



Skam



- **Sjå på denne jenta her, kva slags følelse trur de ho har?**
(Det liknar litt på trist ja, men denne jenta skammar seg. Ho kjenner skam. Akkurat som den svarte figuren.)
- **Kva trur de har skjedd som gjorde at ho skammar seg?**
(Oppmuntre barna til å kome med historier eller forklaringar. Hjelp til ved behov. Når vi føler skam er det akkurat som om vi ikkje føler at vi er slik som vi skulle vere. Vi kjenner oss feil. Det kan komme fordi dei vaksne har vore sinte på oss mange gangar. Eller at det føldest som om ingen vil leike med oss. Eller det kan vere fordi det skjer dumme ting med oss, heime eller andre plassar, som gjer at vi trur det er oss sjølv det må vere noko gale med.)
- **Kva trur de jenta har lyst til no?**
(La barna kome med forslag, men hjelp til ved behov. Denne er litt rar for når vi kjenner skam kan det kjennes som om vi ønsker å vere aleine og gøyme oss bort. Men eigentleg så treng vi at andre viser at dei likar oss slik vi er! At dei inviterer oss med i leiken, eller viser at dei er glad i oss.)
- **Kva trur de dei vaksne på skolen kan gjere slik at jenta får det litt betre?**
(Kanskje kan ein vaksen kome bort og sei at jenta ser trist ut og prøve å få ho til å fortelje korleis ho har det? Og så kan den vaksne vise at ho forstår at det må vere vondt å kjenne det slik? Kanskje få sitte på fanget litt? Eller få ein klem og få høyre at ho er akkurat slik som ho skal vere, at det er ingenting feil med ho? Alle barn og alle vaksne er ulike – heldigvis!)
- **Kva trur de ho tenker på?**
(La barna kome med døme, hjelp til ved behov. Når vi skammar oss har vi ofte mange stygge eller vonde tankar om oss sjølv. Tankar som ikkje er sanne i det heile tatt, men dei kan virke sanne inni oss. «Eg er dum» «Eg er slem» «Ingen likar meg» «Ingen er glad i meg» «Eg er ein som øydelegg for alle andre» «Eg fortener ikkje å få vere med» - er typiske tankar ein kan tenke når ein kjenner skam.)
- **Finst det ulike måtar å føle skam på?**
(Nokon ser veldig lei seg ut når dei føler skam, medan andre kanskje ikkje viser det like mykje utanpå sjølv om dei føler det slik inni seg. Nokon vil gøyme seg og vere aleine, medan andre vil finne på noko anna slik at dei slepp å kjenne etter på skamfølelsen.)