



1. Introduser følelsen. Dette er illustrasjonane av skam som dei yngste elevane brukar. Snakk gjerne litt med elevane om desse teikningane før de går vidare. *Kva ser de her? Har de møtt desse figurane før?*

2. Sjå [Alle vil svikte deg - LIK](#) [MEG - Trailer - Sesong 2 - NRK Super - YouTube](#) Dette er ikkje eit koseleg filmklipp, men skam er heller ikkje ein god følelse. Stemma i denne korte filmen er skam. Ein følelse som prøvar å få oss til å skjule oss. Ikkje vere oss sjølv saman med andre. Nokon kjenner denne følelsen mykje, andre nesten aldri. Dette er ein av dei viktigaste følelsane å kjenne igjen og få hjelp med, for det er ikkje meininga å ha det slik som jenta på filmen her.



3. Sjå på hjartehjulet saman, del gjerne ut tomme hjartehjul som elevane kan skrive på, og eventuelt også tom figur til å teikne på.

- Kva kan få deg til å kjenne skam? Skriv det inni utanpå-hjartet.
- Korleis ser du ut når du er skamfull? Teikn deg sjølv som skammar deg på figuren, eller lag ei rask teikning av deg som skamfull på blankt ark/ i bok.

La elevane gjerne jobbe saman med denne oppgåva. Dei kan også godt vise med kroppen korleis dei ser ut, eller elevane kan vise teikningane.

4. Jobb med inni-hjartet: kva kjenner du inni kroppen din når du kjenner skam? (det er vanleg å kjenne seg kraftlaus, ville gøyme seg/bli usynleg, alt kjennes svart ++)

- Skriv det du bruker å kjenne i inni-hjartet, og teikn det du kjenner på teikninga av deg som er skamfull.

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

6. Jobb med dei 3 siste hjarta.



- Beskjed: *Kva trur de at skam vil fortelje oss?* (snakk litt saman først så elevane får hjelp om dei treng det. Skam vil fortelje oss at måten vi er på kan føre til at andre ikkje vil like oss. Den seier: «Du er feil!») Be elevane skrive i sitt beskjed-hjarte kva dei tenker at skam seier til dei. NB! Minn om at følelsar slett ikkje alltid har rett! Skam tek ofte feil, og fortel oss at vi er dumme eller feil, sjølv om vi ikkje er det.

- Behov: *Kva behov har vi når vi kjenner skam?* (Hjelp elevane om dei treng det. Skam sitt behov er ofte å trekke seg vekk å vere aleine, ikkje bli sett – men det er det omvendte av det vi trenger for å få det bra! Når vi kjenner skam treng vi at andre viser oss at vi er gode nok akkurat som vi er! Vi treng at andre forstår og seier «sånn har eg også kjent det!»)

- Under: Det er mange ulike følelsar som kan ligge under skam. Sinne, redsel, skyld, men også glede. Om du kjenner deg glad medan noko er veldig trist og vondt for nokon rundt deg, kan det gi deg skamfølelse. Hørte de kva han sa i filmen om den unyttige skammen? Den vi kjenner sjølv om vi sjølv ikkje har gjort noko gale? Det er viktig å finne ut om det vi kjenner skam for er noko vi kan noko for. Vi bør få hjelp til å sleppe å kjenne skam for noko vi ikkje kan gjere noko med, og som heller ikkje 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!