



Skam (bare til de eldste barna)



- **Se på denne jenta her, hvilken følelse tror dere hun har?**
Det ligner litt på trist ja, men denne jenta skammer seg. Hun kjenner skam. Akkurat som den svarte figuren.
- **Hva tror dere har skjedd som gjorde at hun skammer seg?**
(Oppmuntre barna til å komme med historier eller forklaringer. Hjelp til ved behov). Når vi føler skam er det akkurat som om vi ikke føler at vi er sånn som vi skal være. Vi kjenner oss feil. Det kan komme fordi de voksne har vært sinte på oss mange ganger. Eller at det føles som om ingen vil leke med oss. Eller det kan være fordi det skjer dumme ting med oss, hjemme eller andre steder, som gjør at vi tror det er oss selv det må være noe galt med.
- **Hva tror dere jenta har lyst til nå?**
(La barna komme med forslag, men hjelp til ved behov). Denne er litt rar, for når vi kjenner skam kan det kjennes som om vi ønsker å være alene og gjemme oss bort. Men egentlig så trenger vi at andre viser at de liker oss akkurat sånn som vi er! At de inviterer oss med i leken, eller viser at de er glade i oss.
- **Hva tror dere de voksne i barnehagen kan gjøre sånn at jenta får det litt bedre?**
Kanskje kan en voksen komme bort og si at jenta ser trist ut, og prøve å få henne til å fortelle hvordan hun har det? Og så kan den voksne vise at hun forstår at det må være vondt å føle det sånn? Kanskje få sitte litt på fanget? Eller få en klem og få høre at hun er akkurat sånn som hun skal være, at det er ingenting feil med henne? Alle barn og alle voksne er ulike – heldigvis!
- **Hva tror dere hun tenker på?**
(La barna komme med eksempel, hjelp til ved behov). Når vi skammer oss har vi ofte mange stygge eller vonde tanker om oss selv. Tanker som ikke er sanne i det hele tatt, men de kan virke sanne inni oss. «Jeg er dum», «Jeg er slem», «Ingen liker meg», «Ingen er glad i meg», «Jeg er en som ødelegger for alle andre», «Jeg fortjener ikke å få være med» - er typiske tanker man kan tenke når man kjenner skam.
- **Finnes det ulike måter å føle skam på?**
Noen ser veldig lei seg ut når de føler skam, mens andre kanskje ikke viser det like mye utenpå, selv om de føler det sånn inni seg. Noen vil gjemme seg og være alene, mens andre vil finne på noe annet sånn at de slipper å kjenne etter på skamfølelsen.