



1. Introduser følelsen. Dette er illustrasjonane av skuld som dei yngste elevane brukar. Snakk gjerne litt med elevane om desse teikningane før de går vidare. *Kva ser de her? Har de møtt desse figurane før?*

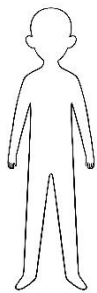
2. Sjå <https://youtu.be/rwbmDuHmeQM?t=146> den startar på slutten av filmen der barna fortel kva dei har stole, og det er lett å sjå at ein del av dei kjenner skuld. Dei ser litt flau ut, ser ned på skrå. Filmen er på engelsk, men du kan be elevane legge merke til korleis barna ser ut når dei har stole noko, det er følelsen skuld.



3. Sjå på hjartehjulet saman, del gjerne ut tomme hjartehjul som elevane kan skrive på, og tom figur til å teikne på.

- Kva kan få deg til å kjenne skuld? Skriv det inni utanpå-hjartet.
- Korleis ser du ut når du kjenner skuld? Teikn deg sjølv som skuldig på figuren, eller lag ei rask teikning av deg som kjenner skuld på blankt ark/ i bok.

La elevane gjerne jobbe saman med denne oppgåva. Dei kan også godt vise med kroppen korleis dei ser ut, eller elevane kan vise teikningane.



4. Sjå filmen [Lola - Tell The Truth \(Music Video\) - YouTube](#) om jenta som kjenner skuld fordi ho ikkje er ærleg med venninna si.

5. Jobb med inni-hjartet: kva kjenner du inni kroppen din når du kjenner skuld? (det er vanleg å kjenne uro i kroppen, vondt i magen og hjartet ++)

- Skriv det du bruker å kjenne i inni-hjartet, og teikn det du kjenner på teikninga av deg som kjenner skuld.

6. Sjå filmen [Kan du bli kvitt skyldfølelsen? - YouTube](#)

7. Jobb med dei 3 siste hjarta.



- Beskjed: *Kva trur de at skuld vil fortelje oss?* (snakk litt saman først så elevane får hjelp om dei treng det. Skuld gir beskjed om at du har gjort noko dumt og står i fare for å miste noko viktig for deg om du ikkje gjer opp for deg). Be elevane skrive i sitt beskjed-hjarte kva dei tenker at skuld seier til dei.

- Behov: *Kva behov har vi når vi kjenner skuld?* (Hjelp elevane om dei treng det. Skuld sitt behov er å bli forstått og få sjansen til å gjere det godt igjen. Eventuelt få hjelp til å plassere skuld og ansvar på rett plass om du ikkje har noko gale, men andre har påført deg skuld.)

- Under: I filmen sa han at vi kan kjenne skuld utan at vi har gjort noko galt. Det kjennes som skuld, men noko anna ligg under og får oss til å kjenne det sånn. Det kan vere følelsar som redd, sint, sorg eller skam, eller andre ting. Skriv i under-hjartet det som kan gjelde deg eller nokon andre.

8. Om de vil kan de også bruke reparasjons-pakken som ligg i grå boks nede på sida.