|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Känsla****Feeling****إحساس** | **Vilken impuls ger känslan oss?****What kind of impulse do we get?****اندفاع** | **Vilket syfte har känslan?****What is the function of the feeling?****غاية هدف** |  **Hur regleras känslan****How to regulate****كيف يتم تنظيم الشعور** |

**Känsla Impuls Syftet Reglering**

**كيف يتم تنظيم الشعور غاية هدف اندفاع إحساس**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Glädje****Joy****سعادة** | **Fortsätta med aktiviteten****Continue the activity****مواصلة النشاط** | **Öka känslan, återhämtning****Increase the feeling, recovery****زيادة المشاعر ,استعادة** | **Behöver inte regleras****No need to regulate****لا تحتاج إلى تنظيم** |

**Känsla Impuls Syftet Reglering**

**كيف يتم تنظيم الشعور غاية هدف اندفاع إحساس**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ledsenhet****Sadness****الحزن** | **Dra sig undan, gråta****withdraw, cry****ابتعد , ابكي** | Sakna**miss someone****يفتقد** | **Trösta sig och aktivera sig****console and activate****عزّ نفسك ونشط نفسك** |

**Känsla Impuls Syftet Reglering**

**كيف يتم تنظيم الشعور غاية هدف اندفاع إحساس**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Rädsla****Fear****الخوف** | **Fly, söka skydd****flee, seek protection** **هرب ,اطلب الحماية** | **Undvika faror****avoid danger****تجنب المخاطر** | **gör tvärtemot känslan****do the opposite****افعل العكس احساسك** |

**Känsla Impuls Syftet Reglering**

**كيف يتم تنظيم الشعور غاية هدف اندفاع إحساس**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Skam****Shame****عار** | **avbryta, gömma sig****discontinue, hide****الغي , يخفي نفسه** | **följa regler****follow the rules****اتبع القواعد** | **förlåta sig själv****forgive yourself****اغفر لنفسك** |

**Känsla Impuls Syftet Reglering**

**كيف يتم تنظيم الشعور غاية هدف اندفاع إحساس**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Skuld****Guilt****ذنب** | **dra mig undan****withdraw****اسحبني بعيدا** | **att bättra mig****to improve****يحسن** | **be om förlåtelse****ask for forgiveness****اطلب العفو** |

**Känsla Impuls Syftet Reglering**

**كيف يتم تنظيم الشعور غاية هدف اندفاع إحساس**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ilska****Anger****الغضب** | **attackera****to attack****هجوم** | **försvara sig****defend oneself****الدفاع عن النفس** | **pausa, visa ödmjukhet****pause, show humility****يوقف****أظهر التواضع** |

**Känsla Impuls Syftet Reglering**

**كيف يتم تنظيم الشعور غاية هدف اندفاع إحساس**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Äckel****Disgust****مقرف** | **kräkas, spotta ut****vomit, spit out****القيء** | **skydd från att äta något farligt****protection from eating something dangerous****الحماية من تناول شيء خطير** | **kontrollera fakta****check the facts****التحقق من الحقائق** |

**Känsla Impuls Syftet Reglering**

**كيف يتم تنظيم الشعور غاية هدف اندفاع إحساس**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Avsky****Loath****الاشمئزاز** | **ta sig bort ifrån****get away from****أبتعد عن** | **skydd från något som kan bli farligt****protection from something that could become dangerous****الحماية من شيء يمكن أن يصبح خطيرًا** | **kontrollera fakta****check the facts****التحقق من الحقائق** |

**Känsla Impuls Syftet Reglering**

**كيف يتم تنظيم الشعور غاية هدف اندفاع إحساس**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kärlek****Love****حب** | **vara nära****be close****كن قريبًا** | **reproducera oss****reproduce****إلاستمراريه و إنتاج**  | **behöver inte regleras****no need to regulate****لا تحتاج إلى تنظيم** |