

Varför får man skuldkänslor?



Skuldkänslor får man om man tycker man har gjort något fel, eller om man känner sig otillräcklig. Men ofta har man skuldkänslor alldeles i onödan, och att alltid känna skuld för olika saker gör att man inte mår bra.

Men har man till exempel varit dum mot någon kan skuldkänslorna lära en att inte göra om det, att visa hänsyn och be om ursäkt för sitt misstag.

Ibland kan andra människor få en att känna skuld, för att man ska göra som de vill, och inte som man själv vill. Då får man säga ifrån. Man kan inte alltid vara alla till lags, och det är viktigt att lyssna till vad man själv vill och behöver. Att prata med andra om sina skuldkänslor kan vara bra, då förstår man att alla gör fel och har skuldkänslor ibland.

Har du skuldkänslor över något?