



Utanpå:
Bli raud, ser ned, gjer seg liten og usyneleg. Nokon har sett på deg, sagt noko til deg eller gjort deg noko. Du har

Under?
Sinne, redsel, skyld

Inni:
Kraftlaus, vondt i mage/hjerte/hovud, rask puls, varm eller kald, svart

SKAM

Behov:
Hjelp til å finne ut om skam er rett følelse. Er det du sjølv som har gjort noko, eller har andre gjort noko med deg? Anerkjennelse, normalisering, tilgivelse, føle at en er en del av fellesskapet Gjere det bra igjen.

Beskjed:
Du har gjort noko som flokken ikkje vil godta. Ingen vil like deg no! Du kan miste det som er viktig for deg på grunn av dette.