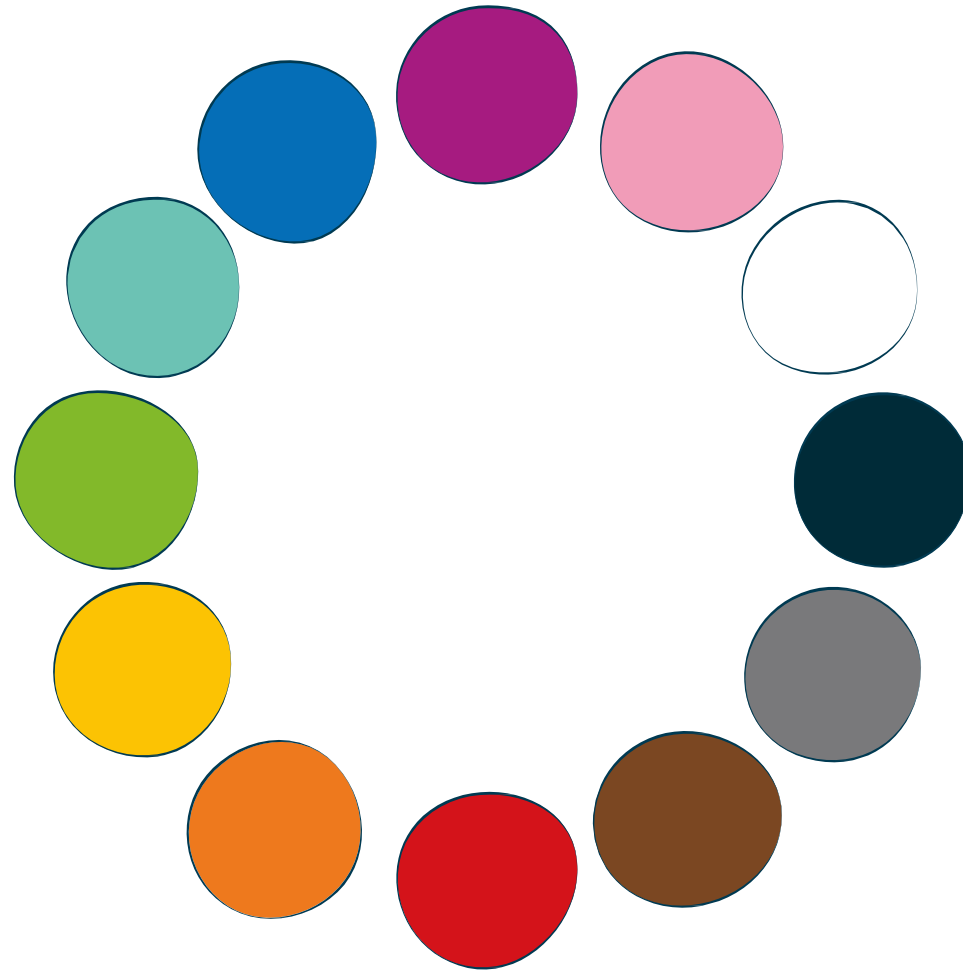


Møte 7 – Forakt, avsky, avsmak og grenser ovanfor andre



Korleis har du det akkurat no?



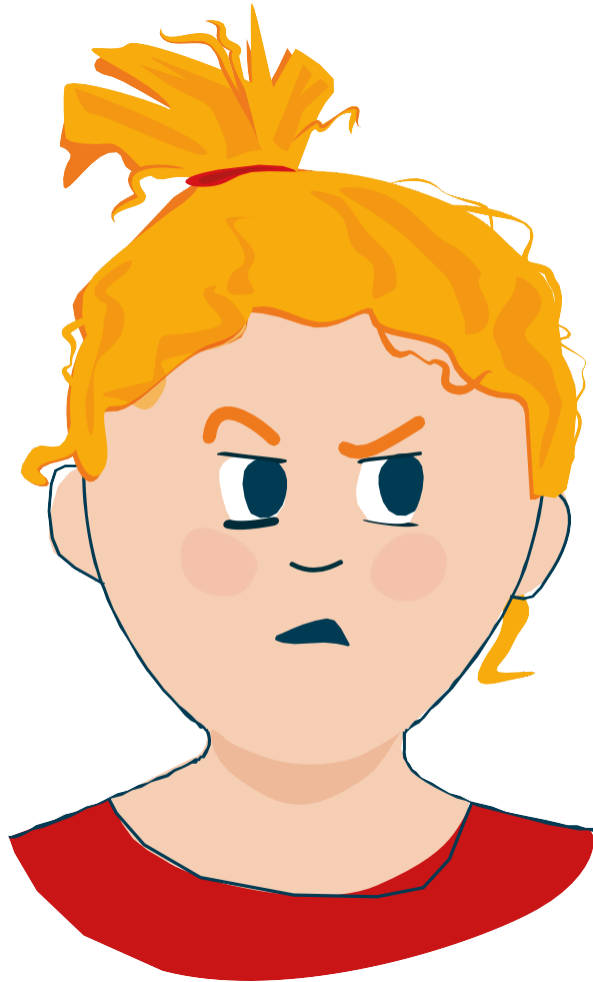
Sidan sist

Kva tankar eller
kjensler hadde du
etter det siste møtet?

Har du prøvd noko av
det vi gjekk gjennom?



Forakt, avsky, avsmak



Kva er forakt, avsky, avsmak?



Kva kjenner du forakt, avsky eller avsmak mot?

Ersting er
en gale
m

Ersting
m

Ersting
m

Ersting
m



Følelsar

– kjem og går, og smittar over til andre

Teikn eller uttrykk i kroppen



Kjennest i
kroppen min

Kjennest i
kroppen hjå
andre

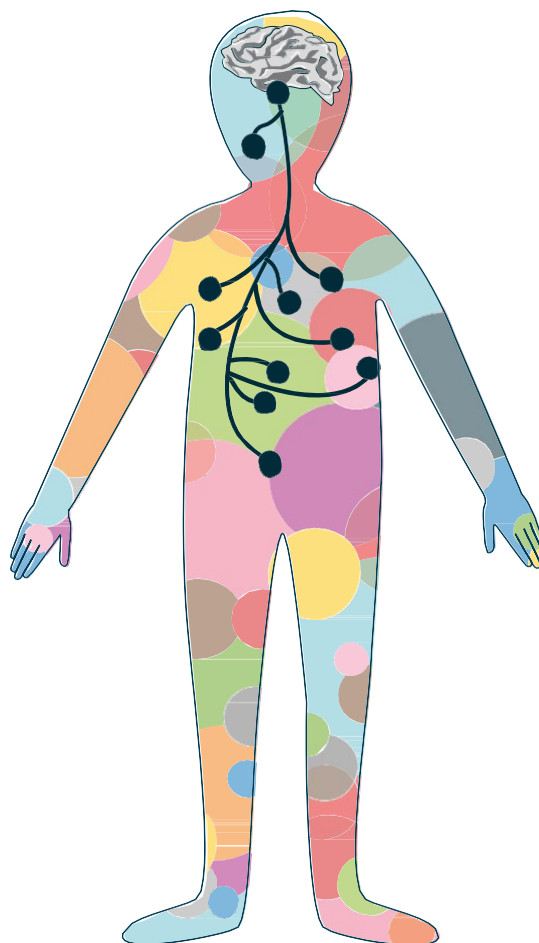
Kva om forakt, avsky eller avsmak hadde vore ...

- ei lukt
- ein smak
- ein lyd
- ei frukt
- ei plante
- ein matrett
- ein stad
- noko anna ...

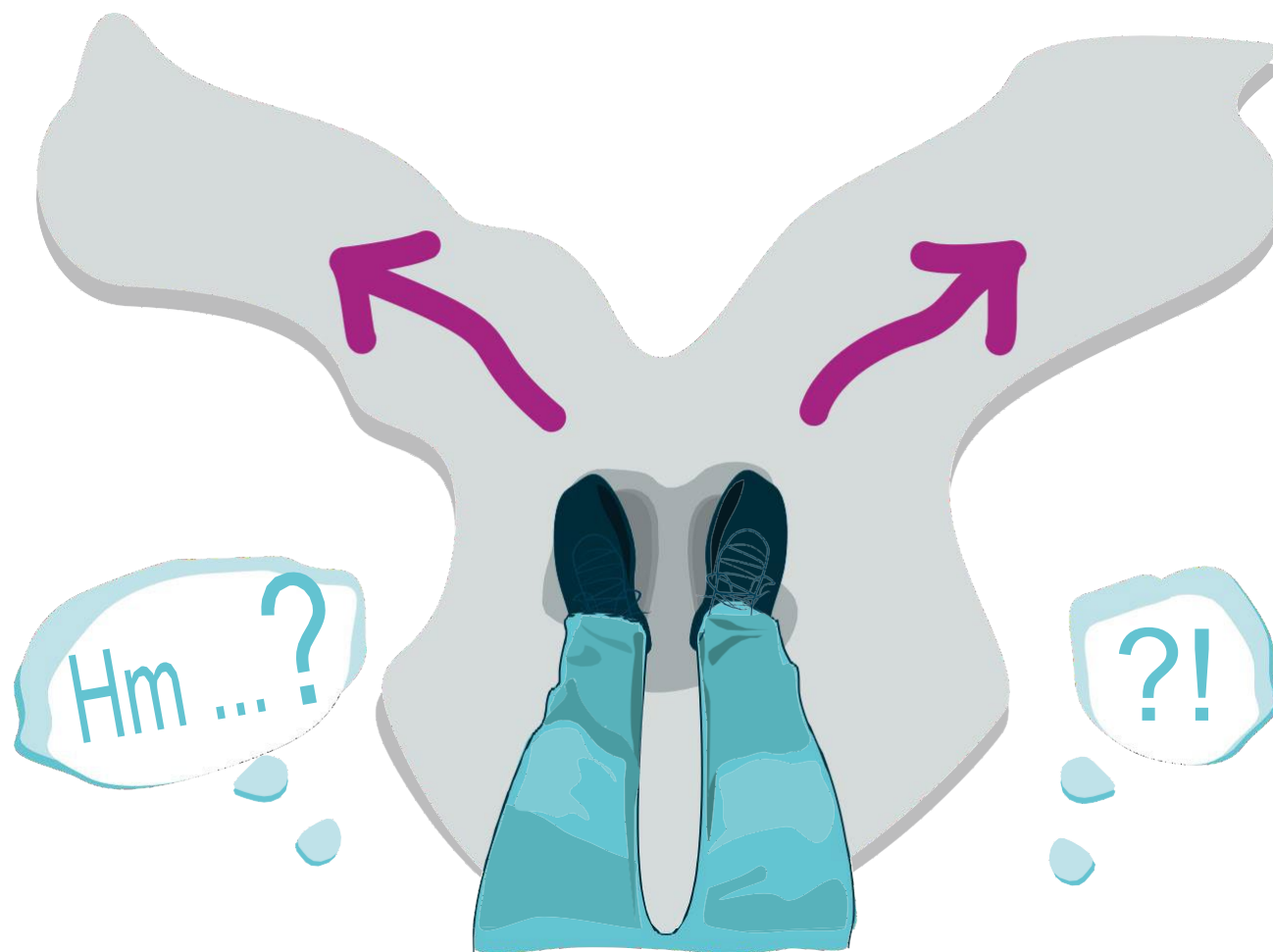


Vagusnerve

– reduserer stress og gjer oss sosiale



Val i kvardagen



Fysisk aktivitet



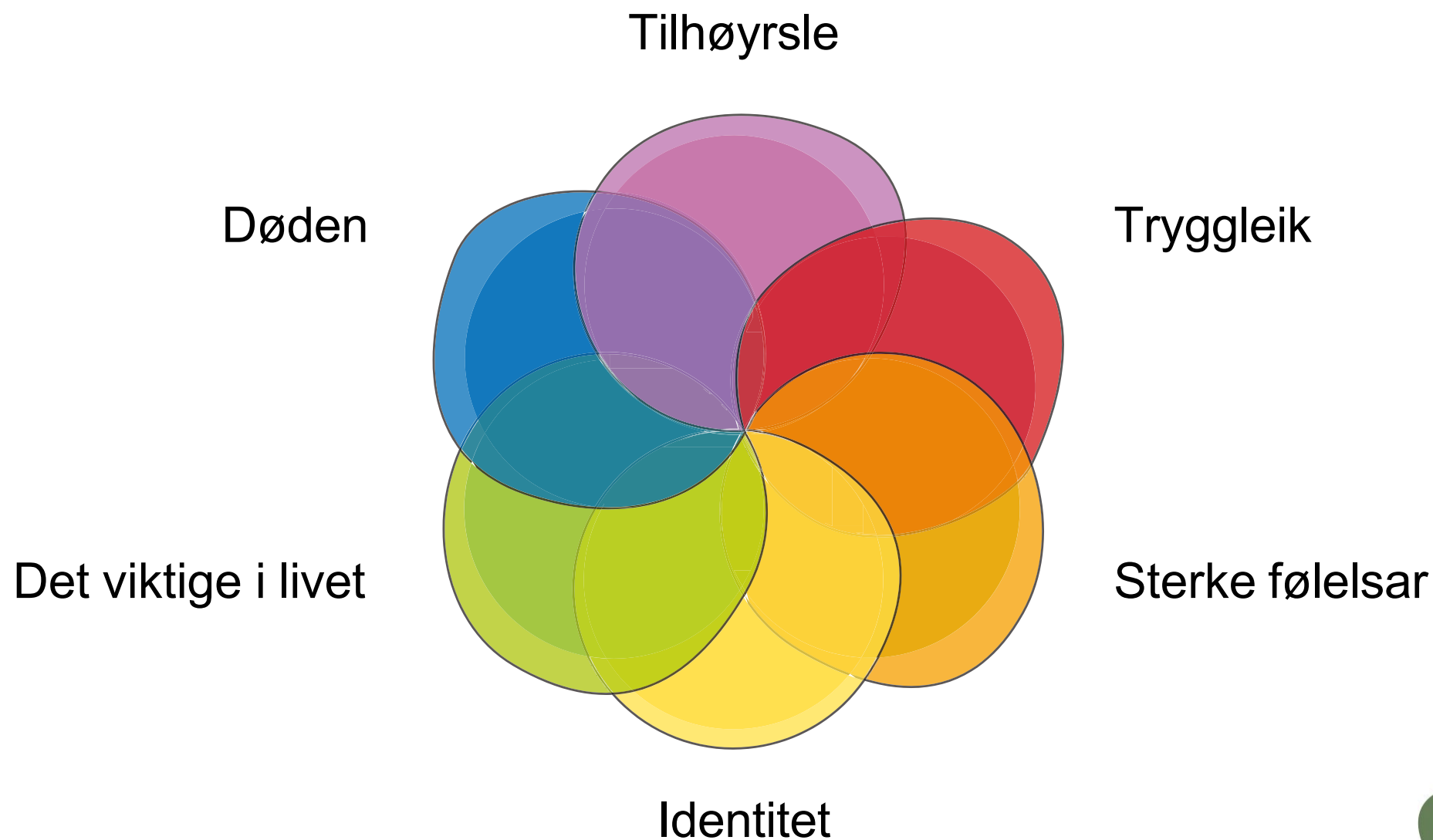
Pause



Samling



Grenser ovanfor andre



Kva er grenser ovanfor andre?



Meningen
med meg

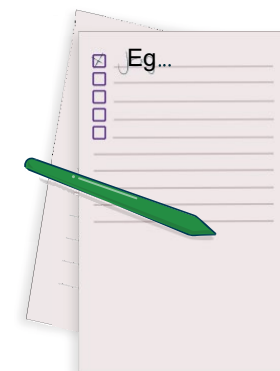
Grenser i møte med andre

Tenk etter saman og gi eksempel:

- Korleis kan vi tore å gjere noko ukjent og spennande?
- Korleis kan vi tore å nærme oss nokon vi ikkje kjenner?
- Korleis kan vi trekke oss frå noko viss det ikkje kjennest rett?



Kva meiner du om følgjande utsegn?



Resiliens – motstandskraft	Ikkje i det heile teke	Sjeldan	Av og til	Ofte	Nesten alltid
A. Eg klarer å tilpasse meg når det skjer endringar.	1	2	3	4	5
B. Eg kjem tilbake etter sjukdom, skade eller anna motgang.	1	2	3	4	5

Tryggheit – tillit	Ikkje i det heile teke	Nokså lite	Verken eller	Nokså mykje	Veldig mykje
A. Eg stolar på dei fleste menneske.	1	2	3	4	5
B. Eg har vore utsett for truslar frå andre menneske.	1	2	3	4	5

Dagens meningstema

– å skape



Situasjon i kvardagen

Ein klassekamerat kjenner seg uvel

Ein klassekamerat har opplevd noko vanskeleg i familien sin. Han har sidan begynt å kontakte deg oftare, til og med seint på kvelden og om natta når han ikkje får sove. Han fortel om sine vanskelege tankar og kjensler, og fortel at han nokre gonger kuttar seg. Han har begynt å tenkje meir på sjølv-mord og seier at du er den einaste han kan snakke med.

- Har du opplevd noko liknande?
- Korleis trur du han føler seg?
- Korleis ville du hjelpt han?
- Kva trur du kunne vore til hjelp?
- Korleis kan du setje grenser for kva du orkar og ønskjer å hjelpe til med?
- Korleis kan du få hjelp til å setje grenser overfor klassekameraten din?
- Kan du gje fleire døme på situasjonar der det kan vere vanskeleg å setje grenser overfor vener?

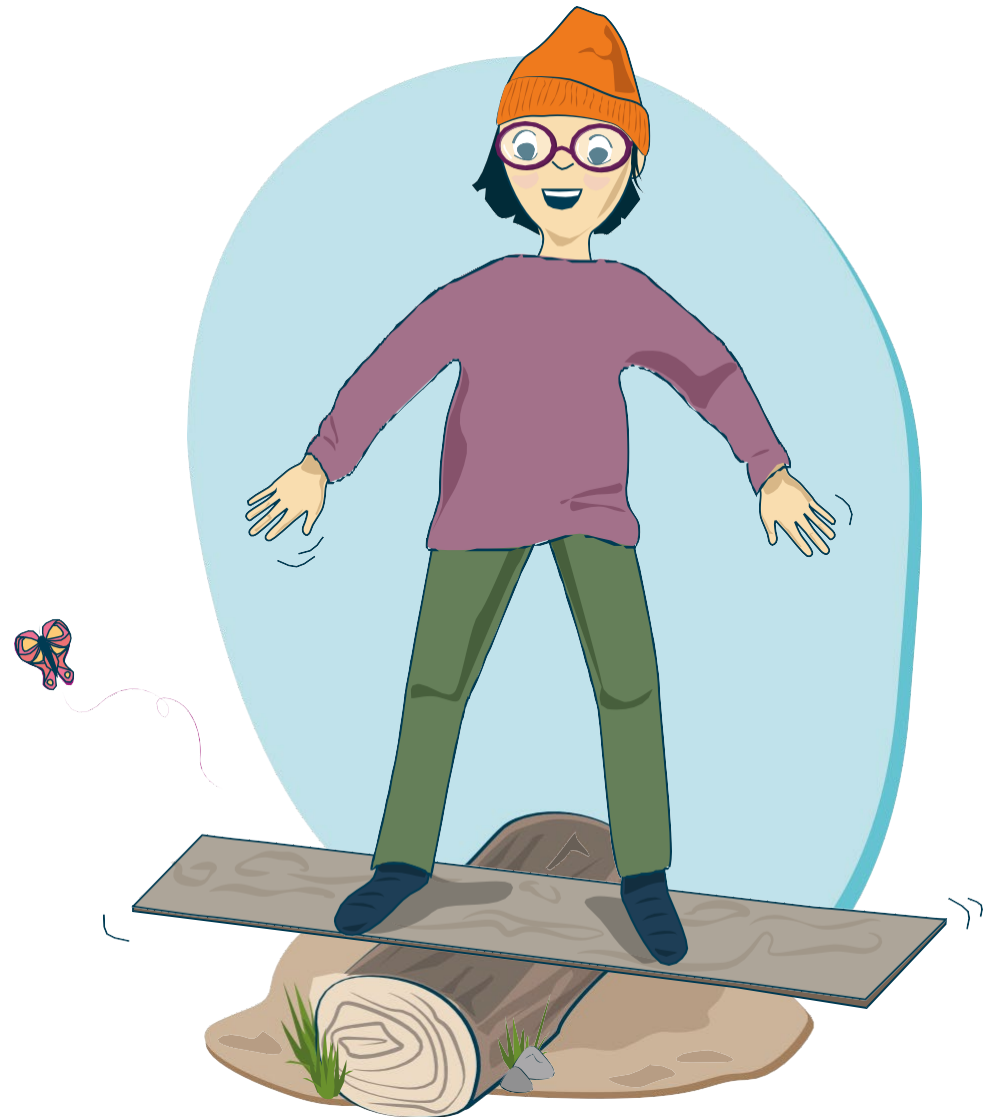


Balanseøving

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

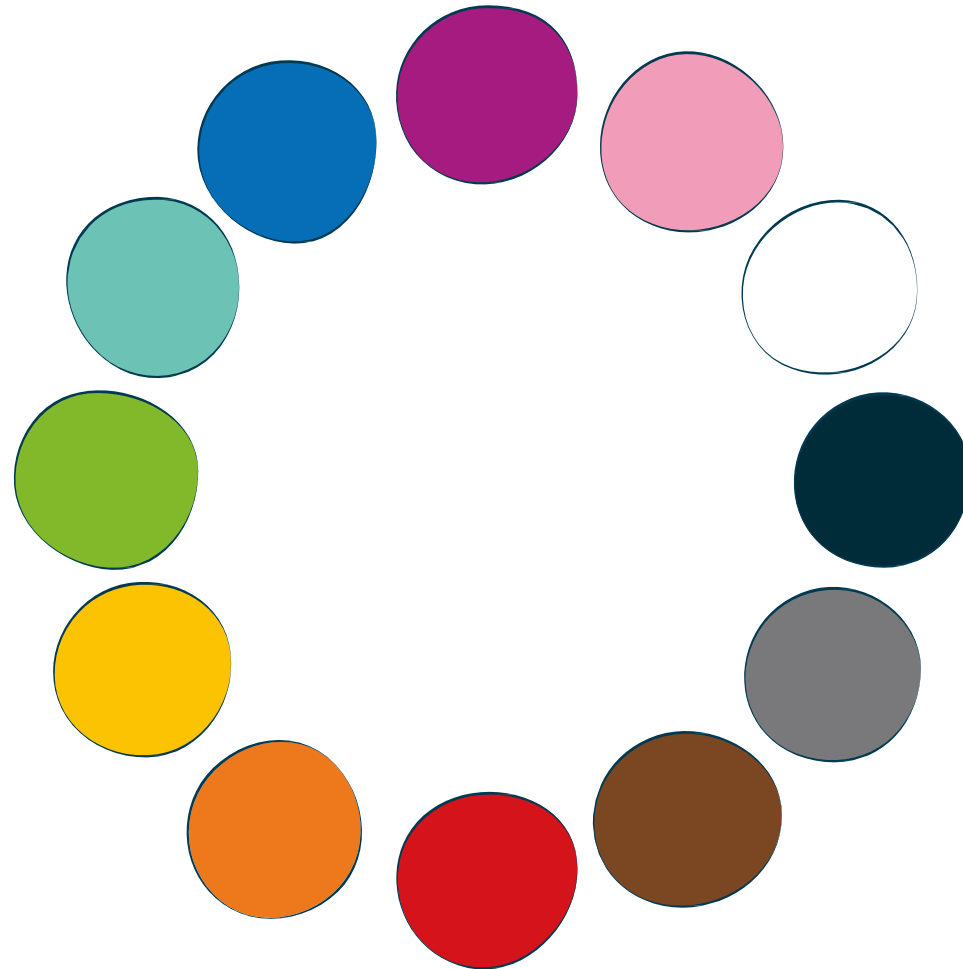
Skriv kva du vil, for eksempel:

- 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 nå?



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