

Vad är rädsla?



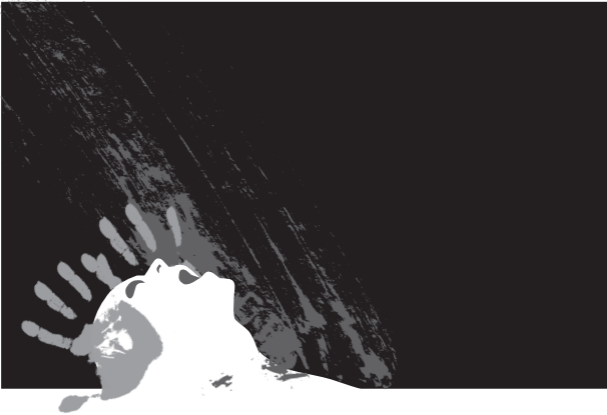
Rädsla är en känsla som kommer när du känner dig hotad. Den är en av våra viktigaste försvarsmekanismer och ett skydd för att vi ska kunna överleva.

Idag lever vi inte under samma hot som till exempel under stenåldern. Men ändå är vi alla rädda ibland. Vi kanske är rädda för att inte bli omtyckta, för att inte klara oss bra i skolan eller för att vara ensamma. Ibland får rädslan en att skärpa sig lite extra, till exempel att se sig noga för när man går över en trafikerad väg.

Men rädslan kan också hindra oss från att göra roliga saker. Kanske från att gå fram till någon och säga "Hej!", fastän man vill. Då kan man träna på att ändå göra det, för det känns väldigt bra att klara något som man var rädd för! Att prata om sina rädslor med andra är också bra.

Vad är du rädd för?

Vad händer i hjärnan när vi blir riktigt arga?



I hjärnan finns en del som kallas Amygdala. Den tar emot och sänder ut signaler till hjärnan, och hjälper oss tolka andra människors ansiktsuttryck. Om amygdala blir påverkad, till exempel om någon är taskig mot dig, reagerar din kropp och du blir arg.

Alla blir vi arga ibland, det är en naturlig reaktion och det är bra att säga ifrån om någon är dum. Men ibland blir man kanske så arg att man inte riktigt vet var ilskan ska ta vägen, och då finns risken att man gör sig själv eller andra människor illa. Man kan träna sig på att hantera sin ilska. Kanske räknar man tyst till tio, kanske går man en sväng runt skolgården. Man kan också prata med varandra om vad som gör en arg och vad man gör med sin ilska.

Vad gör dig riktigt arg?

Är det OK att bli avundsjuk?



Tänk dig att du deltar i en tävling. Det kanske är i dans, idrott, frågesport eller något annat. En av dem du tävlar emot är din bästa kompis. Självklart vill du jättegärna vinna och gör ditt allra bästa. Men du hamnar på andra plats, och det är din bästa kompis som vinner.

Säkert blir du avundsjuk på att kompisen vann, och inte du. Att bli avundsjuk och besviken över att man inte lyckas är naturligt. Det kanske till och med gör att man anstränger sig lite extra nästa gång. Men det behöver inte hindra en från att vara uppriktigt glad för att någon annan lyckas. Att lyckönska någon annan till vinsten kan kanske göra att det känns lättare att förlora. Och att prata om sin avundsjuka kan också vara bra.

När blir du avundsjuk?