



Vi kjenner følelsen inni oss på ulike måtar!



- Her er guten med skuldfølelse igjen. Og sjå, no kan vi sjå skuld-følelsen som har flytta inn ulike plassar i kroppen hans når han har det slik. Kor er den hen? Den er i magen hans, og hjartet hans, i beina, i hovudet og i halsen! Følelsen skuld kan vi kjenne i desse plassane i kroppen, eller vi kan kjenne den andre plassar.
- Klarer du å komme på ein gong du kjende skuld? Kanskje ein gong du berre måtte få prøve den leika du ikkje hadde lov å ta, og så øydela du den med uhell? Eller kanskje du var sint og lei for noko som hadde skjedd på barnehagen, og var du stygg med veslesøster eller andre heime etterpå? Prøv om du kan kjenne den vonde følelsen du hadde i kroppen da. Klarer du det? Kor i kroppen din kunne du kjenne skuld? Var du liksom tung i kroppen og kjente deg slapp? Kjente du at det trykte litt rundt hjartet eller i brystet? Hadde du vondt i magen kanskje? Stramma det seg litt i halsen når du tenkte på det?

Her kan de gjerne klippe ut fleire små skyld-figurar som barna kan feste på der dei synes dei skal vere. Poenget er å gjere barna bevisste på kor dei kan kjenne følelsen i kroppen, og at det kan kjennast på ulike måtar for ulike personar – og på ulike måtar til ulike tider.

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

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