

SKJERMEN VISER:	I TIMEN:
	Introduser timen og fortell at vi skal lære om skyldfølelsen, hvordan en kan oppleve den, og hva som kan være lurt når en kjenner det slik.
	Se eventuelt filmen Kan du bli kvitt skyldfølelsen? - YouTube som handler om følelsen skyld.
	Dette er hjertehjulet til skyld. Dere kan eventuelt gå veldig raskt igjennom det før dere starter på historien om Sander. Det viktigste å få fram nå er at skyld kommer fordi man har sagt eller gjort noe dumt/galt, og det gjør vondt inni oss fordi det minner oss om at det er viktig å reparere/gjøre det bra igjen, slik at vi ikke mister noe som er viktig for oss. Les for elevene:
 Sander sitter på gulvet på rommet sitt med ryggen lent mot senga og skoene fortsatt på. Han kom hjem for over en halvtime siden, men har ikke orket å ta dem av. Sekken står slengt ved døra. Mobilen ligger ved siden av ham, med skjermen ned. Det er stille på rommet, men ikke stille inni ham. Det presser i brystet, nesten som om noe tungt ligger oppå ham. Hjertet slår fortere enn vanlig, selv om han bare sitter helt i ro. I magen er det en hard klump. Han kjenner seg varm i ansiktet, og det prikker litt bak øynene, som om tårene ligger klare uten å få lov til å komme ut. Han puster kort og grunt. Trekker pusten, slipper, trekker pusten igjen. Hvorfor sa jeg det der? Hvorfor klarte jeg ikke bare holde kjeft? Tankene kommer om igjen og om igjen, som en video som spiller på repeat. Det var i friminuttet. Jonas prøvde egentlig bare å tulle litt, slik han pleier. Men Sander eksploderte, høyt og hardt. Sa ting som Jonas ikke fortjente. Ansiktet til Jonas dukker opp i hodet hans, overrasket først, så såret. Og så Jonas da, som er bestevennen hans, de har jo vært venner siden barnehagen og henger sammen omtrent hver dag. Sander gnir hendene mot hverandre. De er klamme. Han har lyst til å spole denne dagen tilbake og begynne på nytt, for dette gjør fryktelig vondt!	
	Se på Hjertehjulet sitt utenpå og inni. Enten bruker dere det ferdig utfylte, eller et tomt ett som dere kan skrive i. Dere kan gjøre dette sammen i klassen, eller elevene i grupper. Les videre:
 Det stikker hver gang han ser for seg ansiktet til Jonas. Ikke sint, mer trist og såret. Han prøver å tenke på noe annet. Åpner en video og lukker den igjen for det funker jo ikke. Følelsen dytter borti	Sander drar opp knærne og hviler panna mot dem. Tankene slipper ikke taket. Det er som om noe inni ham varsler som en skrikende alarm: <i>Dette var ikke greit. Du gikk for langt. Du har ødelagt mellom deg og Jonas. Du må ordne opp!</i>

ham igjen og igjen som om den sier:

Ikke lat som ingenting. Dette betyr noe. Jonas er viktig for deg, ikke mist ham på grunn av dette!

Sander vet egentlig vet hva han bør gjøre, men det kjennes så skummelt. Han må klare å reparere. Si unnskyld og møte blikket til Jonas. Det knytter seg i magen bare av tanken.

Før Sander klarer å reparere med Jonas så trenger han å snakke med noen som lytter og forstår, slik at han kan få litt støtte og omsorg selv. Han vet hvem som kan gi ham det han trenger. Og selv om det er flaut å være ærlig om hva han har gjort, så stoler han på at det kommer til å bli bedre og ikke verre.

Så han ringer morfar.



Fyll ut hjertehjulet beskjed – hva er det følelsen prøver å fortelle Sander? Og behov – hva trenger Sander nå?

På behov står det at det kan være viktig å få hjelp til å plassere skyld på rett plass om det ikke er du som har gjort noe galt. Sander har jo skyld for å brenne av på Jonas, men nå får vi ny informasjon:



Morfar tar telefonen omtrent med en gang.

– Hallo, kompis, sier han. Stemmen hans er litt rusten, men mest blid.

Bare ordet *kompis* gjør at det strammer seg i halsen til Sander.

– Hei ...

– Du høres ikke helt ut som deg selv i dag. Hva skjer?

Det blir stille. Sander prøver å svare normalt, men stemmen sprekker litt.

– Jeg ... jeg bare rota det til i dag.

– Åå, sier morfar rolig. – Vil du fortelle?

– Jeg var skikkelig dust mot Jonas. Jeg bare klikka for ingenting. Sa teite ting. Han så helt ... ferdig ut.

– Det høres ikke godt ut, sier morfar. – Det plager deg skikkelig, hører jeg.

Sander nikker, selv om morfar ikke kan se det.

– Ja.

Det blir litt stille igjen. Morfar haster ikke.

– Jeg må spørre deg om noe, sier han mykt. Det høres ut som dette var skikkelig trasig for deg. Det er så vondt når vi sier sånt som vi angrer på etterpå. Når det hender med meg er det ofte fordi jeg kjenner på vonde følelser fra før, eller bekymrer meg for ting. Kan du fortelle litt mer om hva som egentlig foregikk inni deg i dag? Var det noe annet som plaget deg mon tro?

Spørsmålet treffer rett. Brått presser tårene på.

– Jeg tror ... jeg tror mamma og pappa skal skille seg.

Ordene kommer hulter til bulter.

– Jeg har hørt dem krangle masse i det siste. De tror jeg ikke hører det, men jeg gjør det. Og det er sikkert fordi jeg har vært så sur og vanskelig og slitsom for dem. Jeg ødelegger stemningen hele tiden så det er helt sikkert min feil.

Nå kommer gråten for fullt. Han prøver å la være, men det går ikke.

Morfar lar ham gråte ferdig før han svarer.

– Å, Sander. Ikke rart du blir helt fortvilet og redd når du bekymrer deg for at mamma og pappa skal skille seg! Det gir jo så mange vonde tanker og følelser som tar skikkelig stor plass inni deg!

Du ... nå er det viktig at du hører godt etter:

Stemmen er varm, men helt tydelig.

– Voksne skiller seg aldri på grunn av barna sine. Aldri. Om de krangler eller eventuelt skiller seg en dag så handler det om de to og ikke om deg. Helt garantert.

Sander snufser.

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

– Så vondt for deg å kjenne det slik, Sander. Det er helt naturlig for barn å være sinte og krevende og ha dårlige perioder. Det må foreldre tåle for det er jobben deres. Det er ikke det som avgjør om et ekteskap holder eller ikke.

Det blir stille igjen. En annen type stille.

– Så det er ikke min skyld? hvisker Sander.

– Nei. Dette er ikke din skyld, og det er ikke du som kan reparere hvordan foreldrene dine har det sammen. Men det er helt sant at du hadde en dårlig dag og at det gikk ut over Jonas. Den delen kan du gjøre noe med. Ser du forskjellen?

Sander puster skjelvende inn.

– Litt.

– Bra. Da tar vi en ting om gangen. Det med Jonas skal jeg hjelpe deg med, det klarer du fint å fikse med en god prat der du forklarer og viser at du er lei deg.

Det med mamma og pappa skal jeg prøve å finne litt ut av for deg, for jeg forstår godt at du blir redd for at de skal skille seg når det har vært slik. Men oftest betyr ikke krangling at voksne skal skilles. Og uansett hva det er mellom dem så er det altså ikke din skyld.



Fyll ut under-hjertet i hjertehjulet, få fram at Sander nå kjenner skyld både for noe han faktisk har gjort, og for noe han ikke har skyld i. Og at situasjonen hjemme gjorde at han oppførte seg annerledes enn ellers.

På hjertehjulet står det at man kjenner skyld fordi man kjenner andre følelser. I Sander sitt tilfelle er han nok både trist og redd fordi foreldrene er slik, og da kommer skyld og dekker disse.

Fire ulike forsøk på reparasjon

Nå er det viktig at Sander får hjelp til å reparere på en god måte.

Bruk vedlegget og skriv ut ett ark til hver gruppe (2–4 elever i gruppa).

Elevene skal lese de ulike alternativene og gjerne rollespille dem. Så skal de finne ut hva av disse alternativene som er best, og hvorfor det.

SEKKLISTE FOR GOD REPARASJON MED EN VENN:

- ✓ Er det rett tid og sted?
- ✓ Viser blick og kroppsspråk at man forstår og angret?
- ✓ 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?

Se på sjekklista for god reparasjon med en venn:

- ✓ Er det rett tid og sted?
- ✓ Viser blick og kroppsspråk at man forstår og angret?
- ✓ Tar man tydelig ansvar for det man har sagt eller gjort (uten å skyld på den andre)?
- ✓ Viser man at man vil prøve å unngå at det skjer igjen?
- ✓ Virker det ærlig og i passe styrkegrad?

Det handler altså ikke om ordet unnskyld, men om hvordan vi framstår når vi sier det. Les videre:



Senere på dagen skal Sander møte Jonas på trening. Han skynder seg så han rekker å snakke med ham før de andre også kommer.

Jonas ser litt skeptisk ut når Sander kommer.

– Hei, sier Sander.

– Hei.

– Du, jeg må bare få si noe om det som skjedde tidligere i dag.

Jonas trekker på skuldrene. – Ja?

Sander ser ned et sekund og sukker dypt, så puster han dypt inn og ser opp igjen.

– Det jeg sa var skikkelig urettferdig. Du gjorde egentlig ingenting galt, og så bare klikka jeg på deg og sa masse du ikke fortjener. Det var dårlig gjort av meg, og jeg er fryktelig lei meg. Unnskyld!

Jonas sparker litt i grusen.

– Det var ganske hardt sagt, ja.

– Jeg vet, sier Sander. – Jeg har tenkt på det hele tiden.

Jonas ser opp. – Jeg forstod ikke hvorfor du klikka sånn. Jeg tøyset jo bare med deg.

– Vet. Det er bare det at ...

Sander blir usikker på hvor mye han skal si.

– Det er litt masse greier som skjer hjemme, og da blir det sånn kaos inni meg. Jeg kan ikke forklare alt ennå. Men det var ikke din skyld.

Det blir stille. Jonas studerer ham litt.

– Jeg ble faktisk ganske lei meg, men jeg forstår det jo bedre når det var slik det var. Så det går bra. Bare ... si ifra neste gang du har en drittdag da. I stedet for å bite hodet av meg.

Sander puster ut en liten latter.

– Avtale.

Jonas dytter bort ham med skuldra, slik han pleier.

– Stikke på trening da?

Sander nikker.

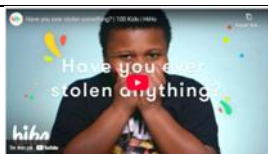
– Ja.

De går inn. De er ikke helt som før, men nesten. Det kjennes på en måte mer ekte og bedre.



Jobb med verktøykasse for skyld.

Skriv ut vedlegget slik at gruppene kan jobbe sammen. De skal sette strek fra forslagene og opp i kassa dersom de tror dette er gode, lure ting å bruke som verktøy.



Eventuelt kan dere også se <https://youtu.be/rwbmDuHmeQM?t=146> den starter på slutten av filmen der barna forteller hva de har stjålet, og det er lett å se at en del av dem kjenner skyld. De ser litt flaue ut, ser ned på skrå. Filmen er på engelsk, men du kan be elevene legge merke til hvordan barna ser ut når de har stjålet noe, det er følelsen skyld.



Etter filmen kan elevene få fylle ut slike ark (tom kropp-vedlegg) og tegne hvordan en ser ut når en kjenner skyld, og hvor en kan kjenne det inni seg.



Dere kan eventuelt også se filmen Lola – Tell The Truth (Music Video) – YouTube om jenta som kjenner skyld fordi hun ikke er ærlig med venninna si.