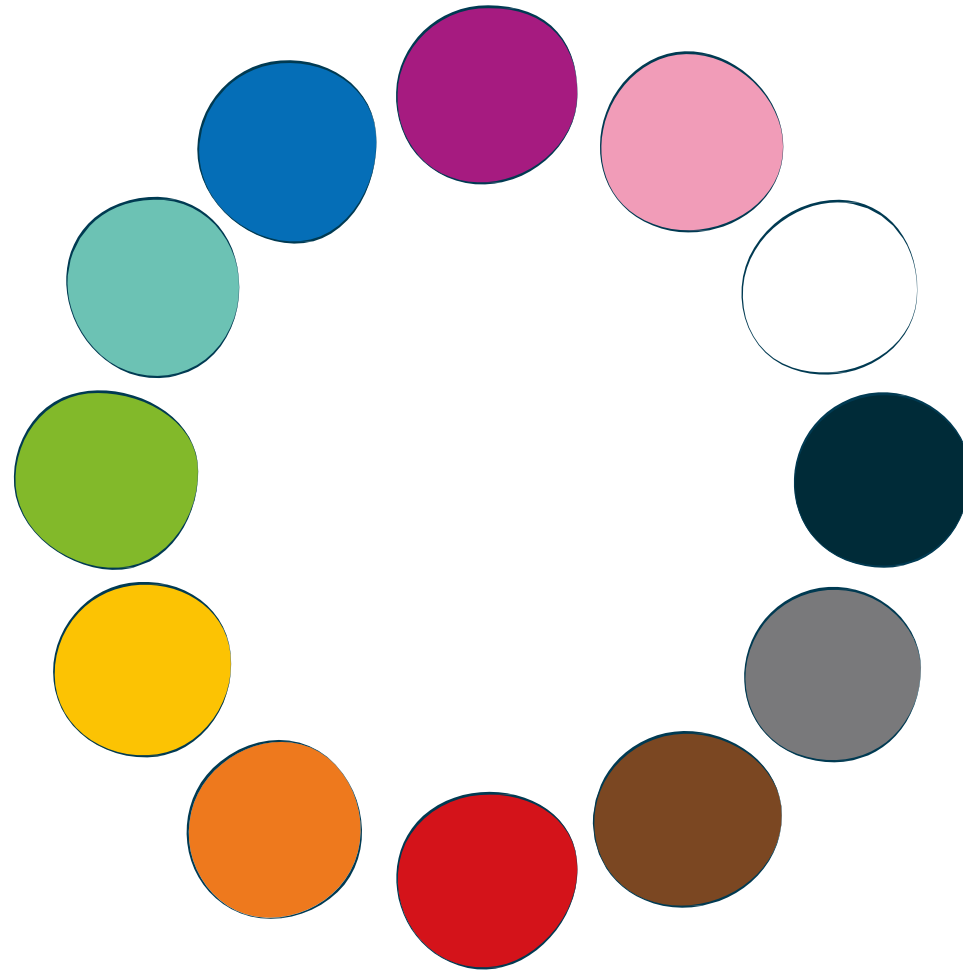


Møte 6 – Sinne og grenser, behov



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?



Sinne



Kva er sinne?



Meningen
med meg

Kva gjør deg sint?

Ersting er
en god
ide

Ersting
er en god
ide

Ersting
er en god
ide

Ersting
er en god
ide



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 følelse

- tenk etter og utforsk sammen



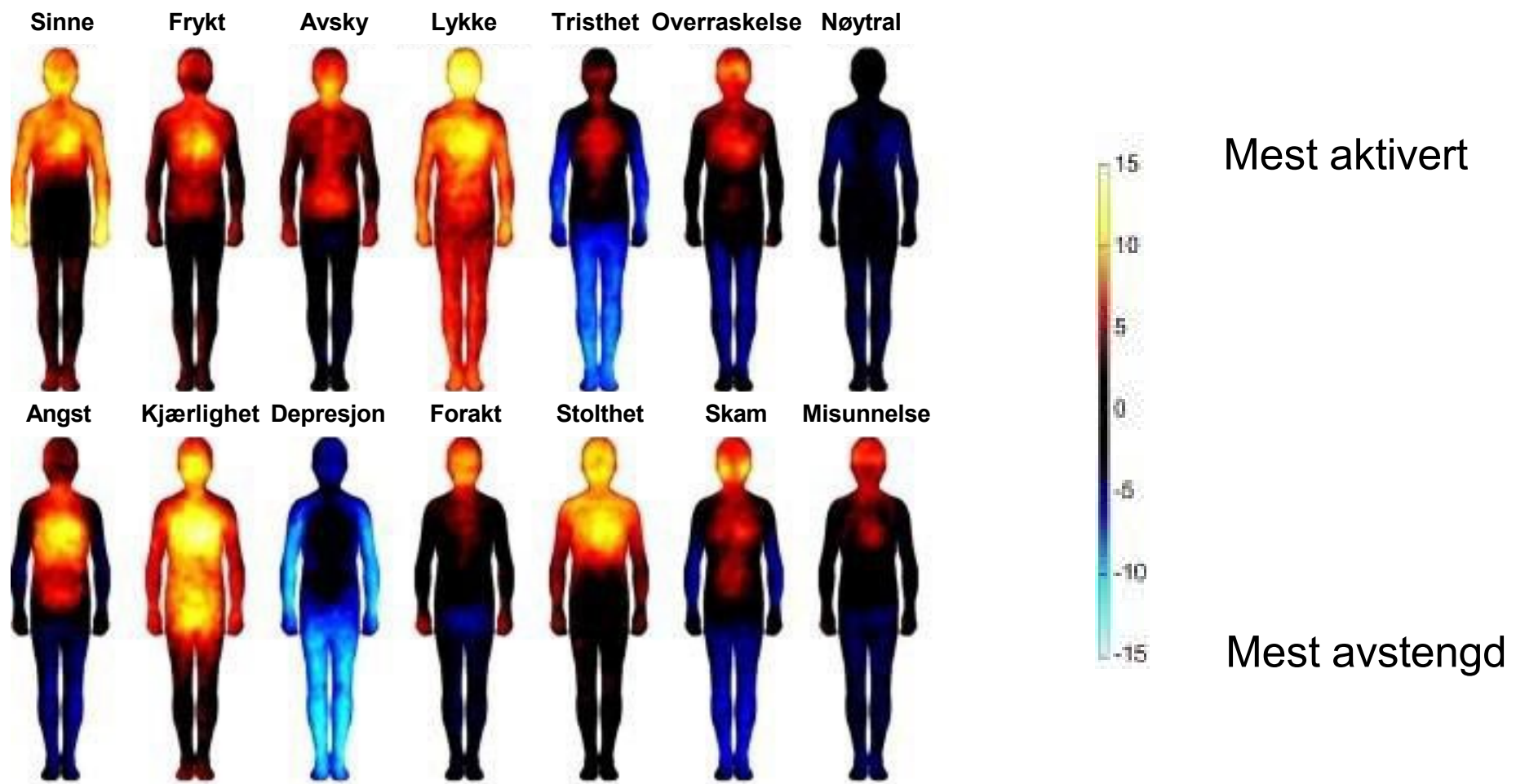
Dagens følelse

– skildre



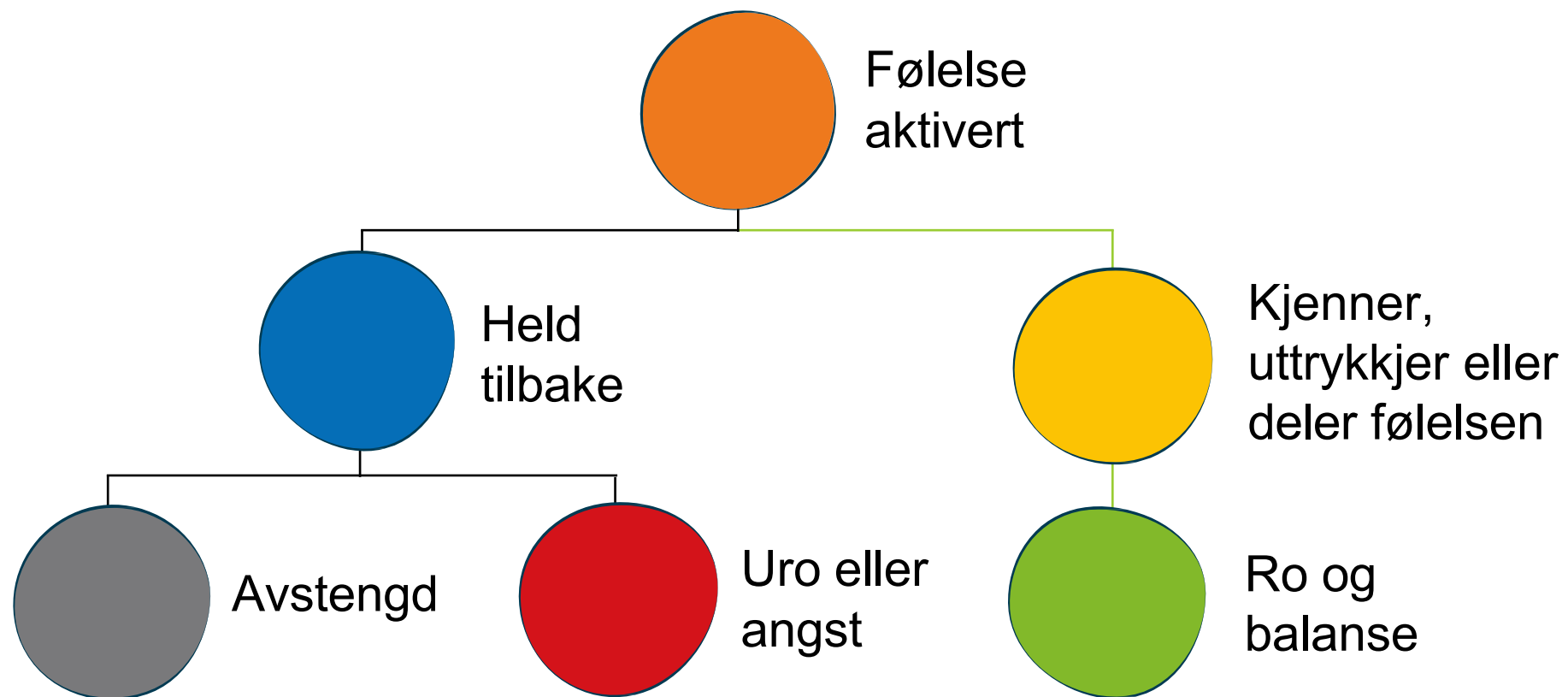
Meningen
med meg

Kroppsbilder for følelsar

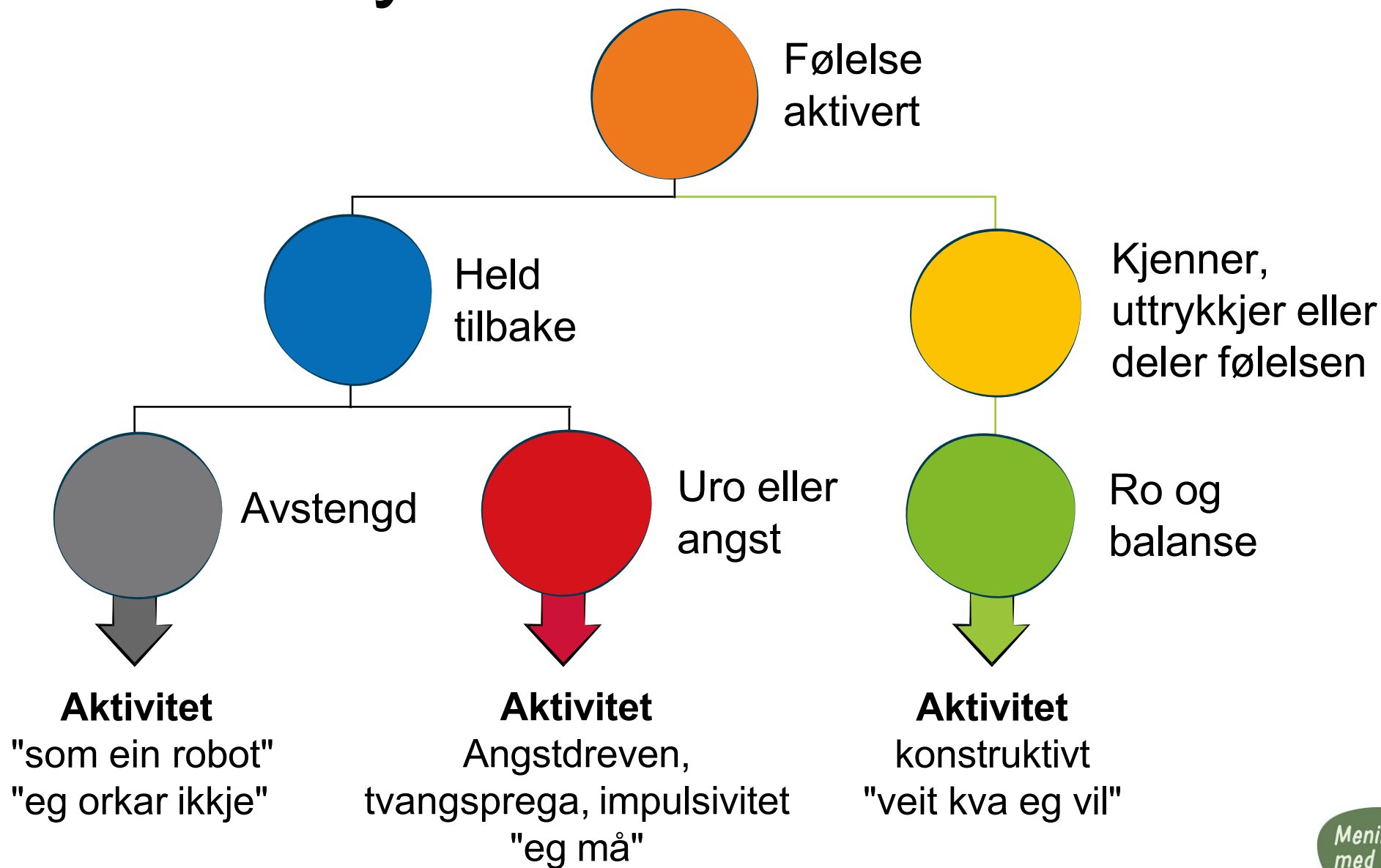


Kilde: Bodily maps of emotions (Nummenmaa, Glerean, Hari, & Hietanen, 2013 111 (2) 646-651) <https://doi.org/10.1073/pnas.1321664111>

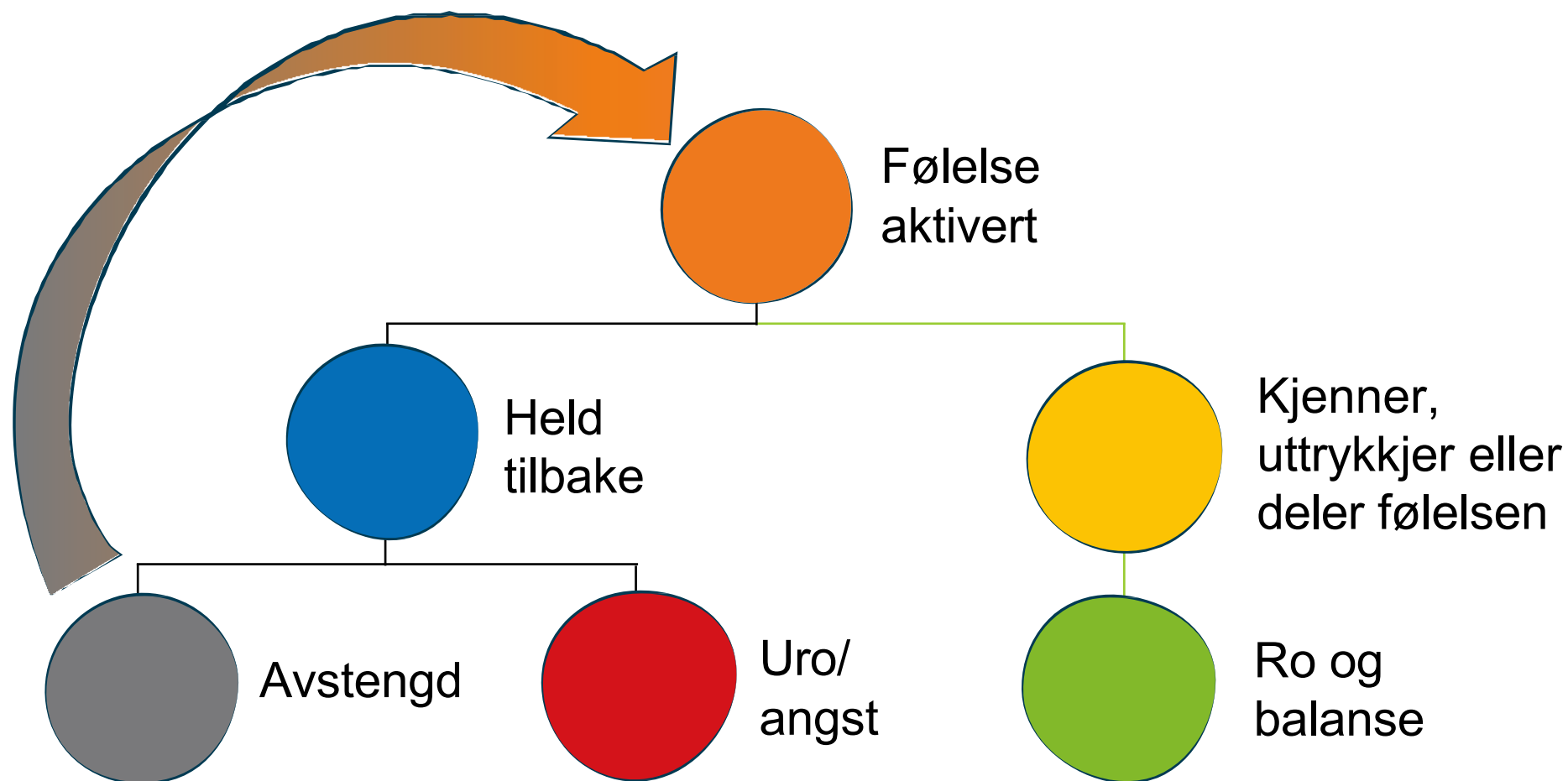
Følelssesyklusen 1



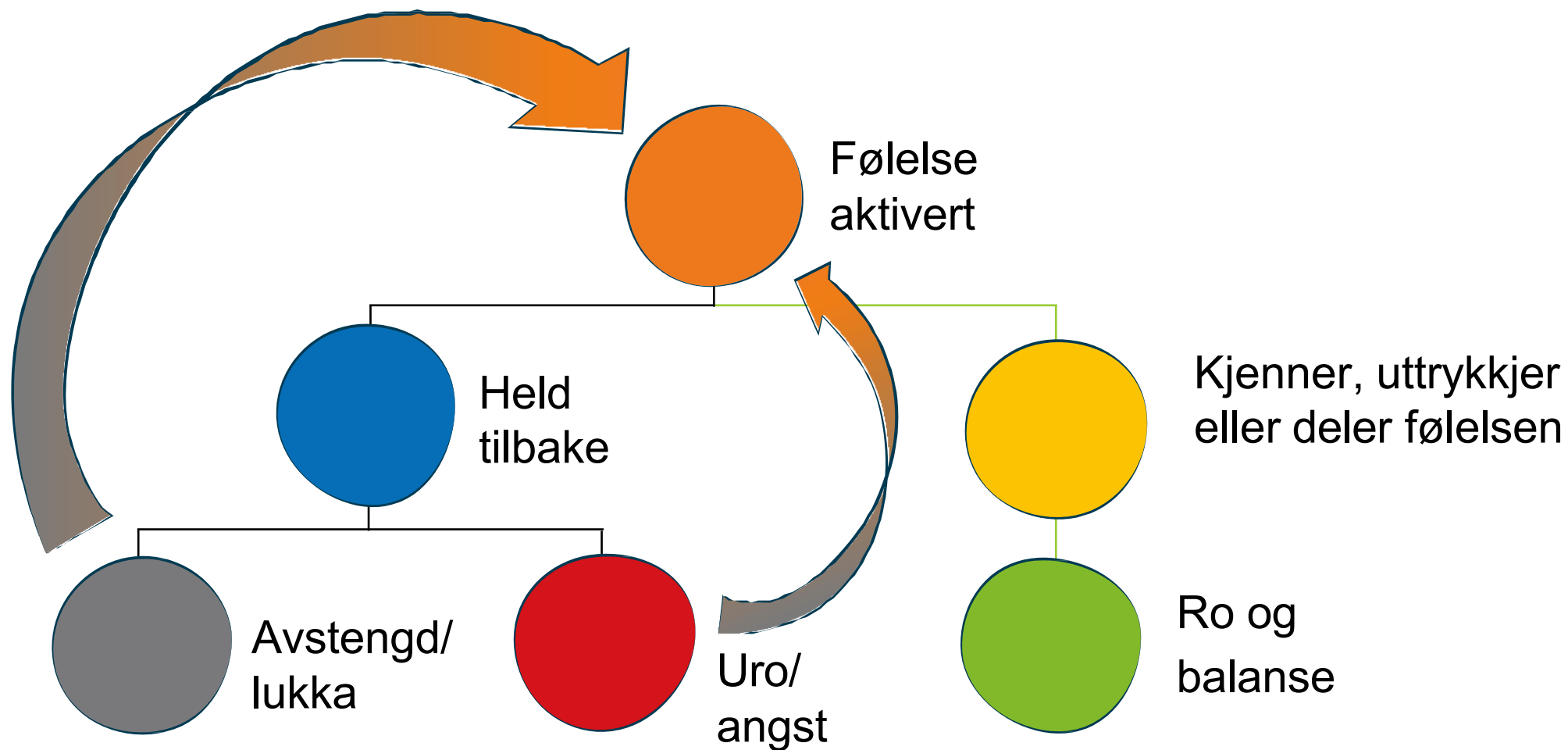
Følelssesyklusen 2



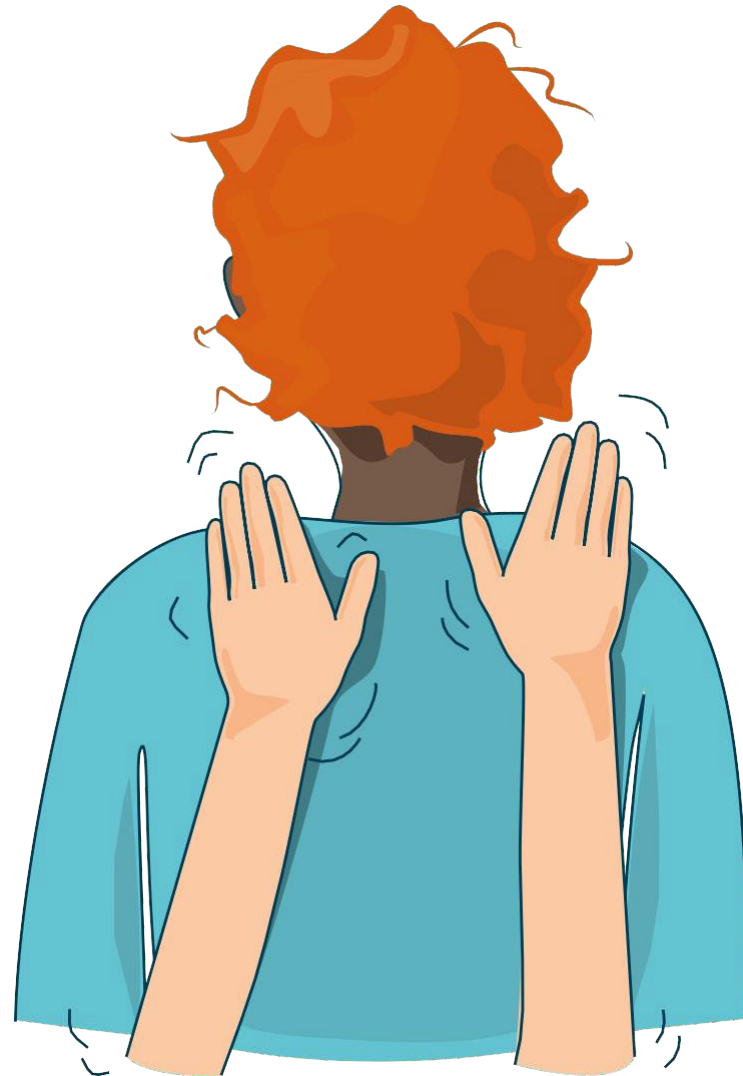
Følelssesyklusen 3



Følelssesyklusen 4



Klappemassasje



Pause

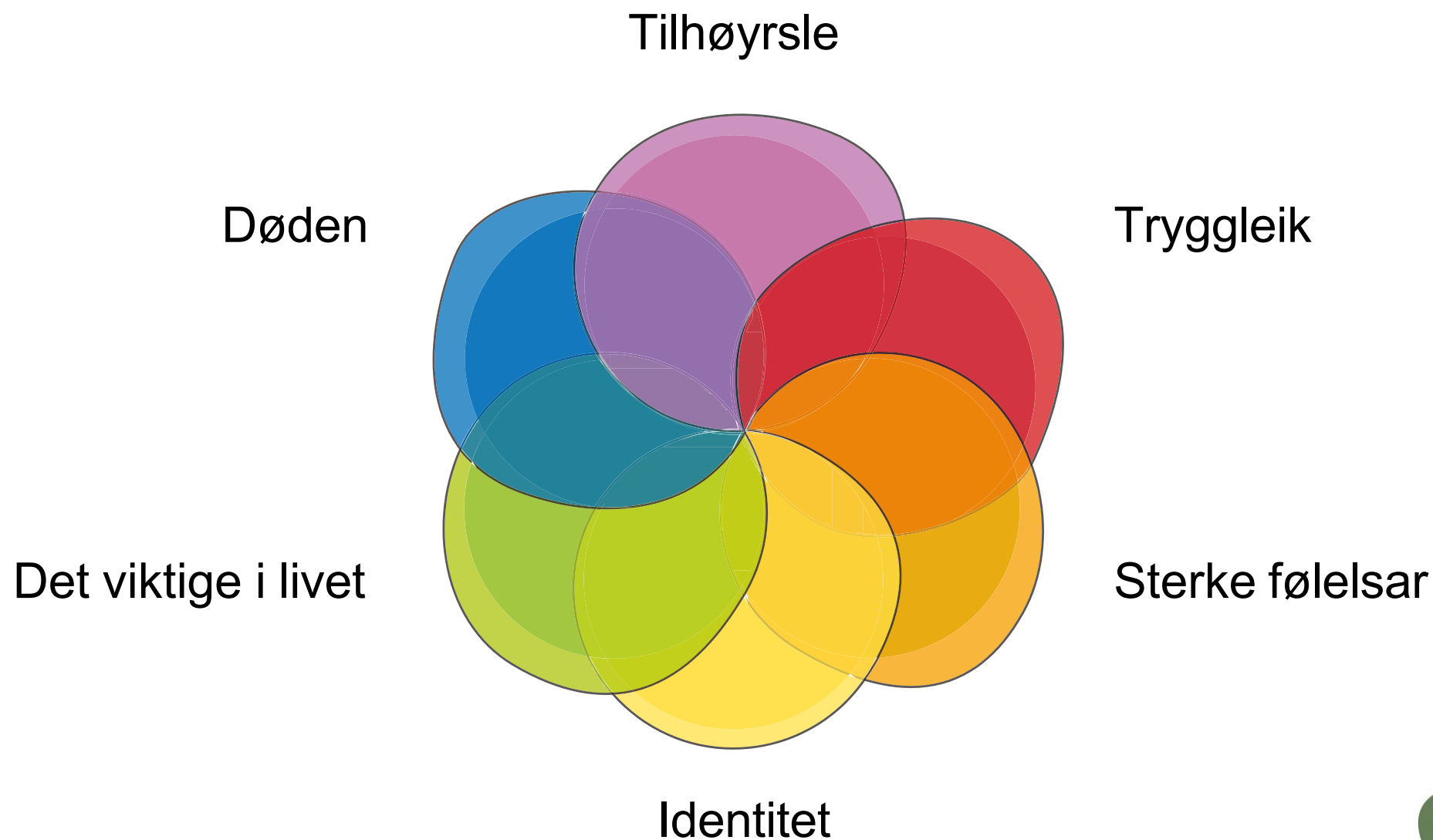


*Meningen
med meg*

Samling



Grenser og behov



Kva er grenser og behov?



Dine grenser og dine behov

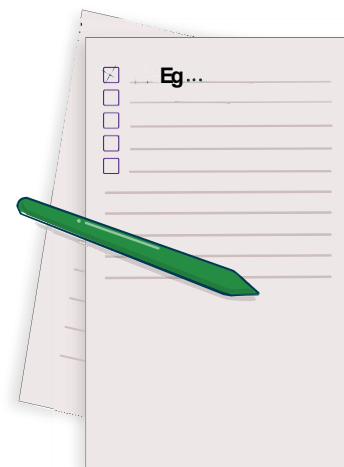
Tenk etter saman og kom med eksempel:

- Kva er ein god måte å setje grenser ovanfor andre på?
- Kva er ein god måte å stå opp for det ein vil på?
- Kva er ein god måte å uttrykkje sine behov på?



Meningen
med meg

I kva grad opplever du at du kan påvirke ...

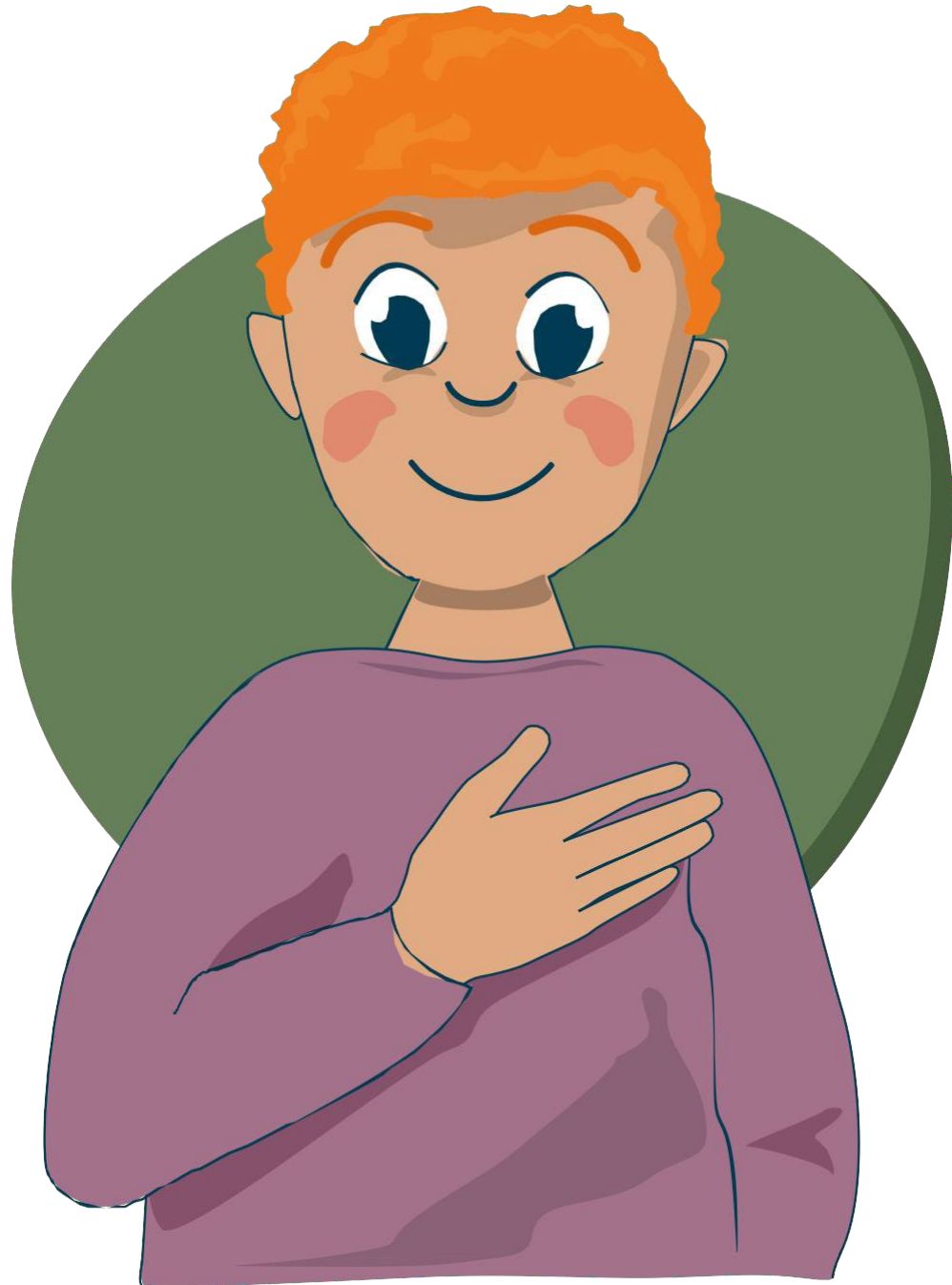


	Ikkje i det hele teke	Nokså lite	Verken eller	Nokså mykje	Mykje
A. Din eigen situasjon?	1	2	3	4	5
B. Familien din?	1	2	3	4	5
C. Skulen eller jobben din?	1	2	3	4	5
D. Det norske samfunnet?	1	2	3	4	5
E. Utviklinga i verda?	1	2	3	4	5

Eg er god ...

Eg er god til å ...

Eg vil bli bedre
til å ...



*Meningen
med meg*

Situasjon i kvardagen

Ein klassekamerat kranglar konstant med foreldra sine

Ein klassekamerat fortel at ting er veldig vanskelege for tida, fordi han alltid kranglar med foreldra. Den minste ting fører til skriking og slamring i dører. Klassekameraten vil gjerne fortelje foreldra korleis han eigentleg har det – men tør ikkje. Når dei ikkje kranglar, anstrenger alle seg for å late som om ingenting har skjedd. Det gjer det umogleg å snakke om ting som kjennest vanskelege, synest han. Når foreldra iblant likevel prøver å spørje korleis det går, blir han som regel berre sur og irritert, og låser seg inne på rommet. På rommet veks ønsket om å fortelje meir om korleis han har det. Han føler uro i magen og har mange vanskelege tankar som snurrar rundt i hovudet, og tårene pressar på. Det er i desse situasjonane han ofte tek kontakt med deg.

1. Har du opplevd noko liknande?
2. Korleis trur du at venen din har det?
3. Korleis kan dei krangle på ein "god" måte, slik at det fører til at dei kan snakke ut og han kan føle seg betre?



*Meningen
med meg*

Situasjon i kvardagen

Ei klassevenninne klarer ikkje å sei nei

Ei klassevenninne har fortalt at ho ikkje klarer å seie nei eller at det er noko ho ikkje vil – fordi ho då føler seg slem. Ho føler òg ansvar for at andre ikkje skal bli skuffa eller sinte. Dette har ført til at ho har blitt med på fleire ting som ho eigentleg ikkje ville, eller som ho i etterkant har merka at ikkje var bra for henne.

1. Har du opplevd noko liknande?
2. Korleis trur du at venninna di har det?
3. Korleis ville du hjelpt henne?
4. Kva trur du kunne ha vore til hjelp?
5. Korleis kan venninna di bli flinkare til å seie nei?
6. Korleis kan venninna di få hjelp av andre til å setje grenser?
7. Korleis kan ein seie nei utan å bekymre seg for at andre skal bli sinte, triste eller skuffa?
8. Kan du gje fleire døme på situasjonar der det kan vere vanskeleg å setje grenser eller å seie nei?



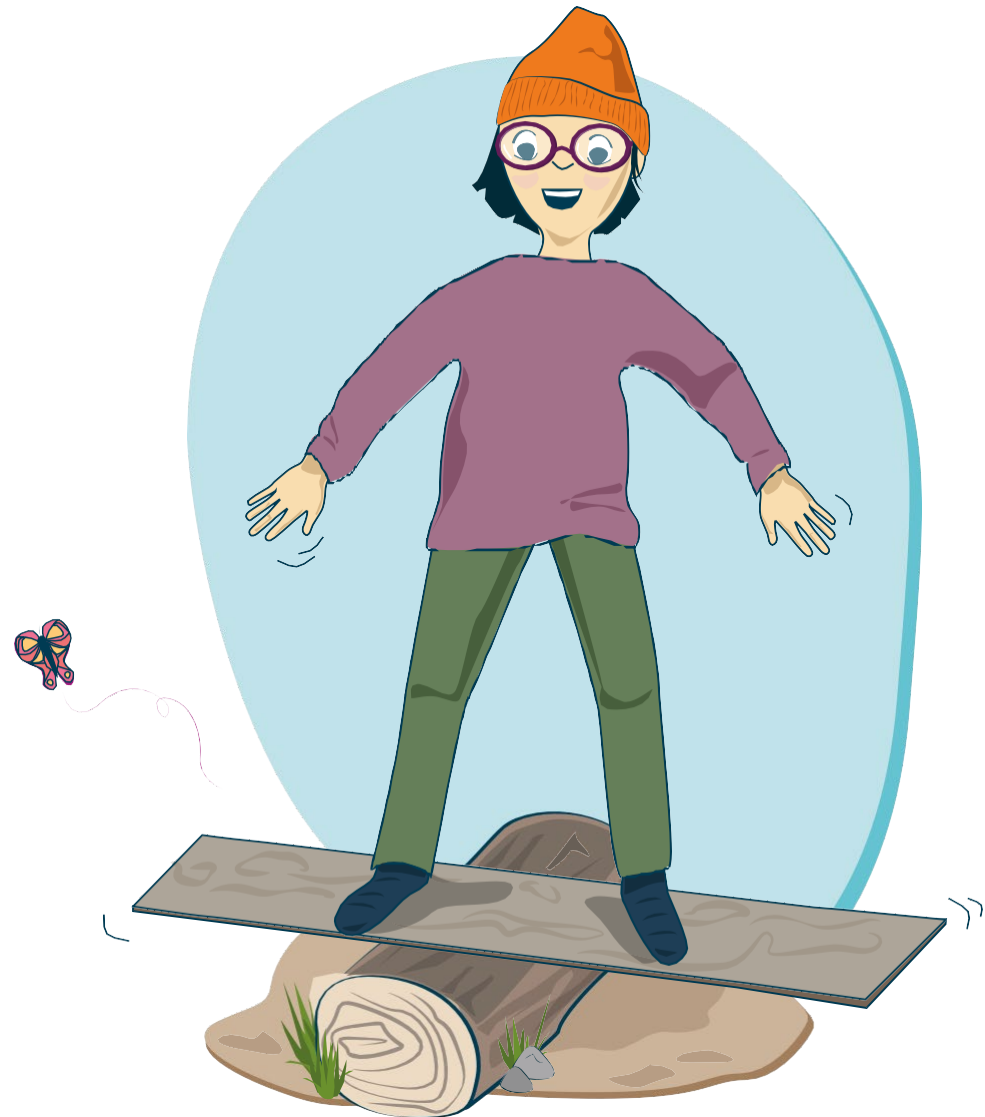
Meningen
med meg

Balanseøving

Balanseøvelsar 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

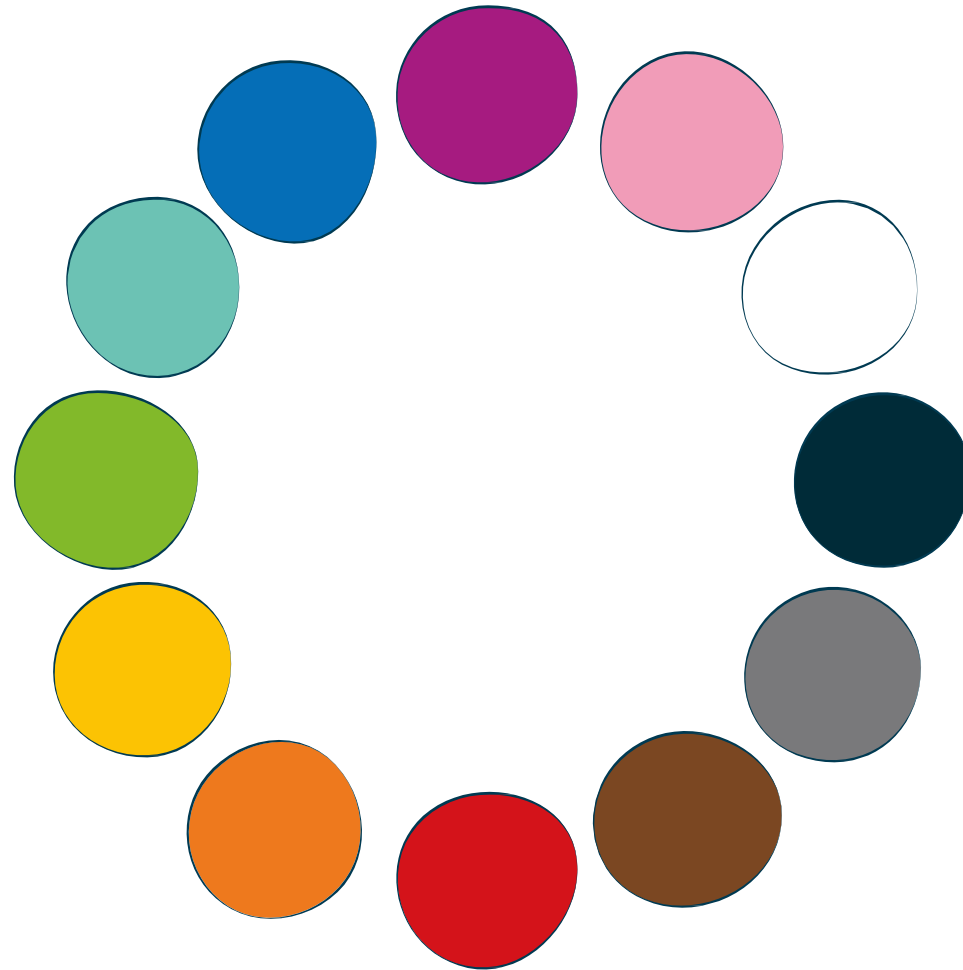
Skriv kva du vil, for eksempel:

- 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.



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