

# Skam



## Innledning til lærerne

### ”Mestring av følelser er sentralt for å leve gode liv”

«Alle trenger å kjenne, forstå og akseptere følelsene sine for å kunne ha det bra med seg selv og med andre. Følelsene varsler om behov vi må tilfredsstille, de gir motivasjon og opplevelse av mening med livet. På mange måter er følelsene motoren som holder oss i gang. Det er økende belegg for å si at manglende regulering og integrering av følelser er kilde til mange psykiske lidelser. Mestring av følelser er sentralt for å leve gode liv. I psykologien opererer man med noen grunnfølelser. Alle de andre er nyanser av grunnfølelser.» Helsefremmende arbeid, oppvekst Gyldendal 2016

Evnen til å føle skam er en av menneskets mest grunnleggende følelser. Det er normalt å føle skam, det er viktig å kjenne på skam, men det kan også bli et problem hvis vi ikke skammer oss riktig. Skammen kan hjelpe oss til å finne våre personlige grenser og til å forstå og ta hensyn til andre. Skamfølelsen aktiveres når vi trår over, eller risikerer å trå over andres usynlige grenser. Eller når noen gjør dette mot oss. Enkelt forklart skal skammen hindre oss i å være uforsiktede med oss selv og andre.

Skammen skal føre oss tilbake til det som er sosialt akseptert. Når grensen brytes gir skammen oss «et smekk på hånden» og får oss til å stoppe opp, ta et skritt tilbake og fundere over hva som skjedde. Dette kan kalles «den gode skammen». En skam som blyghet eller sjenanse kan være sunn og ufarlig. Den kjennetegnes ved at vi rødmer når vi blir flau eller blir «tatt med buksene nede». Som mange andre følelser forsvinner den fort igjen. Flyktningkrisen og dugnad for å hjelpe nyankomne flyktninger er eksempler på «god skam». Den gode skammen aktiverer samvittigheten slik at man gjør noe konkret for andre mennesker. Slik kan god skam på mange måter knyttes til gode gjerninger.

Grensen for når sunn skam går over i det usunne er utydlig. Som alle andre følelser virker skam langs en skala. Det er som å heve volumet fra knapt hørbart til så høyt at man nesten ikke holder ut. Den usunne skammen er skam som har blitt kroppsliggjort og tar bolig i oss. Dette er en skam som ikke vil slippe taket, som ikke forsvinner. Den kan være hvilende og umerkelig, men plutselig blusse opp for den minste lille ting. Denne usunne, etsende skammen får oss til å kjenne oss utenfor og annerledes, som om det er noe galt med oss. Det kan være en utholdelig følelse av å miste seg selv. Å bli sett på med et nedlatende eller foraktfullt blikk, rynket på nesen av, ignorert eller ikke bli sett overhodet, kan gjøre at den sunne

skamfølelsen til slutt blir usunn. For ikke å snakke om trusler, hån og rene overgrep som mobbing og vold.

Skam er ofte knyttet til:

- Å være den man er. Å se seg selv som en som ikke fortjener å bli elsket
- Å ikke mestre eller nå de målene man har satt seg

### Skam må ikke forveksles med skyldfølelse.

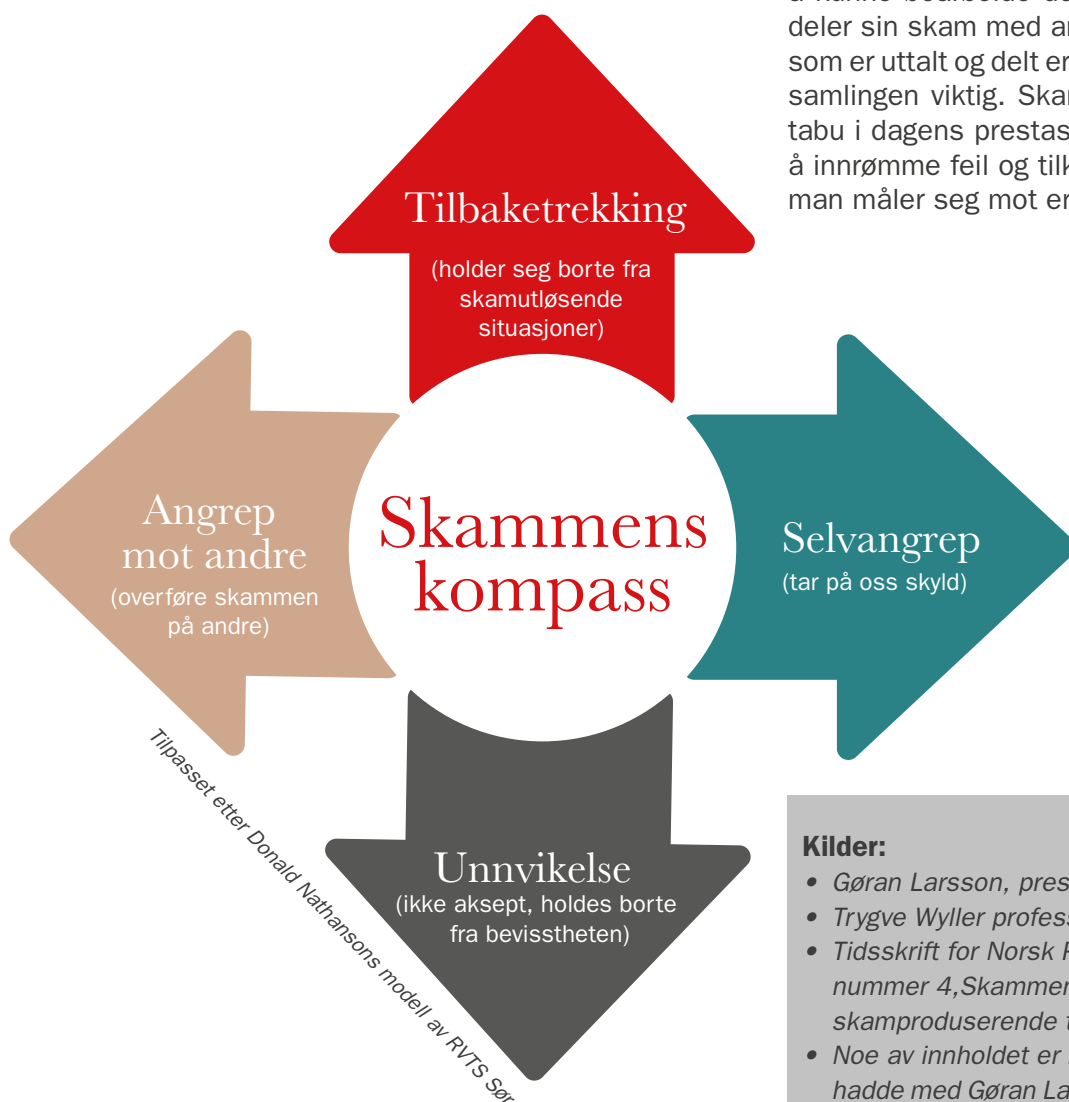
Skyld knyttes til handlinger og opptrer når vi har gjort noe galt eller dumt: «Jeg gjorde en feil»...., Skam er knyttet til personen og opptrer når man selv føler at man er dum, «Jeg er feil...».

Skammen gjør oss selvkritiske. Vi vurderer oss selv slik vi tror andre vurderer oss, noe som igjen kan skape redsel og mistenksomhet.

Skammen kan føre til:

- 1. Tilbaketrekning fra andre.** Isolasjon og ønske om å skjule seg for andre. F.eks når vi vil synke i jorden for å slippe andres blikk.
- 2. Selvangrep.** Når skammen øker i styrke kan den føre til selvangrep i form av selvbepreidelser og selvforakt.
- 3. Unnvikelse.** Skammen aksepteres ikke, men holdes borte fra bevisstheten f.eks gjennom rusmisbruk og/eller benektelse.
- 4. Angrep mot andre** brukes ofte i situasjoner hvor vi blir små og avviste, og hvor vi mangler andre strategier å takle dette på. F.eks. kan dette vises gjennom å kritisere, anklage, forakte eller hate andre. Rasisme og terrorisme er et uttrykk for dette, fenomener som bygger på redsel, forakt og hat mot andre.

Vi trenger å utvikle evnen til å kjenne skam, for bedre å kunne bearbeide den usunne skammen. Den som deler sin skam med andre får mindre skam. En skam som er uttalt og delt er lettere å bære. Derfor er denne samlingen viktig. Skammen har kanskje nesten blitt tabu i dagens prestasjonssamfunn? Det er vanskelig å innrømme feil og tilkortkommenhet når standarden man måler seg mot er vanskelig å oppnå.



#### Kilder:

- Gøran Larsson, prest og psykoterapeut
- Trygve Wyller professor
- Tidsskrift for Norsk Psykologforening, Vol 49, nummer 4, Skammens kompass: Fire retninger i en skamproduserende tid
- Noe av innholdet er hentet fra et intervju Vårt land hadde med Gøran Larsson og Trygve Wyller 25/1 2016. (Den gode skammen.)

## Gjennomføring i klassen

### Mål for samlingen

#### Målene for LINK

Å bidra til styrket selvbilde

Å bidra til opplevelse av tilhørighet

Å bidra til mestring

#### Kompetansemål for samlingen

**Kunnskap:** at elevene vet noe om forskjell på samvittighet som forteller oss hva vi skal gjøre, og skam som gjør at vi straffer oss selv på ulike måter. Vite at skammen kan minsker når vi setter ord på den.

**Ferdighet:** at elevene får trene på å gjenkjenne egen skam, og egne skamuttrykk. At de får trening i å skamme seg riktig, og forstå at man kan skamme seg syk.

**Verdi:** at elevene får reflektere over at skammen kan hjelpe oss til å fungere godt sammen med andre, men at den også kan skade oss.

#### Innledningsritual

Start hver samling på samme måten. Spill gjerne musikk, tenn lys, pynt med blomster, håndhils på alle, eller gjør andre hyggelige ting. Poenget er å signalisere at dette er en link-time, og at link-timer er annerledes enn andre timer.

#### Dagens gullkorn

Alle forteller om en hyggelig ting de har opplevd siden sist samling. Husk at det er små og enkle hverdagsgledene vi er på jakt etter, ikke grense-sprengende happeninger.

### Tema

#### Presentasjon av tema

Lærer presenterer dagens tema, helt kort. Si noen få setninger om hva samlingen skal handle om. Her kan man plukke ut noe av det som står i innledning til læreren. Innledningen skal bare spore elevene på tematikken og bør derfor ikke ta mer enn noen få minutter.

#### Vi snakker om tema

##### Alternativ 1:

Bruk gjerne utarbeidet PowerPoint(PP) som utgangspunkt for samtale om temaet. Under PP-bildene fins det støttespørsmål du kan bruke i samtalen med elevene. Du kan også lage egne spørsmål, men det er viktig at spørsmålene er åpne. De skal legge til rette for refleksjon og felles undring og utforskning. Vi er ikke på jakt etter fasitsvar, men ønsker at barn/unge skal få satt ord på egne tanker, følelser og meninger.



Det ikke er et poeng å komme gjennom alle bildene. Hvis elevene har mye å snakke om til de første bildene, er det viktigere å bruke tid på disse, enn å avbryte og forte seg videre for å rekke alt.

##### Alternativ 2:

Hva skammer vi oss over? Gruppeleder spør gruppa: Hva er det første dere tenker når dere hører ordet «skam»? noter innspillene på flip-over/tavle. Hvis det er vanskelig for elevene å snakke om dette kan alle skrive det de tenker på en lapp og legge lappene i en kopp. Læreren trekker fra koppen og noterer på flip-over/tavle. Det gir elevene mulighet til å være anonyme, selv om anonymitet i denne sammenheng er et paradoks som egentlig bør utfordres her. Handler behovet for anonymitet om skam? Diskuter!

Husk: Ingen skal dele mer enn de ønsker.

#### Vi jobber med tema. Velg, vrak og tilpass

Her kommer mange ulike oppgaver du som lærer kan velge mellom. Det er ikke meningen å gjøre alt som er foreslått. Velg de oppgavene som passer best for din gruppe og for deg som gruppeleder. Vi anbefaler likevel at du velger oppgaver som gjør det mulig å jobbe med temaet på ulike måter, både gjennom aktivitet og samhandling, lek og latter og ikke bare gjennom å snakke.

## Oppgaver

### Hva skammer vi oss over?

Gruppeleder spør gruppa: Hva er det første dere tenker når dere hører ordet «skam»? Noter innspillene på flip-over/tavle. Hvis det er vanskelig for elevene å snakke om dette, kan alle skrive det de tenker på en lapp og legge lappene i en kopp. Læreren trekker fra koppen og noterer på flip-over/tavle. Det gir elevene mulighet til å være anonyme, selv om anonymitet i denne sammenheng er et paradoks som egentlig bør utfordres. Handler behovet for anonymitet om skam? Diskuter! Husk: Ingen skal dele mer enn de ønsker.

Del klassen i grupper som tar for seg de ulike tingene elevene har kommet med i ide-myldringen og hver gruppe lager sin skamplakat. Vi utfordrer skammen, snakker om den, skriver om den og gjør den dermed ufarlig.

### Skammens kompass

(For de eldste)

Kopiere skammens kompass til hver enkelt, del ut. La hver enkelt tenke alene et par minutter. Hvordan tror du at du reagerer på skam? Hvorfor tror du at du reagerer slik? Diskuter i fellesskap.

### Arket på ryggen

**Formål:** Øve seg på å gi og ta ros

**Utstyr:** Et A4-ark til hver deltaker, tape.

Elevene deles inn i grupper på ca. 6. Hver deltaker får et ark festet på ryggen sin. Alle på gruppa skal skrive ei setning på ryggen til hver av de andre deltakerne. Setninga skal være positiv og rosende. Når alle har skrevet til alle tas arkene av. Deltakerne setter seg i ring på gulvet og alle leser minst ei setning de har fått på ryggen.

### Drittsekken

**Formål:** få utløp for negative følelser

**Utstyr:** små lapper og en større pose som ikke er gjennomskiktig.

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.

### Filosofiske spørsmål

For de som er ekstra glad i å filosofere.

Reflektere over spørsmålene:

- Hva er «sunn skam» og hva er «usunn skam»? Kom med eksempler.
- Hva kan skam føre til?
- Hva kan vi gjøre med usunn skam?
- 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

### Bare for gøy

Det er et poeng at alle skal le i løpet av en link-time, også når vi snakker om vanskelige ting, ja kanskje særlig da.

### Alle på arket

**Formål:** Samarbeide, gi og ta plass

**Utstyr:** Et flip-over-ark til hver gruppe

Elevene deles inn i grupper på 4-6. Hver gruppe får et flip-over-ark. Instruktøren sier at alle på gruppa skal ha en kroppsdel på arket og ikke berøre gulvet. Gruppene kan konkurrere mot hverandre. Hvem er kjappest? Etterpå skal arket brettes i to. Samme betingelser gjelder. Hvem er raskest nå? Hvor mange ganger en skal brette arket avhenger av hvilke løsninger gruppene velger. Til slutt kan ulike løsninger diskuteres og vurderes.

Finn gjerne andre øvelser i heftet.

### Boka mi

Vi anbefaler at alle elevene har hver sin bok som de bare bruker i link-timene. Denne boka bør se litt annerledes ut enn de vanlige arbeidsbøkene. Tanken er at elevene skal ha ett minne fra hver samling. De kan tegne og/eller skrive, lime inn bilder eller tekster, de kan også skrive hilsener til hverandre. Man kan for eksempel be alle sende boka tre plasser til venstre, og be elevene skrive en hyggelig hilsen til den man har fått boka til. Bare fantasien setter grenser, men husk at arbeidet i boka skal være lystbetont og ikke bære preg av kontroll. Ingen skal oppleve å komme til kort.



## Oppsummering

Som oppsummering anbefaler vi krøll-og-kast-opp-gaven, eller velg tre ting.

### Krøll-og-kast

Krøll-og-kast-opp-gavene finner dere i opplegget for samlingen. Elevene skal svare på spørsmålene anonymt og krøller arket sammen. Spør så hvem som vil være dagens skyteskive. Vedkommende stiller seg opp med ryggen mot gruppa. Resten peper skyteskiva med papirballene sine. Skyteskivas privilegium er at hun/han får lese opp noen av svarene, kanskje tre ark er passelig? Hvis det er populært å være skyteskive, er det viktig at dette går på omgang. Noen synes det er stas når deres svar blir lest opp og vil gjerne si det, andre vil helst ikke gi seg til kjenne. Begge deler er helt greit. Det er lov å komme med positive kommentarer til det som leses opp.

### Tre ting

Alle noterer ned 3 ting de husker fra dagens samling, og 3 ting de har lært. Læreren ber noe lese hva de har skrevet. Elevene kan selv velge hva de vil dele.

### Neste gang

Fortell hva som er tema neste gang. Si til elevene at hvis det er noe de synes er problematisk med temaet, kan de si ifra til læreren så finner dere løsninger sammen.

### Avslutningsritual

Avslutt alltid samlingene på samme måte. Ritualet skal være hyggelige og bidra til at elevene føler seg verdsatt. Et avslutningsritual kan være at alle elevene står i ring og sender klassebåndet i sirkelen mens man spiller et musikkstykke.

Klassebåndet lages ved at alle elever klipper til et tøyestykke på ca.50 cm. Hver elev får velge sitt tøyestykke. De kan eventuelt også få litt tid til å pynte det. Alle båndene knyttes så sammen til en sirkel. Vi foreslår at alle tøyestykkene legges i en haug, og så får en og en elev bind for øynene og trekker hvilket tøyestykke som skal være det neste. På den måten blir rekkefølge og sammensetning tilfeldig. Fordelen med å knytte båndene i stedet for å sy, er at man kan gi rom til nye tøyestykker dersom gruppa får nye medlemmer.

Klassebåndet er et symbol på at alle hører til, at alle har en plass i fellesskapet. Vi er knyttet til hverandre. Derfor er vi avhengig av hverandre og vi velger å ta vare på hverandre. I gruppa skal alle ta plass, og alle skal gi plass. Båndet sirkulerer og binder oss sammen.

Læreren kan også stå i døra og dele ut stå-på-kort eller seigmenn til elevene mens de forlater samlingen.

*Stå-på-kort ligger under ekstramateriell.*

*De kan skrives ut og eventuelt lamineres.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Krøll og kast oppgaven

# Skam

Svar på en eller flere oppgaver

1. Hva gjør at du skammer deg?

---

---

---

2. Hvilke andre følelser får du når du skammer deg?

---

---

---

3. Hvor kjenner du skammen i kroppen?

---

---

---

4. Hva gjør du når du skammer deg?

---

---

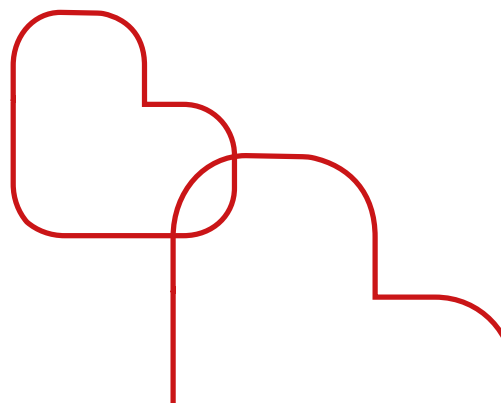
---

5. Har du en skam du ikke har snakket med noen om?

---

---

---



- Isolering
- Skjule seg for andre

### Tilbaketrekking

(holder seg borte fra skamutløsende situasjoner)

## Skammens kompass

- Projeksjon
- Verbale og fysiske uftall
- Sadisme

Angrep mot andre  
(overføre skammen på andre)

Selvangrep  
(tar på oss skyld)

- Selvnedvurdering
- Masochisme

### Unnvikelse

(ikke aksept, holdes borte fra bevisstheten)

- Benektelse
- Distraksjon
- Rusmisbruk

*Tilpasset etter Donald Nathansons modell av RVTs Sgr*



# Seigmannen

