


Jazzbönan från vimmerby








Pippi Långstrump

- Uppmärksamma förtjänster - Ignorera brister
- Trygga relationer - sammanbindande språk
- Stolthet
- Gödningspridare
- Energigivare - ger dig emotionell energi





Fröken Rosenblom

- Uppmärksamma brister - ignorera förtjänster
- Otrygga relationer - separerande språk
- Skam, skam rädsla
- Ogräsbekämpare
- Energitämmare - tömmer dig på emotionell energi

Emotioner - ett signalsystem

- Om fara föreligger (rädsla)
- Om tillståndet i de sociala banden (skam, stolthet)
- Om något står i vägen (frustration, ilska)
- Om social förlust (sorg)
- Om ogillande (äcket; avsky)
- Om det allmänna tillståndet (lycka; förtäring; intresse; belåtenhet; glädje)




De kyliga känslornas språk

Separerande språk

Uppträda elakt, skamlöst, nedlåtande,
nedvärderande, ignorerande, förlöjligande




Försvagar

Separerande (avvisande) språk

"Elderspeak" (Ålderistiskt)	Hur mår vi i dag då?
Predikande	Du skall... Du måste...
Hotande	Om du inte gör som jag säger så ..
Dömande	Du är lat... Du är misslyckad...
Snokande	Vad är det där! Vad har du där!
Kategoriserande	Du är en sån där som inte tål kritik!
Skuld-skam	Du är misslyckad! Det är ditt eget fel!

**HOTADE, OSÄKRA BAND - SKAM - ILSKA - ENERGIFÖRLUST
VANTRIVSEL; INEFFEKTIVITET; STOR OMSÄTTNING;
NEDSTÄMDHET; HÄLSORISKER**



Ord

Ett ord som en människa fäster sig vid
kan verka i oberäknelig tid.

Det kan framkalla glädje till livets slut,
det kan uppväcka obehag livet ut.

Ja, det påverkar livet på jorden.
Så slarva inte med orden!

Underfund 1972 av Alf Henrikson

De varma känslornas språk

Stärker



Sammanbindande språk

Uppmuntrande	Vad roligt att du vill gå kursen!
Berömmande	Vad duktig du är!
Uppmärksamma	Jag ser på dig att du är ledsen ...
Uppskattande	Jag är verkligen glad att du ville komma .
Aktivt lyssnande	Vad jag hör dig säga är att ...
Förstående	Jag förstår mycket väl att du tycker så ..
Öppna frågor	Vad är det som du önskar skall hända?

**SÄKRA/TRYGGA BAND - STOLTHET - ENERGI
TRIVSEL; EFFEKTIVITET; LITEN OMSÄTTNING;
GLÄDJE; HÄLSOBEFRÄMJANDE**


Nobelpristagaren Arvid Carlsson i en rekamlåtliga för Sahlgrenska akademien.

*“Beröm och uppskattning stimulerar centrala delar i hjärnans belöningsystem!
Tänk om man kunde få alla att förstå kraften i detta belöningsystem! Idag går många resurser till spillo i brist på uppmuntran. inte minst i skolan.”*

<p>Varma känslornas språk</p> <p>Empower(ing) "stärkande"</p>  <ul style="list-style-type: none"> uppmuntra entusiasmera berömma möjliggöra bemyndiga makt/kraftgöra befullmäktiga 	<p>Kyliga känslornas språk</p> <p>Disempower(ing) "försvagande"</p> <ul style="list-style-type: none"> beröva ta ifrån trycka ner förödmjuka kränka mobba klandra 
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

13

Lösningfokus
Ett förhållningssätt

Respekt	Kognitivt	Bekräftelse
		
Värdighet	Rörelse	Rolltagning
Samklang		
