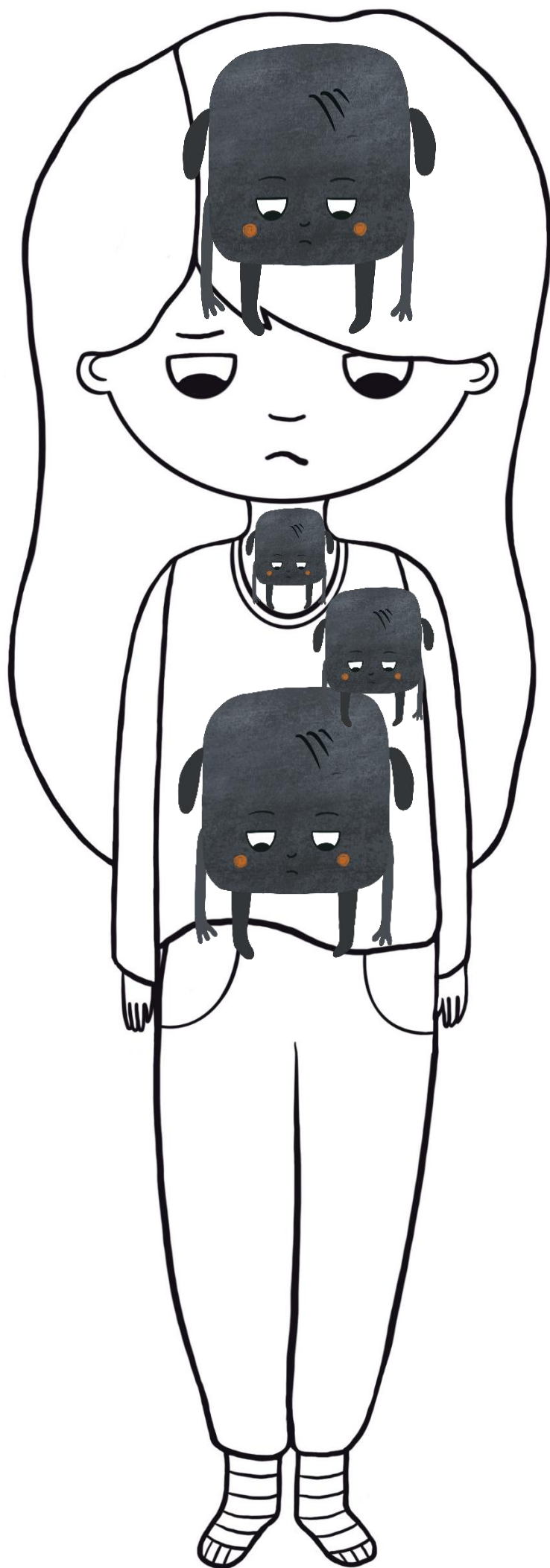
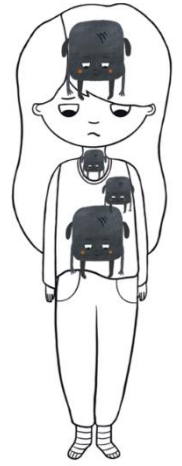




Vi kjenner følelsen inni oss på ulike måter!



- Her er jenta som skammer seg igjen. Og se, nå kan vi se skam-følelsen som har flyttet inn ulike steder i kroppen hennes når ho har det sånn. Hvor er den hen?

Den er i magen hennes, og hjertet hennes, i hodet og i halsen!

Følelsen skam kan vi kjenne disse stedene i kroppen, eller vi kan kjenne den andre steder. Og faktisk kan vi kjenne den i hele kroppen på samme tid.

- Klarer du å komme på enn gang du kjente skam?
Kanskje en gang du skulle tilbake til barnehagen etter at det hadde skjedd noe veldig dumt dagen før? Kanskje noen hadde sagt noe slemt til deg, og nå trodde du at ingen ville like deg lenger? Eller en gang det kjentes som om ingen ville leke med deg uten at du forstod hvorfor? Eller kanskje alle andre tørr noe som du ikke tørr, og det er veldig flaut?
Prøv om du kan kjenne den følelsen i kroppen. Klarer du det? Hvor i kroppen din kunne du kjenne skam? Var du liksom veldig tung i kroppen? Kjente du at det trykte hardt rundt hjertet eller i brystet? Hadde du vondt i magen? Stramma det seg i halsen? Kjentes det ut som det var blitt svart inni deg?

Her kan dere gjerne klippe ut flere små skam-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 skam), og noen ganger blir de mindre (mindre skam).

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

NB!

Avslutt denne økta med å være tydelig om at alle mennesker, store og små, er akkurat like viktige og like bra! Vi er ulike i barnehagen, men vi trenger alle sammen – akkurat sånn som de er. Ingen her er feil – alle her er gode nok barn og voksne – og vi liker alle sammen!

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