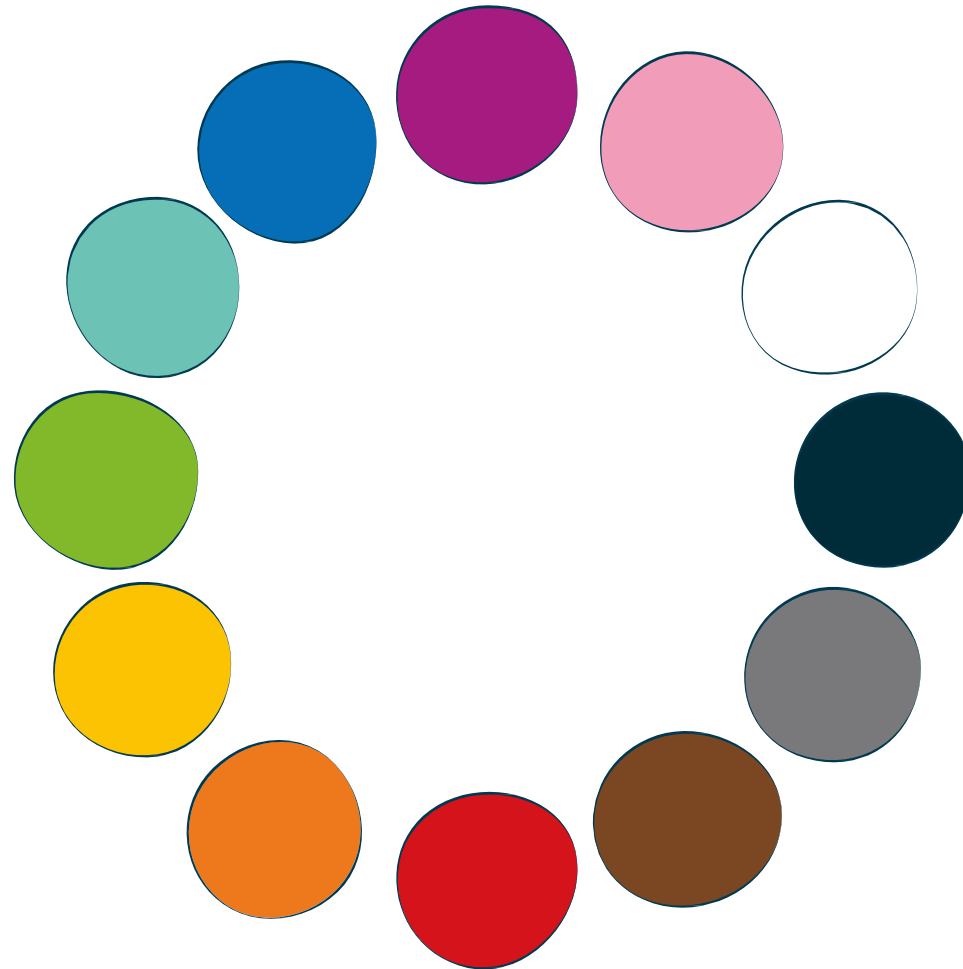


Møte 8 – Skam og sjølv-identitet, sjølvkjensle



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?



Skam



Kva er skam?



*Meningen
med meg*

Kva får deg til å kjenne skam?

Erstatter
en gang
i

Erstatter
en gang
i

Erstatter
en gang
i

Erstatter
en gang
i



Følelsar

– kjem og går, og smitter over til andre

Teikn eller uttrykk i kroppen



Kjennest i
kroppen min

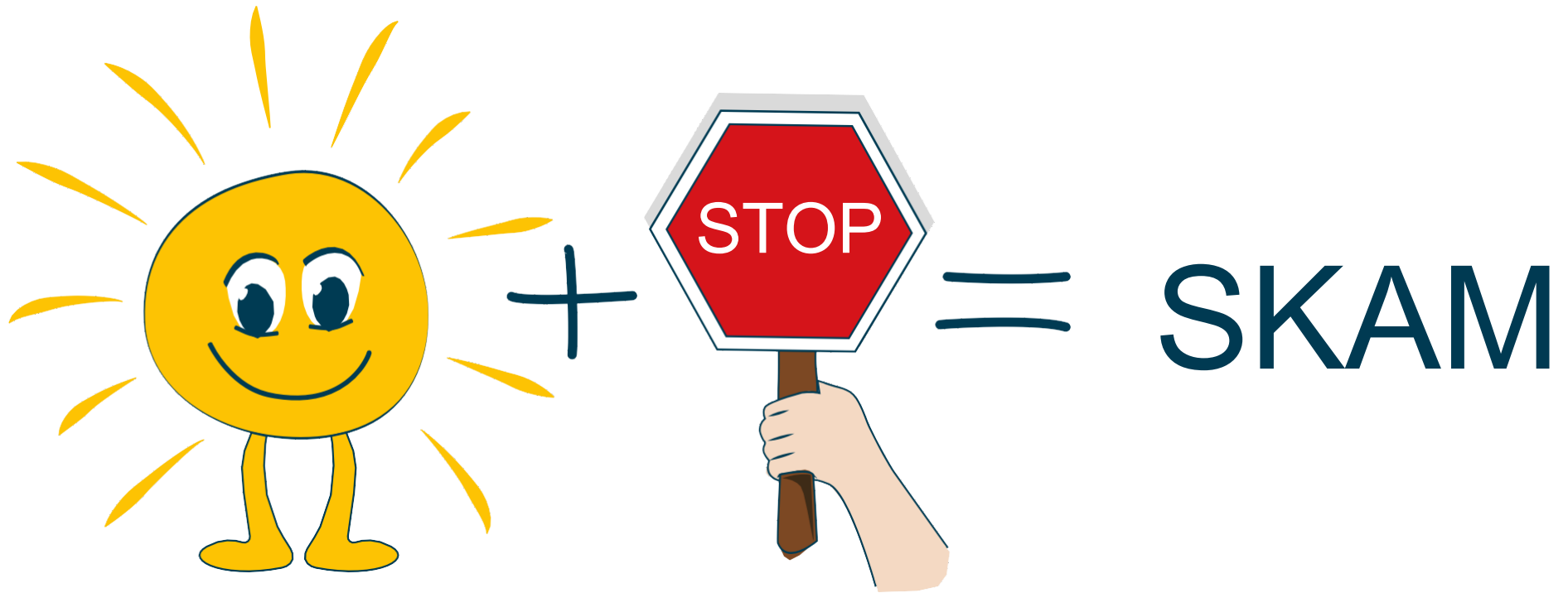
Kjennest i
kroppen hjå
andre

Dagens følelse

- tenk etter og utforsk sammen



Korleis oppstår skam



Fysisk aktivitet



Pause

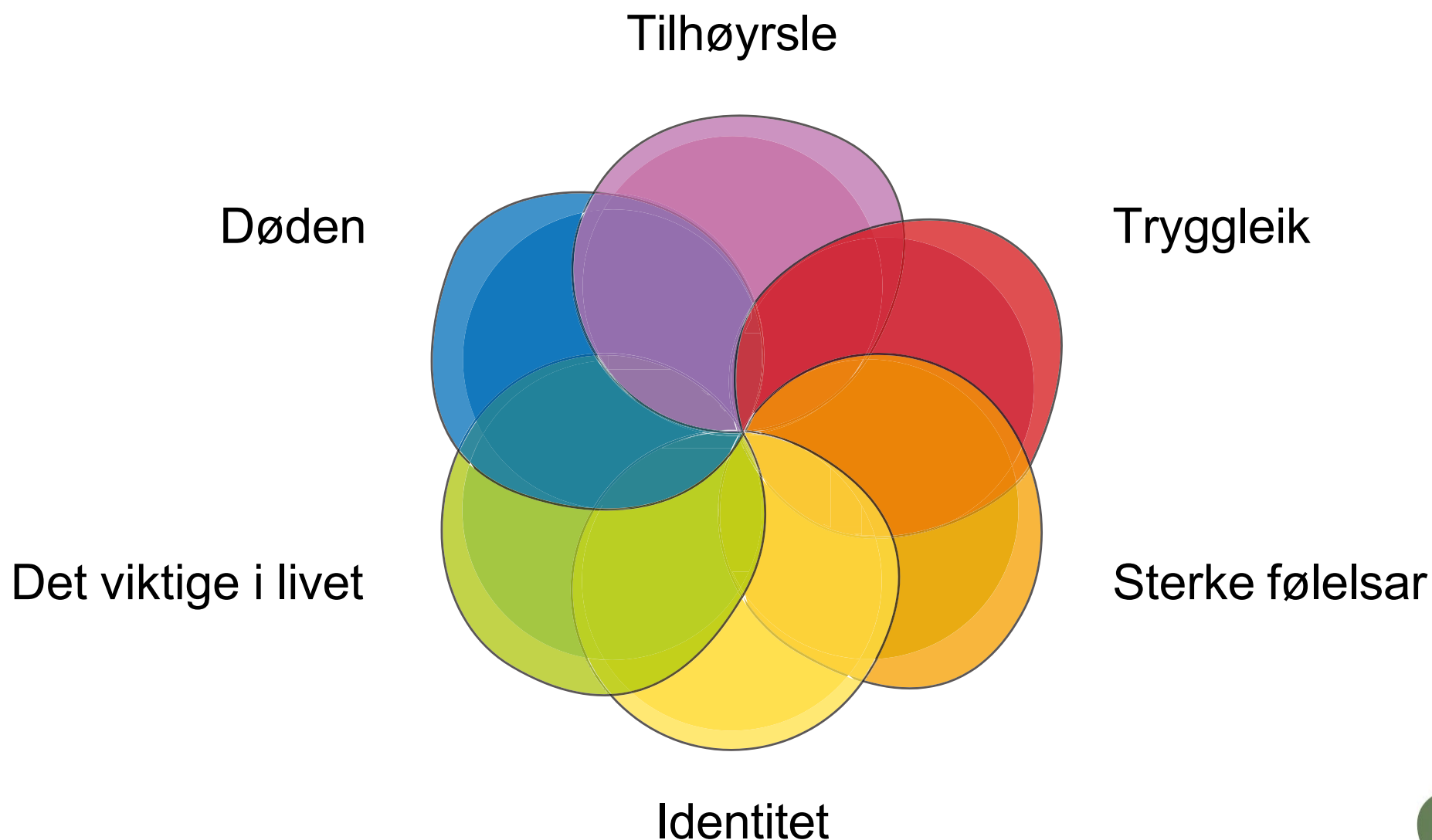


*Meningen
med meg*

Samling



Sjølvidentitet og sjølvkjensle



Kva er sjølvidentitet og sjølvkjensle?



Tryggleik og eigen vilje

Tenk etter sammen og gje døme:

- Kva kan hjelpe deg når du treng å føle deg meir trygg på deg sjølv?
- Kva kan hjelpe deg med å føle og vite kva du likar, og kva du vil?
- Kva kan hjelpe deg til å føle deg sterkare og tryggare i deg sjølv – også når noko vanskeleg har skjedd?



Naturen som ein trygg stad



Situasjon i kvardagen

Skamfylte situasjonar på skulen

Ein klassekamerat blir ofte raud i ansiktet når han får eit spørsmål frå læraren. Ei anna klassevenninne er glad og stolt over dei nye kleda sine, men når ho går gjennom skulegarden, får ho kommentarar – nokre oppmuntrande, andre negative.

1. Har du opplevd noko liknande?
2. Korleis trur du ho føler seg?
3. Korleis ville du hjelpt henne?
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?
7. Kan du gje fleire døme på skamfylte situasjonar på skulen?

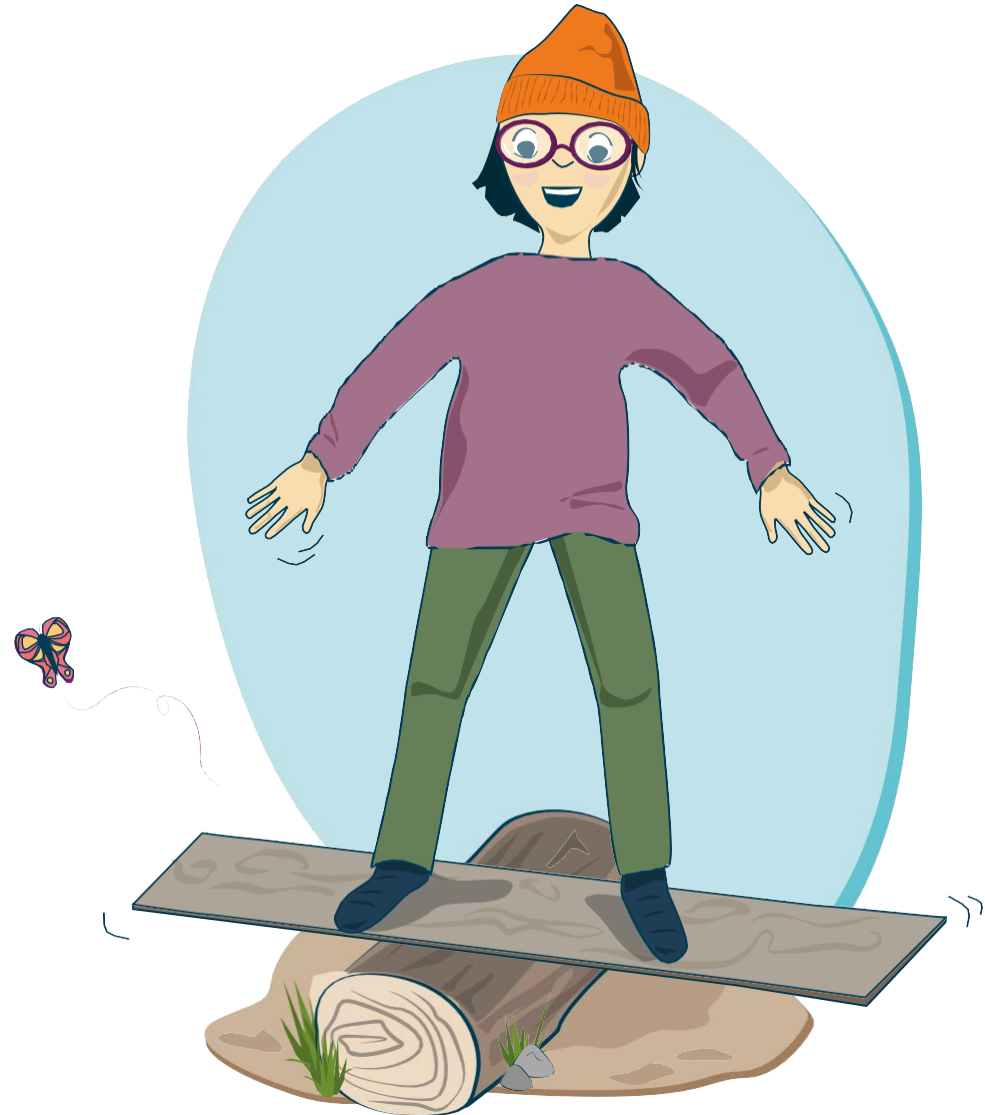


Balanseøving

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

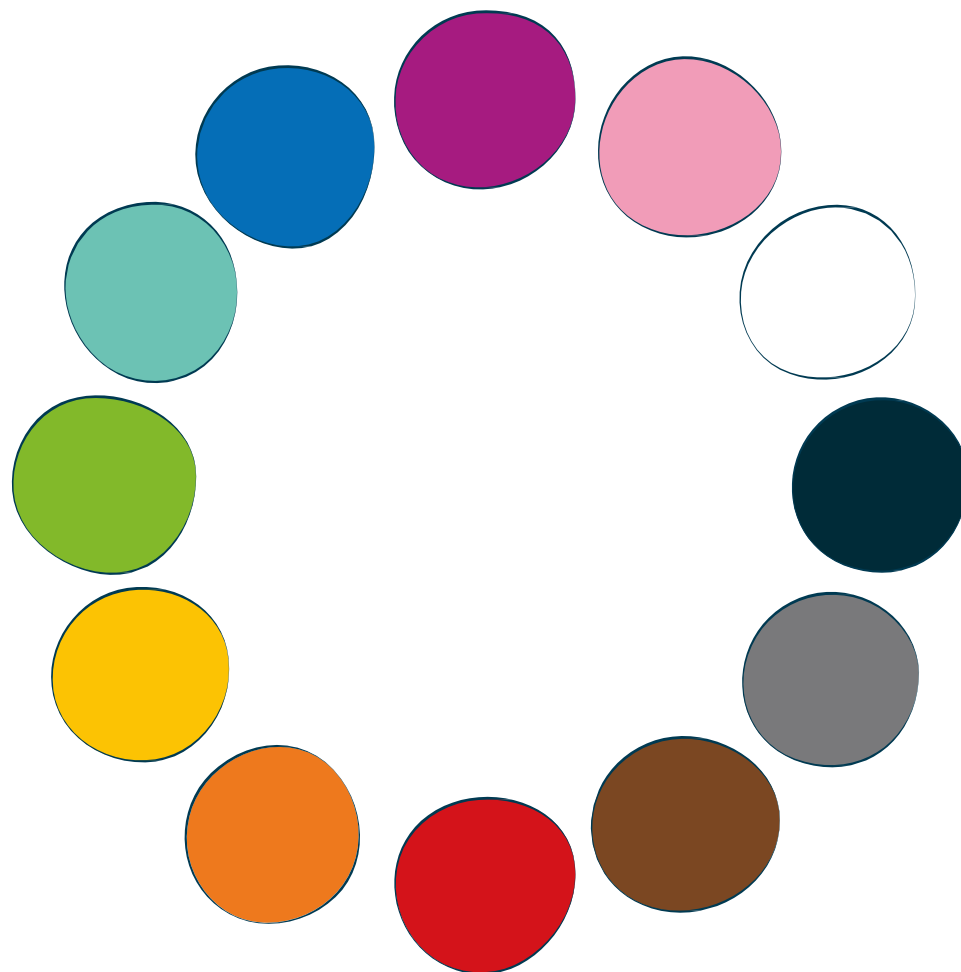
Skriv kva du vil, for eksempel:

- 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