



1. Introduser følelsen. Dette er illustrasjonene av sint 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 [Alle vil svikte deg - LIK](#) [MEG - Trailer - Sesong 2 - NRK Super - YouTube](#) Dette er ikke et koselig filmklipp, men skam er heller ikke en god følelse. Stemmen i denne korte filmen er skam. En følelse som prøver å få oss til å skjule oss. Ikke være oss selv sammen med andre. Noen kjenner denne følelsen mye, andre nesten aldri. Dette er en av de viktigste følelsene å kjenne igjen og få hjelp med, for det er ikke meiningen å ha det sånn som jenta på filmen her.



3. Se på hjertehjulet sammen, del gjerne ut tomme hjertehjul som elevene kan skrive på, og eventuelt også tom figur til å tegne på.

- Hva kan få deg til å kjenne skam? Skriv det inni utenpå-hjertet.
- Hvordan ser du ut når du er skamfull? Tegn deg selv som skammer deg på figuren, eller lag en rask tegning av deg som skamfull 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. Jobb med inni-hjertet: hva kjenner du inni kroppen din når du kjenner skam? (det er vanlig å kjenne seg kraftløs, ville gjemme seg/bli usynlig, alt kjennes svart ++)

 - skriv det du bruker å kjenne i inni-hjertet, og tegn det du kjenner på tegningen av deg som er skamfull.

5. Se filmen [Burde du SKAMME deg? - YouTube](#)

6. Jobb med de 3 siste hjerta.



- Beskjed: *Hva tror dere at skam vil fortelle oss?* (Snakk litt sammen først så elevene får hjelp om de trenger det. Skam vil fortelle oss at måten vi er på kan føre til at andre ikke vil like oss. Den sier: «Du er feil!») Be elevene skrive i sitt beskjed-hjerte hva de tenker at skam sier til dem. NB! Minn om at følelser slett ikke alltid har rett! Skam tar ofte feil, og forteller oss at vi er dumme eller feil, selv om vi ikke er det.

- Behov: *Hvilke behov har vi når vi kjenner skam?* (Hjelp elevene om de trenger det. (Skam sitt behov er ofte å trekke seg vekk og være aleine, ikke bli sett – men det er det omvendte av det vi faktisk trenger for å få det bra! Når vi kjenner skam trenger vi at andre viser oss at vi er gode nok akkurat som vi er! Vi trenger at andre forstår og sier «sånn har jeg også kjent det!»)

- Under: Det er mange ulike følelser som kan ligge under skam. Sinne, redsel, skyld, men også glede. Om du kjenner deg glad mens noe er veldig trist og vondt for noen rundt deg, kan det gi deg skamfølelse. Hørte dere hva han sa i filmen om den unyttige skammen? Den vi kjenner selv om vi selv ikke har gjort noe galt? Det er viktig å finne ut om det vi kjenner skam for er noe vi kan noe for. Vi bør få hjelp til å slippe å kjenne skam for noe vi ikke kan gjøre noe med, og som heller ikke er vårt ansvar.

7. Avslutt timen med denne: [BlimE - Mer enn god nok - Stina Talling - BlimE-dansen 2019 - NRK Super - YouTube](#) Denne er god mot skam!