



SKAM

Utenpå:

Du har sagt eller gjort noe dumt,
eller andre har gjort deg noe vondt.
Ser ned, rødmer, gjemmer seg,
prøver å bli liten og usynlig.

Inni:

Kraftløs, tung og ekkel
følelse. Kjennes ofte i
mage/bryst/hode. Rask
puls og kroppen kan
kjennes varm
eller kald.

Beskjed:

Du har gjort noe flokken ikke vil godta.
Ingen vil like deg nå.
Du kan miste det som
er viktig for deg.

Behov:

Vurder først om skam er riktig følelse; er
det du som har gjort noe galt, eller har
andre gjort noe mot deg?
Behov for å kjenne at man hører
til i fellesskapet og at man
er OK som man er.

Under:

Skam dukker lettere opp når man
tidligere har opplevd vonde ting i
relasjoner med andre og ikke
har følt seg bra nok.
Skam kan dekke
frykt, sinne og
tristhet.