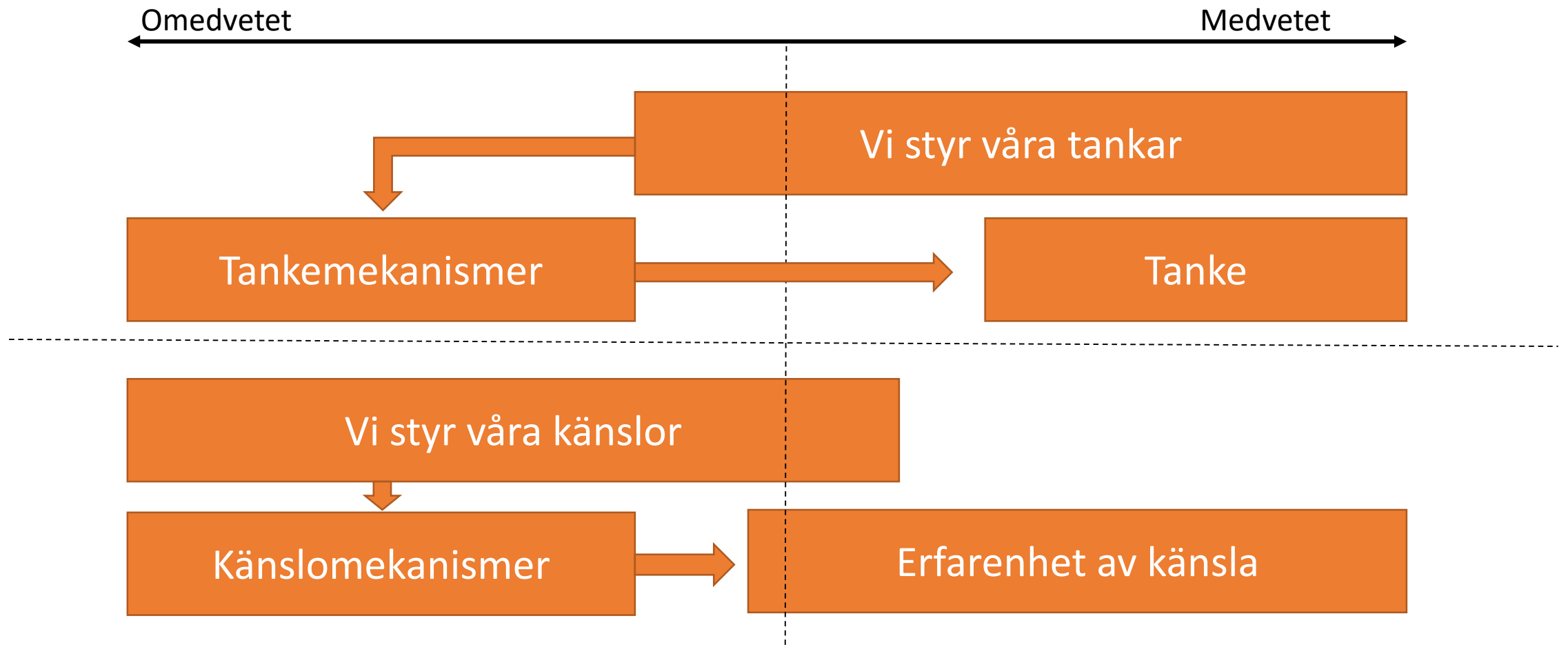
Älska sina nära

Vad är en känslomekanism?

Den består av 2 delar:



Skillnad mellan tankeprocess och känsloprocess



Grundkänslorna:

Glädje/ stolthet

Ilka/ Hat

Rädsla

Sorg/ Ledsamhet

Avsky/ Äckel/ Avsmak

Förvåning

(Intresse/nyfikenhet

Skam)



Känslorna syns och tolkas liknande runtom världen



Angry



Fearful



Disgusted



Happy



Sad



Surprised



Neutral

Känslöna känns i kroppen



Källa

Lundqvist, D., & Litton, J. E. (1998). The Averaged Karolinska Directed Emotional Faces - AKDEF, CD ROM from Department of Clinical Neuroscience, Psychology section, Karolinska Institutet, ISBN 91-630-7164-9

Nummenmaa, L. (2010). Tunteiden psykologia. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Nummenmaa, L., Hari, R., Hietanen, J.K., & Glerean, E. (2018). Maps of subjective feelings. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 115, 9198–9203.