

SKAM

Skam er en sosial følelse som oppstår når vi ser oss selv med andres øyner og opplever det vi ser som negativt. Skam er en sosial følelse som oppstår i møte med den tenkte andre – når vi ser oss selv i den andres øyne og opplever/er redd for at vi blir vurdert som et uattraktivt/«feil» objekt.

Spørsmål til teksten:

- Når tror du Hjalmar følte skam?
- Hvor i kroppen tror du Hjalmar følte skam?
- Hvorfor tror du Hjalmar følte skam?
- Tror du Hjalmar var redd for hvordan andre så på han?

- Hva gjør at du skammer deg?
- Hvilke andre følelser får du når du skammer deg?
- Hva gjør du når du skammer deg?
- Hva er «sunn skam» og hva er «usunn skam»? Kom med eksempler.
- Hva kan skam føre til?
- Hva kan vi gjøre med usunn skam?
- Har du en skam du ikke har snakket med noen om?
- Hvem kan vi snakke med om dette?
- Hvorfor tror dere skam er så skammelig å snakke om?

Reflekter over ordene/uttrykkene:

Skammekrok.

Du burde skjemmes.

Skam deg.

Skambelagt.

Skamfullt.



Idèbank:

- Arket på ryggen. (Skriv noe positivt/hyggeilig/rosende på ryggen til hverandre.)
- Drittsekken. Formål: Få utløp for negative følelser Utstyr: små lapper og en større pose som ikke er gjennomsiktig. Alle kan kjenne på at det er noe de ikke liker eller er misfornøyd med. Skrive en «dritt-ting» på hver lapp. Brett og putt i en stor pose som læreren har merket: Drittsekken. Når alle har skrevet det de vil, knytter vi sammen posen og makulerer den. Ingen skal åpne og se, Her kan elever til og med skrive vonde hemmeligheter.