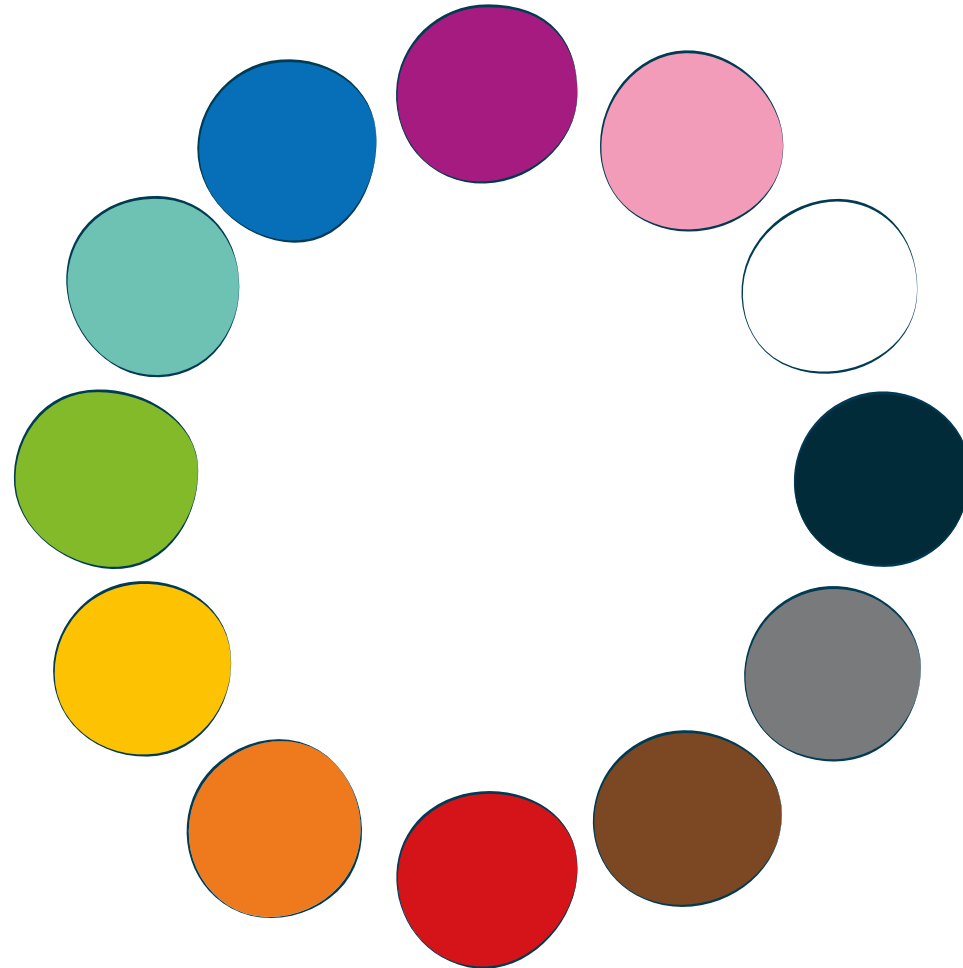


Møte 8 – Skam og selvidentitet, selvfølelse



*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?



Skam



*Meningen
med meg*

Hva er skam?



Meningen
med meg

Hva får deg til å føle på skam?

Er jeg en
overgjort
vinn

Er jeg
for mye

Er jeg
for mye

Er jeg
for mye



Følelser

– kommer og går, og smitter over til andre

Uttrykk i kroppen



Føles i
min kropp

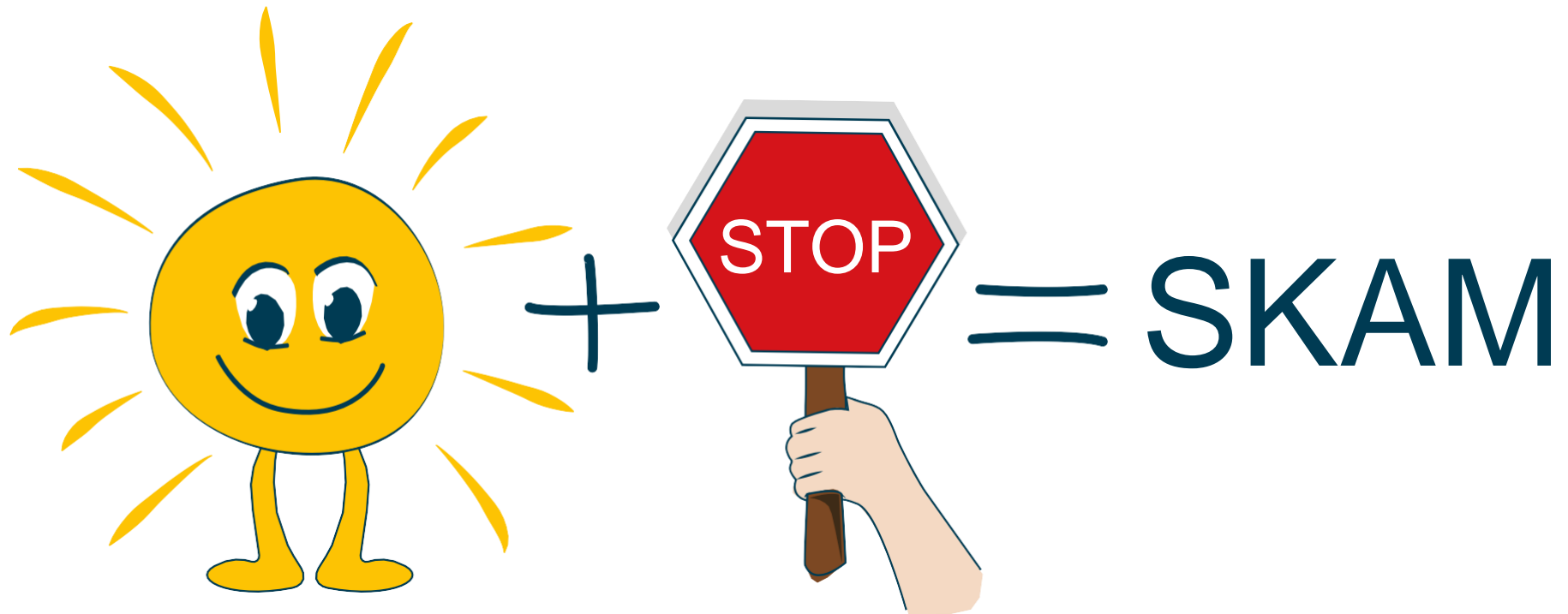
Føles i kroppen
hos andre

Dagens følelse

– tenk etter og utforsk sammen



Hvordan skam oppstår



Fysisk aktivitet



Paus

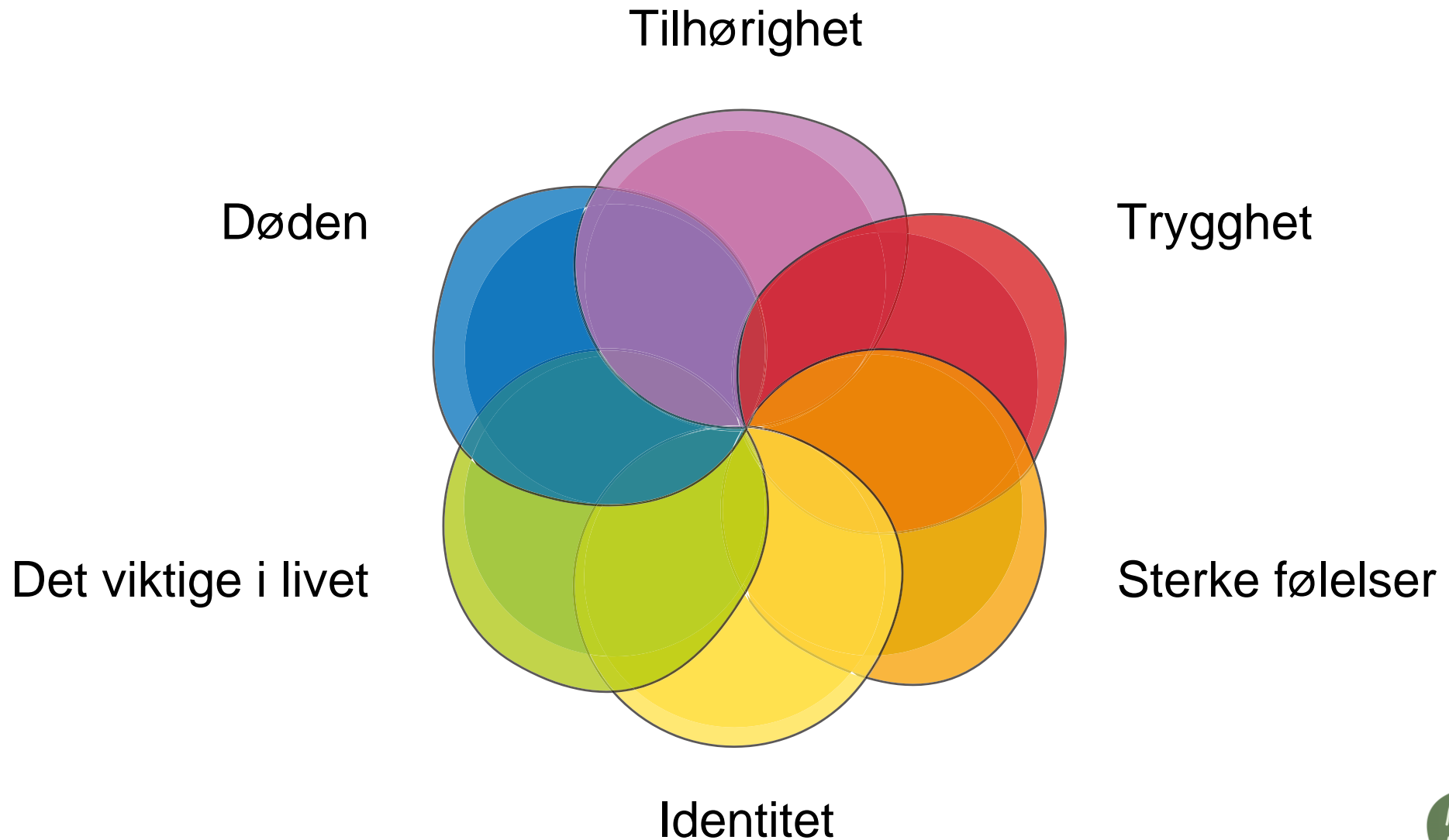


*Meningen
med meg*

Samling



Selvidentitet, selvfølelse



Hva er selvidentitet og selvfølelse?



Din trygghet og vilje

Tenk etter sammen og gi eksempler:

- Hva kan hjelpe deg når du trenger å føle deg mer trygg på deg selv?
- Hva kan hjelpe deg med å føle og vite hva du liker, og hva du vil?
- Hva kan hjelpe deg til å føle deg sterkere og tryggere i deg selv – også når noe vanskelig har skjedd?



Naturen som et trygt sted



Situasjon i hverdagen

Skamfylte situasjoner på skolen

En klassekamerat blir ofte rød i ansiktet når han får et spørsmål fra læreren.

En annen klassevenninne er glad og stolt over de nye klærne sine, men når hun går gjennom skolegården, får hun kommentarer – noen oppmuntrende, andre negative.

1. Har du opplevd noe lignende?
2. Hvordan tror du hun føler seg?
3. Hvordan ville du hjulpet henne?
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?
7. Kan du gi flere eksempler på skamfylte situasjoner på skolen?

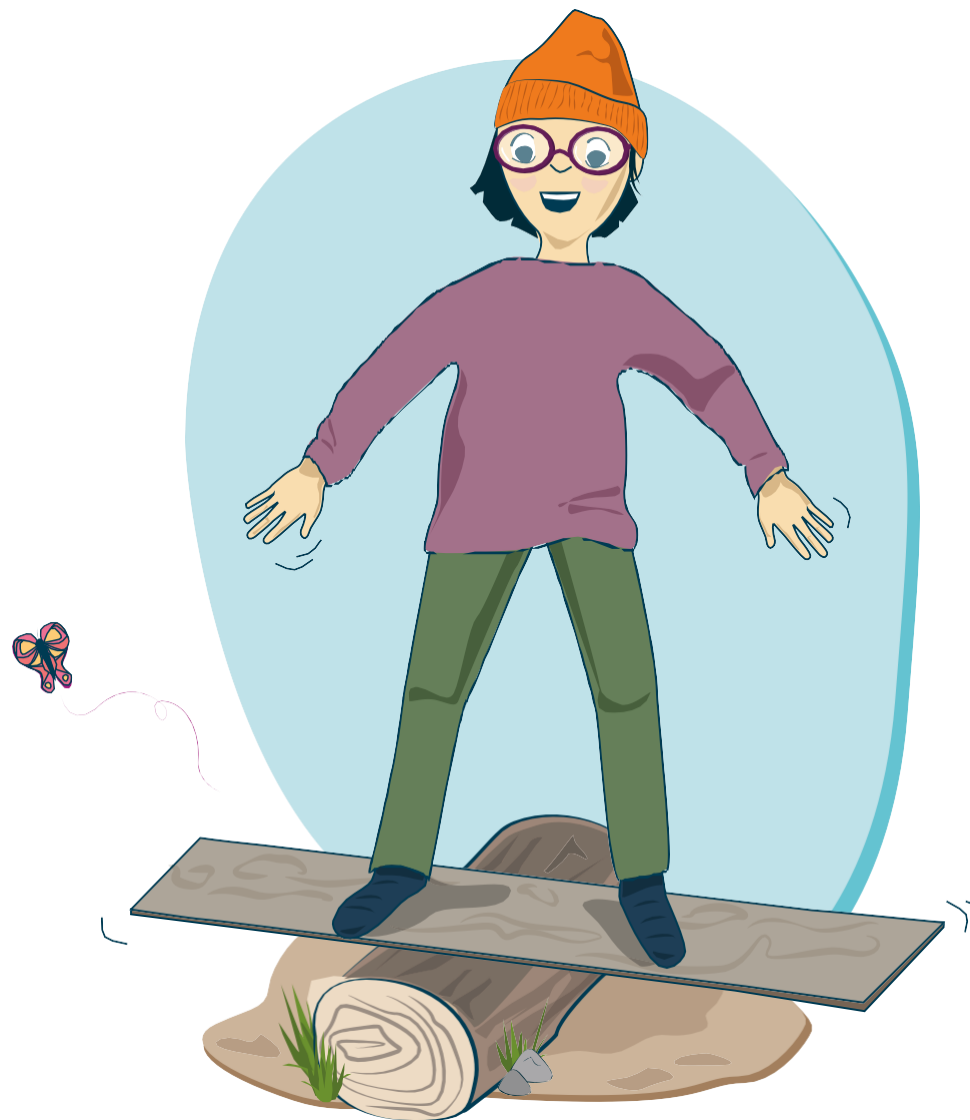


Balansøvelse

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:

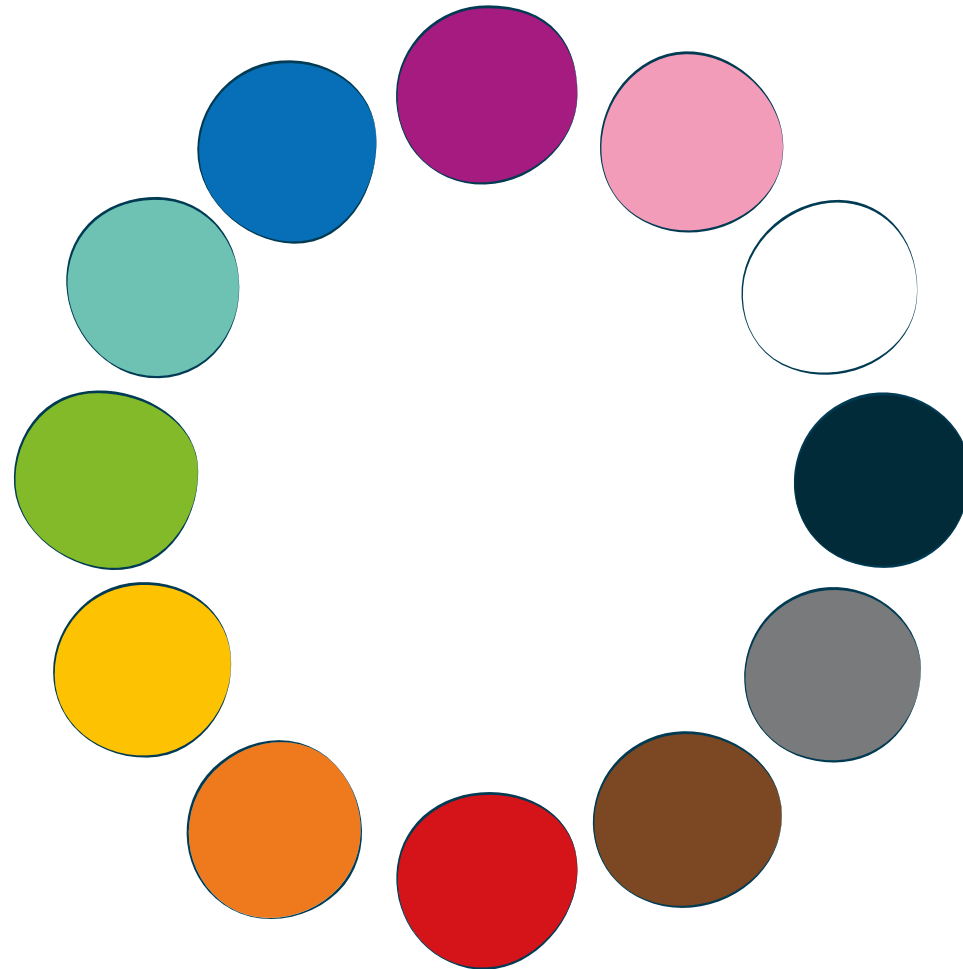
- tanker og spørsmål rundt følelser
- ting som er bra å huske fra i dag
- dine egne tanker og følelser rundt dette møtet

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
- **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.