

## Møte 6 – Sinne og grenser, behov

På dette møtet har vi snakket om sinne og hva som gjør oss sinte. Vi har også snakket om våre egne grenser og våre behov.

### Sinne



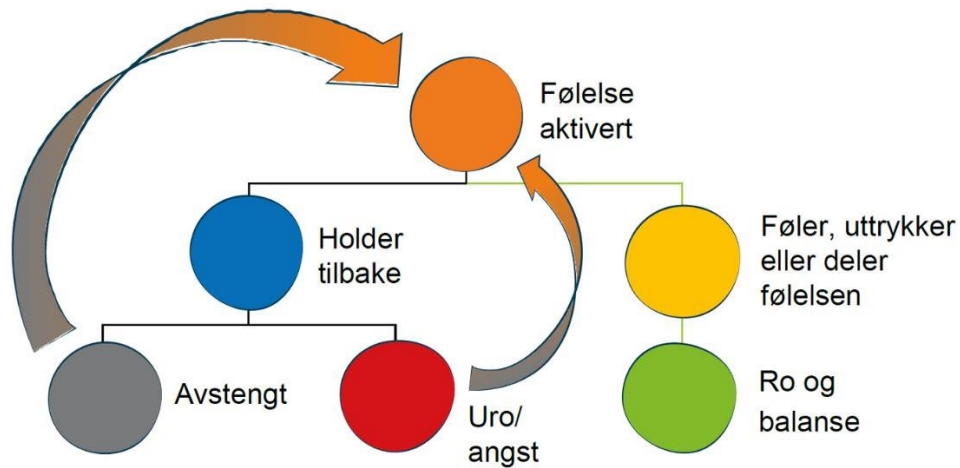
Sinne signaliserer til oss at noe ikke føles bra, og at vi må si ifra og sette grenser. Sinne gir oss styrke til å hevde oss selv og forbereder oss på å forsvare oss, og gir styrke til å overvinne hindringer og frustrerende situasjoner.

Vi har også snakket mer om følelser. Det er vanlig at vi holder tilbake tristhet, frykt og skam, og for noen kan det være spesielt vanskelig å føle og vise at de er sinte.

Hvis vi går og bærer rundt på en bekymringsklump i magen over en periode, kan vi også føle oss mer alene. Vi kan da trenge hjelp fra noen andre for å forstå hva det handler om.

Hvis vi føler oss rastløse, forvirret eller tomme, kan det også føles godt å snakke med noen.

## Følelsessyklusen 4



Vi har lært om den såkalte følelsessyklusen. Det handler om hvilke veier vi kan ta når en følelse aktiveres i kroppen. Hvis vi finner en god måte å uttrykke og dele følelsen med noen andre på, får vi ofte roen og balansen tilbake ganske raskt.

Når vi føler oss rolige og i balanse, kan vi lettere gjøre det vi selv har bestemt oss for og ønsker, og det blir lettere å samarbeide med andre.

For å komme ut av en avstengt situasjon i følelsene våre må vi få kjenne på følelsene vi har holdt tilbake, i en trygg sammenheng. En god start er å begynne å snakke og utforske hva som skjer med følelsene våre.

Da kommer vi ett steg nærmere roen og balansen ved det grønne punktet.

## Dine grenser og dine behov

### Tenk etter sammen og gi eksempler:

- Hva er en god måte å sette grenser overfor andre på?
- Hva er en god måte å stå opp for den man vil på?
- Hva er en god måte å uttrykke sine behov på?



Vi har snakket om grenser og behov. Vi har også snakket om hva i livene våre vi føler vi kan påvirke, og hva vi synes vi er gode på.

Hvis du vil, kan du tenke etter hva akkurat du er god på.