

Møte 1 – Nysgjerrighet

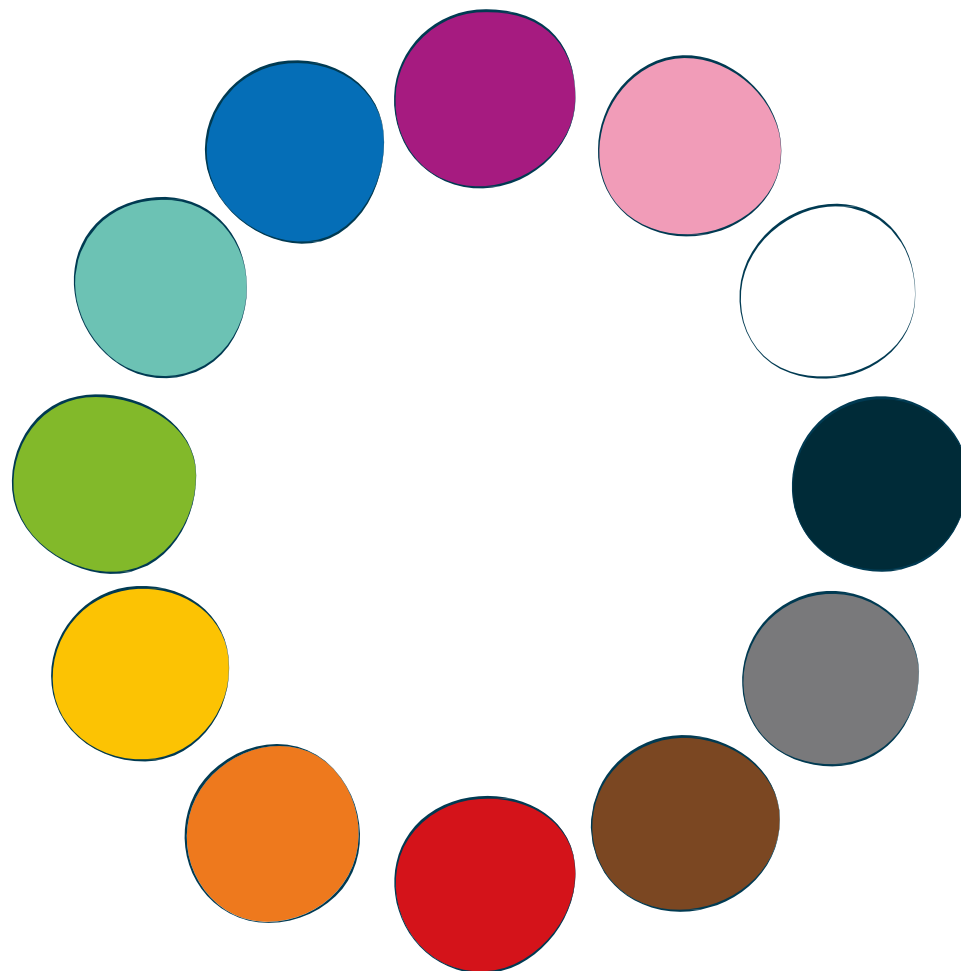


Tryggleik i gruppa

- Det er frivillig å delta.
- Det er greitt å vere stille.
- Det andre fortel, blir verande i gruppa.
- Det er greitt å gjere tankeeksperiment og så ombestemme seg.
- Lytt til den som snakkar. Spør om det er noko du ikkje forstår eller høyrer.
- Leiarane har ansvar for å halde tida.
- Snakk med leiaren om du treng å kvile eller trekkje deg unna, eller om noko ikkje kjennest rett.



Korleis har du det akkurat no?



Grunnfølelse



Nysgjerrighet



Avsky,
avsmak



Frykt



Sinne



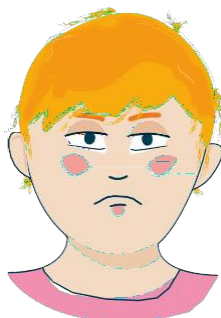
Forakt



Skam



Skuldkjensle



Misunning,
sjalusi



Tristheit,
sorg



Glede

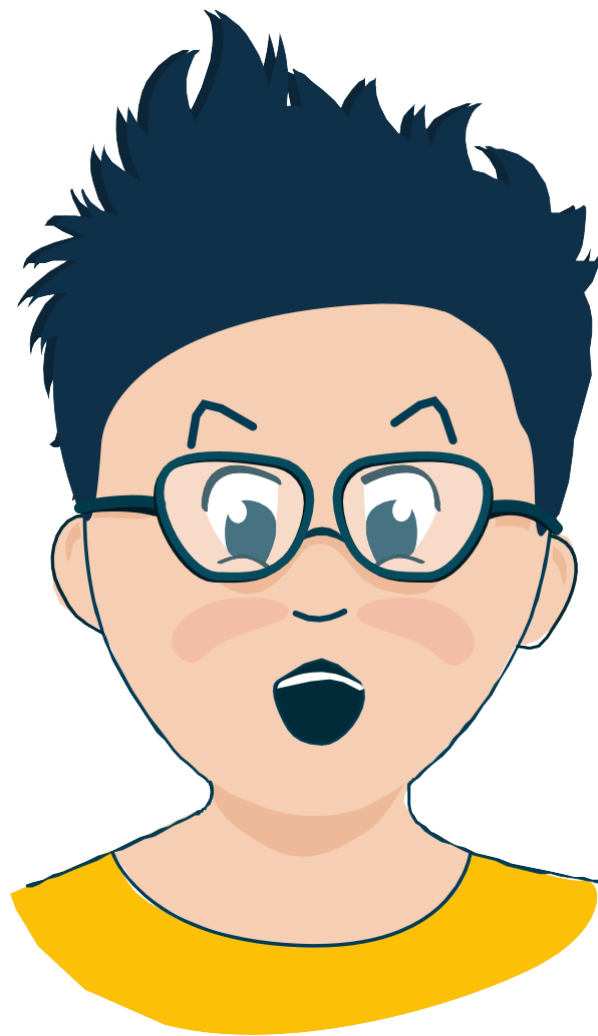


Overrasking



Ømheit

Nysgjerrighet



Kva er nysgjerrigheit?



Kva er eg nysgjerrig på?

Ersting
om gje
m

Ersting
m

Ersting
m

Ersting
m



Om du kunne vore ...

- eit dyr
- eit møbel
- eit klesplagg
- ein årstid
- ein film eller serie
- eit kjøretøy
- ei plante
- ein stad



Kjensler merkast i kroppen

Eg er trist

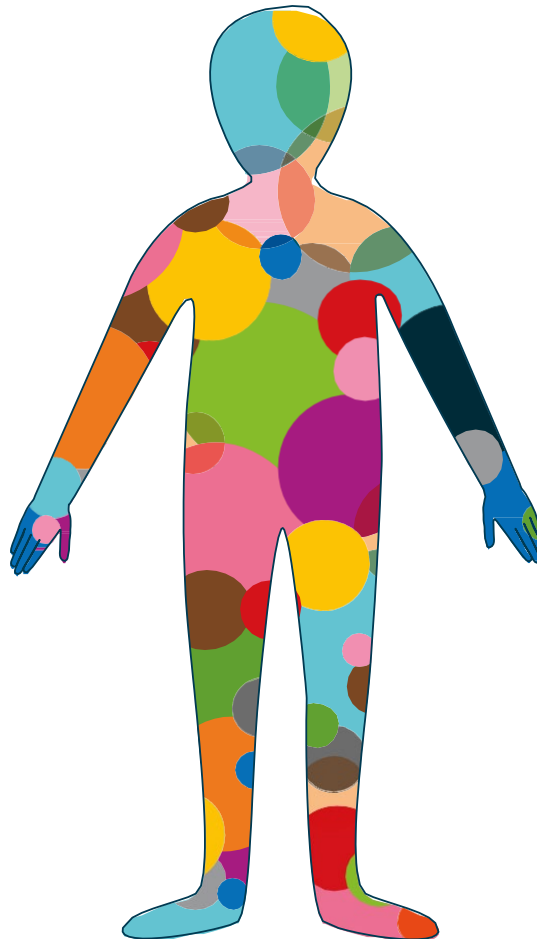
Eg kjenner meg utrygg

Eg er svolten

Eg kjenner meg rastlaus

Eg lengtar

Eg er stressa



Eg er sliten

Eg kjenner meg usikker

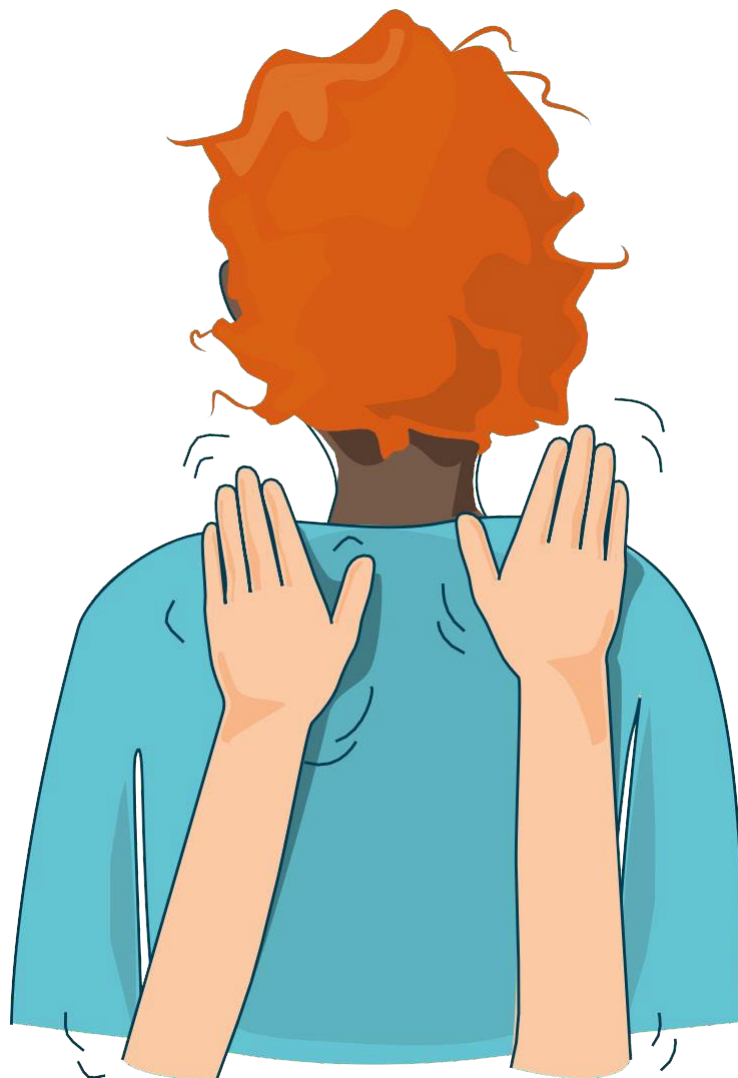
Eg er glad

Eg har smerter

Eg orkar ikkje meir

Eg likar deg

Klappemassasje



Pause



Samling



Kjensler

– kjem og går, og smittar over til andre

Teikn i kroppen



Kjennest i
min kropp

Kjennest i
kroppen hjå
andre

Meningen
med meg

Dagens kjensle

– tenk etter og utforsk saman



Dagens kjensle

– skildre



Meningen
med meg

Panikkangst

- Angst som kjem plutseleg, aukar raskt og kjennest tydeleg i kroppen, kan vere panikkangst.
- Panikkangst er vanleg, men ikkje farleg.



Situasjon i kvardagen

Ein klassekamerat får panikkangst

Du har merka at ein klassekamerat har hatt det vanskeleg i ein periode. Ein dag på idrettsbana spring han plutseleg inn i garderoben. Du spring etter, fordi du forstår at det er noko som ikkje stemmer. Vennen har pustevanskar, tek seg til brystet og går rundt i garderoben.

1. Har du opplevd noko liknande?
2. Korleis trur du han føler seg?
3. Korleis ville du hjelpt klassekameraten?
4. Kva kan vere bra å tenkje, seie og gjere?
5. Korleis får vi mot til å gjere det vi veit er det rette?

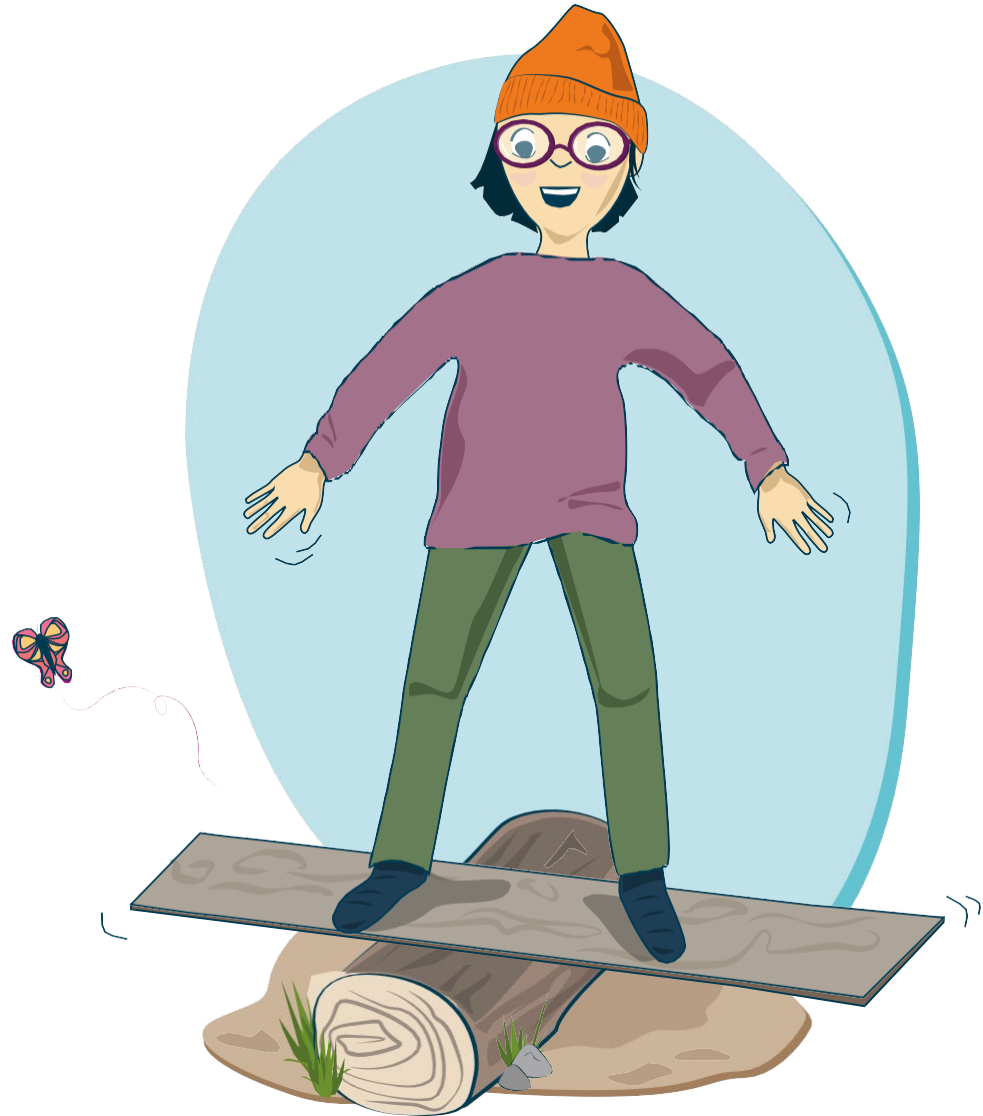


Balanseøving

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

Du merkar at du byrjar å slappe av når

- du sukker, gjespar eller spontant tek ein djup innpust
- du produserer spytt og vil svelgje
- pusten din blir djupare og rolegare
- hendene dine blir varmare



Skriv i dagboka

Skriv kva du vil, for eksempel:

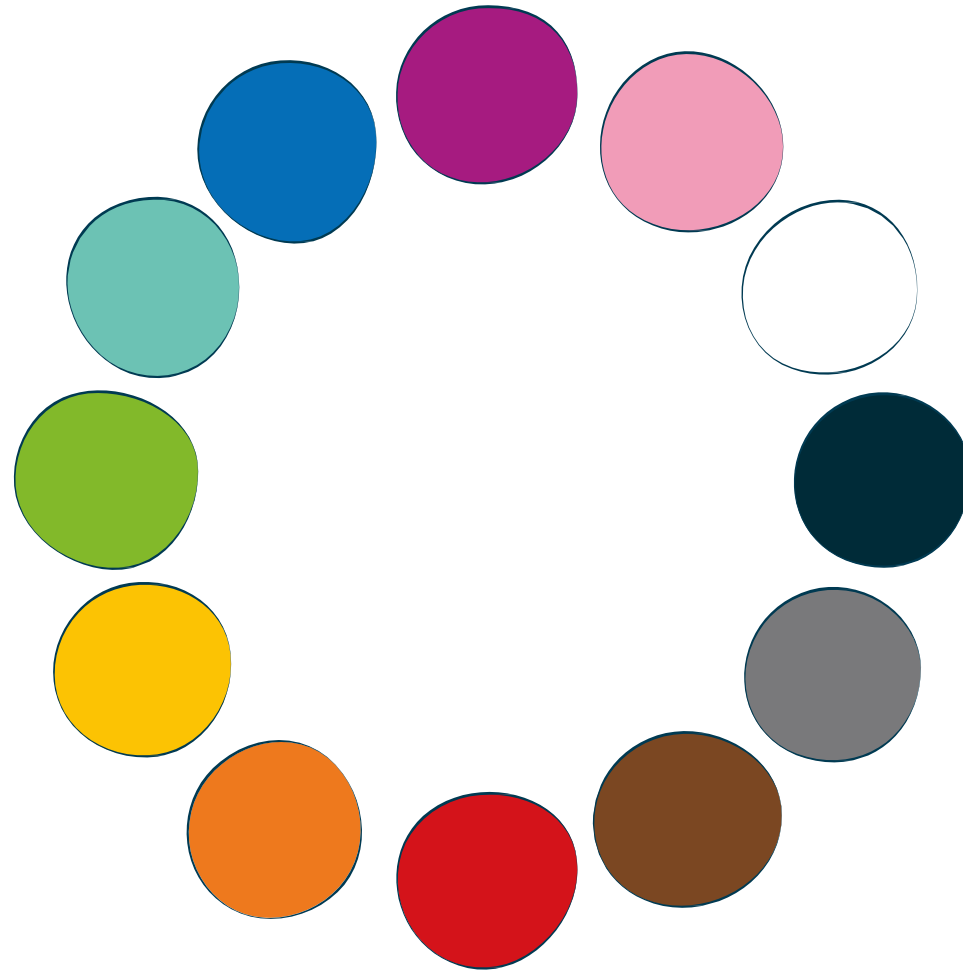
- tankar og spørsmål rundt følelsar
- ting som er bra å hugse frå i dag
- dine eigne tankar og følelsar rundt dette møtet

Ingen andre kjem til å lese det du skriv.



Meningen
med meg

Korleis har du det akkurat no?



Meningen
med meg

Avslutning



Meningen
med meg

Du kan kontakte:

- **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 òg mogleg å ta kontakt med helsestasjonen for ungdom, skulehelsetenesta, psykisk helsehjelp for barn og unge der du bur, eller nokon som jobbar i din lokale kyrkjelyd.

