

Sjalusi

45 minutters undervisning



1. Vis filmen *Sjalusi* som du finner på spinnvillefolelser.abup.no

2. Spørsmål til filmen som kan diskuteres i klassen:

-Faren kjefter på Marius når han kaster dukken mot lillebror, men hva hadde Marius trengt at far og mor gjorde i istedenfor?

Oppfølgingsspørsmål:

Hva var det Marius forsøkt å få til i filmen? Hvorfor reagerte faren som han gjorde?

Hva kunne Marius gjort annerledes for å få faren til å forstå hva han trengte?

3. Øvelse:

La elevene gå sammen to og to for å komme på og snakke om opplevelser der de har kjent sjalusi eller misunnelse. Når de har fått litt tid til dette kan de som vil dele med resten av klassen, og klassen kan få som oppgave å finne ut hva den eleven hadde trengt i den situasjonen.

Hvis elevene strever med å finne eksempler kan du foreslå typiske situasjoner:

en venn som du ville være med som heller ville være med en annen, en forelder som er opptatt med et søsken, noen som har noe du har lyst på, noen som skal noe som du har lyst til å gjøre.

Hjemmelekse:

Be elevene løse mysteriet sjalusi på spinnvillefolelser.abup.no

Fakta om sjalusi:

Sjalusi og misunnelse er en følelse som forteller oss hva som er viktig for oss gjennom at vi kjenner en dragning mot å få eller beholde ting eller personer som er attraktive eller viktige for oss. Misunnelse kjennes ofte som om vi blir dratt mot tingen vi vil ha, mens sjalusi ofte oppleves som at vi vil beskytte relasjonen til den som er viktig for oss. Vi tenker ofte tanker som er en blanding av sinne («Du får ikke ta denne personen fra meg!») og trist («Jeg vil ikke miste deg!»), i tillegg til at vi kan tenke negativt om den som truer relasjonen eller har det vi vil ha. Noen som føler sjalusi og misunnelse ser sinte ut, mens andre stirrer drømmende mot den eller det de vil ha. Når vi kjenner sjalusi trenger vi å enten få være med den vi er redd for å miste, eller vi trenger at noen andre ser og forstår hvordan vi har det. Når vi er misunnelig er det til god hjelp å bli møtt med forståelse for at man vil ha den ønskede tingen. Mange får dårlig samvittighet for å føle sjalusi og misunnelse, men følelsen gir oss viktig informasjon om hva vi liker og verdsetter. Ved både sjalusi og misunnelse er det nyttig å få hjelp til å forstå hvorfor akkurat den personen eller tingen er så viktig for oss.

