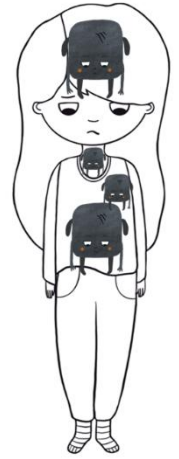




## Vi kjenner følelsen inni oss på ulike måtar!



- Her er jenta som skammar seg igjen. Og no kan vi sjå skam-følelsen som har flytta inn ulike plassar i kroppen hennar når ho har det slik. Kor er den hen?

Den er i magen hennar, og hjartet hennar, i hovudet og i halsen!

Følelsen skam kan vi kjenne i desse plassane i kroppen, eller vi kan kjenne den andre plassar. Og faktisk kan vi kjenne den i heile kroppen på same tid.

- Klarer du å kome på ein gong du kjente skam?  
Kanskje ein gong du skulle tilbake til skolen etter at det hadde skjedd noko veldig dumt dagen før? Kanskje nokon hadde sagt noko slemt til deg, og no trudde du at ingen ville like deg lenger? Eller ein gong det kjentest som om ingen ville leike med deg utan at du forstod kvifor? Eller kanskje alle andre tørr noko som du ikkje tørr, og det er veldig flaut?  
Prøv om du kan kjenne den følelsen i kroppen. Klarer du det? Kor i kroppen din kunne du kjenne skam? Var du liksom veldig tung i kroppen? Kjente du at det trykte hardt rundt hjartet eller i brystet? Hadde du vondt i magen? Stramma det seg i halsen? Kjentest det ut som det var blitt svart inni deg?

Poenget her er å gjere barna bevisste på kor dei kan kjenne følelsen i kroppen, og at det kan kjennes på ulike måtar for ulike personar – og på ulike måtar til ulike tider. Kanskje kan elevane få vise korleis dei ser ut eller kjenner seg når dei kjenner skam? Kanskje kan dei få teikne seg sjølv som skamfulle?

Av og til blir følelsane større (vi kjenner meir skam), og nokre gongar blir dei mindre (mindre skam).

- Kva kan skje som gjer at dei blir større?
- Kva kan skje som gjer at dei blir mindre?

**NB!**

Avslutt denne økta med å vere tydeleg om at alle menneske, store og små, er akkurat like viktige og like bra! Vi er ulike på skolen, men vi treng alle saman – akkurat slik som dei er. Ingen her er feil – alle her er gode nok barn og vaksne – og vi likar alle saman!

Alle kan gjere dumme ting av og til, men ingen ER dumme!