

REDD

...eller engsteleg.. eller bekymra... eller stressa...

Når vi kjenner frykt, når vi er redde, prøver kroppen vår å fortelle oss at det er fare på ferde.
Frykt, eller redd- følelsen, skal få oss til å gjøre det vi kan for å komme oss unna det som er farleg eller skummelt.

- Kva i koronatid kan gjere at ungdom kan kjenne på frykt, på det å vere redd?

- Kva treng ungdom når ein kjenner seg redd?

TRIST

... eller lei seg, eller nedfor ...

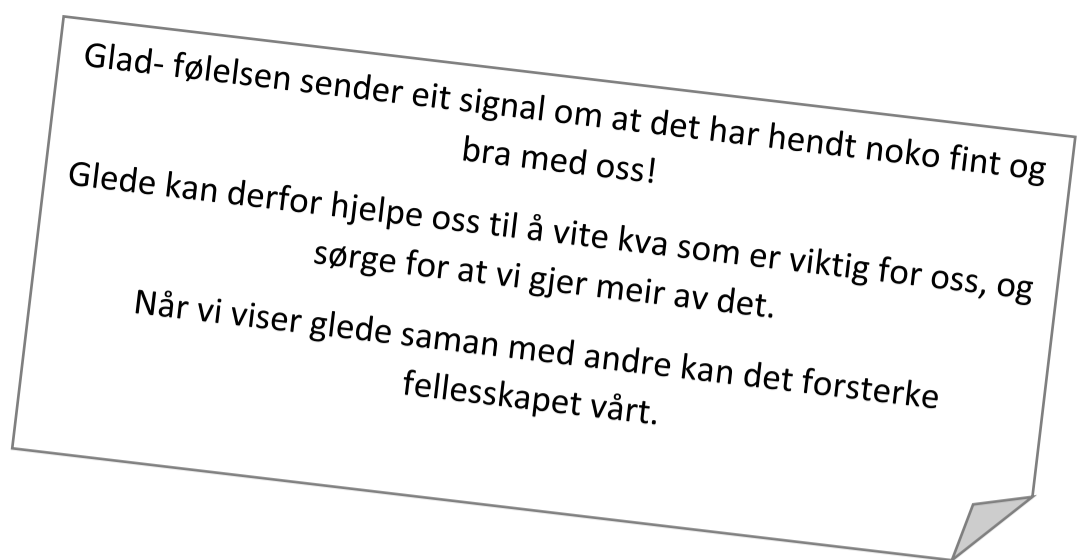
Tristheit oppstår når vi har mista eller er i ferd med å miste noko som er viktig for oss.
Trist- følelsen gir oss beskjed om å prøve å halde fast på eller få tilbake noko som er viktig, som betyr noko for oss.

- Kva i koronatid kan gjere at ungdom kan kjenne seg triste, lei seg?

- Kva treng ungdom når ein kjenner seg trist?

GLAD

.. eller fornøgd, eller tilfreds, eller engasjert ...



- Kva i koronatid kan gjere at ungdom kan kjenne seg glad?

- Kva treng ungdom når ein kjenner seg glad?

SINT

.. eller irritert, eller frustrert...

Sinne er viktig, fordi det gjer oss i stand til å beskytte oss, og å stå imot når noko truer oss, truer nokon vi bryr oss om, eller truer verdiane våre. Sinne kan hjelpe oss til å sette grenser.

- Kva i koronatid kan gjere at ungdom kan kjenne seg sint?

- Kva treng ungdom når ein kjenner seg sint?

EINSAM

.. eller aleine, eller isolert ...

Det å kjenne seg einsam fortel oss at vi treng oppleving av nærleik og ekte kontakt med andre.
Ein kan kjenne seg einsam sjølv om andre er rundt ein.

- Kva i koronatid kan gjere at ungdom kan kjenne seg einsam?

- Kva treng ungdom når ein kjenner seg einsam?

SKAM

.. eller flau, eller dårlig samvittighet ...

Skamfølelsen handlar om å ikkje kjenne seg bra nok. At ein ikkje berre gjer feil ting, men at ein er feil, på ein måte. Vi kan skamme oss over måten vi oppfører oss på, over korleis vi ser ut, eller over andre ting i livet vårt.

- Kva i koronatid kan gjere at ungdom kan kjenne seg skam?

- Kva treng ungdom når ein kjenner skam?