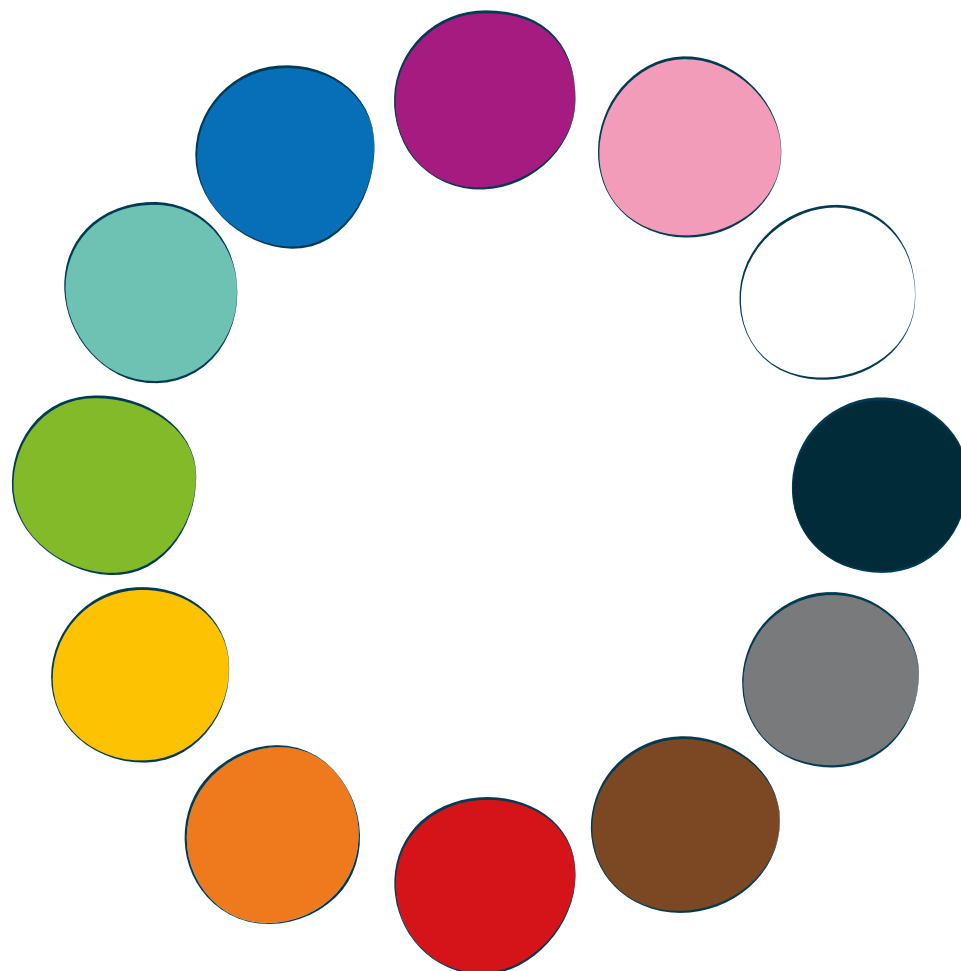


Møte 6 – Sinne og grenser, behov



*Meningen
med meg*

Hvordan har du det akkurat nå?



Meningen
med meg

Tilbakeblikk

Hvilke tanker eller følelser hadde du etter det siste møtet?

Har du prøvd noe av det vi gikk gjennom?



Sinne



Hva er sinne?



Hva gjør deg sint?

Ersting er
om jeg
er

ersting
ersting

ersting
ersting

ersting
ersting



Følelser

– kommer og går, og smitter over til andre

Uttrykk i kroppen



Føles i
min kropp

Føles i kroppen
hos andre

Dagens følelse

– tenk etter og utforsk sammen

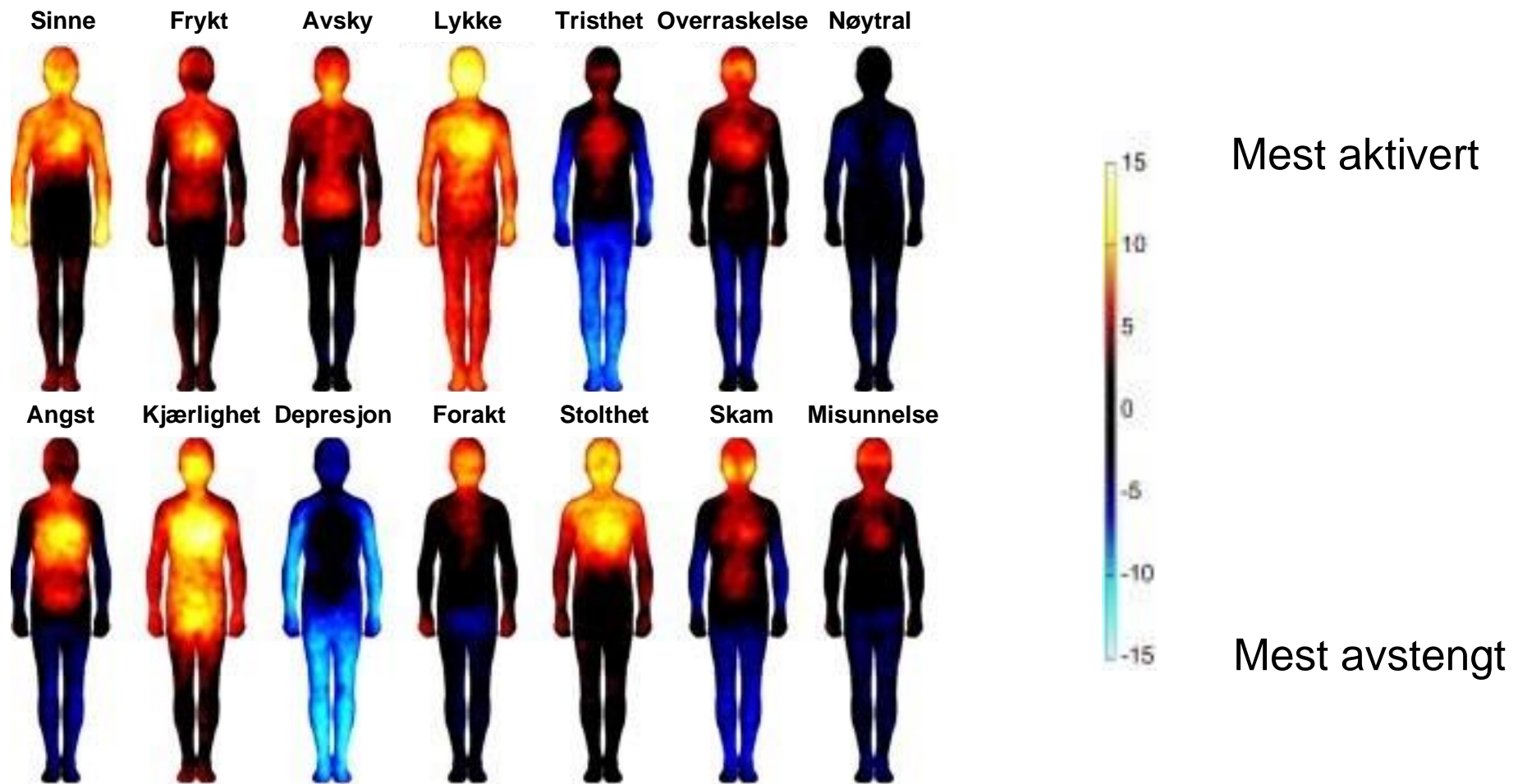


Dagens følelse

– skildre

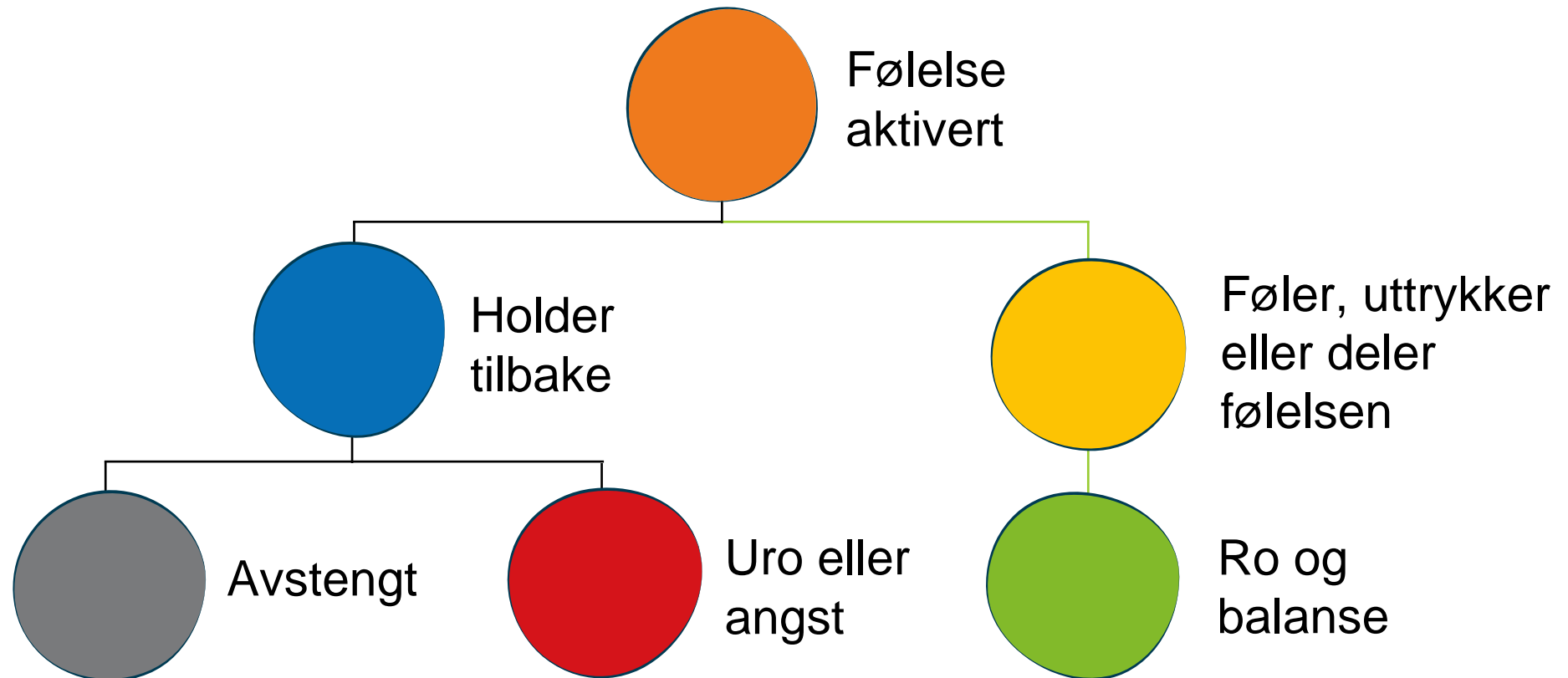


Kroppsbilder for følelser

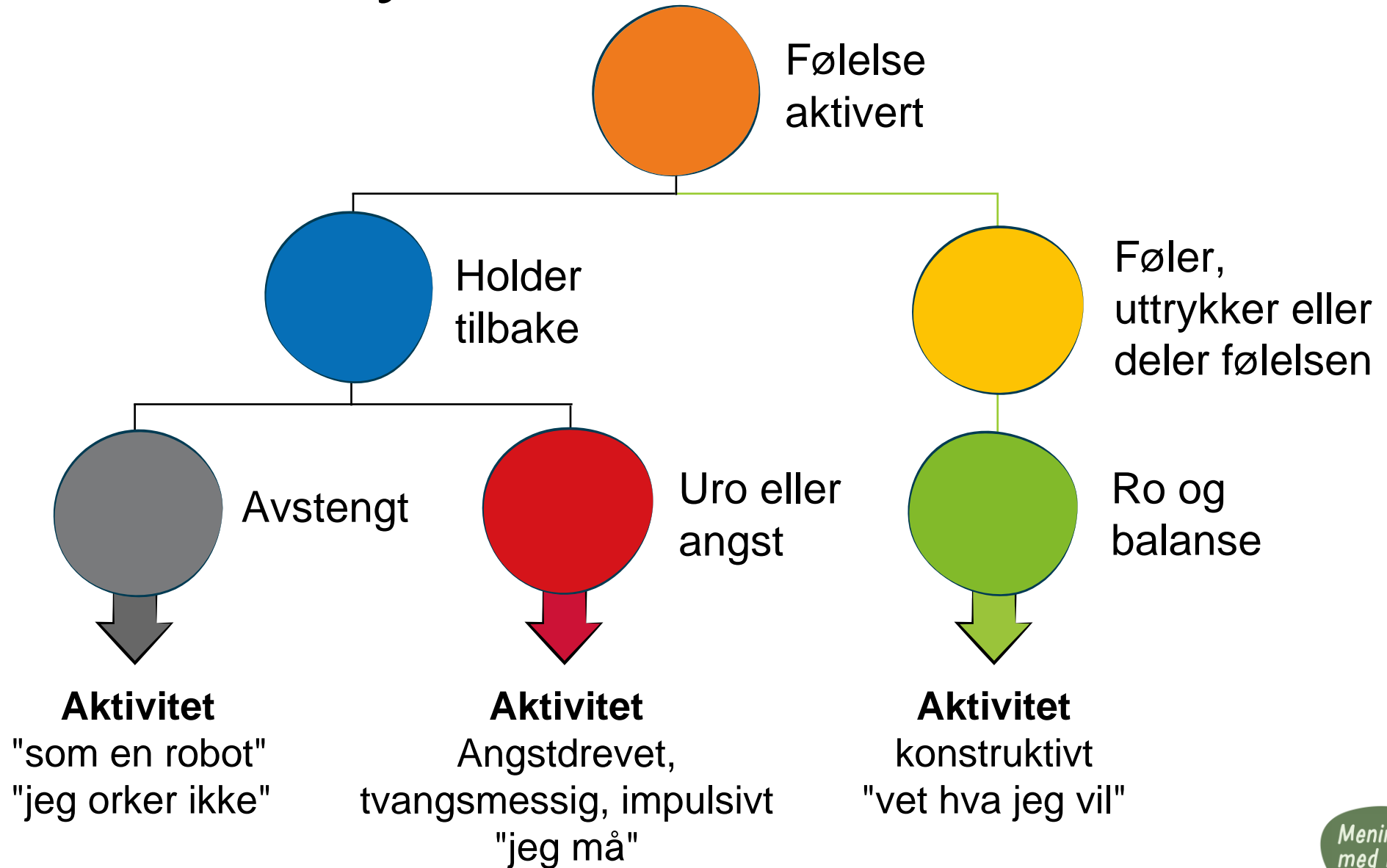


Kilde: Bodily maps of emotions (Nummenmaa, Glerean, Hari, & Hietanen, 2013 111 (2) 646-651) <https://doi.org/10.1073/pnas.1321664111>

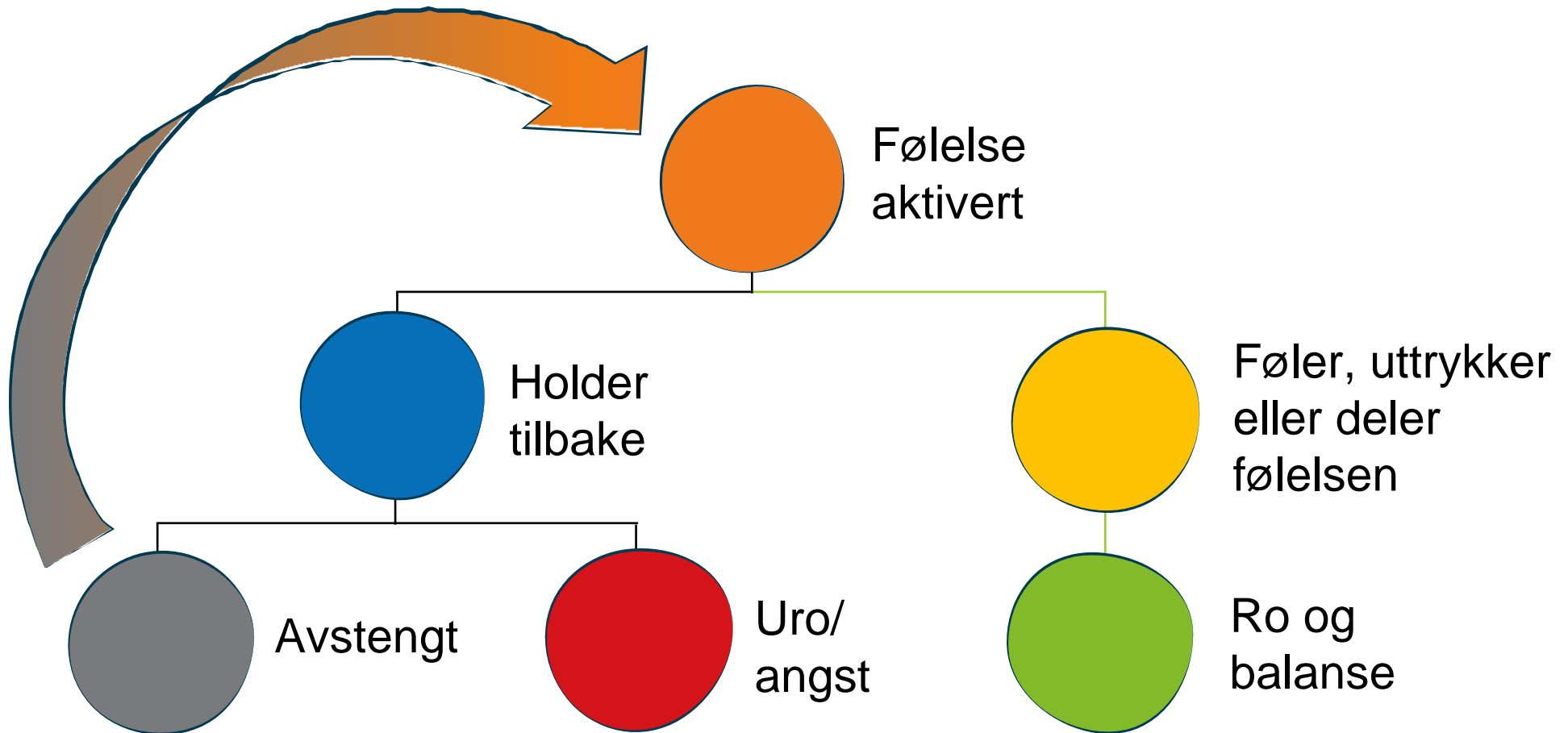
Følelsesyklusen 1



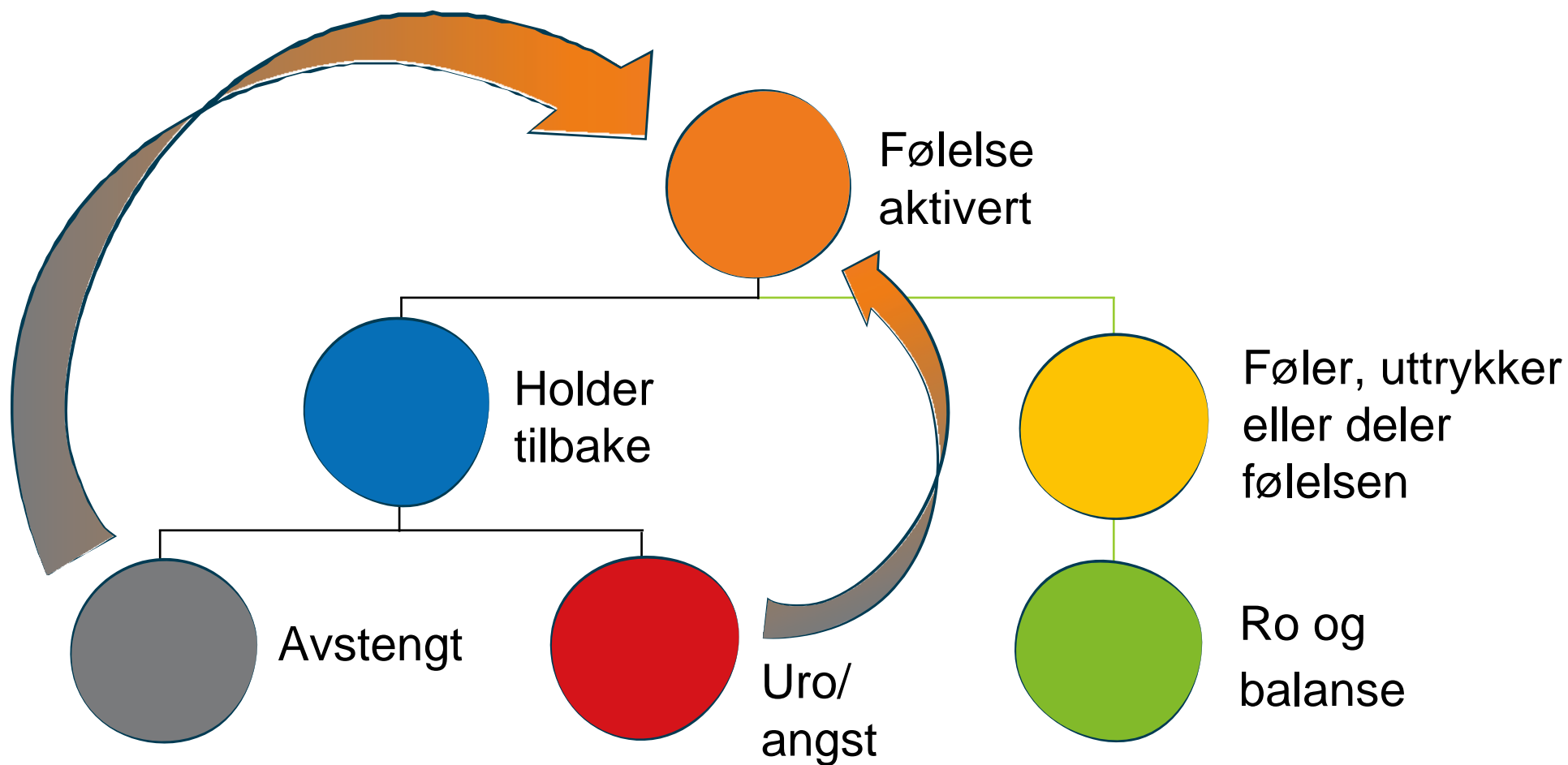
Følelsesyklusen 2



Følelsesyklusen 3



Følelssesyklusen 4



Klappemassasje



Paus

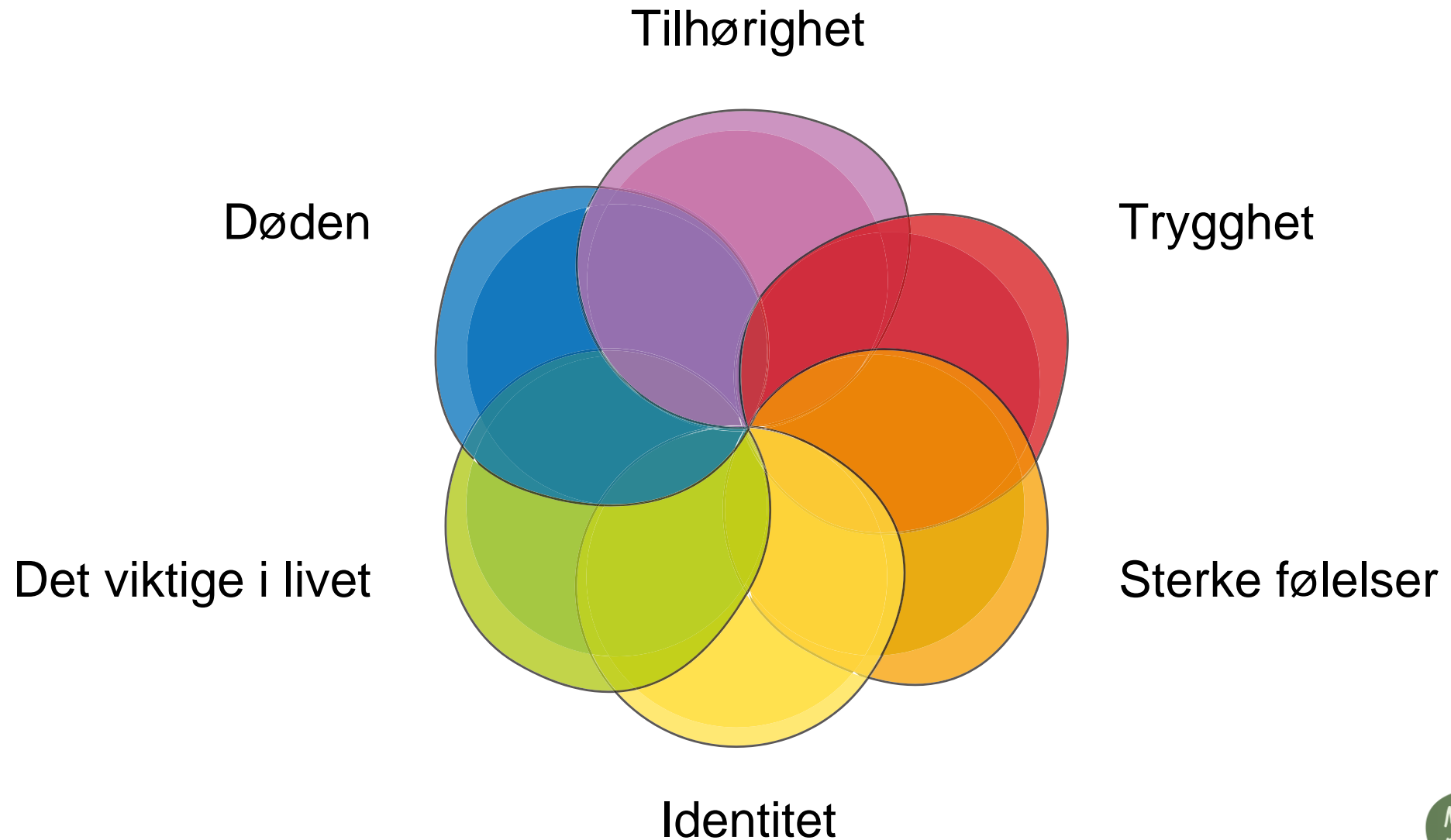


*Meningen
med meg*

Samling



Grenser og behov



Hva er grenser og behov?



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 det man vil på?
- Hva er en god måte å uttrykke sine behov på?



Hvor mye opplever du at du kan påvirke ...

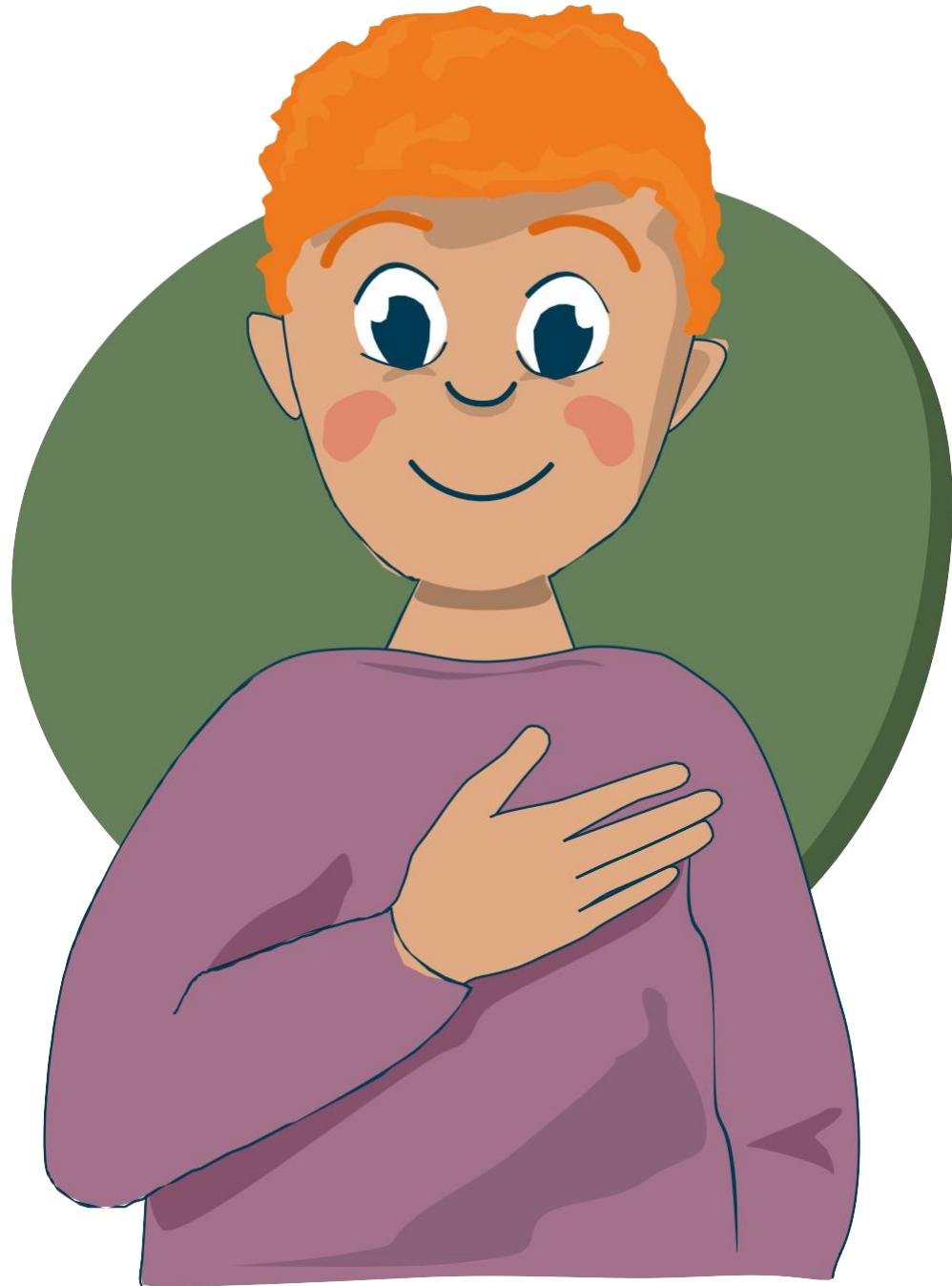


| | Ikke i det hele tatt | Nokså lite | Verken eller | Nokså mye | Mye |
|-----------------------------|----------------------|------------|--------------|-----------|-----|
| A. Din egen situasjon? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| B. Familien din? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| C. Skolen eller jobben din? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| D. Det norske samfunnet? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| E. Utviklingen i verden? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Jeg er god ...

Jeg er god på å ...

Jeg vil bli bedre
på å ...



Situasjon i hverdagen

En klassekamerat krangler konstant med foreldrene sine

En klassekamerat forteller at ting er veldig vanskelige for tiden, fordi han alltid krangler med foreldrene. Den minste lille ting fører til skriking og slamring i dører. Klassekameraten vil gjerne fortelle foreldrene hvordan han egentlig har det – men tør ikke. Når de ikke krangler, anstrenger alle seg for å late som om ingenting har skjedd. Det gjør det umulig å snakke om ting som føles vanskelig, synes han. Når foreldrene iblant likevel prøver å spørre hvordan det går, blir han som regel bare sur og irritert, og låser seg inne på rommet. På rommet vokser ønsket om å fortelle mer om hvordan han har det. Han føler uro i magen og har masse vanskelige tanker som snurrer rundt i hodet, og tårene presser på. Det er i disse situasjonene han ofte tar kontakt med deg.

1. Har du opplevd noe lignende?
2. Hvordan tror du at vennen din har det?
3. Hvordan kan de krangle på en "god" måte, slik at det fører til at de kan snakke ut og han kan føle seg bedre?



Situasjon i hverdagen

En klassevenninne klarer ikke å si nei

En klassevenninne har fortalt at hun ikke klarer å si nei eller at det er noe hun ikke vil – fordi hun da føler seg slem. Hun føler også ansvar for at andre ikke skal bli skuffet eller sinte. Dette har ført til at hun har blitt med på flere ting som hun egentlig ikke ville, eller som hun i etterkant har merket at ikke var bra for henne.

1. Har du opplevd noe lignende?
2. Hvordan tror du at venninnen din har det?
3. Hvordan ville du hjulpet henne?
4. Hva tror du kunne vært til hjelp?
5. Hvordan kan venninnen din bli flinkere til å si nei?
6. Hvordan kan venninnen din få hjelp av andre til å sette grenser?
7. Hvordan kan man si nei uten å bekymre seg for at andre skal bli sinte, triste eller skuffet?
8. Kan du gi flere eksempler på situasjoner der det kan være vanskelig å sette grenser eller å si nei?

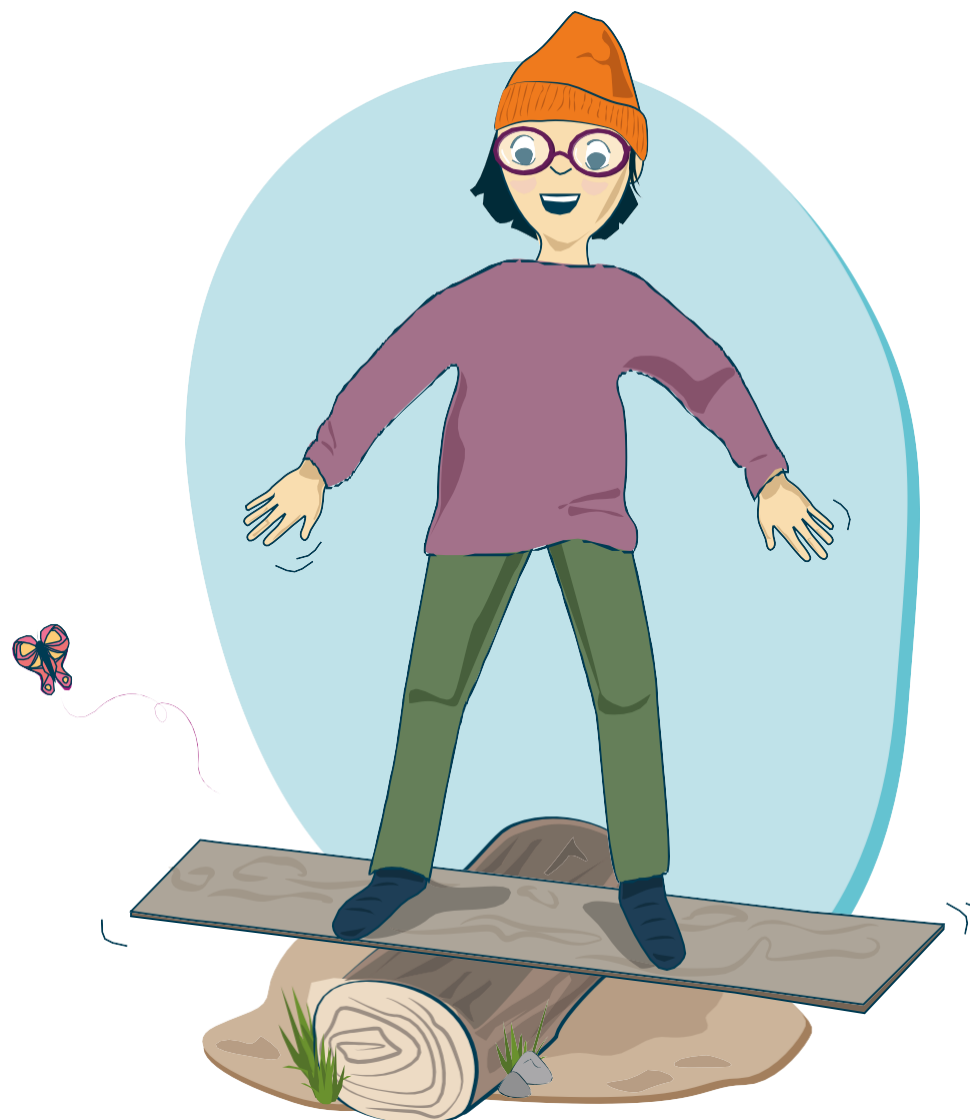


Balanseøvelse

Balanseøvelser hjelper deg med å slappe av og hente deg inn igjen.

Du merker at du begynner å slappe av når

- du sukker, gjesper eller spontant tar et dypt innpust
- du produserer spytt og vil svelge
- pusten din blir dypere og roligere
- hendene dine blir varmere



Skriv i dagboken

Skriv hva du vil, for eksempel:

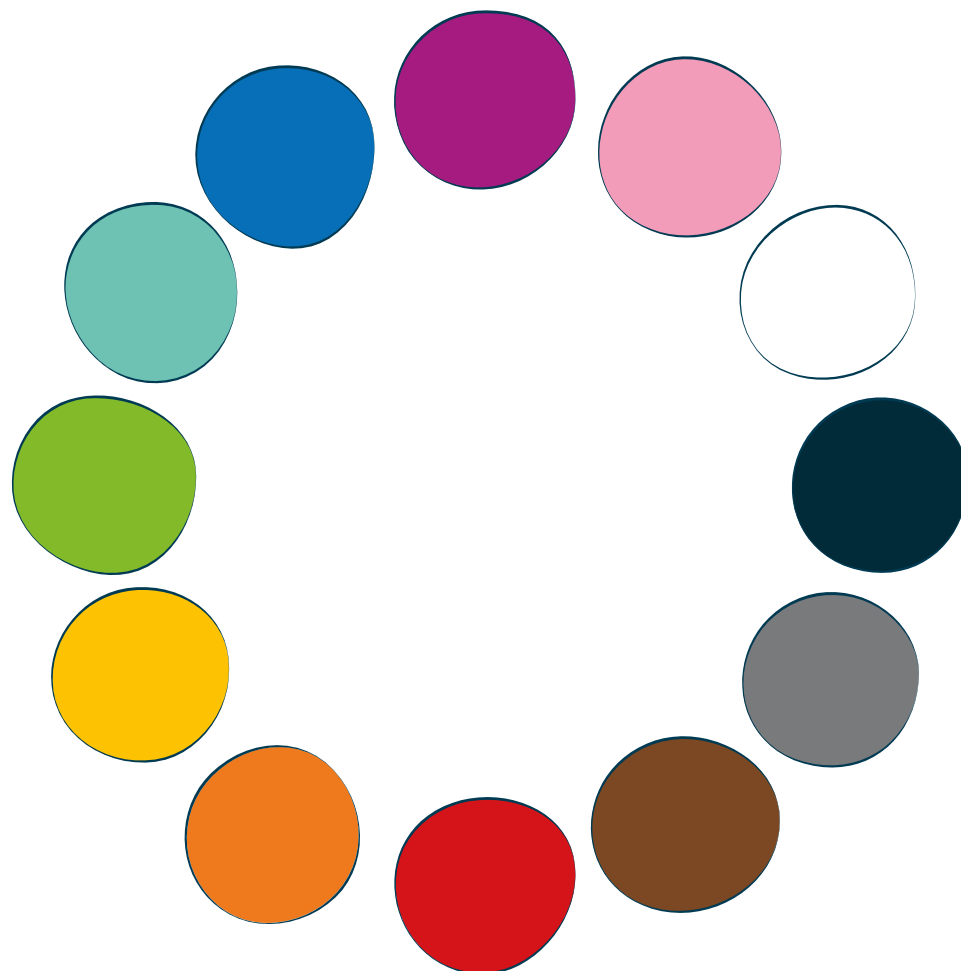
- tanker og spørsmål rundt følelser
- ting som er bra å huske fra i dag
- dine egne tanker og følelser rundt dette møtet

Ingen andre kommer til å lese det du skriver.



Meningen
med meg

Hvordan har du det akkurat nå?



Meningen
med meg

Avslutning



Meningen
med meg

Hit kan du henvende deg

- **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
- **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 også mulig å ta kontakt med helsestasjonen for ungdom, skolehelsetjenesten, psykisk helsehjelp for barn og unge der du bor, eller noen som jobber i din lokale menighet.