

KIP-BESÄTTNINGEN LÄR SIG OM KÄNSLOR: SKULD OCH SKAM

DE PRATAR OCKSÅ OM HUR MAN FÅR STORA
KÄNSLOR ATT KÄNNAS LITE MINDRE.
DIN HJÄLP BEHÖVS!



Skydda Barn
Protect Children



**Maco, Tuka, Soca och Waaba pratar om
skuld och skam.**

Jag känner skuld när jag bryter mot
reglerna eller råkar göra någon
ledsen.



Skuld är dock en viktig känsla
eftersom det hjälper mig att
försöka bättre nästa gång!



Skuld och skam får mitt hjärta
att kännas tungt och min
mage att knyta sig.



Skam får mig att känna mig dålig och
misslyckad. Jag låtsas att jag har på mig en
skrämmande mask så att andra inte märker hur
jag verkligen känner.



När jag känner skam vill jag gömma mig
och aldrig bli hittad. Jag är rädd att andra
ska tycka illa om mig.



Låt oss hjälpa Kip-besättningen!

Innan vi börjar ta en stund och fundera på skuld och skam.

Skuld är en känsla som får dig att tänka: "Hej, jag gjorde ett misstag. Nu mår jag dåligt. Låt oss göra något åt det". Skam är en känsla som får dig att tänka: "Jag gjorde ett misstag, så jag är dålig. Det finns något fel på mig". Ibland kan någon annan få dig att känna skuld eller skam även om du inte har gjort något fel.

Rita en situation där någon känner skuld eller skam. Kanske gjorde hen ett misstag, bröt mot reglerna, gjorde någon annan ledsen eller så har någon annan gjort hen ledsen.



Kip-besättningen spelar ett ordspel tillsammans med en gemensam digital apparat.

Vi har så roligt tillsammans!



Soca blir ledsen när han måste låta Waaba spela spelet. Han skriker något elakt till andra... men känner sig genast skamsen.

Waaba känner sig ledsen när han hör de elaka orden.

Jag borde inte ha sagt det där.



Maco påminner Kip-besättningens medlemmar om att vara snälla mot varandra:

Låt oss vara snälla
mot varandra.
Det är bara ett spel!



Soca känner sig skyldig, men tar ett djupt andetag och säger:

Förlåt att jag sa elaka
saker.



Kip-besättningen fortsätter att spela tillsammans med glädje!

Det gör inget Soca.
Alla gör misstag.



Tack för att du bad
om ursäkt Soca!



Låt oss gå ut och leka
tillsammans!



KIP-BESÄTTNINGENS TIPS OM HUR MAN FÅR SKULD ELLER SKAM ATT KÄNNAS LITE MINDRE



När Tuka känner sig skyldig
säger hon till sig själv:

Alla gör misstag ibland.
Jag är fortfarande en bra person.
Nästa gång kan jag försöka igen.

När Maco har en skamlig
hemlighet berättar han den för
en trygg vuxen.





När Soca känner sig skamsen sluter han ögonen och inbillar sig att han är på en plats där han känner sig lugn och trygg.



Waaba ger råd till andra i Kip-besättningen:

Om någon får mig att känna skam eller att jag är dålig så berättar jag det för en trygg vuxen och föreställer mig en skamsköld! Fantasiskölden skyddar mig mot elaka ord och handlingar.



NU LEKER VI MED KIP-BESÄTTNINGEN!

Klipp ut Kip-besättningsens figurer från sidan 8. Limma dem på papper. Rita en situation runt figurerna där en eller flera av dem känner skuld eller skam. Kanske var det någon annan som fick dem att känna skuld eller skam även om det inte var deras fel.

Påminn Kip-besättningen om att man får göra misstag. Alla gör de ibland! Man kan lära sig av sina misstag och det finns alltid sätt att rätta till situationen.

Om någon känner skuld eller skam, påminn om att man kan tala om det med en trygg vuxen som lyssnar och hjälper.

Kip-besättningen önskar alla barn en glad lekstund!



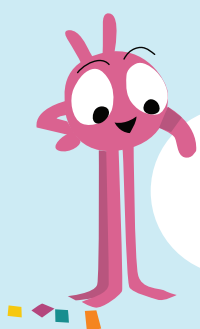




TRÖSTANDE MEDDELANDEN TILL MIG SJÄLV

På den här sidan hittar du tröstande meddelanden som du kan säga till dig själv när du känner skuld eller skam. Välj ut dina tre favoritmeddelanden själv eller tillsammans med en vuxen och ringa indem. Om du vill kan du skriva dem på ett separat papper, färglägga dem eller göra meddelanden till ett fint konstverk.

När du känner svåra känslor säg dessa meddelanden tyst i ditt sinne till dig själv. Det kan hjälpa den stora, svåra känslan att kännas lite mindre.



Jag är bra som jag är.

Alla gör misstag.



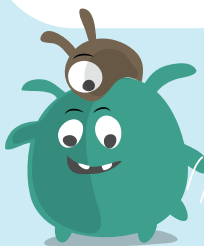
Jag är vänlig.
Jag är modig.

Jag ska göra mitt bästa.
Det räcker.

Stora känslor kommer och går
som moln på himlen.



Misstagen hjälper mig att växa.
Jag lärde mig något viktigt.



Jag är en god vän.



Även vuxna
gör misstag.



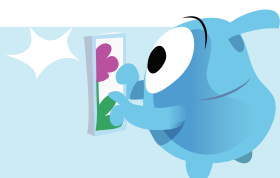
Det är inte mitt fel. Ibland får andra
mig att känna skuld eller skam trots
att jag inte gjort något fel.

Om jag mår
dåligt ska jag
prata med en
trygg vuxen om
det.

Jag är viktig.

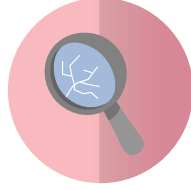
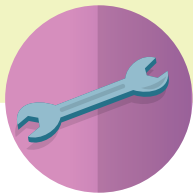


Om jag sårar någon annan
ber jag om ursäkt. Jag ska
försöka igen nästa gång.



HITTA GÖMDA FÖREMÅL

Hjälp Kip-besättningen att hitta dessa gömda föremål i bilden nedan.



Färglägg bilden. I den här bilden diskuterar Maco och Waaba hur de kan få känslor av skuld och skam att kännas lite mindre. Maco delar med sig av tips till Waaba om sin känslodagbok. Du kan lyssna på lugnande musik samtidigt som du färglägger. Välj musik som får dig att känna dig avslappnad eller glad.





DIN HJÄLP BEHÖVS!

Den här lilla varelsen har en skamlig hemlighet. Ingen vet om hemligheten som tynger den lilla varelsen. Rita eller skriv om hur man skulle kunna trösta varelsen eller hur den skulle kunna få hjälp av en pålitlig vuxen. Du kan hitta på egna sätt eller så kan du välja ett av Kip-besättningens tips.



Det här uppgiftshäftet är lämpligt för 5–9-åriga barn. Det kan läsas själv eller tillsammans med en vuxen.

Berättelsen och uppgifterna ger barnet en chans att reflektera över känslor av skuld och skam. Den vuxna lyssnar på barnet och kan hjälpa till med frågor eller bekymmer kring temat. Det är viktigt för barn att lära sig att alla känslor är viktiga. Det är också viktigt att barn vet vad de ska göra om en känsla känns överväldigande. Varje barn förtjänar omsorg och stöd från trygga vuxna.

Hitta annat material om känslor- och säkerhetsfärdigheter på Skydda Barns Materialbank!



Skydda Barn
Protect Children

