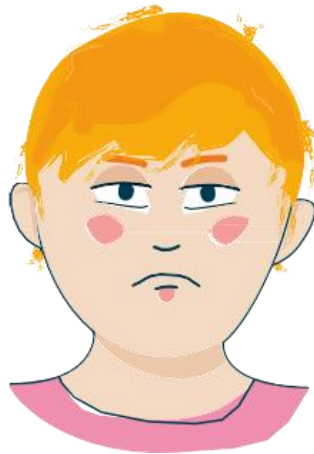


Møte 10 – Misunnelse, sjalusi og integritet

På dette møtet har vi snakket om hva misunnelse og sjalusi er. Vi har også snakket om integritet og hvordan det henger sammen med selvfølelsen vår.

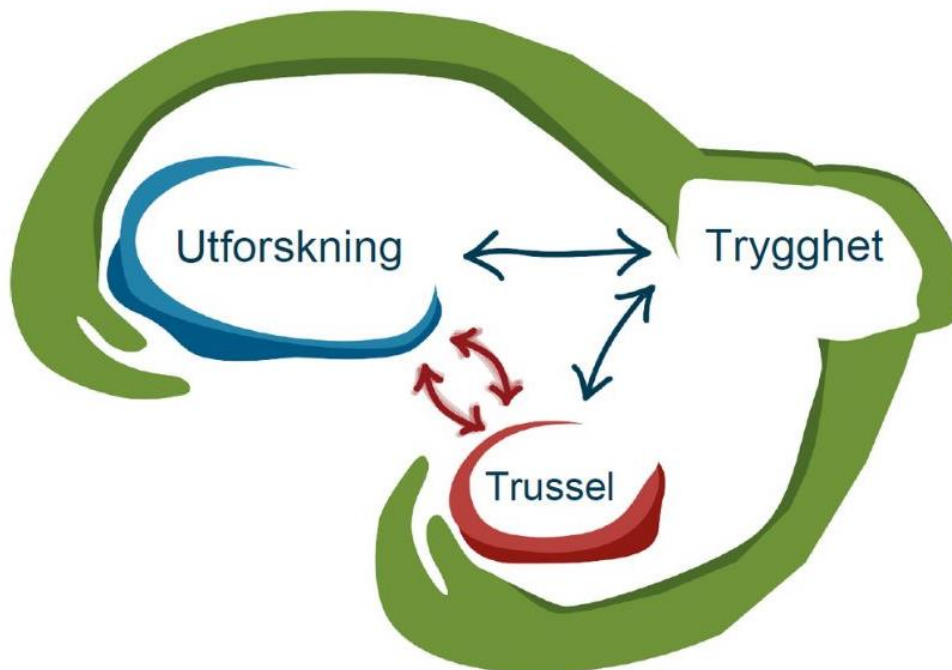
Misunnelse og sjalusi



Misunnelse og sjalusi signaliserer til oss at noe ikke føles riktig, og at vi trenger å styrke vår integritet og selvfølelse. Misunnelse og sjalusi kan få oss til å føle oss misfornøyde og underlegne i forhold til andre. Slike følelser er ofte vanskelige, men de kan også gi oss styrke til å si fra hvis noe krenkende har skjedd.

Misunnelse og sjalusi kan hjelpe oss til å styrke vår integritet og selvfølelse. Ofte kan det føles lettere hvis vi kan fortelle noen at vi føler misunnelse eller sjalusi. Misunnelse og sjalusi kan handle om et ønske om rettferdig fordeling.

Selvmedfølelse



Sosiale medier kan få oss til å svinge mellom utforsknings-systemet og trussel-respons-systemet (som vi lærte om på møte 4) uten at vi får tilstrekkelig tid til å hente oss inn igjen i sikkerhetssystemet.

Vi har jobbet med hvordan vi kan bruke selvmedfølelse til å sette i gang sikkerhetssystemet vårt selv. Hvis vi tillater oss selv å føle medfølelse, varme og omtanke overfor oss selv og alle de plagsomme tankene og følelsene vi har, blir det lettere for oss å føle ro i kroppen og i situasjonen vi befinner oss i.

Trygghet, trøst og beroligende omsorg gjør oss mer motstandsdyktige og lar oss tenke klarere og bedre skille mellom hva som virkelig er farlig, og hva som ikke er det. Vi blir også flinkere til å ta beslutninger, og vi henter oss bedre inn når noe vanskelig har skjedd, gjennom det som ofte kalles vår motstandskraft.

Å fortelle om seg selv

Tenk etter sammen og gi eksempler:

- Hvordan kan det være å fortelle noen om seg selv for første gang?
- Hvordan kan du hjelpe noen som er uvant, sjenert eller skammer seg over å fortelle mer om seg selv?
- Hvordan kan du si stopp på en fin måte hvis du ikke vil fortelle om deg selv?
- Hvordan kan du fortelle om vanskelige ting på en måte som føles trygt?



Vi har snakket om hvordan vår integritet henger sammen med hvordan vi snakker om oss selv, og hvordan integritet kan styrke selvfølelsen. Ofte er det bra å dele det vi opplever, men noen ganger kan noe føles for personlig og sensitivt til å snakkes om.

Hvis det er noe vi ikke vil fortelle, kan vår integritet hjelpe oss til å si nei. Vi har lært om hva vi kan gjøre når vi ikke føler oss tilstrekkelig trygge eller av en annen grunn ikke vil dele noe om oss selv.

Hvis du vil, kan du tenke over hva du pleier å gjøre når det er noe du ikke vil fortelle.