|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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** |