

I samarbete med Frösåkersskolan

- 3 klasser i årskurs 5 får en s.k. "crash course" i MMM.
- 6 träffar på skolan under ett läsår.
- Vi möter varje klass 80 min/träff.
- Eleverna gör 4 stationer á 15 min.
- Kommunens fältarbetare har deltagit.

Verksamhetsansvarig:
elin.scott@svenskakyrkan.se

Meningen Med Mig

för att dela ungas tankar och känslor om livet

Vem är jag?



Hur funkar jag?

Hur kan jag må bättre?

Vad är meningen med allt?

Vad är viktigt för mig?

Får jag tro så?
Är det ok att göra så?

Är det bara jag som är såhär?

Kan någon förstå mig?

Återblick

Vilka tankar eller
känslor fick du efter
förra träffen?

Har du provat något
av det vi gick igenom?



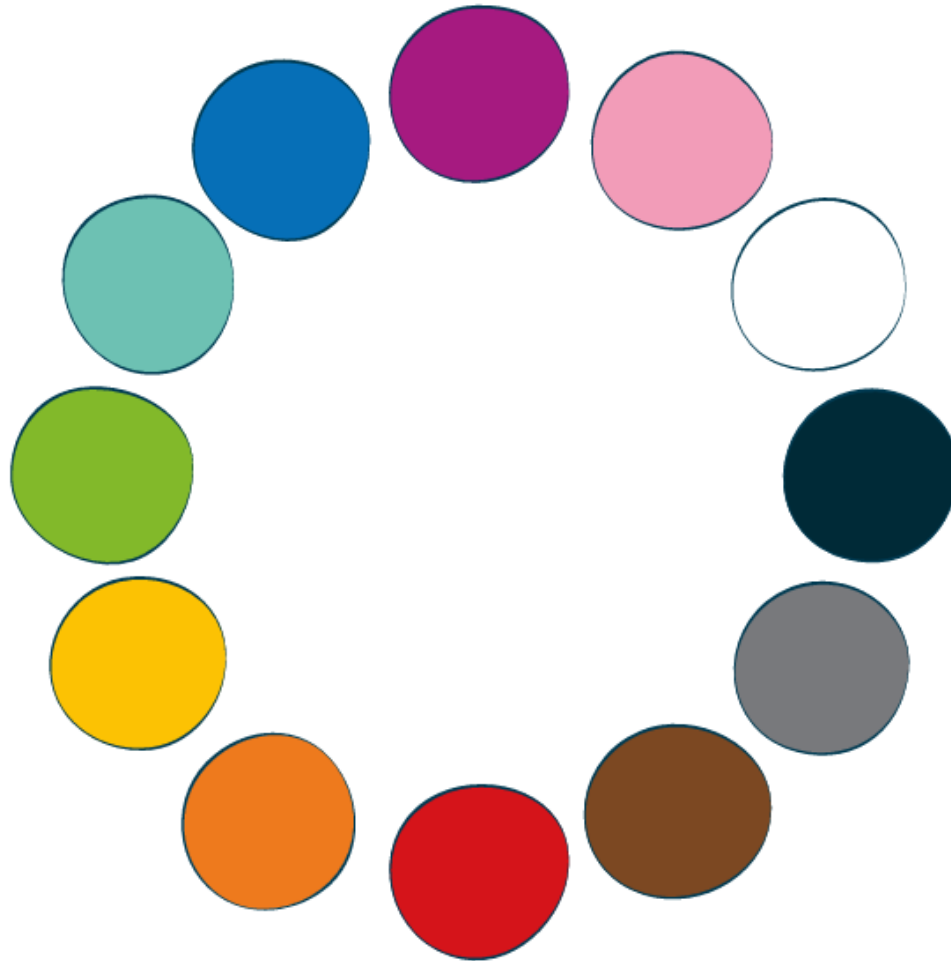
*Meningen
med mig*

Trygghet i gruppen

- Okej att vara tyst.
- Det andra berättar stannar i gruppen.
- Okej att provtänka och ändra sig.
- Lyssna på den som pratar.
- Fråga om du inte förstår eller hör.
- Ledarna ansvarar för att hålla tiden.
- Om du behöver vila, gå undan eller om något inte känns bra, prata med ledaren.



Hur är det just nu?



Vilken färg stämmer
bäst överens med hur
du känner dig just nu?

Vi kan uppfatta
färgerna olika och även
som en gråskala.

*Meningen
med mig*

Grundkänslor

Dagens tema:
Rädsla,
otrygghet och
ensamhet



Nyfikenhet



Avsky,
avsmak



Rädsla



Ilska



Förakt



Skam



Skuld



Avund,
svartsjuka



Ledsenhet,
sorg



Glädje



Förvåning



Ömhet

Meningen
med mig

Toleransfönstret vid hot och fara

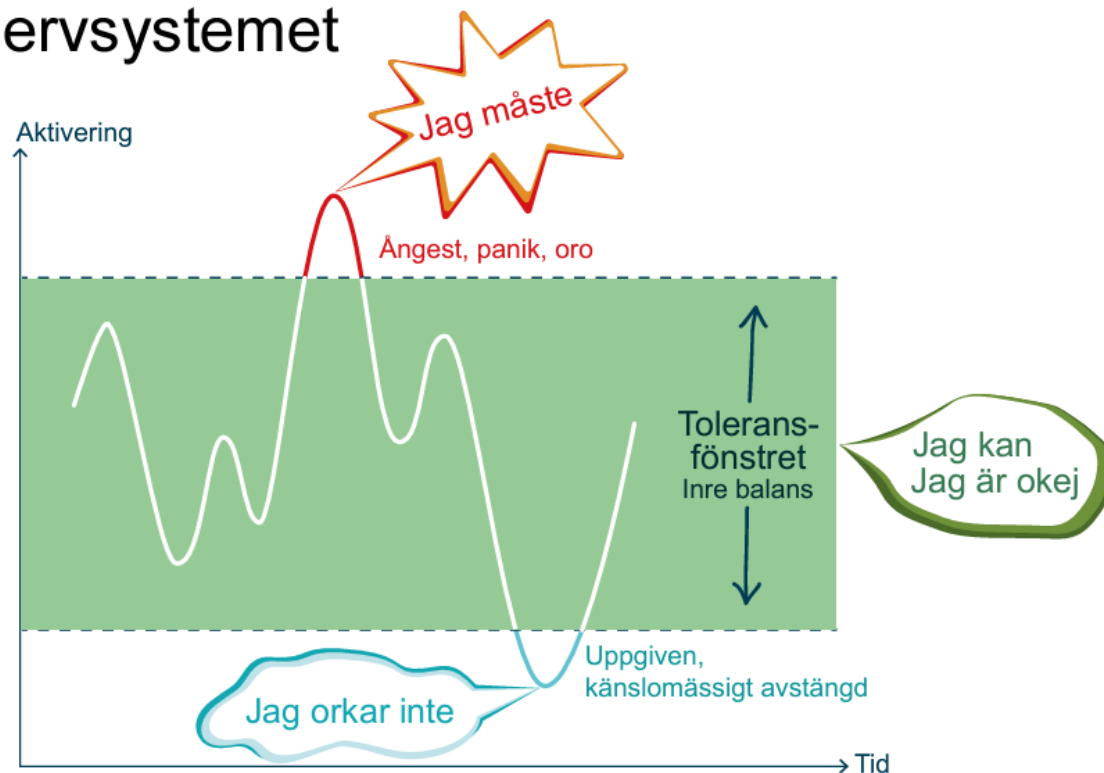
Autonoma nervsystemet

GAS

(sympatikus)
fly och kämpa

BROMS

(parasymptikus)
stelna till, falla ihop,
underkasta sig



*Meningen
med mig*

Panikångest

Ångest som kommer plötsligt, ökar snabbt och som känns tydligt i kroppen kan vara panikångest.

Panikångest är vanligt men inte farligt.

Läs mer online:
UMO - Panikångest



Mobbning och övergrepp

- Mobbning kan vara våld, hot om våld, utfrysning eller nedtryckande kommentarer, beteenden och blickar.
- Sexuella övergrepp kan vara kommentarer, tafsningar, ofrivilligt sex eller våldtäkt.

Båda kan leda till reaktioner som liknar posttraumatiskt stressyndrom (PTSS). Den som inte får hjälp kan drabbas av depression.



Dags att dela upp oss!

- Grupp 1 börjar i klassrummet med att **utforska känslorna** och få reda på mer om **"De 5 F:n"**
- Grupp 2 börjar i gradängen med att **rita sin världsbild**
- Grupp 3 börjar i forumet med att **gestalta känslorna med charader**
- Grupp 4 börjar i grupprummet med att **fylla i ett formulär om den familj/familjer du vuxit upp med och en balansövning**

Kl. --:-- samling för alla i klassrummet.

Avslutning



Meningen
med mig