

## Møte 7 - Forakt, avsky, avsmak og grenser i forholdet til andre

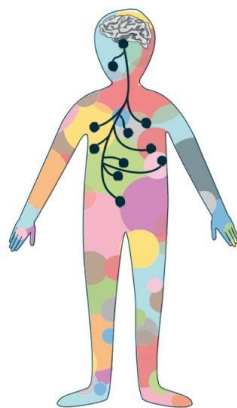
På dette møtet har vi snakket om forakt og avsky, og vi har snakket om grenser i forhold til andre.

### Forakt, avsky, avsmak



Avsky og avsmak hjelper oss med å unngå ting som vi synes er feil eller farlig. Forakt øker selvfølelsen, reduserer følelsen av skam og kan gjøre at vi føler oss bedre enn andre.

## Vagusnerven – reduserer stress og gjør oss sosiale



Vagusnerven går fra hjernestammen og videre forbi ørene til halsen, svelget, stemmebåndet, strupen, hjertet, lungene, magen, tarmen, andre indre organer og hos kvinner også til livmoren.

En sterk vagusnerve reduserer stress og inflammasjon i kroppen, og gjør at vi føler oss tryggere i oss selv og i kontakten med andre.

Vagusnerven øker også medfølelsen vår – dvs. evnen til å forstå og bry oss om andre. Dette skyldes blant annet at den stimulerer avslapningsresponsen vår.

Det er vagusnerven som sørger for at vi slapper av og får hvile, slik at viktige funksjoner som fordøyelse, restitution og vekst kan fungere.

Vi kan styrke vagusnerven vår med for eksempel dyp pusting, nakkemassasje, sang, bevegelse eller en kald dusj.

Vi har lært oss at hjertets rytme følger pustens rytme. Hvis vi føler oss stresset og har høy puls, kan vi forsøke å puste rolig, slik at pulsen faller og vi føler oss roligere.

## Grenser i møte med andre

### Tenk etter sammen og gi eksempler:

- Hvordan kan vi tørre å gjøre noe ukjent og spennende?
- Hvordan kan vi tørre å nærme oss noen vi ikke kjenner?
- Hvordan kan vi trekke oss fra noe hvis det ikke føles riktig?



Vi har snakket om grenser i forholdet til andre og om ting som hvordan vi kan tørre å gjøre noe ukjent og spennende, og hvordan vi kan trekke oss tilbake hvis noe ikke føles bra.

Hvis du vil, kan du tenke over hva du pleier å gjøre når du sier "nei" til noe du ikke har lyst til.