

Kluring – Psykisk hälsa

Vilka känslor känner vi i kroppen när vi gråter?

1. Ilska
- X. Irriterad
2. Ledsen



Bakgrund

Att gråta kan ses som ett sätt att kommunicera då det berättar både för dig själv och för andra hur vi känner. Gråt framkallas av främst negativa känslor, men kan även ibland komma av starka känslor av lycka. Att gråta är ett beteende hos oss människor, som likt gäspningar, kan vara smittsamma. Detta betyder att när vi blir såpass känslomässigt påverkade att vi gråter, så kan det leda till att våra vänner runtomkring också börjar gråta. Detta är helt naturligt för oss alla.

Utmaning

Det är många känslor vi känner som kan göra att vi gråter. När vi är arga, ledsna, irriterade, och när vi är väldigt trötta kan en naturlig reaktion vara att gråta.

Vilka fler känslor kan ni komma på att vi kan känna när vi gråter?

Rätt svar: Alla

