








Viser på skjermen:	I timen:
	<p>I februar er temaet «Hemmeleg» og i denne timen skal vi jobbe med følelsen skam. Skam er ein av dei store følelsane våre. Ein veldig vond følelse, som kan ta mykje plass. Samtidig er skam ein følelse som vi ikkje ønsker å vise til andre. Den vil gjerne vere hemmeleg. Vi skal starte med å sjå ein musikkvideo som kom i 2014 når de var ganske unge. De har sikkert høyrte den likevel, for den er ganske kjent. OnkIP sa den gongen, at han laga denne for å forklare korleis det er å leve med angst, men den viser også godt korleis det er å leve med ein skamfølelse som heile tida minner deg om alt som er feil med deg:</p> <p><a href="#">OnkIP &amp; De Fjerne Slektningene - Styggen på ryggen - YouTube</a></p>
	<p>La elevane snakke med kvarandre litt: Kva trur de er typiske ting slike «Styggen på ryggen» brukar å seie til ungdomar på ungdomsskolen? La elevane gjerne kome med nokre eksempel etter å ha snakka litt saman.</p>
	<p>Sjå filmen <a href="#">Burde du SKAMME deg? - YouTube</a> frå Kort Fortalt</p>
	<p>Kva er skam? Vis bilda og forklar:</p> <p>Dette er skuld til venstre, og skam til høgre. Desse kan vere vanskelege å skilje frå kvarandre. Men forskjellen er at skuld kjem fordi vi har <i>gjort</i> noko feil og han veit at det ikkje betyr at han <i>er</i> feil. Skuld får lyst til å reparere det som er gjort. Skam derimot kan kome sjølv om vi ikkje har gjort noko feil, og han kjem for å fortelje at <i>vi er feil</i>. Skam vil helst berre gøyme seg.</p>
	<p>Dette er følelsen skam. Skam er tung, mørk, har lite krefter, han ser ned – vil ikkje møte blikket til andre. Skam vil helst vere usynleg. Skam prøver å overtude oss om at vi <i>er</i> feil. At vi ikkje er bra nok.</p>
	<p>Her er ei jente som kjenner skam. Det er vanskeleg å sjå skam hos andre, nettopp fordi skam får oss til å ville skjule følelsen.</p>
	<p>Her er ein illustrasjon av følelsen skam i jenta sin kropp. Skam fyller tankane våre med indre kritikk av oss sjølv. Skam tek stor plass i kroppen og kan hindre oss frå å greie å gjere det vi vil eller skal i kvardagen. Er dette ein følelse som er bra for oss? (Til læraren: Her vil mange meine at det er lurt å kjenne litt skam for å sørge for å få gjere så godt vi kan for å passe inn i flokkane våre. Andre vil meine at skam stort sett aldri er bra for oss. Vi kan justere oss i kvardagen av andre grunnar enn skam. Skam er ein av følelsane som fører til mest sjukdom og lidning i samfunnet. Difor bør vi unngå at skam får ta for stor plass.)</p>

	<p>Empati og sjølvmedkjensle dreper skam. Kva betyr det? La gjerne elevane snakke litt med kvarandre om dette, og kome med forslag.</p> <p>Når vi kjenner skam er det luraste vi kan gjere å snakke med nokon vi stoler på. Den som skal hjelpe nokon med skam hjelper best ved setningar som: «Sånn har eg også kjent det av og til!» eller «Så vondt det må vere å kjenne det sånn!» . Dette «drapet» er altså noko vi ønsker.</p> <p>Etterpå skal vi øve litt på å møte skam i oss sjølv.</p>
	<p>Denne filmen både forklarar meir om skam, og den introduserer ei pusteøving som kan hjelpe når ein kjenner skam. Bruk den no, eller la elevane få prøve den ein annan gong i løpet av timen:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=...">Kjenner du skam? (youtube.com)</a></p>
	<p>La elevane jobbe saman og kome på mest mogleg det kan vere vanleg å skamme seg for. Skriv opp det dei kjem på.</p>
	<p>Sjå eventuelt bittelitt av denne filmen der dei gir eksempel på kva det er vanleg å skamme seg for og sjå om det er fleire ting de vil skrive opp.</p> <p><a href="https://youtu.be/skammen.nAng2yC6ifo?t=113">https://youtu.be skammen.nAng2yC6ifo?t=113</a> men berre fram til 2:47 der ho les opp neste spørsmål. <b>IKKJE SJÅ HEILE!</b></p>
	<p>Etterpå kategoriserer de dette i ting ein kan noko for, og det ein ikkje kan noko for. Kva som er mogleg å gjere noko med og ikkje. Er det noko av dette det er hjelpsam å skamme seg for vs kva er ikkje hjelpsam å skamme seg for.</p> <p>Målet med dette er at ungdomane skal bli klar over at det er vanleg å kjenne skam for ting ein ikkje kan noko for, og ikkje kan gjere noko med, og at dette ikkje er hjelpsam for dei.</p>
	<p>Kva hjelper? Sjå <a href="https://youtu.be/nAng2yC6ifo?t=768">https://youtu.be/nAng2yC6ifo?t=768</a> <b>Stopp den når dei startar å takke for seg.</b></p>
	<p>Sjå litt på desse i lag – dette er noko av det som hjelper når vi kjenner skam. Peik og les opp så alle ser.</p>
	<p>Avslutte gjerne med <a href="https://www.youtube.com/watch?v=...">Sigrid, Bring Me The Horizon - Bad Life - YouTube</a></p>