



45 minutters undervisning



1. Vis filmen Skam som du finner på spinnvillefolelser.abup.no

2. Spørsmål til filmen som kan diskuteres i klassen:

-Som vi hører i filmen, blir mange flau og skamfulle i noen situasjoner hvor de selv ikke har gjort noe galt eller dummet seg ut. En slik situasjon er mobbing. Hvorfor gjør mobbing at vi skammer oss?

Oppfølgingsspørsmål:

-Kan dere komme på flere situasjoner hvor vi skammer oss uten at vi har noe å skamme oss over?
Kan dere komme på situasjoner hvor det er bra at vi skammer oss?

3. Øvelse:

Be elevene rydde pultene inntil veggene slik at det blir ledig plass på gulvet. Fortell dem at alle dummer seg ut innimellom, og at det noen ganger kan være nyttig å øve på å dumme seg ut og få erfaring med at det ikke er så farlig. Si til elevene at de nå skal trene seg på å dumme seg ut. Instruer elevene i at de skal gå rundt i klasserommet og hilse på hverandre på rare måter. Introduser en og en hilsemåte om gangen. Hold på med øvelsen i ca. 10 minutter.

Ideer til rare måter å hilse på:

- Hilse med tullestemme
- Snakke med høy stemme
- Komme altfor nær andre når de sier hei
- Sette seg på huk når de hilser
- Hinke mens de hilser på hverandre
- Geipe mens de hilser på hverandre

Spørsmål til diskusjon etterpå:

-Var det noen som ble flau? Hvor flaut var det i begynnelsen sammenlignet med på slutten?

Hjemmelektse:

Be elevene løse mysteriet skam på spinnvillefolelser.abup.no

Fakta om skam:

Skam er en sosial følelse som hjelper oss til å se oss selv utenfra, og som har som funksjon å passe på at vi holder oss inne med flokken vår eller med samfunnet vi lever i. Det vil si at vi typisk skammer oss når vi oppfatter at vi selv har brutt med sosiale verdier eller forventninger som vi normalt føyer oss etter. Skyld ligner litt på skam, men kommer oftere som reaksjon på å ha påført andre noe negativt. Skam oppleves ofte gjennom rødming og som en vond klump i magen. Det kjennes ut som om vi vil forsvinne og ikke bli sett av andre, litt som om andres blikk brenner oss. Derfor skjuler vi ofte ansiktet når vi skammer oss. Skam leder ofte til tanker om oss selv som sier at vi er feil eller ubrukelige. Mange som for eksempel opplever mobbing går med en varig opplevelse av å skamme seg over hvem de er. Det er da som om budskapet fra mobberne lever videre i personen som ble mobbet, og fortsetter å skape følelsen av skam. Når vi skammer oss trenger vi å vite at andre aksepterer og liker oss for den vi er, og at andre viser oss dette både gjennom ord og handling. Hvis vi skammer oss etter å faktisk ha gjort noe dumt, hjelper skammen oss til å reparere og si unnskyld, sånn at vi igjen kan oppleve at vi har en rettmessig plass i flokken.

