



Introduser følelsen skyld:

- Her er Skyld. Skyld er en følelse. En følelse som kan gjøre veldig vondt. Vi kan se at han kjenner skyld fordi han ser ned til sida, hendene ligger bak ryggen hans, ørene henger ned, han vil liksom ikke bli oppdaget? Skyld har lett for å merke det når han har gjort noe som ble litt dumt. Skyld vet at det ikke er han som ER dum, men at det han GJORDE var dumt. Skyld vet også innerst inne at det ofte føles bedre viss han sier unnskyld eller blir venner igjen. Av og til synes han det er lett å si unnskyld, andre ganger synes han det er litt vanskelig.



- Har noen her kjent følelsen skyld inni seg?
(Rekk opp hånda selv også). Ja de fleste av oss har nok kjent på dette.
- Vil noen fortelle om en gang du kjente skyld?
(Vurder hvor mange og hvor lenge barna kan få prate om dette, og hjelp dem å trekke ut essensen av historiene: – du hadde tatt noe fra søstera di og visste det ikke var lov? Ja da kan vi kjenne skyld. / Du hadde sagt noe slemt til pappa, og da så du at han ble lei seg? Ja det er skyldfølelse og det er heilt vanlig å kjenne.)
- Når vi kjenner følelser inni oss, sånn som skyld, prøver de å fortelle oss noe viktig. Noe som kan hjelpe oss til å ha det så bra som mulig. Følelsen skyld er veldig viktig for oss, for den sier fra når vi har gjort noe dumt. Han sier «Oops! Dette var nok ikke så lurt. Nå kan det hende du får problemer om det blir oppdaget. Eller noen kan slutte å like deg!». Den prøver å få oss til å reparere det vi har gjort for å passe på at vi har det bra sammen med venner og familie.
- Følelsene våre kan også fortelle oss hva vi trenger for å ha det bra. Følelsen skyld minner oss om å gjøre bra igjen det vi har sagt eller gjort. Den kan også fortelle at dette er noe vi kan få hjelp av voksne til å fikse.

Neste gang dere snakker om følelsen:

- Hvilken følelse er dette?
- Hvordan ser vi at følelsen er skyld?
- Hvordan kan det kjennes i kroppen når vi kjenner skyld?
(Tung, tårer, slapp, ser ned, klump i halsen, vondt i magen, vondt i hjertet?)
- Hva trenger vi når vi kjenner skyld da? Hva synes du gjør godt når kjenner skyld?