



## Vi kjenner følelsen inni oss på ulike måter!

- Her er gutten med skyldfølelse igjen. Og se, nå kan vi se den lille skyld-følelsen som har flytta inn ulike steder i kroppen hans når han har det sånn. Hvor er den hen?

Den er i magen hans, og i hjertet hans, i beina, i hodet og i halsen! Følelsen skyld kan vi kjenne disse stedene i kroppen, eller vi kan kjenne den andre steder.



- Klarer du å komme på en gang du kjente skyld?  
Kanskje en gang du bare måtte få prøve den leken du ikke hadde lov å ta, og så ødela du den ved et uhell? Eller kanskje du var sint og lei for noe som hadde skjedd på barnehagen, og så var du stygg med lillesøster, eller andre hjemme etterpå? Prøv om du kan kjenne den vonde følelsen du hadde i kroppen da. Klarer du det? Hvor i kroppen din kunne du kjenne skyld? Var du liksom tung i kroppen og kjente deg slapp? Kjente du at det trykte litt rundt hjertet eller i brystet? Hadde du vondt i magen kanskje? Stramma det seg litt i halsen når du tenkte på det?

Her kan dere gjerne klippe ut flere små skyld-figurer som barna kan feste på der de synes de skal være. Poenget er å gjøre barna bevisste på hvor de kan kjenne følelsen i kroppen, og at det kan kjennes på ulike måter for ulike personer – og på ulike måter til ulike tider.

Av og til blir følelsene større (vi kjenner mer skyld), og noen ganger blir de mindre (mindre skyld).

- Hva kan skje som gjør at de blir større?
- Hva kan skje som gjør at de blir mindre?