

Bok på 1-2-3

Verdas viktigaste bok – om kropp, kjensler og sex

Kapittelet «Kjenn etter!»

Av Nathalie Simonsson

Omsett og tilrettelagd til nynorsk av Ingelin Røsland.

Illustrasjonar av Yokaj Studio.

Tverrfagleg opplegg for 7.–10. trinn i faga KRLE, naturfag, samfunnsfag og norsk

Tid: 90 minutt som kan delast inn i tre økter

Utstyr og førebuing

- Kople opp pc med tilgang til internett og prosjektør
- Gjere kapittelet klart til skjermvisning i klasserommet
- Skrivebok, blyant og viskelêr eller elev-pc
- Økt 3: Stolar og pultar organisert slik du som lærar finn føremålstenleg for di klasse. God romplass til praktiske og fysiske øvingar med stolar i sirkel

Om forfattaren og boka

Nathalie Simonsson har vore seksualopplysar i RFSU, Sveriges største aktør innan seksualopplysning. I arbeidet har ho treft mange born og ungdommar i samtale om pubertet, kjærleik, porno, ut-sjånad, sex, pinlegheiter og kjensla av å vere normal eller ikkje. Med bakgrunn i dette arbeidet har Simonsson skrive denne personlege faktaboka i samarbeid med svenske RFSU. Målgruppa for boka er mellom- og ungdomstrinnet, tilpassa alder, gruppe og individ.



Formål

KRLE

- Reflektere over etiske spørsmål knytte til ungdomskultur og kroppskultur.

Naturfag

- Formulere og drøfte problemstillingar knytte til seksualitet og kjønnsidentitet.

Samfunnsfag

- Drøfte viktige omveltingar i samfunnet i nyare tid og reflektere over korleis dagens samfunn opnar for nye omveltingar.

Norsk

- Drøfte korleis språkbruk kan verke diskriminerande og trakasserande.

Om opplegget

Dette opplegget legg vekt på kapittelet «Kjenn etter!», som tek føre seg kjenslene som er i sving i tenåra og ungdomstida. Opplegget er inspirert og rettleia av den nasjonale og internasjonale organisasjonen *Sex og Politikk – foreningen for seksuell og reprodktiv helse og rettigheter (SRHR)* (2020) som utarbeider idear til undervisning om seksualitet gjennom *Veke 6 Grunnmateriell for ungdomstrinnet*.

Ei målsetjing er å utvikle positive sjølvbilete og det positive i budskapen om at alle er ulike. Opplegget er laga for elevar på 7.–10. trinn, men du som lærar må tilpasse det til den aktuelle gruppa, då det er store skilnader i utvikling, erfaring og interesser i dette aldersspennet. Det kan vere ein god idé å veksle mellom individuelle øvingar, parøvingar og fellesøvingar med vekt på samarbeid og meir fysisk aktive øvingar. Det er lurt at du som lærar reflekterer over og tek standpunkt til val av øvingar på førehand.

Det er sentralt å skape eit trygt rom i undervisninga. Ein kan til dømes gjere ein avtale med elevane, tilpassa alderen deira. Ein slik avtale kan kort fortalt innehalde respekt for skilnader, ikkje aksept for diskriminering, at ein ikkje skal kjenne seg uthengt og nedvurdert, at ein *ikkje snakkar privat om seg sjølv eller andre* (dette er undervisning og skal ikkje kunne forvekslast med terapi), at alle skal vite kva som skal skje i undervisninga, at alle skal ta del, men kunne melde pass, og at ein snakkar i eit «lukka rom» der ein ikkje tek opp att eller utleverer det andre har sagt eller gjort i undervisninga på ein dårleg måte. Opplegget skal spegle mangfald i etnisitet, kjønnsuttrykk, familieformer, seksualitet og funksjonsnivå. Det er tilrådeleg å gjere avtalar om språkbruk.

Opplegget har ei ramme på 90 minutt, med tilleggsstoff til eventuelt vidare arbeid.

1 Før lesing

(10 minutt)

Sjå på framsida av *Verdas viktigaste bok* og snakk saman:

- Kva heiter boka? (*Verdas viktigaste bok*)
- Diskuter kvifor boka har den tittelen og kva ho handlar om (kropp, kjensler og sex).
- Sjå og reflekter over illustrasjonen som heilskap og figurane kvar for seg. Kva kan illustrasjonen seie deg?
- Gi ein kort omtale av boka og motivasjonen bak ho.

Gå til kapittelet «Kjenn etter!». Les dette utdraget høgt:

Kjenn etter! I puberteten koker følelsane over. Ein kan vere lei seg, redd, irritert eller sint. Eller glad, yr, nysgjerrig og lykkelig. Det går fort opp og fort ned. Frå kjempeglad til supertrist. Elektrisk til roleg. Somme seier det er på grunn av hormona. Men at det også er så mykje følelsar i sving, er også fordi det skjer så mykje på denne tida. Nye ting på skulen, endringar i kroppen, nye følelsar og meir å tenkje på.

- Kva er egentleg ein følelse? *Emosjonar (glede, sympati, medkjensle, sorg og avsky til dømes) og affektar (sinne, angst og opphissing til dømes).*
- Kan ein skilje følelsar frå kvarandre, eller kan dei gå over i kvarandre? Korleis? *Ein kan til dømes vise sinne medan ein egentleg er redd.*
- Er det noko som kan lokke følelsar meir fram enn anna? *Til dømes musikk.*
- Kva følelsar får du når du tenkjer på lukta av ein kanelbolle? Kva tenkjer du om samanhengen mellom følelsar og sansar? *Knytt til lukt, lyd, syn og det taktile.*
- Kva tenkjer du om å trenge ro og tid for seg sjølv? *Vi treng å trivast i eige selskap, kvile og sortere inntrykk, ta vare på oss sjølve med god og rett mat, hygiene og noko som gjev trivsel, til dømes. Å vere sin eigen beste venn.*
- 9. og 10. trinn: Å vere sin eigen beste venn. Ein kan oppleve press knytt til karakterar, kropp og utsjånad, alkohol, prestasjonar og opptak til vidaregåande opplæring. Korleis kan vi bygge sjølvmedkjensle og støtte kvarandre positivt i møte med dette presset?
- 9. og 10. trinn: Forventningane frå samfunnet og familien endrar seg i ungdomsskulealderen. Kva kjensler kan ein få av det?



2 Lesing (45 minutt)

Vi startar med å lese kapittelet «Kjenn etter!». Læraren les høgt medan kapittelet står på storskjerm, eller elevane får ei lenke til teksten og les det stille frå elev-pc. Elevane kan gjerne skrive ned eigne refleksjonar til kvart emne i stikkordform i ei skrivebok eller digitalt.

3 Praktiske øvingar (35 minutt)

Temaa i kapittelet handlar om emna identitet og identitet i vår samtid, kjønnsidentitet og seksuell identitet, kjensler, sjølvkjensle, hjelp og sjølvhjelp når livet er vanskeleg og kjennest pinleg ut, og ja- og nei-kjensler.

Mange elevar har ofte ein meir eller mindre bevisst indre dialog som er vesentleg, og ein føresetnad for at elevane på eit seinare tidspunkt har mot til å vise eigne haldningar. Det er viktig at ein ikkje pressar elevane til å delta i samtalen. Det har verdi å lytte til samtalen og få høyre bakgrunnen for ulike standpunkt.

- Ting å gjere når ein er åleine.
- Kva kan du gjere når du sjølv eller ein venn har det vanskeleg?

Del gjerne med ein læringspartner eller klassen.

Postkassespørsmål

Vi leikar/latar som vi får e-post eller eit brev frå nokon utanfrå.

Hei! Eg er veldig sjenert og har ikkje så mange venner. Eg tør ikkje rekke opp handa i timen, og eg heng ikkje saman med dei andre i friminutta. Har vore slik heilt sidan barneskulen, og eg gler meg ikkje til skulen, for eg er redd for å bli mobba. Eg føler at alle hatar meg fordi eg ikkje pratar så mykje. Korleis kan eg slutte med å vere så sjenert? Eg vil ikkje det skal gå ut over livet mitt.

Eller:

Akkurat no tykkjer eg mykje er litt håplaust. Korleis kan eg eigentleg kjenne livsmeistring sjølv om det er press frå alle kantar?

Snakk om dei viktigaste opplysningane i dømet i fellesskap, og skriv dei opp på tavla. Lag ei felles liste med råd og støtte til innskrivaren.

3 Praktiske øvingar

(framhald)

Refleksjon og samtale om JA-kjensler og NEI-kjensler:

- Kjenn etter i kroppen. Kan du kjenne forskjell på JA-kjensler og NEI-kjensler? Kor kan du kjenne det? I magen, brystet, hovudet eller føtene? Eller kanskje i heile kroppen? Kvifor kan vi kalle det «magekjensle» eller å velje noko «med hjartet»? Kva med å «få kalde føter» eller å verte stum av beundring? Kropp og kjensler heng saman.

Kroppsspråk

- Korleis bruker du å vise at du synest noko er kjekt? *Til dømes smile og sjå glad ut, bruke si gladaste stemme, blikkontakt, nikke, hoppe opp og ned og klappe i hendene, le, flytte seg nærmare, seie det!*
- Korleis bruker du å vise at noko kjennest feil? *Sjå ned i bakken, vri på hovudet, rynke på nasen, dra seg unna, bli stiv og taus, sjå lei seg, sint eller uroleg ut, komme med andre forslag, seie det!*

Forslaga kan mimast av ein eller fleire frivillige frå klassen. Læraren viser gjerne først.

Grøne og raude tankar – psykologisk førstehjelp

Tilpass til gruppa di.

- Mellomtrinnet og ungdomstrinnet: Likes or not:
<https://www.youtube.com/watch?v=eBvMmJLrFYw>
- Ungdomstrinnet: Å prøve og feile:
<https://www.youtube.com/watch?v=KKGQ8rwIHS8>
- Mellomtrinnet: Alfred og skyggen – en liten film om følelser (psykologi, psykisk helse, kjensler):
<https://www.youtube.com/watch?v=vuDlFGb7khA>
- Mellomtrinnet: En liten film om å være redd:
https://www.youtube.com/watch?v=7IMNeQO_LSQ

Grunnmuren

Reflekter og skriv for deg sjølv, eller samtal med ein læringspartnar:

- Kva er det viktigaste i livet ditt?
- Kva i livet kjenner du er bra for deg?

Støtta

Reflekter og skriv for deg sjølv, eller samtal med ein læringspartnar:

- Kven er til støtte for deg?
- Kva gjer denne personen for deg? Kan også vere eit dyr til dømes.

3 Praktiske øvingar

(framhald)

Lag dine egne triggerord

Finn dine egne ord som du vert oppmuntra av, og skriv dei ned på ein lapp du har i jakkelomma til dømes. Unngå ord som *ikkje*, *slutt* og *aldri*. Finn dei orda som verkeleg vekkjer noko i deg, og gjenta dei i situasjonar der du har behov for dei. Døme kan vere:

- Kom igjen – dette klarer eg!
- Pust!
- Hald fokus!
- Eg lærer av det! Kva gjer eg vidare?
- Eg kan, eg vil!
- Eg veit eg er god!
- Dette er styrken min!
- Eg liker å lære!

Glad speleliste

Kom med forslag til glade songar til spelelista!

Gå ut og leike saman!

Dette gir fellesskap og moglegheit til å ta ei anna rolle enn å vere seg sjølv. Og ein blir aldri for gammal til å leike!

Sjå gjerne aktivitetskassen.no for fleire konkrete tips og leikar.

Favorittleiken til klassen eller ...

- Sheriff
- Zip-zap-boing
- Gøyme og leite

Tilleggsstoff

Lovleg (9.–10. trinn)

Lovleg er ein nettserie som følger Gunnhild på reisa hennar gjennom hybelliv, kjærleik, vennskap og jakta på velvalte samtaleemne på passende tidspunkt. Norsk dramaserie.

<https://tv.nrk.no/serie/lovleg/sesong/1/episode/1>

Rådebank (9.–10. trinn)

Glenn-Tore er rånaren gutane ser opp til, og damene vil ha. Men alt han vil, er å få eksen sin tilbake. Rå og ekte dramaserie om rånarane frå Bø.

<https://tv.nrk.no/serie/raadebank>

Newton – Pubertet (5.–7. trinn)

Hårvekst, stemmeskifte, kviser og mensen. Det skjer mykje merkeleg med kroppen på vegen frå barn til vaksen.

<https://tv.nrk.no/serie/newton-pubertet>