

## Lektion 1

### Øvelse 1: Introduktion

*Indledende øvelse for at vække interesse og vise, hvad skam er - når vi lader det, vi gør forkert være et eksempel på, at vi selv er forkerte.*

- Tre af holdets elever udvælges. Her bør vælges elever, som har det fint med at være i centrum.
- Præsten: Nu laver vi et eksperiment. Vi leger, at nogle ting er sket for nogen her fra holdet.
  
- *Elev 1 kaldes op til tavlen/foran de andre.*  
Præst: "Elev 1, du har kastet en bold ind gennem et vindue og smadret det.  
"Du siger til dig selv: 'Jeg er sådan en, der ødelægger ting.'"  
*En post-it placeres på konfirmanden med den påstand, og elev 1 stiller sig foran de andre.*
- *Elev 2 kaldes op*  
Præst: "Elev 2, du har afbrudt en af dine venner/veninder, da han/hun var ved at sige noget.  
Du siger til dig selv:  
'Jeg er sådan en, som fylder alt for meget, når jeg er sammen med andre'"  
*En post-it placeres på konfirmanden med den påstand, og elev 2 stiller sig foran de andre.*
- *Elev 3 kaldes op*  
Præst: "Elev 3, du tømte ikke opvaskemaskinen, som du havde lovet  
Du siger til dig selv:  
'Jeg er sådan en, der ikke kan tage sig sammen.'"  
*En post-it placeres på konfirmanden med den påstand*
  
- Præsten stiller nu spørgsmål til klassen:
  - Elev 1, 2 og 3 her har gjort noget. Hvad har de gjort?
  - De siger til sig selv, at det, de har gjort, siger noget om, hvem de er. Hvad siger de, de er?
  - Er det retfærdigt?
    - *Ja: hvorfor? Nej, hvorfor ikke?*
  - Siger det, at elev 2 afbryder én gang noget om, hvordan han/hun altid er?
  - Siger det, at elev 1 har slået noget i stykker alt om, hvem han/hun altid er?
  
- Til elev 1, 2 og 3 (holdet inddrages evt):
  - Elev 1, 2 og 3, er det, I har gjort noget, I kan sige undskyldt for?
  - Er der nogen helt bestemt, der kan sige, at det er OK?
  - Hvad med, det I siger til jer selv: "Jeg er sådan en, som fylder alt for meget", "Jeg er sådan en, der ødelægger ting", "Jeg er sådan en, der ikke kan tage sig sammen."
  - Er det noget, I kan sige undskyldt for, og så går det væk? (Til hvem?)
  - Er der nogen bestemt, der kan sige, at det er OK?

- Præsten opsummerer med følgende indhold:
  - De næste gange skal vi have om skam. Og det at skamme sig, det er at synes man er forkert på den ene eller anden måde: For eksempel: At man er sådan en, der fylder for meget, ødelægger ting eller ikke kan tage sig sammen.
- Uddybende spørgsmål:
  - Hvad kunne man mere skamme sig over at være?
  - Hvad gør man med det, man skammer sig over?
    - Er det, man skammer sig over, noget, man viser frem? (gæt, hvad læreren tænker: skammer vi os over noget ved os selv, vil vi have lyst til at gemme det væk)