

Om triggere

HJERNELÆRING | FORTELLING

Hvorfor kommer følelser? Det er et stort og vanskelig spørsmål. Det finnes ikke noe enkelt svar. Vi vet at ulike ting som skjer rundt oss får frem følelser. Det kaller vi triggere.

Vet dere hva en trigger er? Har dere for eksempel sett på skiskyting eller på en film når noen bruker gevær/pistol. Da trykker man på en trigger for å få kula til å komme ut. Det er litt sånn med en følelse også. Det er noe som trykkes på inne i deg som skyter ut en følelse.



Tenk på en situasjon du kjente deg veldig glad. Hva trignet frem den følelsen. En gave? En invitasjon? En klem? Noen som vil dele?

Når vi opplever ulike følelser, betyr det at det er noe som har skjedd som gjør at de kommer.

Veldig ofte så reagerer vi med samme følelse på de samme tingene. Jeg vil tro at de fleste gangene dere har blitt spurt om

å få en is så blir dere litt glade? Ja, ikke hvis dere er syke, veldig mette eller kjenner andre sterke vonde følelser.

Hvis noen sier noe stygt til dere, så vil jeg tro at dere blir ganske lei dere. Stemmer det? I dag skal vi se litt nærmere på hva som får deg til å oppleve ulike følelser.

For det er alltid noe som skjer i forkant av en følelse. Enten kan det være noe som skjer, noen som sier noe, at man kanskje tenker noe eller sier noe til en selv. Det er ikke alltid lett å vite hvorfor en følelse plutselig dukker opp, å forstå hva som er triggeren. Vi kan trigges forskjellig av samme ting. Hvordan trigges mamma og pappa forskjellig av for eksempel å ha dårlig tid?

Vi skal se litt på hvordan vi kan finne ut av triggerne våre.