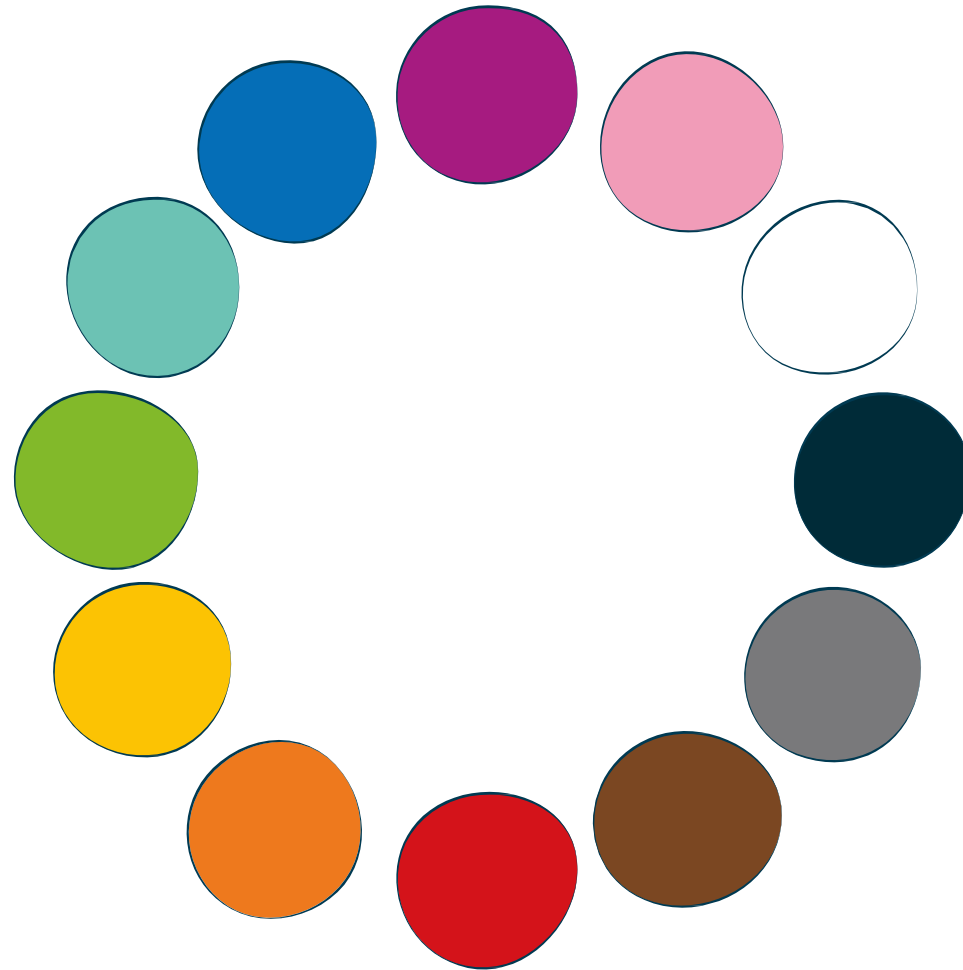


Møte 9 – Skuldkjensle og samvit



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?



Skuldkjensle



Kva er skuldkjensle?



Kva gir deg skuldkjensle?

Ersting er
en gjeve
m

Ersting
m

Ersting
m

Ersting
m



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 saman



Skuldkjensle i musikk, seriar, film eller bøker

Finn døme på skuldkjensle som tema i musikk, seriar, filmar, teater eller bøker. Det kan også vere eventyr og religiøse historiar.

- Kva slags type skuldkjensle er det?
- Korleis handterer personen eller personane skuldkjensla?
- Finst det ei forløyssing eller frigjering frå skuldkjensla – og korleis ser den i så fall ut?



Toleransevindauget for meining

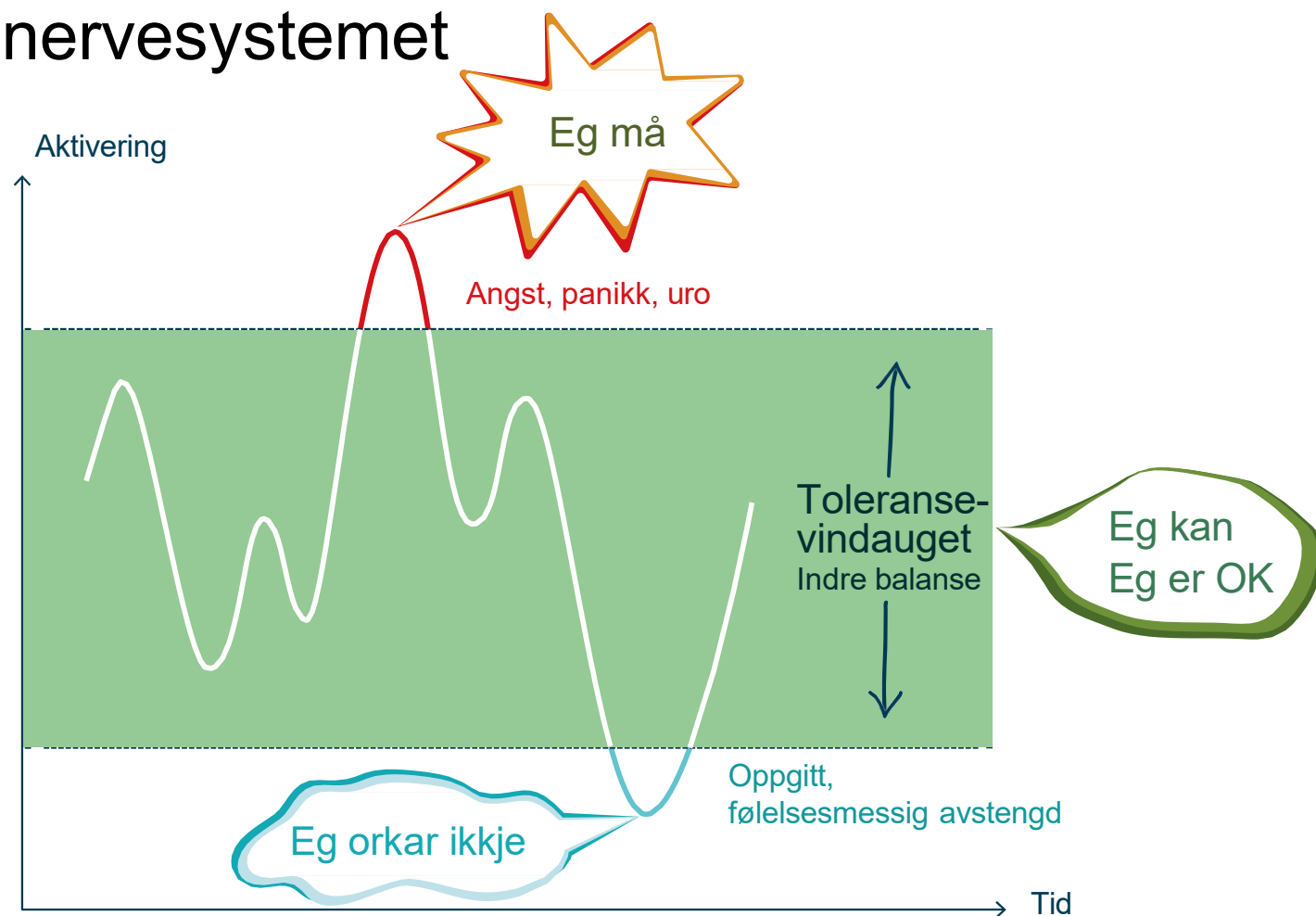
Det autonome nervesystemet

GASS

(sympatikus)
flykte og kjempe

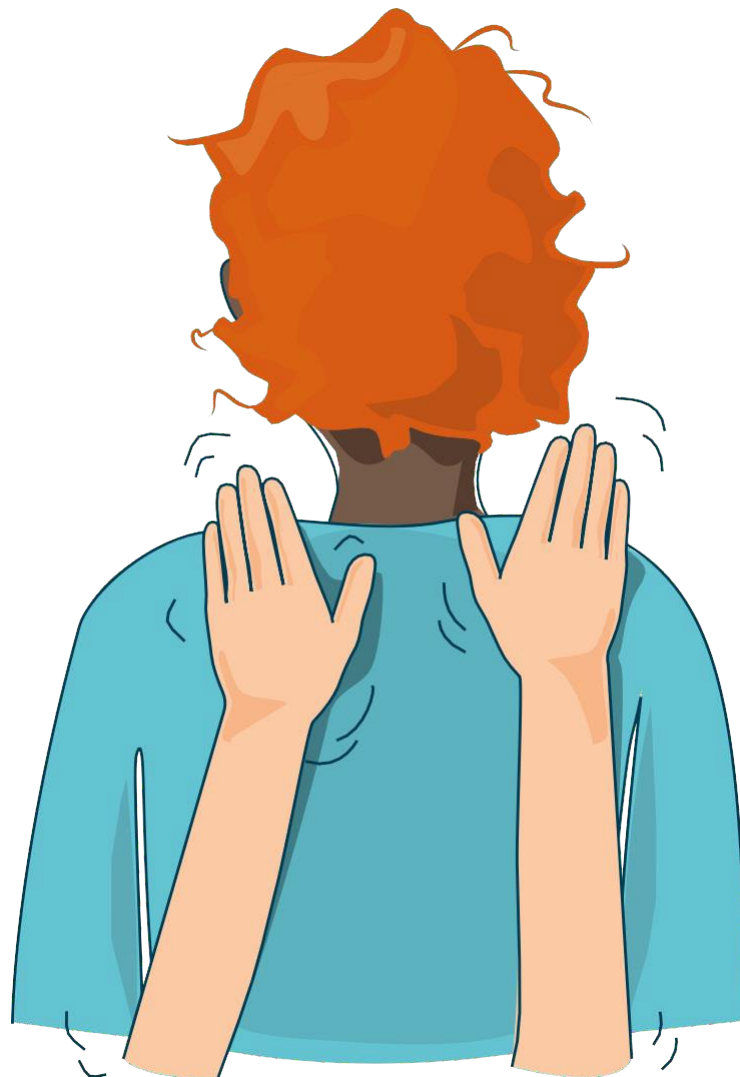
BREMS

(parasympatikus)
stivne, kollapse,
underkaste seg



Meningen
med meg

Klappemassasje



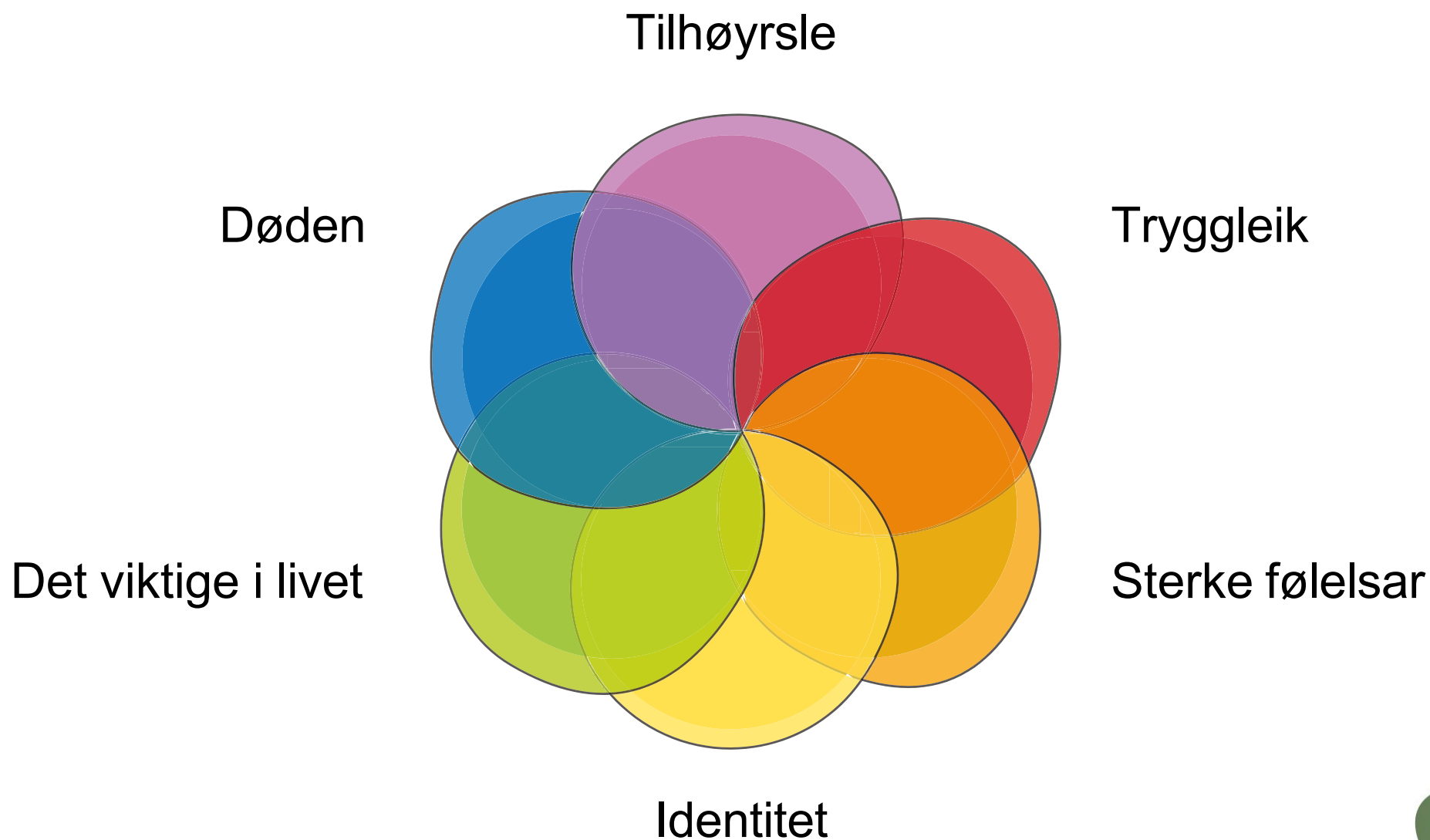
Pause



Samling



Samvit



Kva er samvit?



Meningen
med meg

Ditt samvit

Tenk etter saman og gi døme:

- Korleis kjennest det vanlegvis viss du har gjort noko du angrar på?
- Kva kan hjelpe deg med å tore å snakke om skuldkjensle og samvit?
- Korleis kan du tore å snakke med nokon du har skuldkjensle og dårleg samvit ovanfor – er tilgjeving viktig?
- Kva kan du gjere viss du har dårleg samvit ovanfor deg sjølv – viss du har gjort noko dumt mot deg sjølv som du angrar på?



Situasjon i kvardagen

Ein klassekamerat har dårleg samvit Ein klassekamerat kjem til deg og ber om råd. Han har ved fleire høve snakka usant for foreldra sine om kvar han er om kveldane. Klassekameraten pleier å seie at han er heime hjå ein annan klassekamerat, medan sanninga er at han har vore saman med nokon som er eit par år eldre. Det er gøy og spennande å vere saman med dei, men det kjennest ikkje alltid heilt bra, for dei gjer iblant ting som er ulovlege. Samstundes har klassekameraten dårleg samvit for at han har snakka usant i samtale med foreldra.

1. Har du opplevd noko liknande?
2. Korleis trur du han føler seg?
3. Korleis ville du hjelpt han?
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?



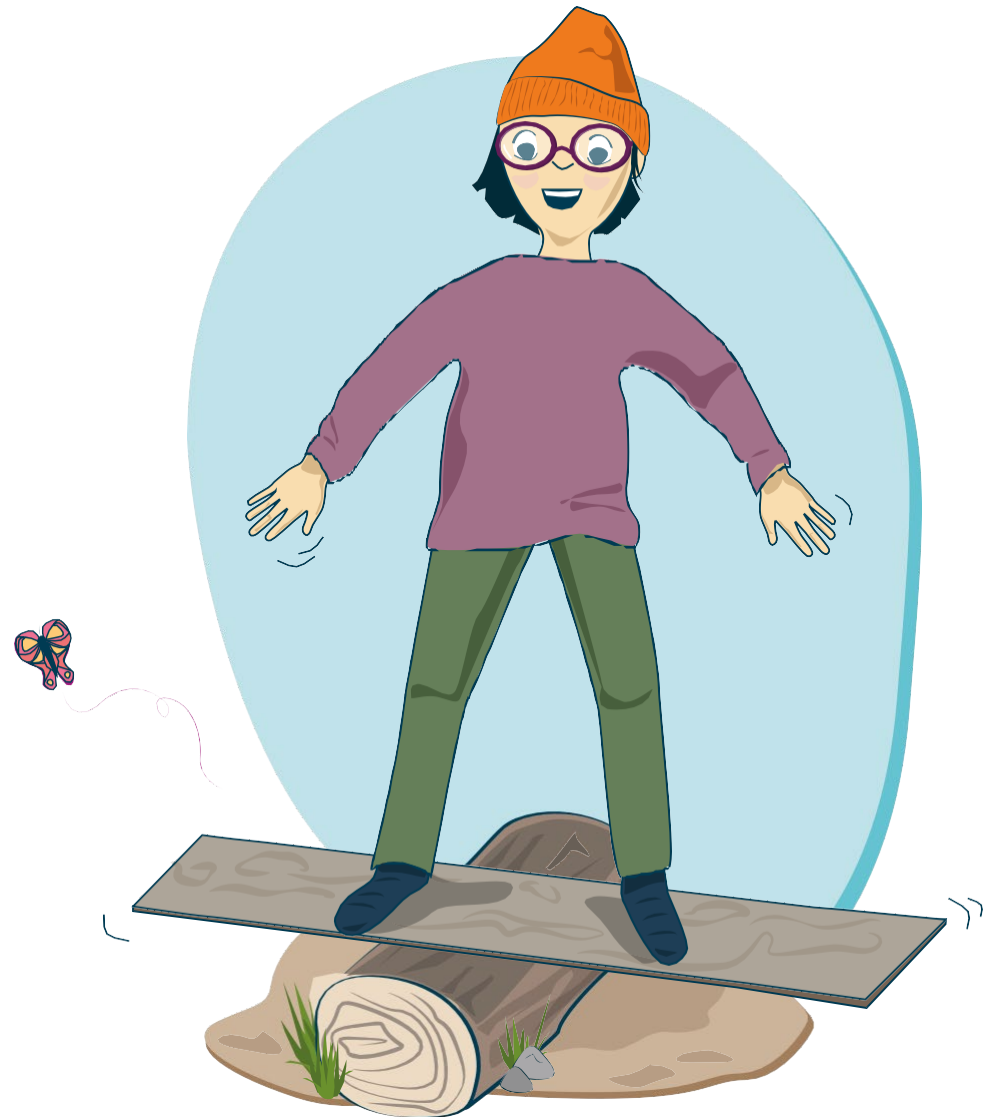
Meningen
med meg

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:

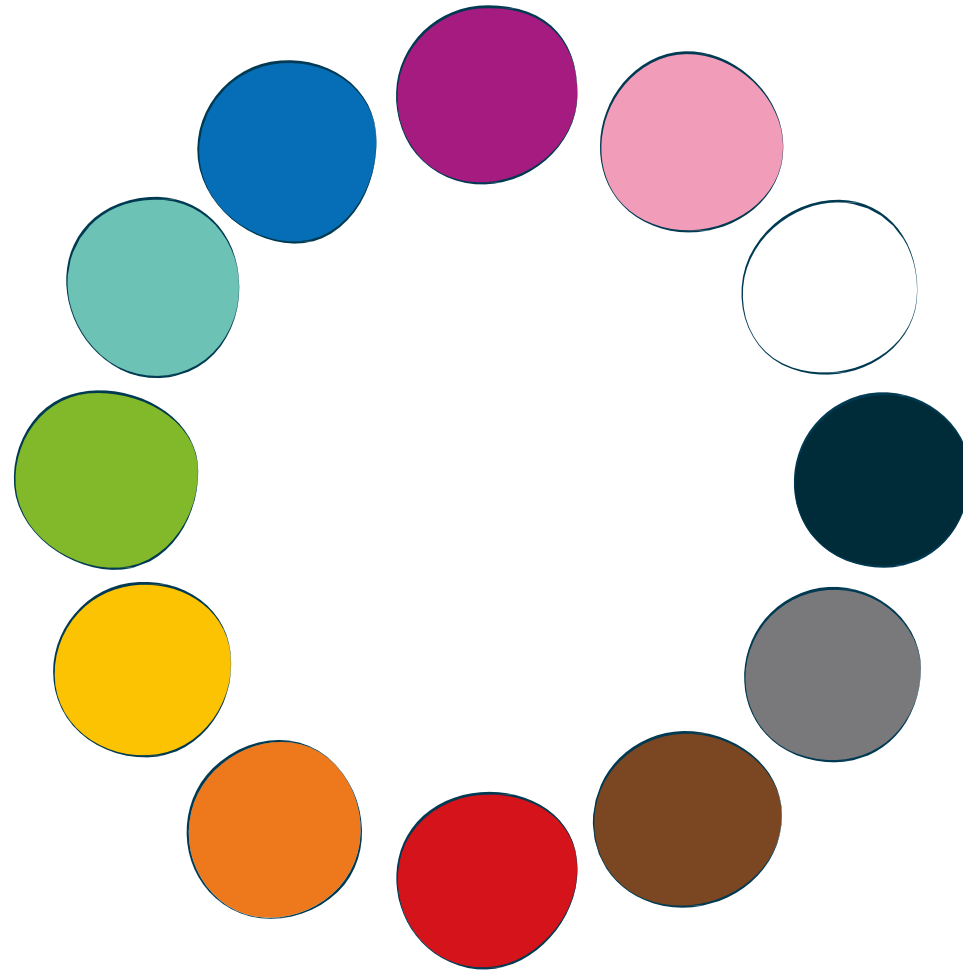
- tankar og spørsmål rundt følelsar
- ting som er bra å hugse frå i dag
- dine eigne tankar og følelsar rundt dette møtet

Ingen andre kjem til å lese det du skriv.



Meningen
med meg

Korleis har du det akkurat no?



Avslutning



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