



## Introduser følelsen skuld:

- Sei hei til Skuld!  
(Alle får sjå og «helse på» teikninga av skyld).
- Skuld er ein følelse. Ein følelse som kan gjere veldig vondt. Vi kan sjå at han kjenner skuld fordi han ser ned til sida, hendene ligg bak ryggen hans, øyrene heng ned, han vil liksom ikkje bli oppdaga? Skuld har lett for å merke det når han har gjort noko som blei litt dumt. Skuld veit at det ikkje er han som ER dum, men at det han GJORDE var dumt. Skuld veit også innerst inne at det ofte følast betre viss han seier unnskyld eller blir venner igjen. Av og til syns han det er lett å seie unnskyld, andre gongar syns han det er litt vanskeleg.
- Har nokon her kjent følelsen skuld inni seg?  
(Rekk opp handa sjølv også). Ja dei fleste av oss har nok kjent på dette.
- Vil nokon fortelje om ein gong du kjente skuld?  
(Vurder kor mange og kor lenge barna kan få prate om dette, og hjelp dei å trekke ut essensen av historiene: – du hadde tatt søstera di si leike og visste det ikkje var lov? Ja da kan vi kjenne skuld. / Du hadde sagt noko slemt til pappa, og så såg du han vart lei seg? Ja det er skuldfølelse og det er heilt vanleg å kjenne.)
- Når vi kjenner følelsar inni oss, sånn som skuld, prøver dei å fortelje oss noko viktig. Noko som kan hjelpe oss til å ha det så bra som mogleg. Følelsen skuld er veldig viktig for oss, for den seier frå når vi har gjort noko dumt. Han seier «Oops! Dette var nok ikkje så lurt. No kan det hende du får problem om det blir oppdaga. Eller nokon 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 saman med vennar og familie.
- Følelsane våre kan også fortelje oss kva vi treng for å ha det bra. Følelsen skuld minner oss om å gjere bra igjen det vi har sagt eller gjort. Den kan også fortelje at dette er noko vi kan få hjelp av vaksne til å fikse.



## Neste gong de snakkar om følelsen:

- Kva følelse er dette?
- Korleis ser vi at følelsen er skuld?
- Korleis kan det kjennes i kroppen når vi kjenner skyld?  
(Tung, tårer, slapp, ser ned, klump i halsen, vondt i magen, vondt i hjartet?)
- Kva treng vi når vi kjenner skyld då? Kva synes du gjer godt når kjenner skuld?