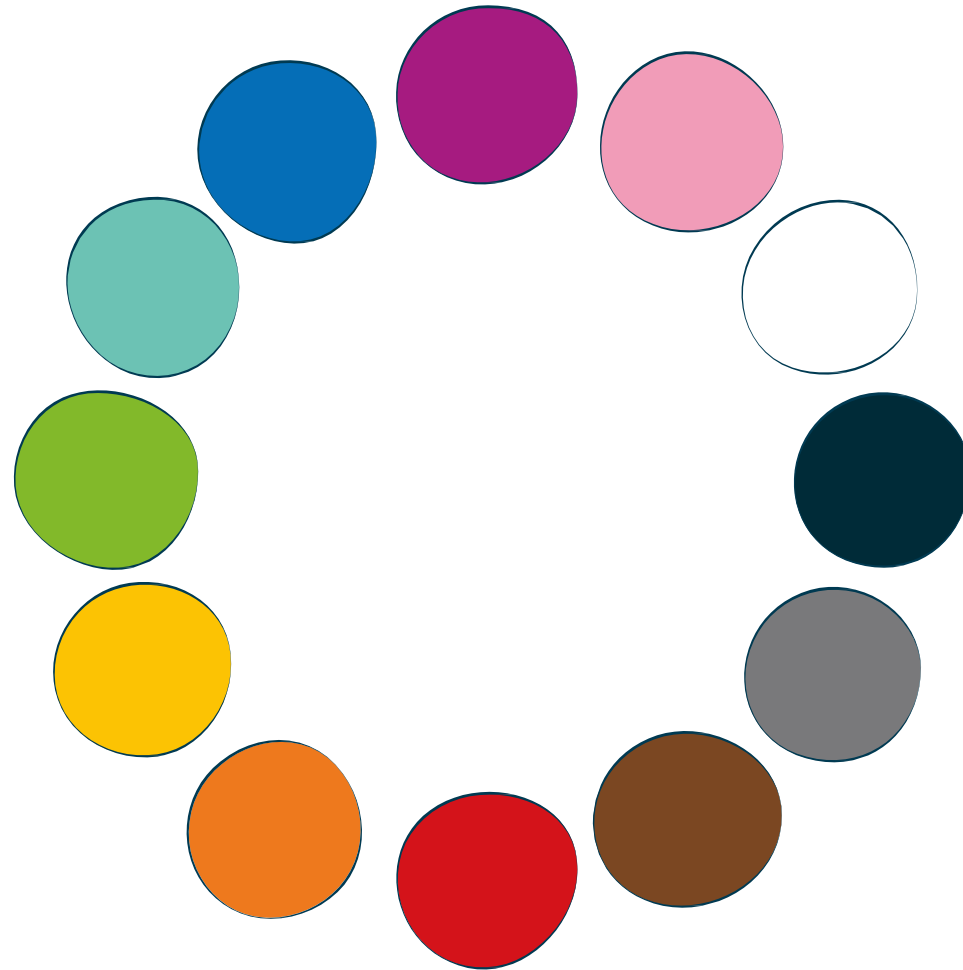


Møte 10 – Misunning, sjalusi og integritet



Korleis har du det akkurat no?



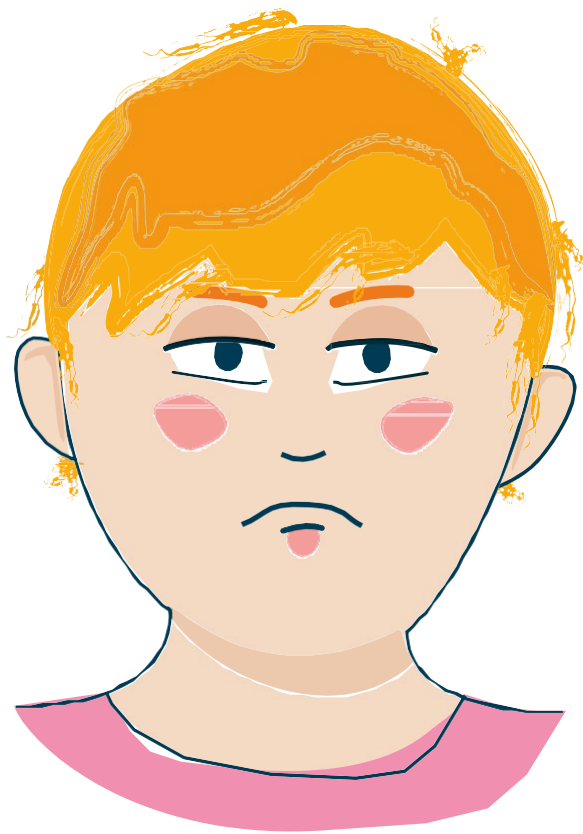
Sidan sist

Kva tankar eller
kjensler hadde du
etter det siste møtet?

Har du prøvd noko av
det vi gjekk gjennom?



Misunning og sjalusi



Kva er misunning og sjalusi?



Kva får deg til å føle misunning eller sjalusi?

Ersting av
andre mennesker

Enn
21.05.2019

Ersting
av
andre

Ersting
av
andre



Følelsar

– kjem og går, og smitter over til andre

Teikn eller uttrykk i kroppen



Kjennest i
kroppen min

Kjennest i
kroppen hjå
andre

Dagens følelse

– tenk etter og utforsk saman

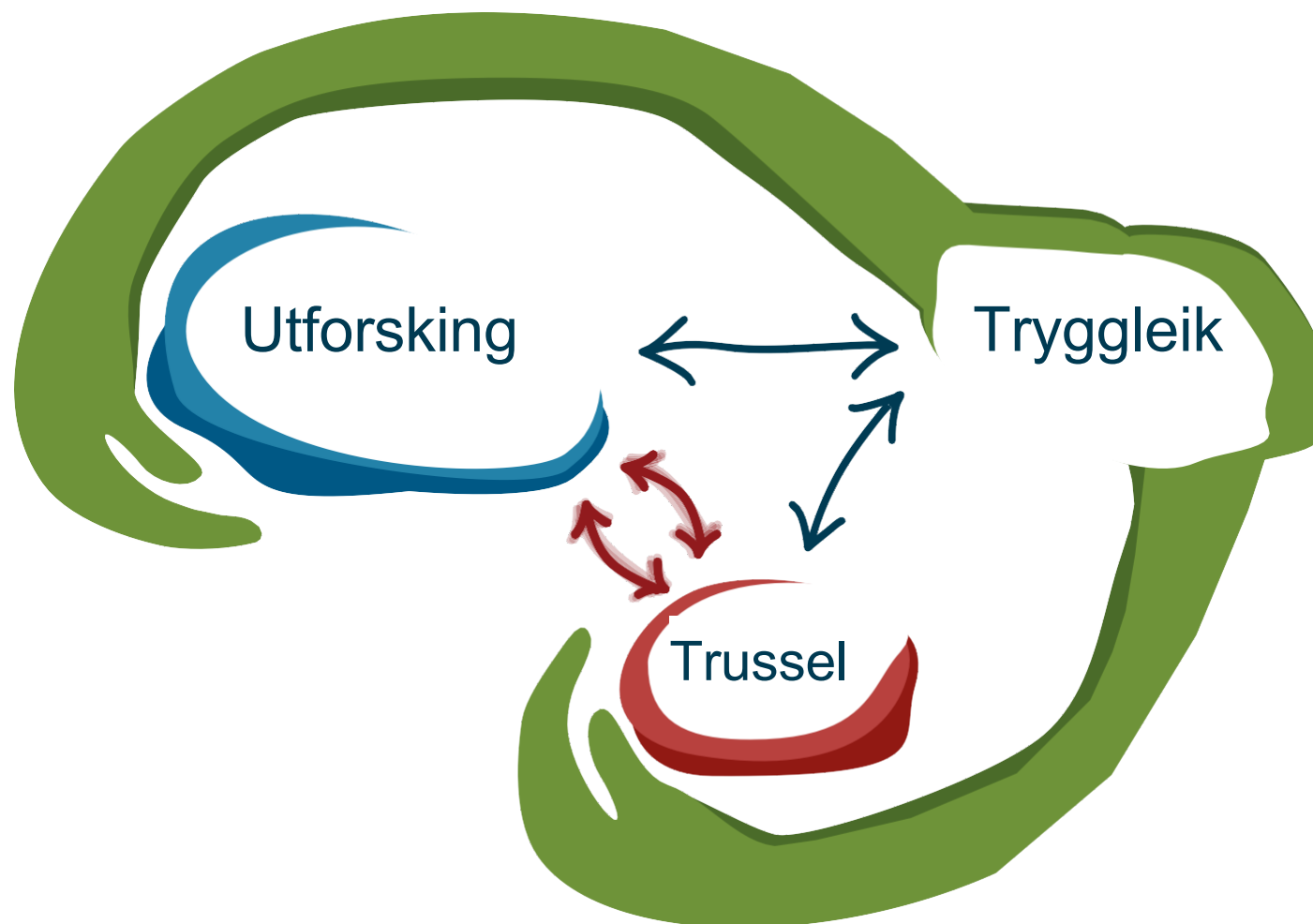


Dagens følelse

– skape



Sjølvmedkjensle



Fysisk aktivitet

Eg er stolt av ...

Eg er tydelig på ...

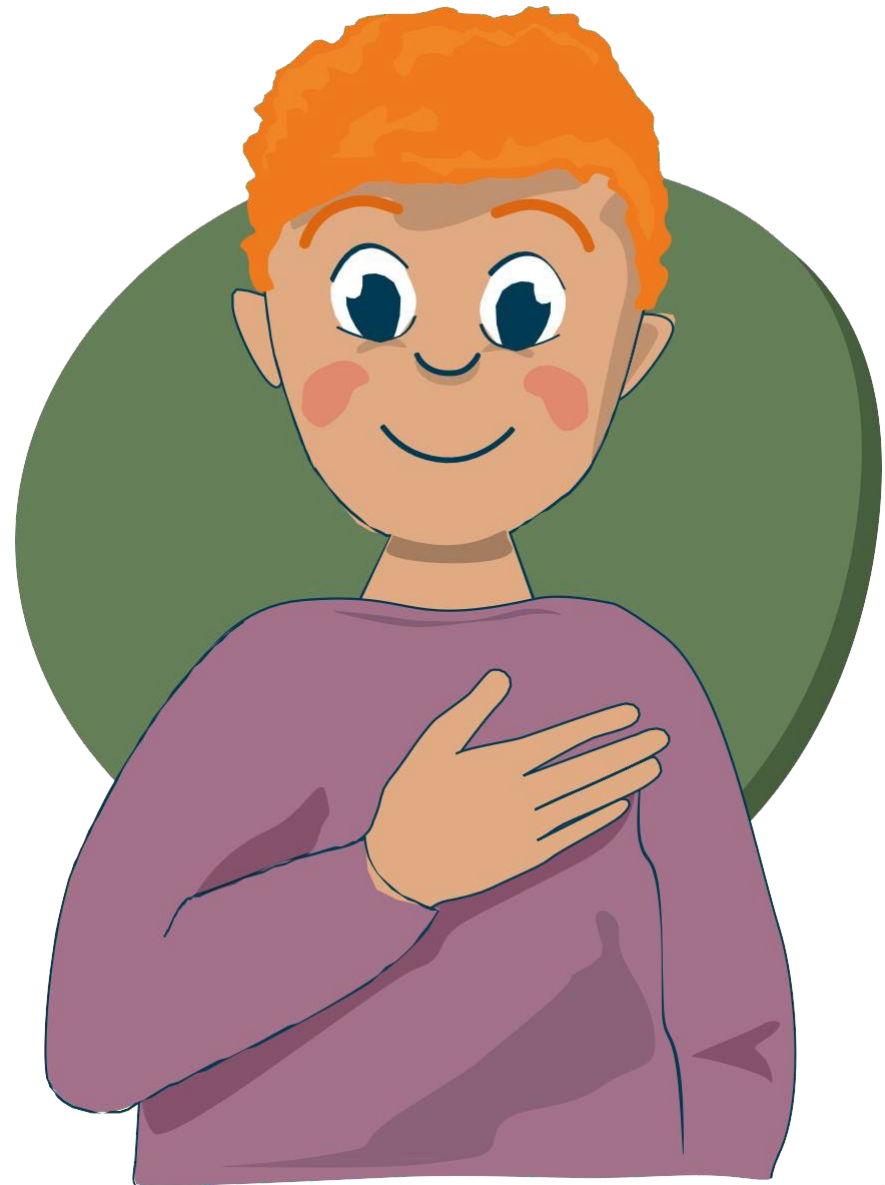
Eg kjenner meg verdifull når ...

Eg er trygg når ...

Eg er tilfreds når ...

Eg er rolig når ...

Eg kan gjere andre rolige
og trygge ved å ...



Meningen
med meg

Fysisk aktivitet



Paus

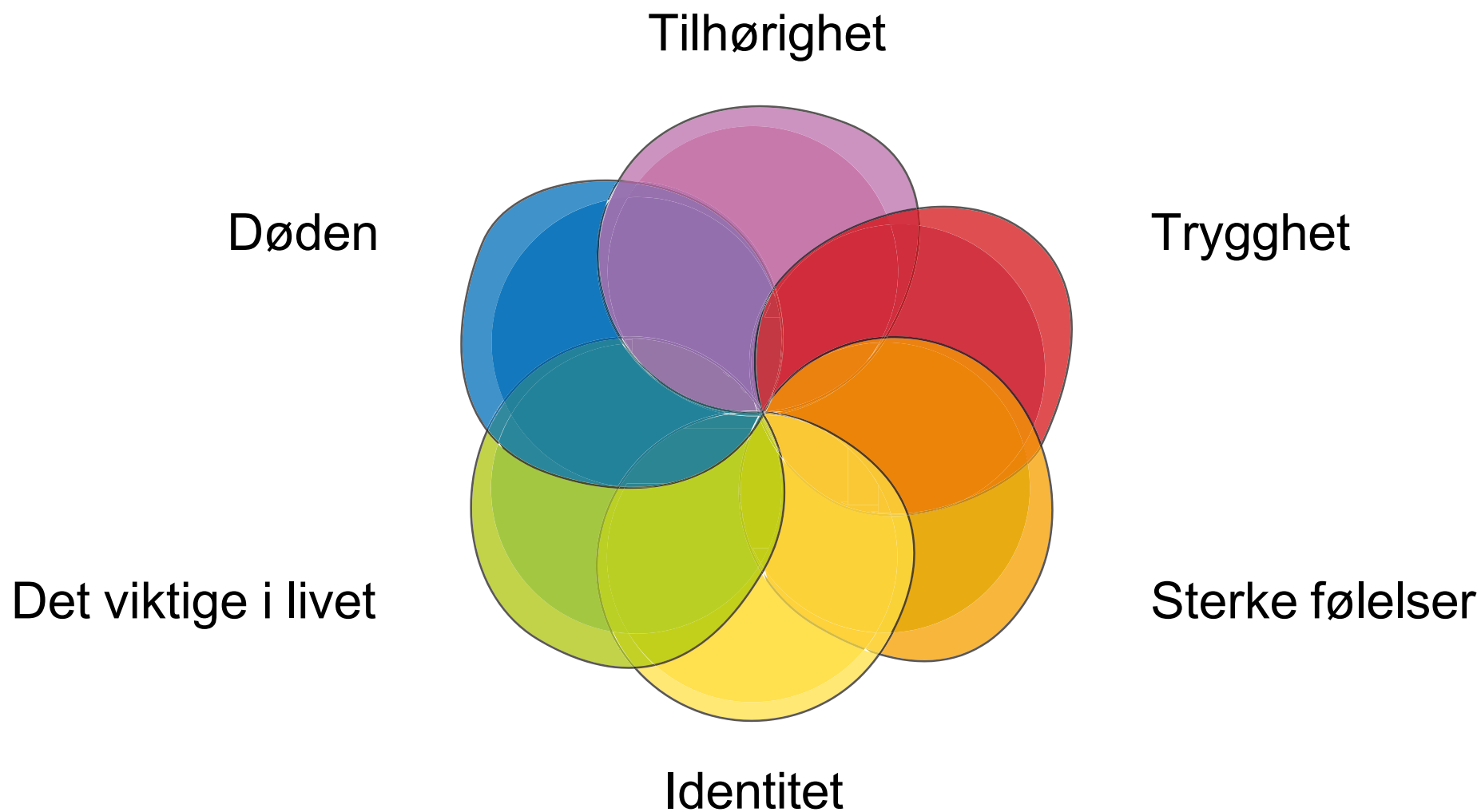


Meningen
med meg

Samling



Integritet



Hva er integritet?



Å fortelje om seg sjølv

Tenk etter saman og gi døme:

- Korleis kan det vere å fortelje nokon om seg sjølv for første gong?
- Korleis kan du hjelpe nokon som er uvant, sjenert eller skammar seg over å fortelje meir om seg sjølv?
- Korleis kan du seie stopp på ein fin måte viss du ikkje vil fortelje om deg sjølv?
- Korleis kan du fortelje om vanskelege ting på ein måte som kjennest trygt?



Naturen som ein trygg stad



Situasjon i hverdagen

Ein klassekamerat er sjalu

Ein klassekamerat føler seg ofte sjalu og synest at andre har mykje meir og er flinkare til ulike ting.

Sosiale medium får han ofte til å føle seg dårleg og verdilaus.

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



Situasjon i kvardagen

Ein klassekamerat har lagt ut sine panikkanfall på YouTube

Ein klassekamerat la for ei tid sidan ut sine panikkanfall på YouTube. No har han begynt å føle seg betre og angrar. No veit han ikkje kva han skal gjere. Han spør deg om du synest det er nok å slette klippet..

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

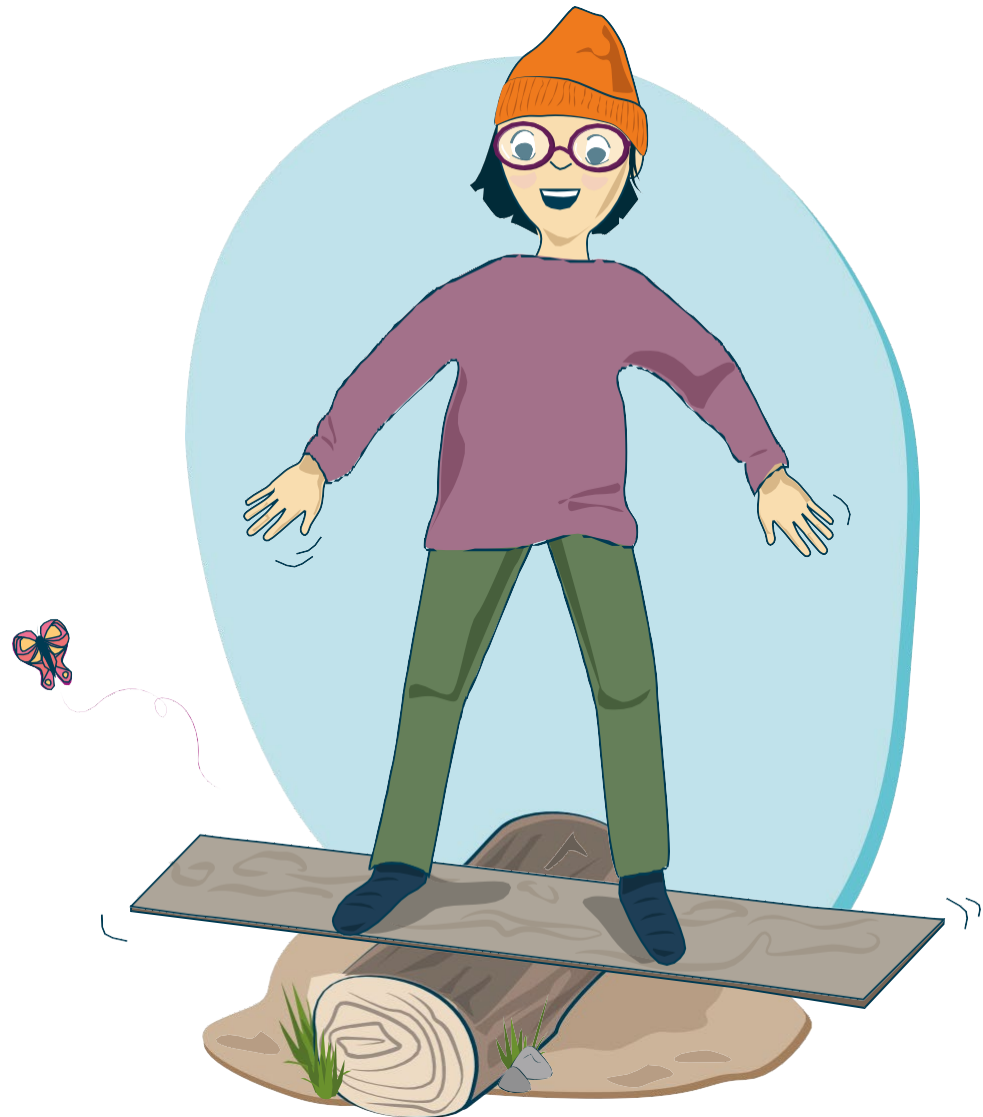


Balanseøving

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:

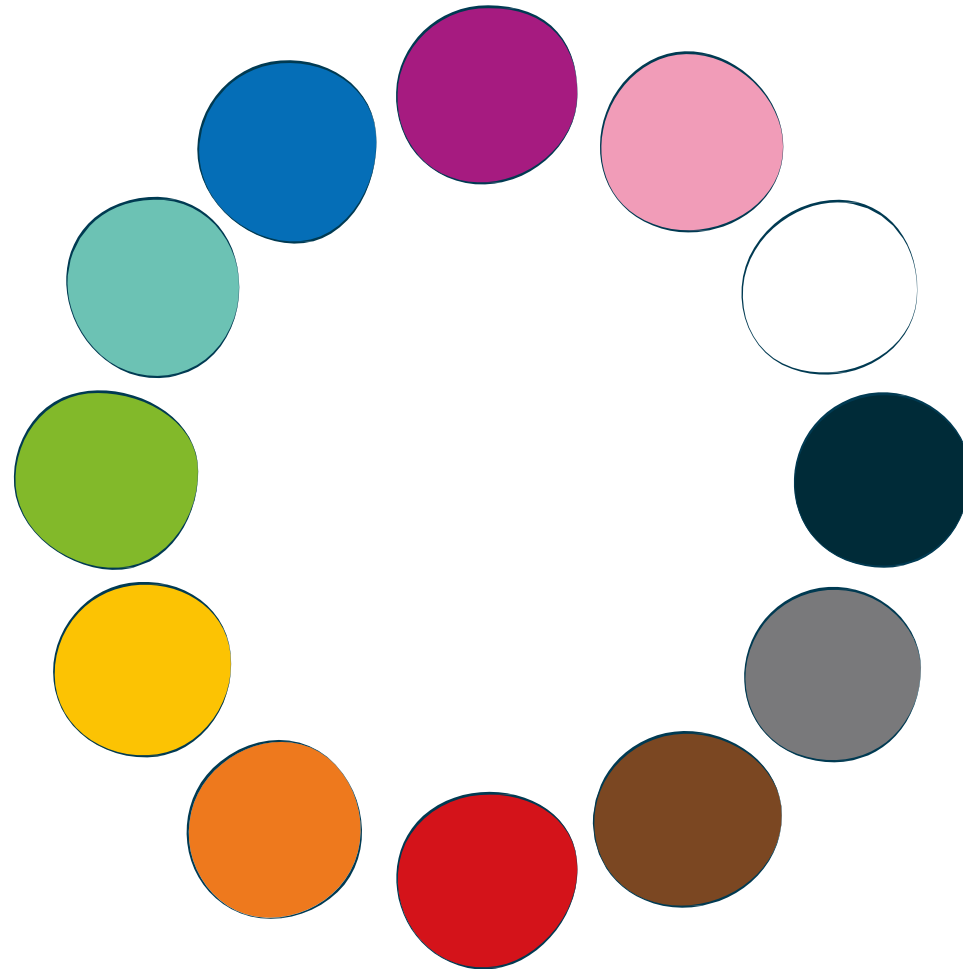
- tankar og spørsmål rundt følelsar
- ting som er bra å hugse frå i dag
- dine eigne tankar og følelsar rundt dette møtet

Ingen andre kjem til å lese det du skriv.



Meningen
med meg

Korleis har du det akkurat no?



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](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 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.

Meningen
med meg