

SKJERMEN VISER:	I TIMEN:
	Introduser timen og fortel at vi skal lære om skuldfølelsen, korleis ein kan oppleve den, og kva som kan vere lurt når ein kjenner det slik.
	Sjå eventuelt filmen Kan du bli kvitt skyldfølelsen? - YouTube som handlar om følelsen skuld.
	Dette er hjertehjulet til skuld. De kan eventuelt gå veldig raskt igjennom det før de startar på historia om Sander. Det viktigste å få fram no er at skuld kjem fordi man har sagt eller gjort noko dumt/galt, og det gjer vondt inni oss fordi det minner oss om at det er viktig å reparere/gjere det bra igjen, slik at vi ikkje mister noko som er viktig for oss. Les for elevane:
 Sander sit på golvet på rommet sitt med ryggen lent mot senga og skoa framleis på. Han kom heim for over ein halvtime sidan, men har ikkje orka å ta dei av. Sekken står slengt ved døra. Mobilen ligg ved sida av han, med skjermen ned. Det er stille på rommet, men ikkje stille inni han. Det pressar i brystet, nesten som om noko tungt ligg oppå han. Hjartet slår fortare enn vanleg, sjølv om han berre sit heilt i ro. I magen er det ein hard klump. Han kjenner seg varm i ansiktet, og det prikkar litt bak auga, som om tårene ligg klare utan å få lov til å kome ut. Han pustar kort og grunt. Trekkjer pusten, slepper, trekkjer pusten igjen. <i>Kvifor sa eg det der?</i> <i>Kvifor klarte eg ikkje berre halde kjeft?</i> Tankane kjem om igjen og om igjen, som ein video som spelar på repeat. Det var i friminuttet. Jonas prøvde eigentleg berre å tulle litt, slik han pleier. Men Sander eksploderte, høgt og hardt. Sa ting som Jonas ikkje fortente. Ansiktet til Jonas dukkar opp i hovudet hans, overraska først, så såra. Og så Jonas da, som er bestevennen hans, dei har jo vore vennar sidan barnehagen og heng i lag omtrent kvar dag. Sander gnir hendene mot kvarandre. Dei er klamme. Han har lyst til å spole denne dagen tilbake å begynne på nytt, for dette gjer frykteleg vondt!	
	Sjå på Hjertehjulet sitt utanpå og inni. Anten brukar de det ferdig utfyllte, eller eit tomt eit som de kan skrive i. De kan gjere dette saman i klassa, eller elevane i grupper. Les vidare:
	Sander dreg opp knea og kviler panna mot dei. Tankane slepp ikkje taket. Det er som om noko inni han varslar som ein skrikande alarm: <i>Dette var ikkje greitt. Du gjekk for langt. Du har ødelagt mellom deg og Jonas. Du må ordne opp!</i> Det stikk kvar gong han ser for seg ansiktet til Jonas. Ikkje sint, meir trist og såra.

Han prøver å tenkje på noko anna. Opnar ein video og lukkar han igjen for det funkar jo ikkje. Følelsen dyttar borti han igjen og igjen som om den seier:

Ikkje lat som ingenting. Dette betyr noko. Jonas er viktig for deg, ikkje mist han på grunn av dette!

Sander veit eigentleg veit kva han bør gjere, men det kjennest så skummelt. Han må klare å reparere. Seie unnskyld og møte blikket til Jonas. Det knyt seg i magen berre av tanken.

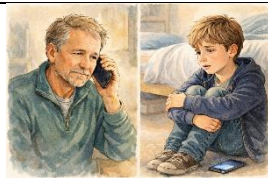
Før Sander klarer å reparere med Jonas så treng han å snakke med nokon som lyttar og forstår, slik at han kan få litt støtte og omsorg sjølv. Han veit kven som kan gi han det han treng. Og sjølv om det er flaut å vere ærleg om kva han har gjort, så stolar han på at det kjem til å bli betre og ikkje verre.

Så han ringer morfar.



Fyll ut hjertehjulet beskjed - kva er det følelsen prøver å fortelle Sander? Og behov, - kva treng Sander no?

På behov står det at det kan vere viktig å få hjelp til å plassere skuld på rett plass om det ikkje er du som har gjort noko galt. Sander har jo skuld for å brenne av på Jonas, men no får vi ny informasjon:



Morfar tek telefonen omtrent med ein gong.

– Hallo, kompis, seier han. Stemma hans er litt rusten, men mest blid.

Berre ordet *kompis* gjer at det strammar seg i halsen til Sander.

– Hei ...

– Du høyrrest ikkje heilt ut som deg sjølv i dag. Kva skjer?

Det blir stille. Sander prøver å svare normalt, men stemma sprekk litt.

– Eg ... eg berre rota det til i dag.

– Åå, seier morfar roleg. – Vil du fortelje?

– Eg var skikkeleg dust mot Jonas. Eg berre klikka for ingenting. Sa teite ting. Han såg heilt ... ferdig ut.

– Det høyrrest ikkje godt ut, seier morfar. – Det plagar deg skikkeleg, høyrer eg.

Sander nikkar, sjølv om morfar ikkje kan sjå det.

– Ja.

Det blir litt stille igjen. Morfar hastar ikkje.

– Eg må spørje deg om noko, seier han mjukt. Det høyrast ut som dette var skikkeleg trasig for deg. Det er så vondt når vi seier sånt som vi angrar på etterpå. Når det hender med meg er det ofte fordi eg kjenner på vonde følelsar frå før, eller bekymrar meg for ting. Kan du fortelje litt meir om kva som eigentleg føregjekk inni deg i dag? Var det noko anna som plaga deg skal tru?

Spørsmålet treff rett. Brått pressar tårene på.

– Eg trur ... eg trur mamma og pappa skal skilje seg.

Orda kjem ut hult til bulter.

– Eg har høyrst dei krangle masse i det siste. Dei trur eg ikkje høyrer det, men eg gjer det. Og det er sikkert fordi eg har vore så sur og vanskeleg og slitsam for dei. Eg øydelegg stemninga heile tida så det er heilt sikkert min feil.

No kjem gråten for fullt. Han prøver å la vere, men det går ikkje.

Morfar let han gråte ferdig før han svarar.

– Å, Sander. Ikkje rart du blir heilt fortvila og redd når du bekymrar deg for at mamma og pappa skal skilje seg! Det gir jo så mange vonde tankar og følelsar som tek skikkeleg stor plass inni deg!

Du.., no er det viktig at du høyrer godt etter:

Stemmen er varm, men heilt tydeleg.

– Vaksne skil seg aldri på grunn av barna sine. Aldri. Om dei kranglar eller eventuelt skil seg ein dag så handlar det om dei to og ikkje om deg. Heilt garantert.

Sander snufsar.

– Men eg har vore så masete, sur og kravstor i det siste. Smelt med dører og sånn. Og eg ser jo dei blir lei seg av det.

– Så vondt for deg å kjenne det slik, Sander. Det er heilt naturleg for barn å vere sinte og krevjande og ha dårlege periodar. Det må foreldre tole for det er jobben deira. Det er ikkje det som avgjer eit ekteskap held eller ikkje.

Det blir stille igjen. Ein annan type stille.

– Så det er ikkje mi skuld? kviskrar Sander.

– Nei. Dette er ikkje di skuld, og det er ikkje du som kan reparere korleis foreldra dine har det saman. Men det er heilt sant at du hadde ein dårleg dag og at det gjekk ut over Jonas. **Den delen** kan du gjere noko med. Ser du forskjellen?

Sander pustar skjelvande inn.

– Litt.

– Bra. Då tek vi ein ting om gongen. Det med Jonas skal eg hjelpe deg med, det klarer du fint å fikse med ein god prat der du forklarar og viser at du er lei deg.

Det med mamma og pappa skal eg prøve å finne litt ut av for deg, for eg forstår godt at du blir redd for at dei skal skilje seg når det har vore slik. Men oftast betyr ikkje krangling at vaksne skal skiljast. Og uansett kva det er mellom dei så er det altså ikkje din skuld.



Fyll ut under-hjertet i hjertehjulet, få fram at Sander no kjenner skuld både for noko han faktisk har gjort, og for noko han ikkje har skuld i. Og at situasjonen heime gjorde at han oppførte seg annleis enn elles.

På hjertehjulet står det at man kjenne skuld fordi man kjenner andre følelsar. I Sander sitt tilfelle er han nok både trist og redd fordi foreldra er slik, og då kjem skuld og dekker desse.

Fire ulike forsøk på reparasjon

No er det viktig at Sander får hjelp til å reparere på ein god måte.

Bruk vedlegget og skriv ut eitt ark til kvar gruppe (2-4 elevar i gruppa)

Elevane skal lese dei ulike alternativa og gjerne rollespele dei. Så skal dei finne ut kva av desse alternativa som er best, og kvifor det.

SJEKKLISTE FOR GOD REPARASJON MED EN VENN:

- ✓ Er det rett tid og sted?
- ✓ Viser blikk og kroppsspråk at man forstår og angrer?
- ✓ Tar man tydelig ansvar for det man har sagt eller gjort (uten å skyld på den andre)?
- ✓ Viser man ønske og vilje til å forandre seg?
- ✓ Virker det ærlig og i passe styrkegrad?

Sjå på sjekklista for god reparasjon med ein venn:

- ✓ Er det rett tid og stad?
- ✓ Viser blikk og kroppsspråk at man forstår og angrar?
- ✓ Tar man tydeleg ansvar for det man har sagt eller gjort (utan å skulde på den andre)?
- ✓ Viser man at man vil prøve å unngå at det skjer igjen?
- ✓ Verker det ærleg og i passe styrkegrad?

Det handlar altså ikkje om ordet unnskyld, men om korleis vi framstår når vi seier det.

Les vidare:



Seinare på dagen skal Sander møte Jonas på trening. Han skundar seg så han rekk å snakke med han før dei andre også kjem.

Jonas ser litt skeptisk ut når Sander kjem.

– Hei, seier Sander.

– Hei.

– Du, eg må berre få sei noko om det som skjedde tidlegare i dag.

Jonas trekker på skuldrene. – Ja?

Sander ser ned eit sekund og sukker djupt, så pustar han djupt inn og ser opp igjen.

– Det eg sa var skikkeleg urettferdig. Du gjorde eigentleg ingenting gale, og så berre klikka eg på deg og sa masse du ikkje fortener. Det var dårleg gjort av meg, og eg er frykteleg lei meg. Unnskyld!

Jonas sparkar litt i grusen.

– Det var ganske hardt sagt, ja.

– Eg veit, seier Sander. – Eg har tenkt på det heile tida.

Jonas ser opp. – Eg forstod ikkje kvifor du klikka sånn. Eg tøyse jo berre med deg.

– Veit. Det er berre det at...

Sander blir usikker på kor mykje han skal sei.

- Det er litt masse greier som skjer heime, og da blir det sånn kaos inni meg. Eg kan ikkje forklare alt enno. Men det var ikkje di skuld.

Det blir stille. Jonas studerer han litt.

– Eg vart faktisk ganske lei meg, men eg forstår det jo betre når det var slik det var. Så det går bra. Berre ... sei ifrå neste gong du har ein drittdag då. I staden for å bite hovudet av meg.

Sander pustar ut ein liten latter.

– Avtale.

Jonas dultar borti han med skuldra, slik han pleier.

– Stikke på trening da?

Sander nikkar.

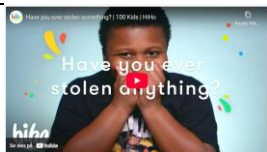
– Ja.

Dei går inn. Dei er ikkje heilt som før, men nesten. Det kjennes på ein måte meir ekte og betre.



Jobb med verktøykasse for skuld.

Skriv ut vedlegget slik at gruppene kan jobbe i lag. Dei skal sette strek frå forslaga og opp i kassa dersom dei trur dette er gode, lure ting å bruke som verktøy.



Eventuelt kan de også sjå <https://youtu.be/rwbmDuHmeQM?t=146> den startar på slutten av filmen der barna fortel kva dei har stole, og det er lett å sjå at ein del av dei kjenner skuld. Dei ser litt flaue ut, ser ned på skrå. Filmen er på engelsk, men du kan be elevane legge merke til korleis barna ser ut når dei har stole noko, det er følelsen skuld.



Etter filmen kan elevane få fylle ut slike ark (tom kropp-vedlegg) og teikne korleis ein ser ut når ein kjenner skuld, og kor ein kan kjenne det inni seg.



De kan eventuelt også sjå filmen [Lola - Tell The Truth \(Music Video\) - YouTube](#) om jenta som kjenner skuld fordi ho ikkje er ærleg med venninna si.