

Møte 8 – Skam og selvidentitet, selvfølelse

På dette møtet har vi snakket om skam og om selvidentitet og selvfølelse.

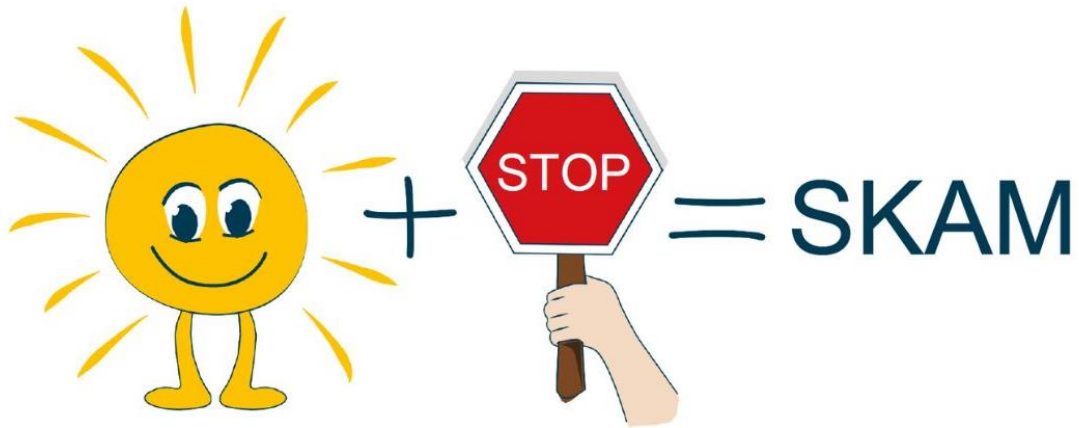
Skam



Skam er en følelse som kan være ubehagelig å føle og vanskelig å forholde seg til.

Vi kan føle skam hvis vi selv synes vi har gjort noe dumt eller noe feil på en eller annen måte. Ofte kan vi bli selvkritiske i etterkant og tenke at vi gjorde noe upassende som vi ikke tenkte på da vi var i situasjonen.

Hvordan skam oppstår



Vi kan føle på skam når noen stopper det vi holder på med, og ett negativt blikk er nok til at skammen slår inn.

Skam er for de fleste en veldig vanskelig og ydmykende følelse, men den hjelper oss også med å justere atferden vår slik at vi kan samarbeide med andre og finne plassen vår i en gruppe.

Vi kan klandre oss selv når vi føler skam og tenke at vi ikke skulle ha havnet i den vanskelige situasjonen.

Din trygghet og vilje

Tenk etter sammen og gi eksempler:

- Hva kan hjelpe deg når du trenger å føle deg mer trygg på deg selv?
- Hva kan hjelpe deg med å føle og vite hva du liker, og hva du vil?
- Hva kan hjelpe deg til å føle deg sterkere og tryggere i deg selv – også når noe vanskelig har skjedd?

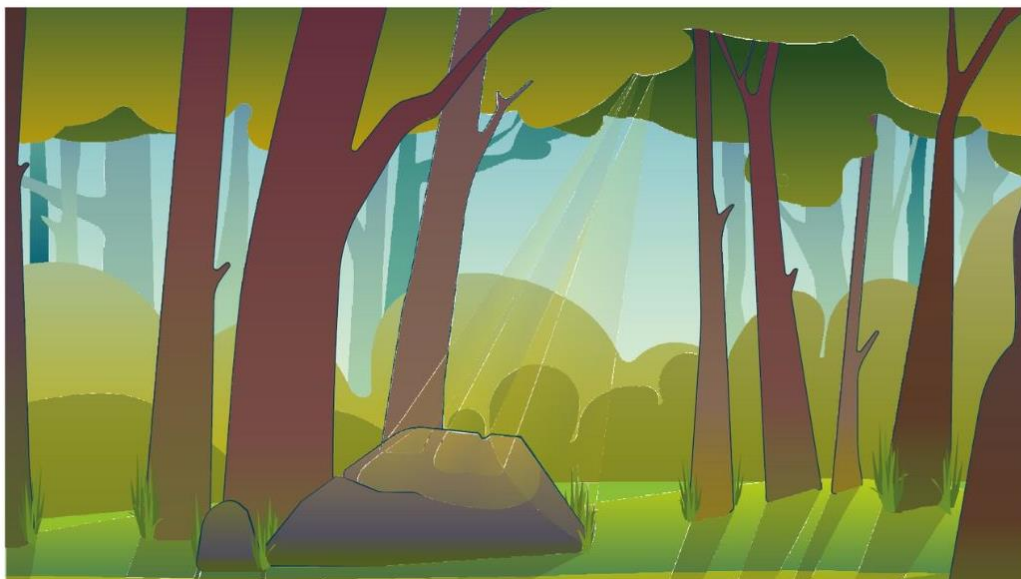


Ordet 'selvidentitet' brukes ofte for å beskrive vår opplevelse av oss selv – hvordan vi føler, tenker og uttrykker oss uansett hva vi gjør.

Ordet 'selvfølelse' handler mer om hvor tilfredse og verdifulle vi føler oss. En sterk selvfølelse kan gjøre det lettere å håndtere stress og vanskelige følelser som for eksempel skam. En god selvfølelse hjelper oss med å komme overens med andre; vi føler lettere at vi har en selvsagt plass i de sammenhengene vi ønsker å være en del av.

Vi har snakket om hva som kan hjelpe oss til å bli tryggere i oss selv, og til å kjenne etter og vite hva vi liker og ønsker.

Naturen som et trygt sted



Vi har også snakket om naturen som et godt sted for restitusjon.

Hvis du vil, kan du tenke over hva du pleier å gjøre når du vil finne ut hva du liker, og hva du vil gjøre.