

Å VÆRE TRIST – LEI SEG

Tristhet er den vonde følelsen som kommer når du har mistet eller er i ferd med å miste noe som er viktig for deg.

Tristhet er en naturlig reaksjon på en uheldig hendelese, en negativ situasjon eller en frustrasjon.

Hjalmar Johansen - Tromsø - de tunge åra, dårlig økonomi
Hvor i teksten tenkte du at Hjalmar var trist og lei seg?



Temaer å jobbe med:

- Hva tenker du med deg selv når du er trist?
- Hva kan du gjøre for å bli venn med deg selv når du er trist?
- Hva tenker du om andre når du er trist?
- Er det andre som kan hjelpe deg når du er trist? I så fall, hva trenger du?
- Skal vi akseptere at vi har vonde følelser? (Her kan man få mange svar, ønsket er å få en refleksjon rundt at vi av og til har vonde følelser, at det er en del av livet og at vi kan prøve å gjøre noe med det som er vanskelig)
- I noen familier/kulturer er det ok å vise følelser og i andre familier/kulturer er det ikke ok. Bruk 2 minutter på å tenke for deg selv hvordan det er i din familie. Vil dere dele noen av tankene i gruppen?
- Hvordan kan vi se på andre at de er triste/kan vi se det?
- Hva er trøst og hvordan trøster vi?
- Mange sier at de er redde for å ikke være gode nok eller flinke nok. Hvorfor tror dere det er slik? Hvordan kan det påvirke en persons fysisk og psykisk helse? Hva kan vi gjøre for å endre dette?

Idèbank:

- Lag masker med triste ansiktsuttrykk. På innsiden kan man skrive opp ting som gjør deg trist.
- Se filmen «Innsiden ut» av Walt Disney