

Misunnelse



Innledning til lærerne

Misunnelse er en følelse alle har kjent på. Det er en naturlig del av det å være menneske. Misunnelse er et ønske om å ha en annens egenskaper, status, evner, anseelse eller eiendeler. Det dreier seg om en opplevelse av at andre er i en bedre situasjon enn man selv. Misunnelsens positive kvalitet handler om at den får oss til å streve etter bedre forhold. Ikke bare innser folk at ting kan forandre seg, men at endringer er oppnåelige, slik det foreligger i livene til andre mennesker. Den kan derfor i beste fall fungere som en motivator og drivkraft.

Misunnelse kan ha rot i barndom og tidlige familieforhold. Alle som er vokst opp med søsken har følt misunnelse på kroppen. Som barn lærte man også viktigheten av rettferdighet og det å dele likt. Følelsen av misunnelse kunne oppstå dersom noe opplevdes urettferdig, eller at andre blir bedre likt enn en selv.

Misunnelse handler om at vi stadig sammenligner oss selv med andre. Likevel er dette noe vi sjeldent liker å innrømme for andre, fordi vi rett og slett anser det som en dårlig egenskap. Misunnelsen knyttes til smålighet, uverdighet og mindreverdighet. Derfor oppstår det ofte en følelse av skam når vi kjenner misunnelse. Det er ikke godt å være misunnelig, og det er heller ikke godt å være gjenstand for andres misunnelse.

Misunnelse handler om å sammenlikne seg selv med andre. I klasserommet kan det handle om å være flinkest, mest populær og ha flest venner. Ofte handler misunnelsen mer om hva andre har, enn om hva man selv mangler. Misunnelse kan få oss til å føle oss underlegne. Den kan også føre til at tankene kretser rundt den man har et agg til. Konkurransen kan være stimulerende, men for noen kan presset kjennes tyngende, og handle om en ubesvart lengsel etter anerkjennelse.

Misunnelse kan forsvinne som troll i solskinn hvis man slutter å være redd for den. Nøkkelen til å bryte med konkurransen er å øve opp takknemlighet for det man har.

Hvor ofte, og sterkt du føler på misunnelse, avhenger gjerne av hvor fornøyd du er med din egen tilværelse. Hvis man klarer å være takknemlig og fornøyd med det man har, er det mye lettere å unngå å bli misunnelig på andre. Tenk nøye gjennom hva du kan gjøre for å utvikle deg og gi livet ditt større innhold. Da blir du lettere stolt av hva du får til. Å kjenne seg verdifull handler ikke om prestasjoner, men at man kjenner seg god nok som den man er.

Misunnelse kan likne på sjalusi, men skiller seg fra sjalusi på et viktig punkt. Sjalusi er normalt sett knyttet til intime relasjoner og parforhold (Bente Toresen, Psykisk helse nr. 3,2014).

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 viet at misunnelse ofte handler om å føle seg mindreverdige og at følelsen er lettere å håndtere om man innrømmer den

Ferdighet: at elevene får trene på å verdsette det man har og sette ord på hva man beundrer hos andre

Verdi: at elevene snakker om det å verdsetter seg selv og andre, med det mangfoldet gruppa representerer



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. Til bildene leses det opp en tekst om latter og glede som helsebringende faktorer. Enkle setninger hentet fra innledningen til temaet.

Alternativ 2:

- For de eldste; se denne videosnutten, og drøft spørsmålet: Stemmer det at misunnelse noen ganger er beundring på avveie?

https://www.youtube.com/results?search_query=misunnelse

- For de yngste: Se Hunden og skyggen: Snakk sammen om hva filmen handlet om. Evt. filmen med uglene.

<https://www.youtube.com/watch?v=zhLYToHarnQ>

https://www.youtube.com/watch?v=GH1uW8_A20s

Snakk sammen om at noen ganger tror vi at det andre har er bedre enn det vi selv har, men så er det ikke sånn likevel.

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

Trylledoktoren

Formål: Ta verdivalg

Utstyr: Kort med "goder" doktoren kan dele ut. En gode på hvert kort. F.eks: rikdom, suksess, mange venner, berømmelse, stort hus og lignende. Det må være mange kort av alle slag slik at alle kan velge samme type kort. Eller læreren skriver valgmulighetene på tavla, og elevene får fire lapper hver, og må velge blant alternativene læreren har gitt.

For de minste kan det være fint å fortelle en historie om et land langt borte. Der fins det en trylledoktor som kan gi deg goder. Han kan dele ut: rikdom, berømmelse, lykke, gode skoleprestasjoner, idrettetalent, god familie, vennskap og lignende. Du får lov å velge fire kort. Hva vil du ha og hvorfor? Så kommer en kjedelig overraskelse. Doktoren forlanger at du må gi fra deg et gode. Hva velger du da bort? Hva hvis du må gi fra deg enda et gode. Hva er viktigst for deg? Valgene kan være utgangspunkt for refleksjoner omkring hva som er viktigst i livet.

Sosiale medier

Kan du gi noen eksempler fra bøker, TV, serier eller liknende der noen av personene er misunnelige? Hvordan kommer det til uttrykk? Hva gjør misunnelsen med de det gjelder?

Tipsplakat

Hva kan du gjøre når du er misunnelig på andre? Lag en plakat med tips for å unngå ødeleggende misunnelse.

Video

- For de eldste; se denne videosnutten, og drøft spørsmålet: Stemmer det at misunnelse noen ganger er beundring på avveie?

https://www.youtube.com/results?search_query=misunnelse

- For de yngste: Se Hunden og skyggen: Snakk sammen om hva filmen handlet om. Evt. filmen med uglene.

<https://www.youtube.com/watch?v=zhLYToHarnQ>
https://www.youtube.com/watch?v=GH1uW8_A20s

- Noen ganger tror vi at det andre har er bedre enn det vi selv har, men så er det ikke sånn likevel.

Rollespill

Lag et rollespill om misunnelse. Del inn i grupper på f.eks. 5 og gi f.eks. 15 min. til å planlegge. Framføring i plenum. Dette kan også gjøres mye større og brukes mer tid på.

Filosofiske spørsmål

For de som er ekstra glad i å filosofere.

- Har du selv vært misunnelig? Hvordan kjente du denne følelsen? I tankene? I kroppen?
- Har du opplevd at noen har vært misunnelige på deg? Hvordan viste dette seg? Hvordan opplevde du dette?
- Kan det stemme at misunnelse er beundring på avveie?
- Kan man slutte å være misunnelig?

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.

Om å tåle at vi har og får ulikt

Del klassen inn i grupper og del ut godteri til hver gruppe. Pass på at alle i gruppa får ulikt godteri og at det er ting som er vanskelig å dele likt. Be gruppene om å fordele godteriet seg imellom. Når de har jobbet litt med det kan dere snakke sammen om hvordan det føles å ikke få det samme. Eventuelle tilleggsspørsmål kan være: Finnes det situasjoner i livet hvor ikke alle kan få det samme? Kan det være noen fordeler med at ikke alle får det samme hele tiden, selv om det kan bli urettferdig? Skal for eksempel alle elevene på hele skolen få nøyaktig samme og like mye mat i nista, er det mest rettferdig

Selvportrett

Formål: Fokus på å se den enkelte

Utstyr: Et ark til hver elev.

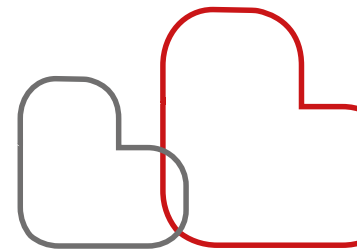
Hver elev skal tegne seg selv, og skrive fem setninger som forteller noe om hvem en er. Det er ikke lov å oppgi navn. Etterpå ser klassen på selvportrettene i fellesskap. Hvem er hvem?

Vi liker hele deg

Formål: Å vise hver enkelt at de er betydningsfulle og verdifulle akkurat som de er.

Utstyr: En bred rull med gråpapir.

To og to tegner omrisset av hverandre på et gråpapir. Alle i klassen skriver hyggelige vennhilsener på "kroppene" til hverandre. Hele klassen henges opp på veggen som klassebilde.



Fugleperspektiv

Formål: Å se seg selv utenfra.

Utstyr: Ark eller bok til å skrive i.

Tenk deg at det flyr en fugl over hodet ditt hele dagen. Den ser alt du gjør. På kvelden skal fuglen skrive dagbok. Hva forteller den til dagboka? Skriv fuglens historie.

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.

Vi anbefaler at læreren samler inn bøkene etter timen og oppbevarer dem på skolen. Dette er for å unngå at noen glemmer boka hjemme eller mister den. På den måten sikrer man at alle elevene kan få boka med seg som et hyggelig minne når de slutter på skolen. Dersom man bruker link gjennom mange år, kan boka bli en skatt full av gode minner.

- Tegn misunnelse
- Skrive om misunnelse og beundring
 - o Større barn kan skrive inn tre setninger som starter med "Misunnelse kan være når/at/hvis.."
 - o Og tre setninger som starter med "Beundring kan være når/at/hvis.."
- Tegn en person du beundrer. Rundt personene kan du skrive gode egenskaper ved denne personen, altså grunnene til at du beundrer han eller henne (som et tankekart).

Oppsummering

Som oppsummering anbefaler vi krøll-og-kast-oppgaven, eller velg 3 ting.

Krøll-og-kast

Krøll-og-kast-oppgavene 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.

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

Misunnelse

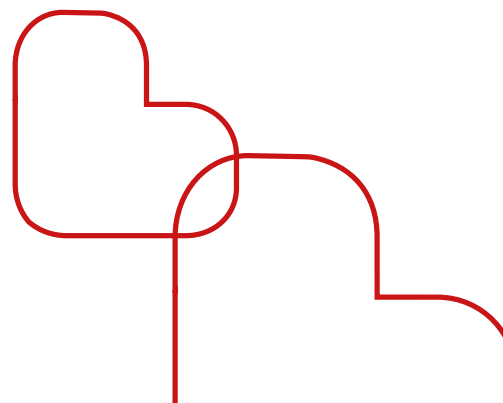
Svar på en eller flere oppgaver

1. Hva kan gjøre deg misunnelig?

2. Nevn tre ganger du har kjent på misunnelse?

3. Hva kan du gjøre for å hjelpe deg selv når du er misunnelig?

4. Hvordan kan du hjelpe venner når de er misunnelige?



Seigmannen

