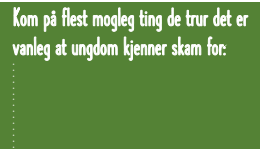


Viser på skjermen: 	I timen: I februar er temaet «Hemmelig» og i denne timen skal vi jobbe med følelsen skam. Skam er en av de store følelsene våre. En veldig vond følelse, som kan ta mye plass. Samtidig er skam en følelse som vi ikke ønsker å vise til andre. Den vil gjerne være hemmelig. Vi skal starte med å se en musikkvideo som kom i 2014 når dere var ganske unge. Dere har sikkert hørt den likevel, for den er ganske kjent. OnkIP sa den gangen, at han laget denne for å forklare hvordan det er å leve med angst, men den viser også godt hvordan det er å leve med en skamfølelse som hele tida minner deg om alt som er feil med deg: OnkIP & De Fjerne Slektningene - Styggen på ryggen - YouTube
	La elevene snakke med hverandre litt: Hva tror dere er typiske ting slike «Styggen på ryggen» bruker å si til ungdommer på ungdomsskolen? La elevene gjerne komme med noen eksempel etter å ha snakka litt sammen.
	Se filmen Burde du SKAMME deg? - YouTube
	Hva er skam? Vis bilda og forklar: Dette er skyld til venstre, og skam til høyre. Disse kan være vanskelige å skille fra hverandre. Men forskjellen er at skyld kommer fordi vi har <i>gjort</i> noe feil og han vet at det ikke betyr at han <i>er</i> feil. Skyld får lyst til å reparere det som er gjort. Skam derimot kan komme selv om vi ikke har gjort noe feil, og han kommer for å fortelle at <i>vi er feil</i>. Skam vil helst bare gjemme seg.
	Dette er følelsen skam. Skam er tung, mørk, har lite krefter, han ser ned – vil ikke møte blikket til andre. Skam vil helst være usynlig. Skam prøver å overtyde oss om at vi <i>er</i> feil. At vi ikke er bra nok.
	Her er ei jente som kjenner skam. Det er vanskelig å se skam hos andre, nettopp fordi skam får oss til å ville skjule følelsen.
	Her er en illustrasjon av følelsen skam i jenta sin kropp. Skam fyller tankene våre med indre kritikk av oss selv. Skam tar stor plass i kroppen og kan hindre oss fra å greie å gjøre det vi vil eller skal i hverdagen. Er dette en følelse som er bra for oss? (Til læreren: Her vil mange mene at det er lurt å kjenne litt skam for å sørge for å få gjøre så godt vi kan for å passe inn i flokkene våre. Andre vil mene at skam stort sett aldri er bra for oss. Vi kan justere oss i hverdagen av andre grunner enn skam. Skam er en av følelsene som fører til mest sjukdom og liding i samfunnet. Derfor bør vi unngå at skam får ta for stor plass.)

	Empati og selvmedfølelse dreper skam. Hva betyr det? La gjerne elevene snakke litt med hverandre om dette, og komme med forslag. Når vi kjenner skam er det lureste vi kan gjøre å snakke med noen vi stoler på. Den som skal hjelpe noen med skam hjelper best ved setninger som: «Sånn har jeg også kjent det av og til!» eller «Så vondt det må være å kjenne det sånn!». Dette «drapet» er altså noe vi ønsker. Etterpå skal vi øve litt på å møte skam i oss selv.
	Denne filmen både forklarer mer om skam, og den introduserer ei pusteøving som kan hjelpe når en kjenner skam. Bruk den nå, eller la elevene få prøve den en annen gong i løpet av timen: Kjenner du skam? (youtube.com)
	La elevene jobbe sammen og komme på mest mulig det kan være vanlig å skamme seg for. Skriv opp det dere kommer på.
	Se eventuelt bittelitt av denne filmen der de gir eksempel på hva det er vanlig å skamme seg for og se om det er flere ting dere vil skrive opp. https://youtu.be/skammen.nAng2yC6ifo?t=113 men bare fram til 2:47 der hun leser opp neste spørsmål. IKKE SE HELE!
	Etterpå kategoriserer dere dette i ting man kan noe for, og det man ikke kan noe for. Hva som er mulig å gjøre noe med og ikke. Er det noe av dette det er hjelpsomt å skamme seg for vs. hva er ikke hjelpsomt å skamme seg for. Målet med dette er at ungdommene skal bli klar over at det er vanlig å kjenne skam for ting man ikke kan noe for, og ikke kan gjøre noe med, og at dette ikke er hjelpsomt for dem.
	Hva hjelper? Se https://youtu.be/nAng2yC6ifo?t=768 Stopp den når de starter å takke for seg.
	Se litt på disse sammen – dette er noe av det som hjelper når vi kjenner skam. Pek og les opp så alle ser.
	Avslutt gjerne med Sigrid, Bring Me The Horizon - Bad Life - YouTube