



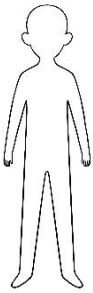
1. Introduser følelsen. Dette er illustrasjonene av skyld som de yngste elevene bruker. Snakk gjerne litt med elevene om disse tegningene før dere går videre. *Hva ser dere her? Har dere møtt disse figurene før?*

2. Se <https://youtu.be/rwbmDuHmeQM?t=146> den starter på slutten av filmen der barna forteller hva de har stjålet, og det er lett å se at en del av dem kjenner skyld. De ser litt flau ut, ser ned på skrå. Filmen er på engelsk, men du kan be elevene legge merke til hvordan barna ser ut når de har stjålet noe, det er følelsen skyld.



3. Se på hjertehjulet sammen, del gjerne ut tomme hjertehjul som elevene kan skrive på, og tom figur til å tegne på.
 - Hva kan få deg til å kjenne skyld? Skriv det inni utenpå-hjertet.
 - Hvordan ser du ut når du kjenner skyld? Tegn deg selv som skyldig på figuren, eller lag en rask tegning av deg som kjenner skyld på blankt ark/ i bok.

La elevene gjerne jobbe sammen med denne oppgava. De kan også godt vise med kroppen hvordan de ser ut, eller elevene kan vise tegningene sine.



4. Se filmen [Lola - Tell The Truth \(Music Video\) - YouTube](#) om jenta som kjenner skyld fordi hun ikke er ærlig med vennen sin.
 5. Jobb med inni-hjertet: hva kjenner du inni kroppen din når du er sint? (det er vanlig å kjenne uro i kroppen, vondt i magen og hjertet ++)
- skriv det du bruker å kjenne i inni-hjertet, og tegn det du kjenner på tegningen av deg som kjenner skyld.

6. Se filmen [Kan du bli kvitt skyldfølelsen? - YouTube](#)

7. Jobb med de 3 siste hjerta.



- Beskjed: *Hva tror dere at sinne vil fortelle oss?* (snakk litt sammen først så elevene får hjelp om de trenger det. Skyld gir beskjed om at du har gjort noe dumt og står i fare for å miste noe viktig for deg om du ikke gjør opp for deg.) Be elevene skrive i sitt beskjed-hjerte hva de tenker at skyld sier til dem.
 - Behov: *Hvilke behov har vi når vi er sint?* (Hjelp elevene om de trenger det. Skyld sitt behov er å bli forstått og få sjansen til å gjøre det godt igjen. Eventuelt få hjelp til å plassere skyld og ansvar på rett plass, om du ikke har noe galt, men andre har påført deg skyld.)
 - Under: I filmen sa han at vi kan kjenne skyld uten at vi har gjort noe galt. Det kjennes som skyld, men noe annet ligger under og får oss til å kjenne det sånn. Det kan være følelser som redd, sint, sorg eller skam, eller andre ting. Skriv i under-hjertet det som kan gjelde deg eller noen andre.
8. Om dere vil kan dere også bruke reparasjons-pakken som ligger i grå boks nede på sida.