



## Introduser følelsen

- Her er Skam. Skam er ein følelse. Ein veldig vond følelse. Vi kan sjå at han kjenner skam fordi han bøyer hovudet sitt og ser ned, hendene heng rett ned, øyrene heng ned, han vil liksom ikkje sjå på oss? Skam tenker alltid dumme tankar om seg sjølv, kanskje at den ikkje er bra nok, eller ikkje høyrer heime. Skam brukar ofte å kome til oss når andre seier eller gjer vonde ting mot oss, eller når vi ikkje får vere med i leiken. Skam likar ikkje at vi fortel om den til dei vi er glade i. Så når vi gjer det, og får trøyst og ein god klem, så kan skam ofte gå sin veg. (Og det er jo bra).
- Har nokon her kjent følelsen skam inni seg? (Rekk opp handa sjølv også). Skam er ein følelse som kan dukke opp etter kvart som vi blir større. Babyar har ikkje skam, men større barn kjenner av og til på skam. Alle vaksne kan kjenne skam.
- Vil nokon fortelje om ein gong du kjente skam? (Vurder kor mange og kor lenge barna kan få prate om dette, og hjelp dei å trekke ut essensen av historiene: – du hadde ropt noko stygt til mamma og etterpå så kjente du deg slem? Ja sånn kan skje, og det er ikkje nokon god følelse. / Så alle var opptatt i leik og du fann ingen å leike med, og då følte du at det var noko feil med deg? Ja, sånn kan skam også kjennes ut. / Så nokon hadde sagt at du var rar eller hadde stygge klede, og da kjente du skam? Ja det er ikkje noko kjekt. Det er heilt vanleg å kjenne det slik av og til.)
- Når vi kjenner følelsar inni oss, sånn som skam, prøver dei å fortelje oss noko viktig. Følelsen skam er opptatt av å passe på at vi har ein trygg plass i flokken vår. I vennegruppa eller i familien. Derfor kan skam sei: «No er du på ein måte som gjer at andre ikkje likar deg, du er ikkje bra nok slik du er, du bør forandre deg og bli betre!» Men det er ikkje alltid vi skal høyre på skam når han seier slike ting, for han tek ofte feil! Han er berre redd, og så legg han ansvaret på deg, sjølv om det ikkje er noko feil med deg.
- Følelsane våre kan også fortelje oss kva vi treng for å ha det bra. Følelsen skam kan fortelje oss at vi treng hjelp til å forstå at det ikkje er noko gale med oss. At vi treng nokon som viser at dei likar oss slik vi er, og at dei gjerne vil vere saman med oss. Når vi får snakke med gode vaksne om skammen vi kjenner, kan dei hjelpe oss til å kjenne oss bra igjen!

