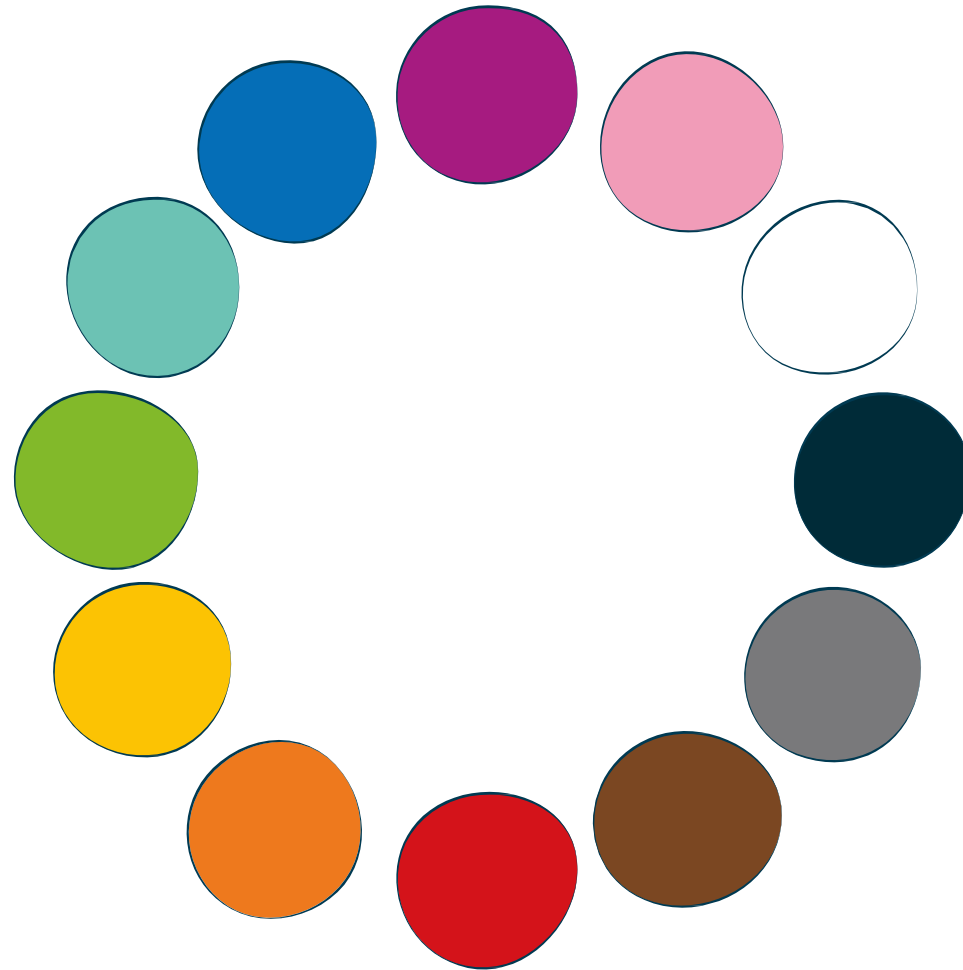


Møte 3

– Trist, lengtande og å vere såra



Korleis har du det akkurat nå?



Meningen
med meg

Sidan sist

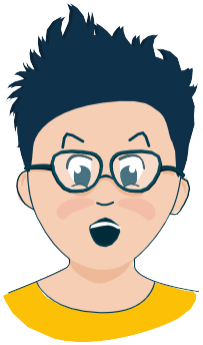
Kva tankar eller kjensler hadde du etter det siste møtet?

Har du prøvd noko av det vi gjekk gjennom?



Meningen
med meg

Grunnfølelse



Nysgjerrighet



Avsky,
avsmak



Frykt



Sinne



Forakt



Skam



Skuldkjensle



Misunning,
sjalusi



Tristheit,
sorg



Glede



Overrasking



Ømheit

Tristheit



Kva er tristheit?



Kva gjer deg trist?

Ersting
om gjer
me

Ersting
om gjer
me

Ersting
om gjer
me

Ersting
om gjer
me



Følelsar

– kjem og går, og smitter over til andre

Teikn eller uttrykk i kroppen



Kjennest i
kroppen min

Kjennest i
kroppen hjå
andre

Meningen
med meg

Dagens kjensle

– tenk etter og utforsk saman

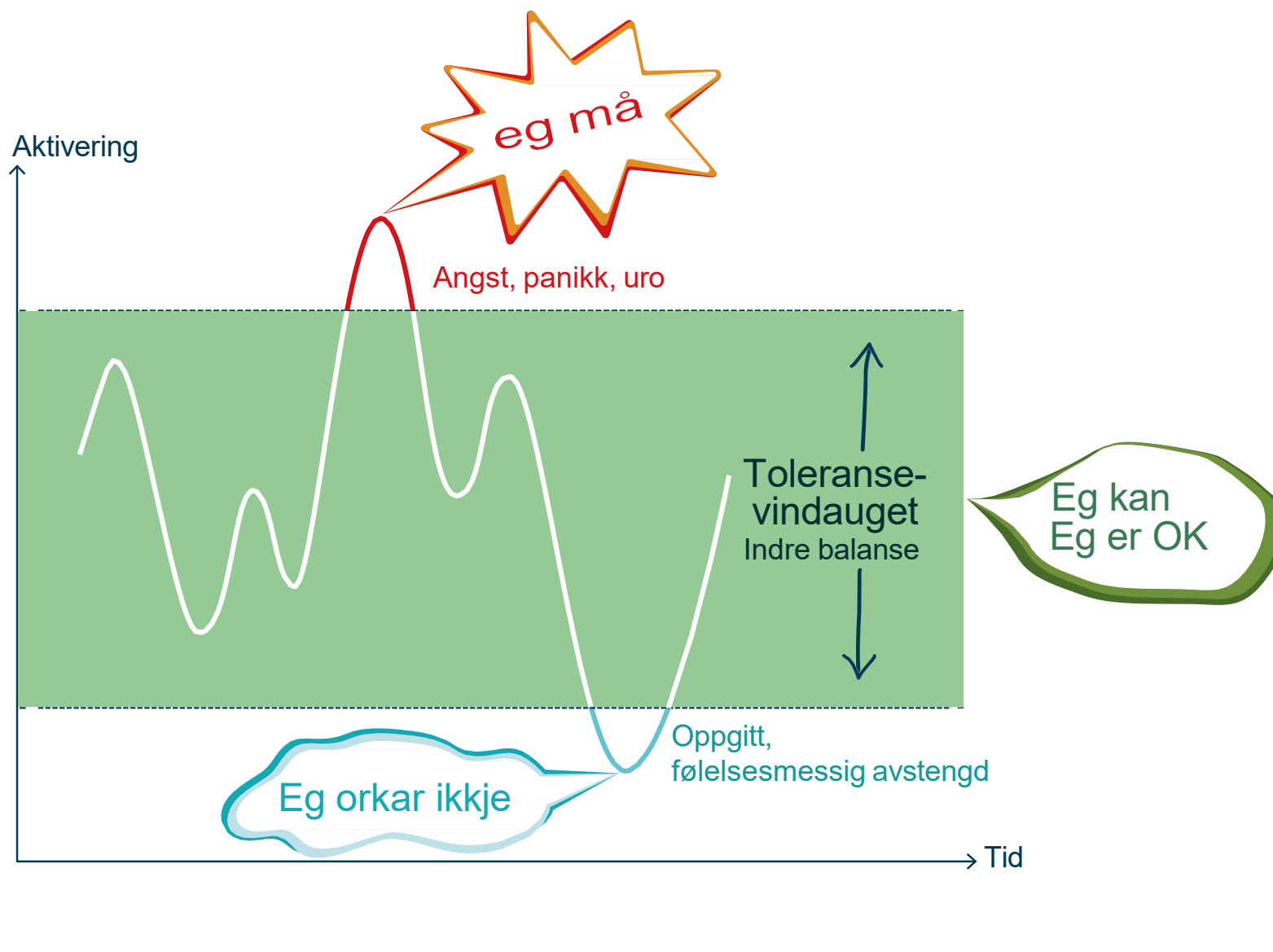


Dagens kjensle

– skape



Toleransevindauget for følelsar



Teikn på at noko har havna utanfor toleransevindauget

- Lettskremd, årvaken
- Følsam for lyd
- Uroleg, rastlaus
- Passiv, redusert augekontakt
- Lett sint eller irritert
- Vanskar med å sovne, sove
- Angst og uro
- Vanskar med å konsentrere seg
- Vondt i magen, hovudet eller i kroppen
- Græt ofte
- Gløymer ting
- Trekkjer seg unna
- Synes ikkje at noko er gøy
- Skadar seg sjølv eller andre
- Misbrukar rusmiddel

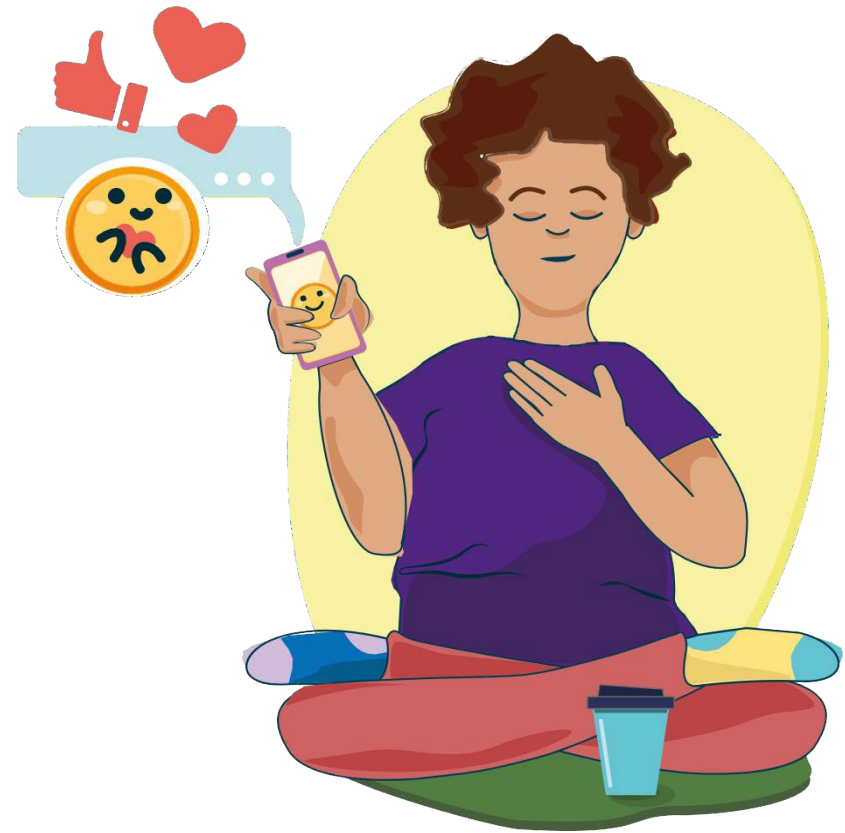
Førstehjelp for følelsane

– dersom du havnar utanfor toleransevindauget

Fortel det til ein person du er trygg på.

Finn ein trygg stad.

Pust roleg, djupt og rytmisk.



Mine tryggleikspunkt



Fysisk aktivitet



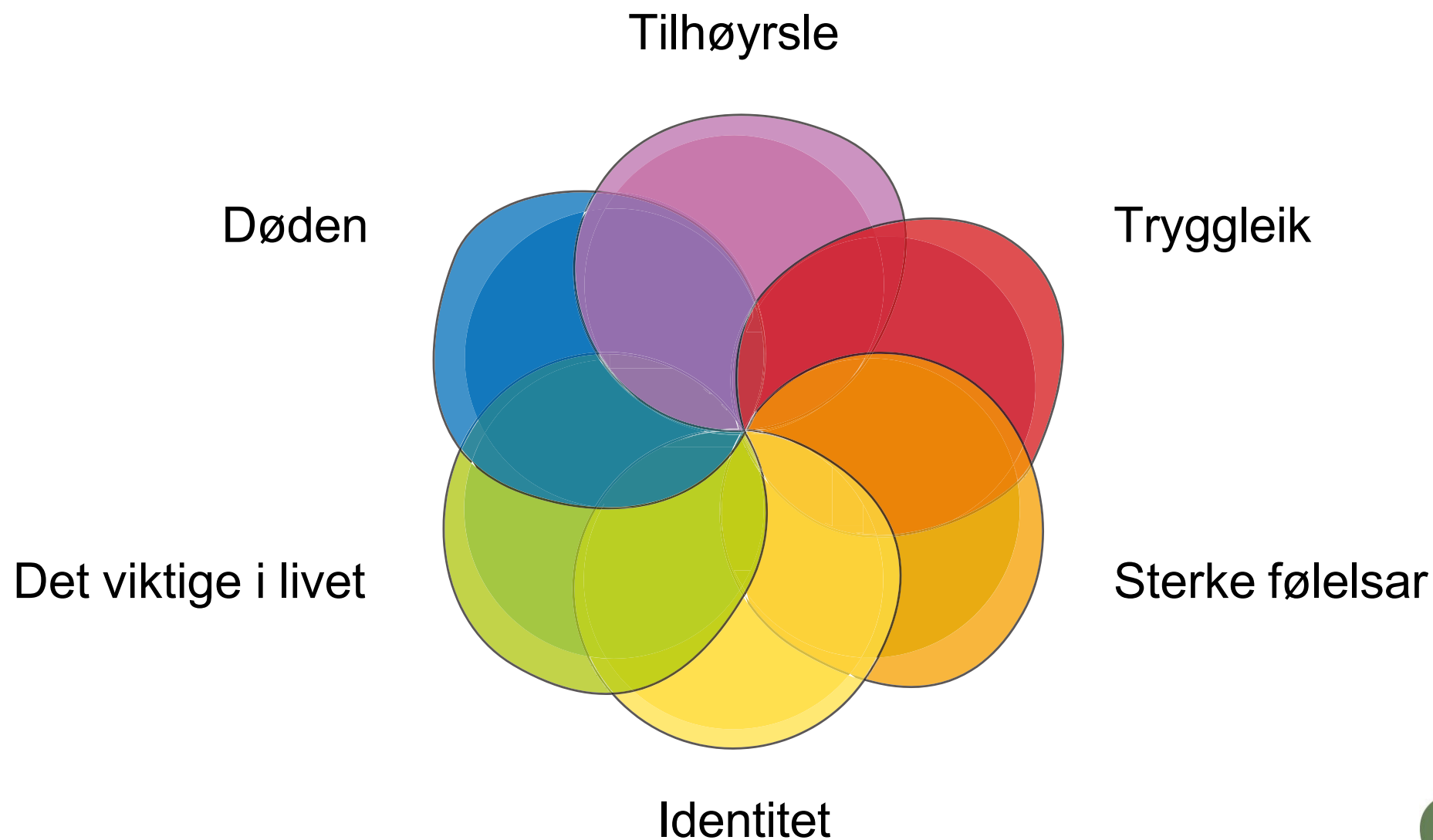
Pause



Samling



Lengsel, sårheit



Kva er lengsel og å vere såra?



Lengsel og sårheit

Tenk etter saman og gjev eksempel:

- Kva lengtar du etter?
- Når føler du deg såra?
- Kva pleier du å gjere då?
- Har du eksempel på situasjonar der du vågde å vise at du var såra, og at det ble teke godt imot?



Meningen
med meg

Eg har vakse opp i ein familie med ...

	Stemmer ikkje i det heile teke				Stemmer heilt
A. Eit aktivt sosialt liv	1	2	3	4	5
B. Mange konflikhtar	1	2	3	4	5
C. Aktiv religiøs tru	1	2	3	4	5
D. Stor samfunnsinteresse	1	2	3	4	5
E. Stor interesse for idrett	1	2	3	4	5
F. Aktivt engasjement i foreningar	1	2	3	4	5
G. Stor interesse for bøker	1	2	3	4	5
H. Nær kontakt med slektningar	1	2	3	4	5
I. Lite pengar	1	2	3	4	5
J. Mange utenlandsreiser	1	2	3	4	5

Meningen
med meg

Dagens meningstema

– skape



Situasjon i kvardagen

Ein klassekamerat lengtar etter fleire vener.

Ein klassekamerat lengtar etter fleire vener. De har gått i same klasse i årevis, men aldri blitt ordentleg kjende med kvarandre. Han har byrja å snakke meir med deg i det siste.

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?

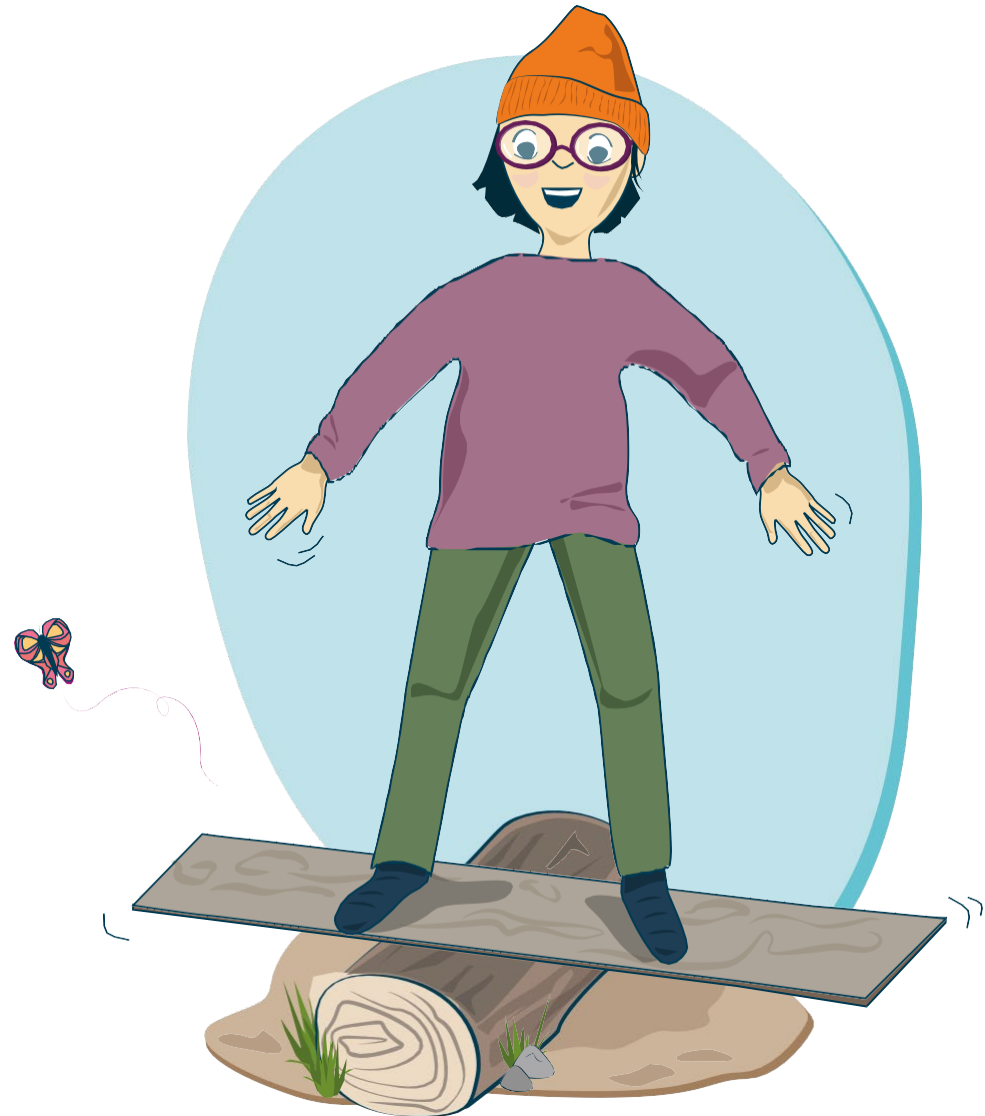


Balanseøving

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:

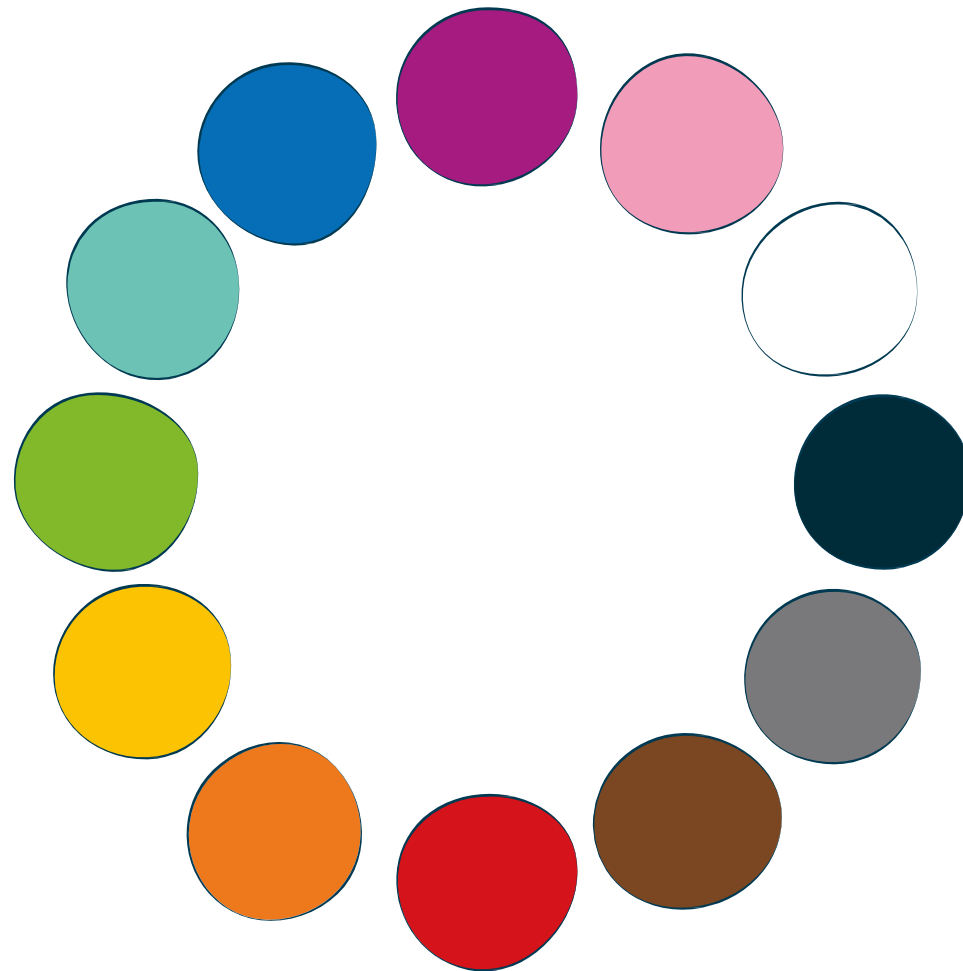
- tankar og spørsmål rundt følelsar
- ting som er bra å hugse frå i dag
- dine eigne tankar og følelsar rundt dette møtet

Ingen andre kjem til å lese det du skriv.



Meningen
med meg

Korleis har du det akkurat no?



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.

