

Møte 9 – Skyldfølelse og samvittighet

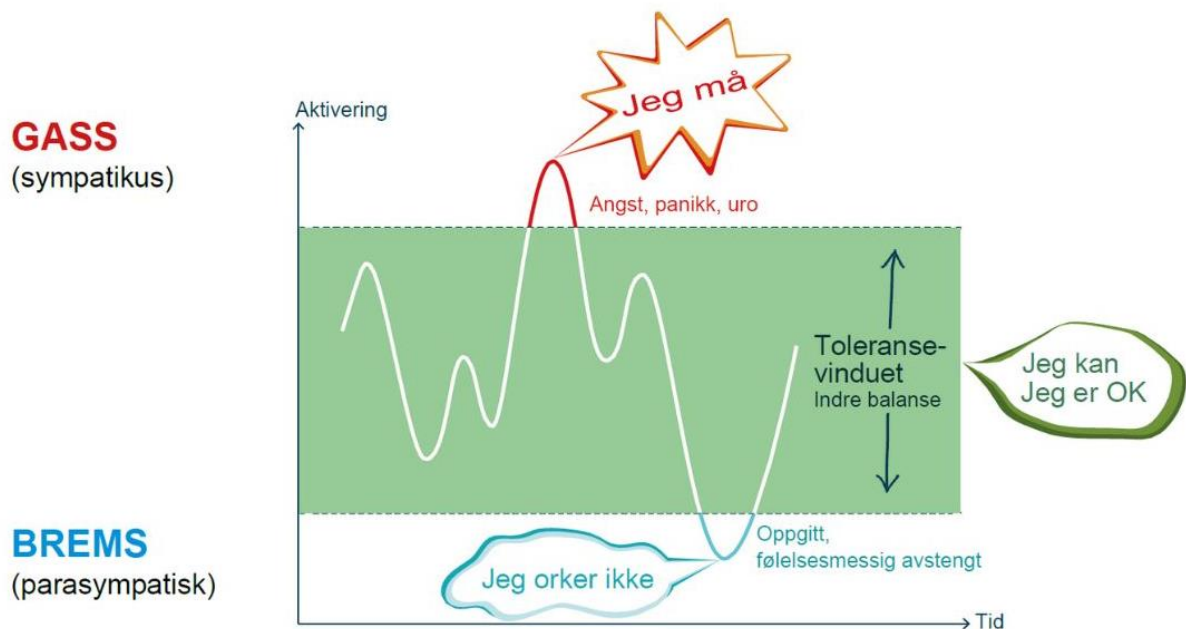
På dette møtet har vi snakket om skyldfølelse og samvittighet.

Skyldfølelse



Skyldfølelse signaliserer til oss at noe ikke føles bra, og at vi må rette eller gjøre opp for noe vi har gjort eller ikke har gjort. Skyldfølelse hjelper oss til å ta ansvar for ting vi har gjort eller forårsaket. Den kan bidra til at vi ønsker å løse konflikter og krangler, og komme sammen igjen.

Toleransevinduet for mening



Vi brukte toleransevinduet for å snakke om mening i livet. Det er ikke bare følelsene våre som kan falle utenfor toleransevinduet, men også våre tanker og vår opplevelse av mening i livet.

Når noe overveldende skjer, kan vi falle inn i en følelse av meningsløshet og tenke ting som: Det nytter ikke, jeg finner ingen vei videre, jeg gir opp. Dette kan være en alvorlig tilstand som vekker mange spørsmål om livet og om oss selv.

Vi lærte at opplevelsen av mening i livet kan være en beskyttelse mot selvmord. Så hvis vi har selvmordstanker, kan det være greit å snakke med en trygg voksen om tankene og om ting som kan gi mer mening i livet.

Hvis du vil, kan du tenke over hva du pleier eller kan gjøre for å føle at livet har mer mening.

Din samvittighet

Tenk etter sammen og gi eksempler:

- Hvordan føles det vanligvis hvis du har gjort noe du anger på?
- Hva kan hjelpe deg med å tørre å snakke om skyldfølelse og samvittighet?
- Hvordan kan du tørre å snakke med noen du har skyldfølelse og dårlig samvittighet overfor – er tilgivelse viktig?
- Hva kan du gjøre hvis du har dårlig samvittighet overfor deg selv – hvis du har gjort noe dumt mot deg selv som du angrer på?



Vi snakket om at samvittighet ble inkludert i FNs menneskerettigheter, som ble vedtatt i sin moderne form 10. desember 1948.

Menneskerettighetene består av 30 artikler, og samvittighet er inkludert i artikkel 1:

"Alle mennesker er født frie og med samme menneskeverd og menneskerettigheter. De er utstyrt med fornuft og samvittighet og bør handle mot hverandre i brorskapets ånd."