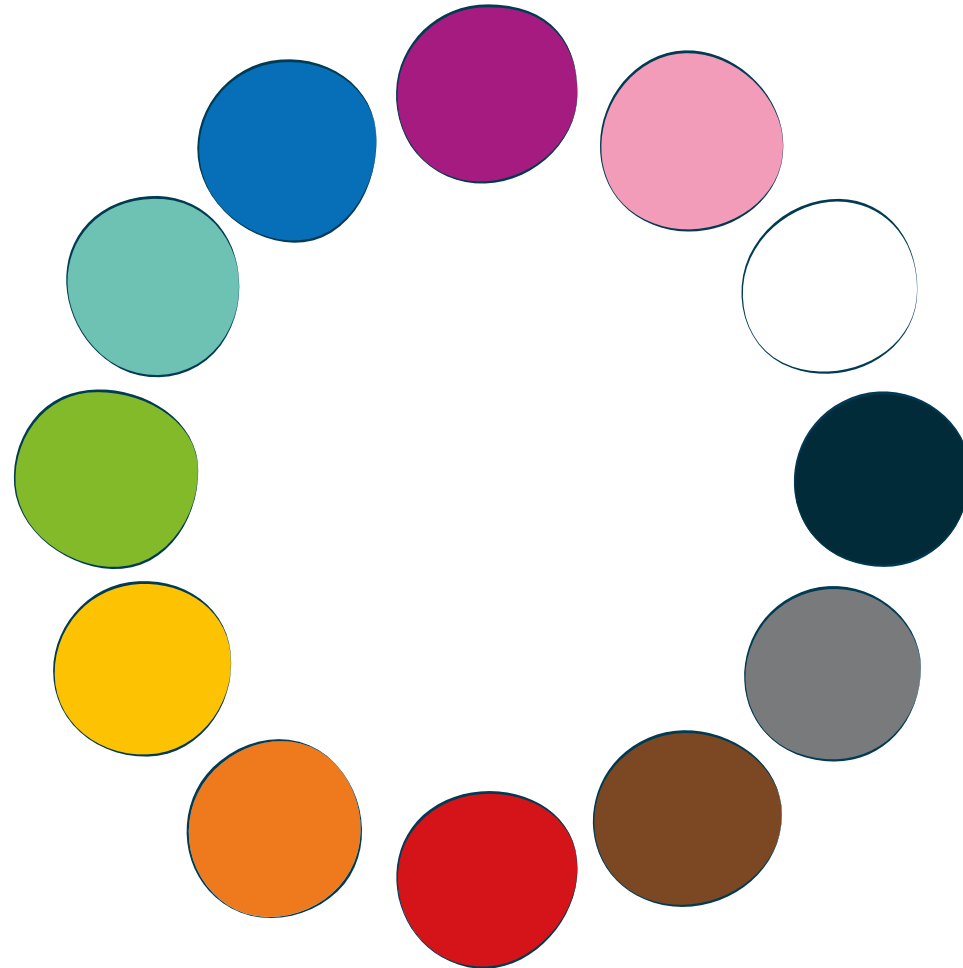


Møte 10 – Misunnelse, sjalusi og integritet



*Meningen
med meg*

Hvordan har du det akkurat nå?



*Meningen
med meg*

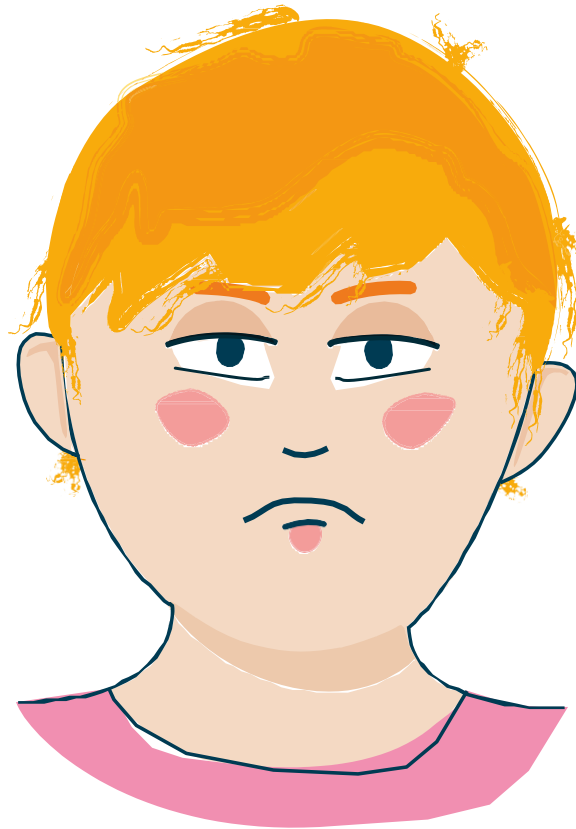
Tilbakeblikk

Hvilke tanker eller følelser hadde du etter det siste møtet?

Har du prøvd noe av det vi gikk gjennom?



Misunnelse og sjalusi



Hva er misunnelse og sjalusi?



Hva får deg til å føle misunnelse eller sjalusi?

Er jeg en
som gjør
noe

Er jeg
noe

Er jeg
noe

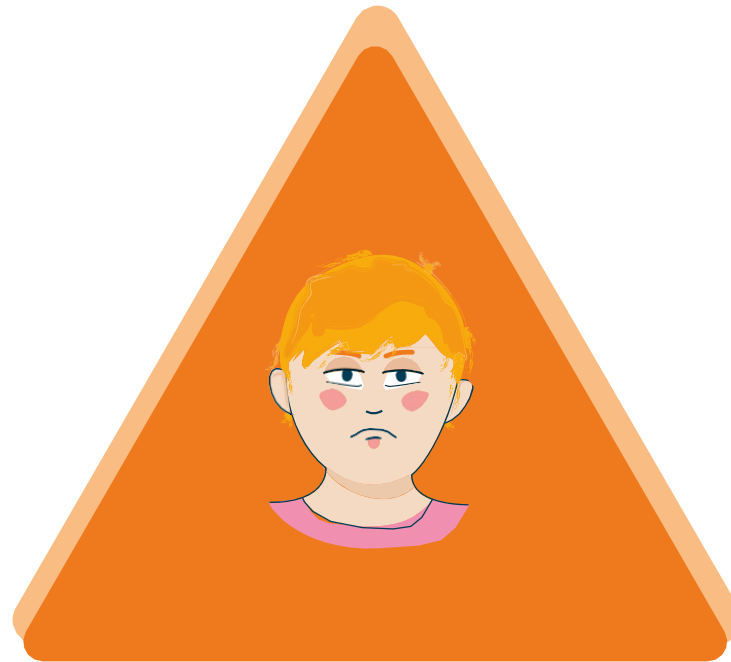
Er jeg
noe



Følelser

– kommer og går, og smitter over til andre

Uttrykk i kroppen



Føles i
min kropp

Føles i kroppen
hos andre

Meningen
med meg

Dagens følelse

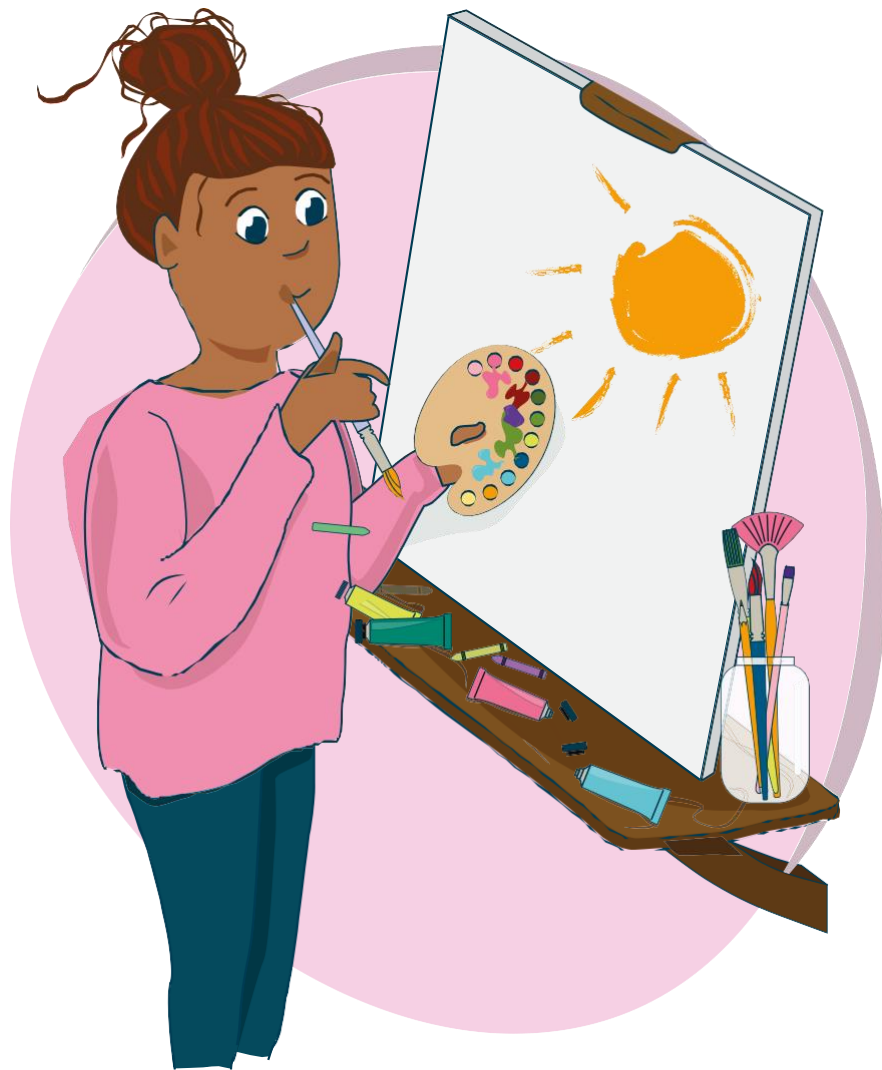
– tenk etter og utforsk sammen



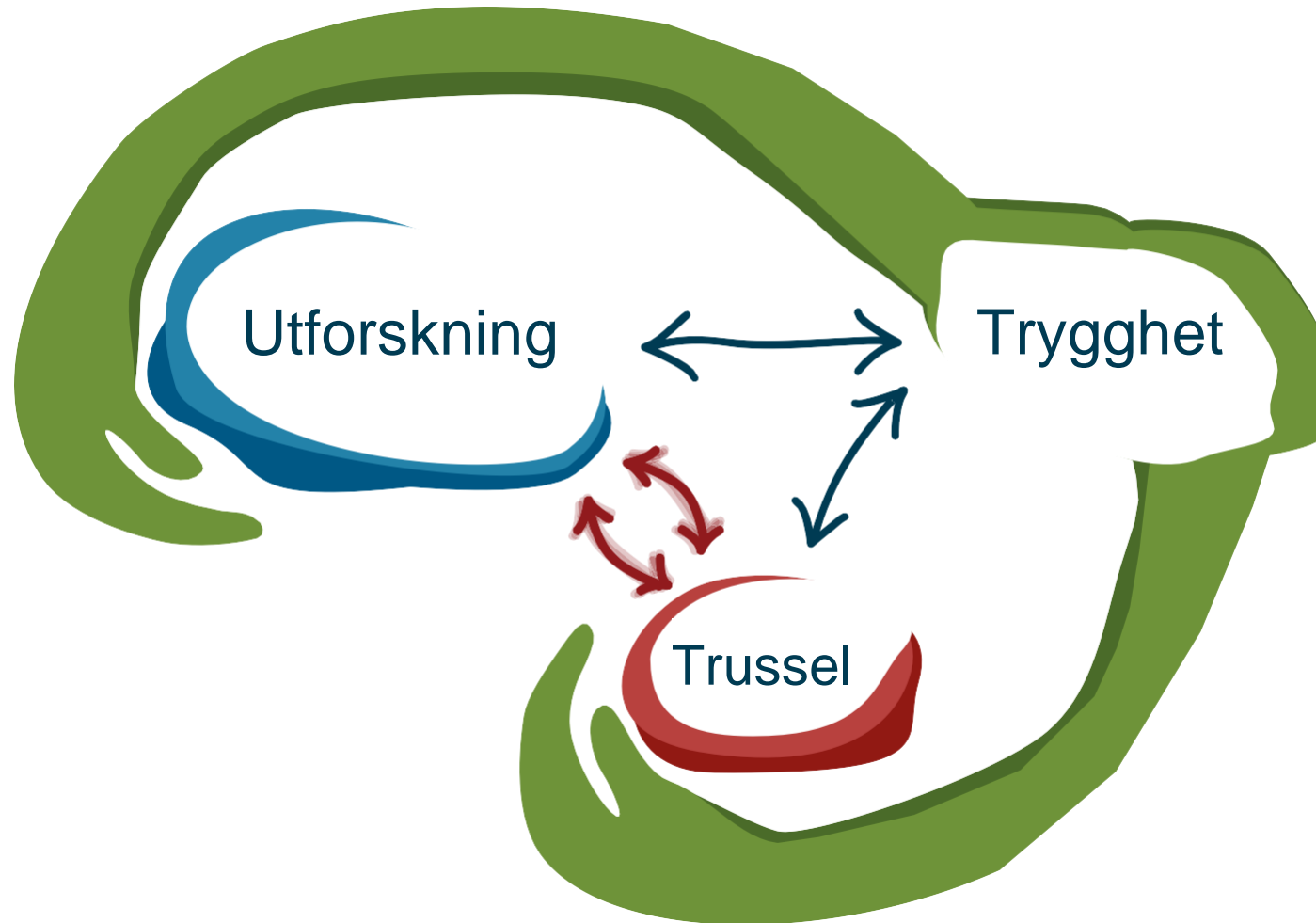
Meningen
med meg

Dagens følelse

– skape



Selvmedfølelse



Fysisk aktivitet

Jeg er stolt av ...

Jeg er tydelig på ...

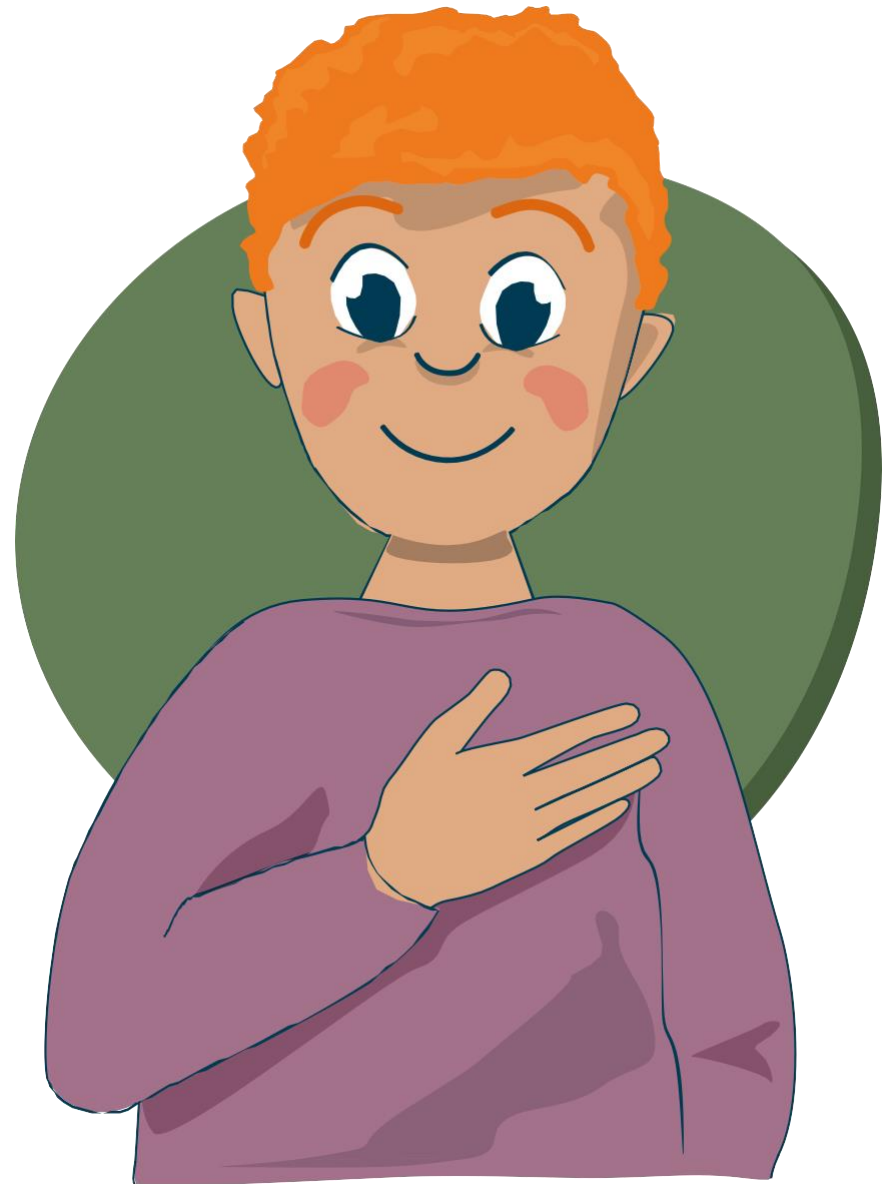
Jeg føler meg verdifull når ...

Jeg er trygg når ...

Jeg er fornøyd når ...

Jeg er rolig når ...

Jeg gjør andre rolige og trygge ved å ...



Fysisk aktivitet



Paus

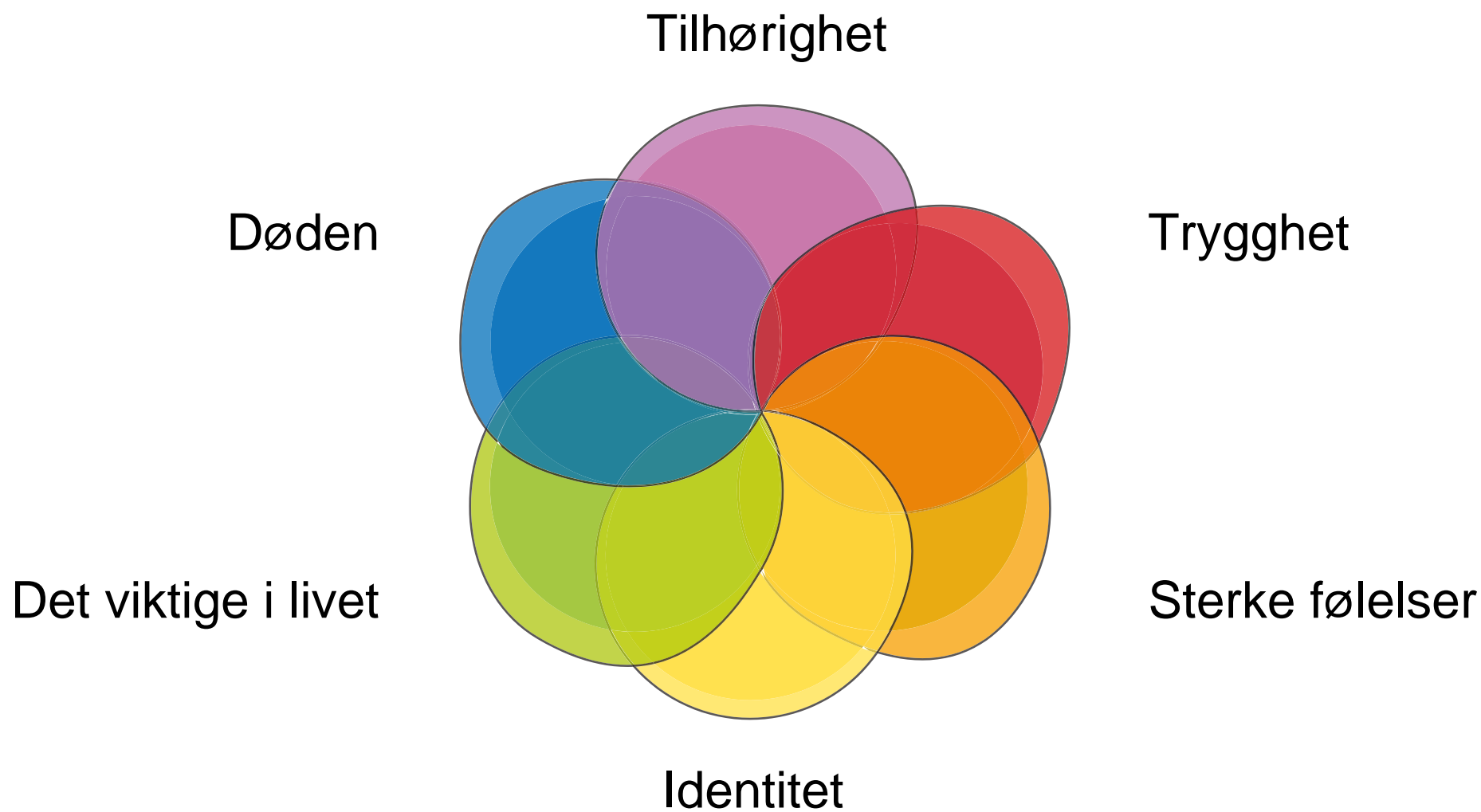


*Meningen
med meg*

Samling



Integritet



Hva er integritet?



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?



Meningen
med meg

Naturen som et trygt sted



Situasjon i hverdagen

En klassekamerat er sjalu

En klassekamerat føler seg ofte sjalu og synes at andre har mye mer og er flinkere til ulike ting. Sosiale medier får ham ofte til å føle seg dårlig og verdiløs.

1. Har du opplevd noe lignende?
2. Hvordan tror du han føler seg?
3. Hvordan ville du hjulpet klassekameraten?
4. Hva tror du kunne vært til hjelp?
5. Hva kan være bra å tenke, si og gjøre?
6. Hvordan får vi mot til å gjøre det vi vet er det riktige?



Situasjon i hverdagen

En klassekamerat har lagt ut sine panikkanfall på YouTube

En klassekamerat la for en tid siden ut sine panikkanfall på YouTube. Nå har han begynt å føle seg bedre og angrer. Nå vet han ikke hva han skal gjøre. Han spør deg om du synes det er nok å slette klippet.

1. Har du opplevd noe lignende?
2. Hvordan tror du han føler seg?
3. Hvordan ville du hjulpet klassekameraten?
4. Hva tror du kunne vært til hjelp?
5. Hva kan være bra å tenke, si og gjøre?
6. Hvordan får vi mot til å gjøre det vi vet er det riktige?

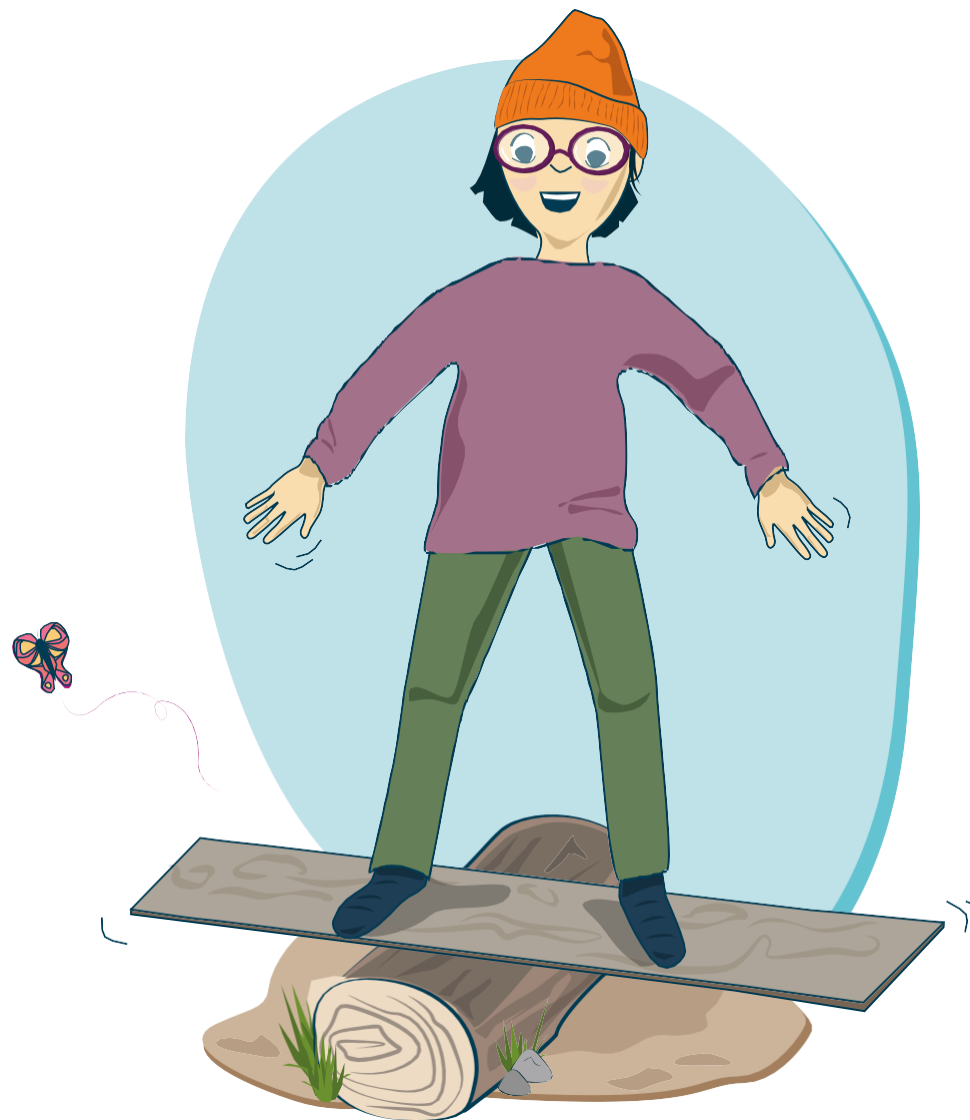


Balansøvelse

Balansøvelser hjelper deg med å slappe av og hente deg inn igjen.

Du merker at du begynner å slappe av når

- du sukker, gjesper eller spontant tar et dypt innpust
- du produserer spytt og vil svelge
- pusten din blir dypere og roligere
- hendene dine blir varmere



Skriv i dagboken

Skriv hva du vil, for eksempel:

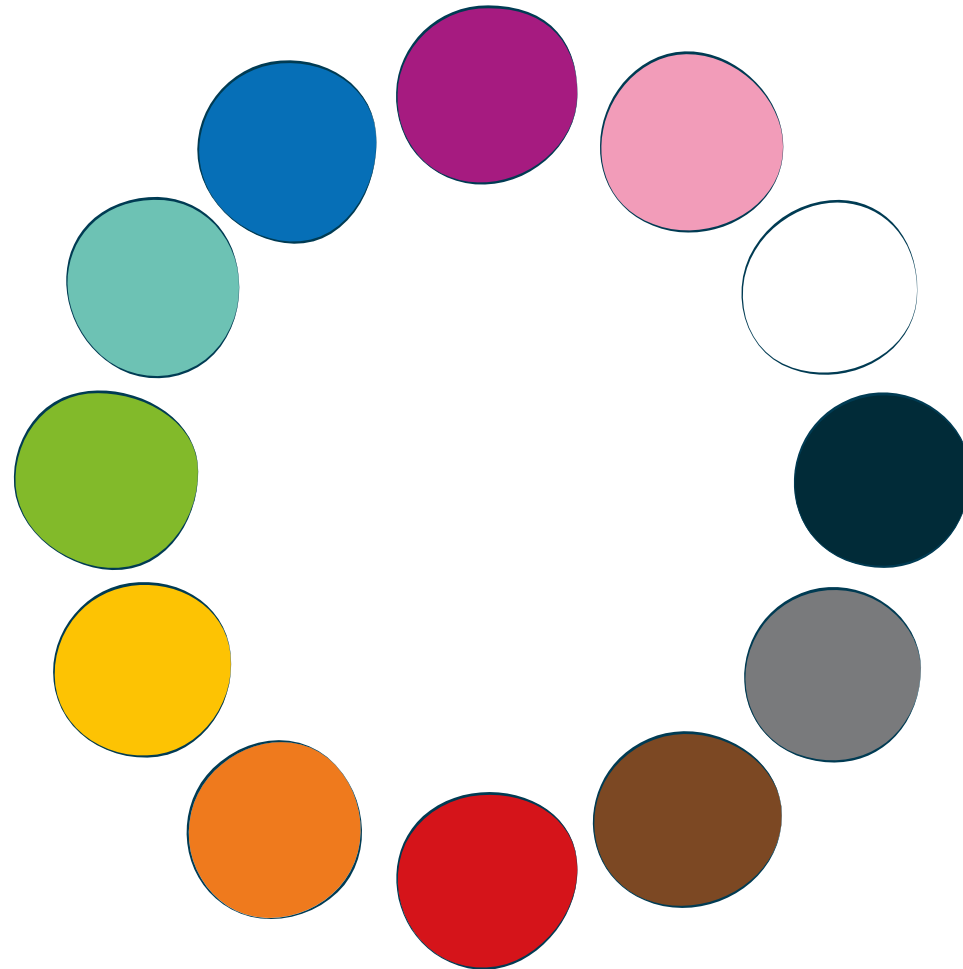
- tanker og spørsmål rundt følelser
- ting som er bra å huske fra i dag
- dine egne tanker og følelser rundt dette møtet

Ingen andre kommer til å lese det du skriver.



Meningen
med meg

Hvordan har du det akkurat nå?



Meningen
med meg

Avslutning



Meningen
med meg

Hit kan du henvende deg

- **Kirkens SOS:** Tlf. 22 40 00 40 og <https://www.soschat.no/>
- **Mental Helses hjelpetelefon:** Tlf. 116 123
- **Blå Kors:** chattetjeneste for barn og unge
[SnakkOmPsyken.no](https://www.snakkompsyken.no)
- **Kors på halsen (Røde Kors for deg under 18 år):**
Tlf. 800 333 21
- **Alarmtelefonen for barn og unge:** Tlf. 116 111
og chat på <https://www.116111.no/ungdom>
- **Legevakten:** Ring 116 117 for rask hjelp ved akutte problemer

Det er også mulig å ta kontakt med helsestasjonen for ungdom, skolehelsetjenesten, psykisk helsehjelp for barn og unge der du bor, eller noen som jobber i din lokale menighet.

