



## Introduser følelsen

- Her er Skam. Skam er en følelse. En veldig vond følelse. Vi kan se at han kjenner skam fordi han bøyer hodet sitt og ser ned, hendene henger rett ned, ørene henger ned, han vil liksom ikke se på oss? Skam tenker alltid dumme tanker om seg selv, kanskje at den ikke er bra nok, eller ikke hører hjemme. Skam bruker ofte å komme til oss når andre sier eller gjør vonde ting mot oss, eller når vi ikke får være med i leken. Skam liker ikke at vi forteller om han til de vi er glade i. Så når vi gjør det, og får trøst og en god klem, så kan skam ofte gå sin veg. (Og det er jo bra).
- Har noen her kjent følelsen skam inni seg? (Rekk opp handa selv også). Skam er en følelse som kan dukke opp etter hvert som vi blir større. Babyer har ikke skam, men større barn kjenner av og til på skam. Alle voksne kan kjenne skam.
- Vil noen fortelle om en gang du kjente skam? (Vurder hvor mange og hvor lenge barna kan få prate om dette, og hjelp dem å trekke ut essensen av historiene: – du hadde ropt noe stygt til mamma og etterpå så kjente du deg slem? Ja sånn kan skje, og det er ikke noen god følelse. / Så alle var opptatt i lek og du fant ingen å leke med, og da følte du at det var noe feil med deg? Ja, sånn kan skam også kjennes ut. / Så nokon hadde sagt at du var rar eller hadde stygge klær, og da kjente du skam? Ja det er ikke gøy. Det er helt vanlig å kjenne det sånn av og til.)
- Når vi kjenner følelser inni oss, sånn som skam, prøver de å fortelle oss noe viktig. Følelsen skam er opptatt av å passe på at vi har en trygg plass i flokken vår. I vennegruppa eller i familien. Derfor kan skam si: «Nå er du på en måte som gjør at andre ikke liker deg, du er ikke bra nok sånn du er, du bør forandre deg og bli bedre!» Men det er ikke alltid vi skal høre på skam når han sier sånne ting, for han tar ofte feil! Han er bare redd, og så legger han ansvaret på deg, selv om det ikke er noe feil med deg.
- Følelsene våre kan også fortelle oss hva vi trenger for å ha det bra. Følelsen skam kan fortelle oss at vi trenger hjelp til å forstå at det ikke er noe gale med oss. At vi trenger noen som viser at de liker oss sånn vi er, og at de gjerne vil være sammen med oss. Når vi får snakke med gode voksne om skammen vi kjenner, kan de hjelpe oss til å kjenne oss bra igjen!

