

SMAKEBITER FRA UKE 6 MATERIELLET

For fullstendig materiell kan du melde deg på via

www.uke6.no



SEX & POLITIKK

Foreningen for seksuell og reprodutiv helse og rettigheter

Sex & Samfund (Danmark) er rettighetshavere utenfor Norge.

ET TRYGT ROM I SEKSUALITETS- UNDERVISNINGEN

Elevens trivsel og et trygt sosialt miljø er en viktig forutsetning for at elevene kan utvikle seg personlig, sosialt og faglig. I denne sammenhengen peker internasjonal forskning da også på at seksualitetsundervisningen skal foregå i et trygt sosialt miljø for å utgjøre en forskjell for elevene. I dette avsnittet av materialet har vi samlet en rekke konkrete ideer og øvelser som kan inspirere deg til arbeidet med å skape trygge rammer for elevene i seksualitetsundervisningen. Vi håper at du vil benytte deg av dem, til glede for alle elevene i din klasse.

For elever på forskjellige klassetrinn kan seksualitetsundervisning lett oppleves som en utrygg situasjon. I de yngste klassene kan uttrykket for eksempel handle om at elevene ikke er vant med å snakke om de temaene som undervisningen omhandler. Evalueringen av den danske Uge Sex-kampanjen viser at uttrykket også kan handle om forholdet til de andre elevene i klassen. Her kan elevene være reddede for at de andre vil le av dem på grunn av hva de spør om eller sier. En utrygg ramme kan derfor ha som konsekvens at noen elever deltar mindre aktivt og for eksempel ikke stiller spørsmål eller unnlater å si noe høyt i timene.

Manglende anerkjennelse av mangfold kan også skape utrygghet for elevene. Elever som faller utenfor normene ved for eksempel å ha en annerledes familie, religion, hudfarge, interesser eller andre måter å være gutt eller jente på enn majoriteten, kan være utsatt for mobbing eller utestengelse fra felleskapet. Dette kan blant annet avspeile seg i disse elevenes manglende mulighet til å delta og bli inkludert i undervisningen, dersom ikke underviseren tar et aktivt ansvar for å tilrettelegge undervisningen med hensyn til elevenes mangfold.

Det er viktig at underviseren gjør en aktiv innsats for å skape trygge rammer for elevene. Seksualitetsundervisningen kan dermed bidra til å øke trivselen generelt blant elevene. Uke 6 kan derfor ses i en bredere sammenheng enn den rent faglige seksualitetsundervisningen. Vi vil oppfordre til at du som underviser reflekterer rundt hvordan du kan arbeide for å skape en trygg og engasjerende ramme rundt undervisningen i dine klasser, og dermed optimale betingelser for elevenes personlige, faglige og sosiale utvikling.

KILDER:

1: Forsberg, M. (2007). Ungdomars sexuella hälsa. Internationella kunskapsmanställningar och svenska erarenheter av förebyggande arbete. Stockholm: Socialstyrelsen. UNESCO (2009). International Guidelines on Sexuality Education. An evidence informed approach to effective sex, relationships and HIV/STI education. Paris: UNESCO.

VI ANBEFALER

Det er viktig å skape en god og trygg ramme for seksualitetsundervisningen på alle klassetrinn. For elevene i barneskolen kan det for eksempel gjøres ut ifra følgende prinsipper:

- Det er respekt for ulikheter (for eksempel knyttet til etnisitet, familiebakgrunn, utseende, meninger og hvordan man er gutt eller jente)
- Ord og utsagn som diskriminerer eller sier noe negativt om andre aksepteres ikke
- Ingen skal føle seg baksnakket eller krenket
- Involvering av underviserens eller elevenes personlige opplevelser må ikke bli grenseoverskridende for noen
- Alle vet hva som skal skje i undervisningen
- Alle deltar, men man har mulighet til å melde pass
- Man snakker i et «lukket rom», det vil si at det ikke etterpå snakkes med klassekamerater om hva andre har sagt og gjort i undervisningen

Øvelsene i dette emnet kan benyttes i arbeid med kompetansemål i

- norsk, hvor elevene skal sette ord på egne følelser og meninger og forklare hvordan man gjennom språkbruk kan krenke andre
- KRLE, hvor elevene skal samtale om respekt og toleranse og motvirke mobbing i praksis og gjengi gjensidighetsregelen og vise evne til å gjøre bruk av den i praksis
- samfunnsfag, hvor elevene skal drøfte oppfatninger av rettferdighet og likeverd
- musikk, hvor elevene skal delta i leker med sanger og danser, gi uttrykk for opplevelser gjennom dans og bevegelse og framføre dans i samhandling med andre
- kroppsøving, hvor elevene skal samhandle med andre i ulike aktiviteter og utforske, leke og uttrykke seg med bevegelser til ulike rytmer og musikk

Øvelsene egner seg også i skolens arbeid for trivsel og mot mobbing, og kan bidra til

- økt kjennskap til hvordan miljøet i klassen, på skolen og på fritiden kan bidra til økt trivsel og helse
- å gjøre rede for faktorer som påvirker det psykososiale arbeidsmiljøet på skolen
- å drøfte ulike teknikker og handlinger som elevene kan ta i bruk for å øke egen og andres trivsel og helse

MANGFOLD I KLASSEROMMET

Som underviser kan du gjøre mye for å skape trygghet for alle elevene i klassen, blant annet ved å inkludere samfunnets og elevenes forskjelligheter som en helt alminnelig del av seksualitetsundervisningen. Uke 6 er tilrettelagt slik at det på alle klassetrinn skal gjenspeile mangfold i etnisitet, kjønnsuttrykk, familieformer, seksualitet og funksjonsnivå. Dette betyr at det er lagt vekt på å bruke bilder og eksempler som viser mangfold. Når du som underviser skal bruke Uke 6-materialet, vil du naturligvis velge blant øvelsene og kanskje bare bruke enkelte av de eksemplene som nevnes. Det er viktig at du er oppmerksom på å ivareta mangfoldet når du gjør dette, for at materialet skal kunne bidra til den tiltenkte læringen hos elevene.

Å SI TIL OG SI FRA

Hvis du er bekymret for om enkelte elever i klassen vil oppleve seksualitetsundervisning som grenseoverskridende eller støtende, kan du arbeide målrettet med å gi elevene gode redskaper til å si fra. Gi dem for eksempel mulighet for å si "pass" til et spørsmål, eller til å velge mellom forskjellige temaer de kan arbeide med, slik at de ikke presses til å snakke om noe de opplever som grenseoverskridende. Vår erfaring er at elevene kan håndtere de fleste temaer og illustrasjoner, såfremt de er valgt ut med hensyn til elevenes alder og modenhet. Vi anbefaler derfor at du ikke unnlater å ta opp et emne eller bruke bilder utelukkende ut ifra en antakelse om at elevene vil oppleve dem som støtende. Det kan være en uheldig tilpasning av seksualitetsundervisningen, spesielt for de elevene som ikke har mulighet til å snakke om emnene i undervisningen med andre.

SPRÅK

Som underviser er det viktig at du er oppmerksom på at noen typer utsagn og måter å snakke om for eksempel kjønn, kjønnsuttrykk, seksualitet og familie på, kan virke ubehagelige for noen elever, uten at andre nødvendigvis er klar over dette. Hvis det for eksempel er elever som gir uttrykk for at de misliker likekjønnsrelasjoner, kan dette være svært ubehagelig for de elevene i klassen som definerer seg som homofile, lesbiske eller bifile, de som er i tvil om sin seksualitet og de som har venner eller familie som er homofile, lesbiske eller bifile. Derfor er det viktig å stoppe denne typen utsagn og forklare hvorfor de ikke aksepteres. Her kan det med fordel vises til at alle mennesker har den samme retten til å være slik de er.

Det er også viktig at du som underviser er oppmerksom på andre typer ord og signaler som kan oppfattes som nedlatende og diskriminerende. Disse kan dreie seg om utseende, fritidsinteresser, bestemte familietyper eller lignende. Det betyr også at påstander om at "det er bare på gøy" ikke bør aksepteres. Vi anbefaler å inngå avtaler om språkbruk på alle klassetrinn, også i klasser som i utgangspunktet er trygge og velfungerende.

SEKSUALITETSUNDERVISNING I DEN UTRYGGE KLASSE

I noen klasser der det forekommer erting, mobbing, diskriminering, klikkdannelse og lignende, er det ekstra viktig å arbeide med det trygge rommet i forbindelse med seksualitetsundervisningen. Hvis du er underviser i en klasse der det er en generelt utrygg stemning blant elevene, er det viktig at du tar det i betraktning når du planlegger undervisningen.

I slike klasser bør du alltid sette opp avtaler for hvordan seksualitetsundervisningen skal foregå. En avtale om at man ikke snakker privat eller svært personlig om seg selv, kan øke tryggheten for de elevene som er utsatt for å bli ertet. Avtaler om at man skal lytte til hverandre og ikke le av det de andre sier, kan også være viktige. Mange av øvelsene i Uke 6-materialet legger opp til en åpen dialog mellom elevene, i mindre eller større grupper. I en utrygg klasse kan det imidlertid være nødvendig at underviseren inntar en mer styrende rolle, for å sikre at alle kommer til orde og at ingen blir ertet eller uthengt i forbindelse med undervisningen. Vær derfor oppmerksom på om det er behov for endringer i organiseringen av øvelsene som foreslås i materialet og å ta høyde for eventuell utrygghet blant elevene.

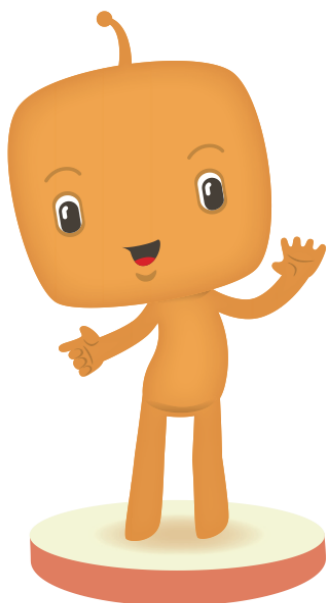
Øvelsen 1.2 egner seg spesielt godt i klasser der det er nødvendig å arbeide med å skape trygghet i elevgruppen før og under arbeidet med seksualitetsundervisningen.

FØLELSER

Seksualitetsundervisningen i barneskolen er et opplagt forum hvor undervisere – sammen med skolens øvrige trivselsinnsats – kan sette fokus på følelsenes betydning for utviklingen av elevenes personlige og sosiale kompetanse. Det er viktig at elevene arbeider med å kunne gjenkjenne, lese og reagere på følelser hos seg selv og andre. Undervisningen kan derfor støtte elevenes forståelse av og navnsetting på følelser som mange av dem har merket i sin egen kropp, eller som de kan gjenkjenne hos andre barn eller voksne.

Med utgangspunkt i øvelser som gir elevene trening i handlingskompetanse, , kan de individuelt og i fellesskap sette ord på utfordringer som følelser kan være en del av, og undersøke forskjellige alternativer til disse.

Gjennom øvelsene lærer elevene å gi eksempler på følelser, hvordan de merkes i kroppen og sammenhengen mellom følelser og kroppsspråk. Øvelsene legger opp til en leken tilnærming til læring om følelser, gjennom dramatisering av følelser ved bruk av ansiktsuttrykk og kroppsspråk og en quiz om følelser og kroppsspråk.



Øvelsene i dette emnet kan benyttes i arbeid med kompetansemål i

- norsk, hvor elevene skal sette ord på egne følelser og meninger
- naturfag, hvor elevene skal samtale om grensesetting, forståelse og respekt for egen og andres kropp, observere og beskrive hvordan kroppen reagerer i ulike situasjoner, og samtale om ulike følelsesmessige reaksjoner og sammenhengen mellom fysisk og psykisk helse
- KRLE, hvor elevene skal samtale om respekt og toleranse og motvirke mobbing i praksis og gjengi gjensidighetsregelen og vise evne til å gjøre bruk av den i praksis
- samfunnsfag, hvor elevene skal gi eksempler på rettigheter barn har, gi eksempler på ulike forventninger jenter og gutter møter i hverdagen og samtale om hvordan disse forventningene kan oppleves, samtale om tema knyttet til seksualitet, grensesetting, vold og respekt, lage en oversikt over normer som regulerer forholdet mellom mennesker og forklare konsekvenser ved å disse bryte normene og drøfte oppfatninger av rettferdighet og likeverd
- kunst og håndverk, hvor elevene skal uttrykke egne opplevelser gjennom tegning, lage former i papir gjennom å klippe, visualisere og formidle egne inntrykk i ulike teknikker og materialer

Øvelsene egner seg også i skolens arbeid for trivsel og mot mobbing, og kan bidra til

- økt kjennskap til hvordan miljøet i klassen, på skolen og på fritiden kan bidra til økt trivsel og helse
- å gjøre rede for faktorer som påvirker det psykososiale arbeidsmiljøet på skolen
- å drøfte ulike teknikker og handlinger som elevene kan ta i bruk for å øke egen og andres trivsel og helse

5.1. FØLELSER OG KROPPSSPRÅK

QUIZ

MÅL

- Elevene kan gi eksempler på følelser
- Elevene kan fortelle om og vise hvordan følelser kan uttrykkes med kroppen

MÅLGRUPPE

1.-3. trinn.

FAGLIG RELEVANS

Norsk, kunst og håndverk, generell del av læreplanen

BESKRIVELSE

Gulvet i klassen ryddes og elevene står i en sirkel sammen med underviseren. Hver elev får et av kortene fra arbeidsarket, hvor det er en illustrasjon av et ansikt som viser en følelse. Kortene viser følelsene: Glad, sur, redd, sint, flau, trist, overrasket, irritert, nervøs, forvirret, stolt og begeistret. Elevene skal ikke vite på forhånd hvilke følelser det er snakk om. Underviseren kan eventuelt velge ut færre følelser, dersom det er ønskelig. Vi anbefaler at ansiktene vises på et smartboard mens øvelsen gjennomføres.

Underviseren ber elevene om å stille seg i grupper sammen med andre som har det samme ansiktet på kortet. Når de har funnet sammen, skal de snakke om hvilken følelse de synes at ansiktet viser. Deretter ber underviseren en av gruppene om å fortelle hvilken følelse de har. De skal forklare hvorfor de kommer til å tenke på den følelsen når de ser ansiktet. Hvis det er grupper som er i tvil, kan underviseren be elever fra andre grupper om å komme med forslag til følelsen. Underviseren kan hjelpe til, hvis ingen elever har forslag. Underviseren skriver følelsen på tavlen eller smartboardet ved siden av ansiktet.

Nå ber underviseren alle elevene (også de i de andre gruppene) om å vise hvordan man ser ut når man føler den aktuelle følelsen ved å bruke ansiktet og kroppen. Det er i denne forbindelse et viktig poeng at man kan uttrykke den samme følelsen på mange forskjellige måter. Når alle har vist følelsen, skal en ny gruppe fortelle om ansiktet og følelsen de har på kortene

sine. Øvelsen fortsetter til man har vært igjennom alle gruppene.

I neste del av øvelsen skal elevene gå rundt hverandre i klasserommet. De skal ha hvert deres ansiktskort i hånden. Når de møter en person, stopper de opp. Først hilser den ene på den andre med den følelsen som vises på elevens kort. Den andre skal forsøke å gjette hvilken følelse det er. Man kan gjette tre ganger. Etterpå er det den andre eleven som skal hilse med "sin" følelse. Når begge elever har hilst, bytter de kort og går videre rundt i klasserommet til de møter en ny person å hilse på.

Det gjelder å nå rundt til så mange forskjellige klassekamerater og hilse på så mange forskjellige måter som mulig. Man kan godt hilse med den samme følelsen flere ganger til forskjellige klassekamerater. Underviseren stopper øvelsen når det vurderes at den har vart lenge nok.

Som oppsummering kan underviseren snakke med elevene om følgende:

- Hvordan var det å gjøre øvelsen (både delen med å gjette følelsen, og delen med å hilse)?
- Var det noen følelser som var lette å gjette når dere hilste på hverandre?
- Var det noen følelser som var vanskeligere å gjette?
- Kan dere gi noen eksempler på det positive ved at vi mennesker viser følelsene våre på forskjellige måter?
- Kan dere gi eksempler på det negative

TID OG UTSTYR

TIDSBRUK
45 minutter

UTSTYR
Arbeidsarket til øvelsen
Papir og farger

TIPS TIL UNDERVISEREN

Etter arbeidet med øvelsen, kan elevene lage illustrasjoner av ansikter som viser noen av de forskjellige følelsene. Dette kan eventuelt gjøres i samarbeid med undervisere i kunst og håndverk. Her kan det legges vekt på å arbeide med billedfremstilling med utgangspunkt i følelser, spesielle tegneteknikker eller virkemidler til å skape stemning og kontrast gjennom bruk av farger.

Hvis klassen har adgang til et kamera, kan det være både gøy og lærerikt å ta bilder av hverandre mens man uttrykker forskjellige følelser med ansikt og kroppsspråk. Bildene kan henges opp i klassen og brukes i det videre arbeidet med følelser.

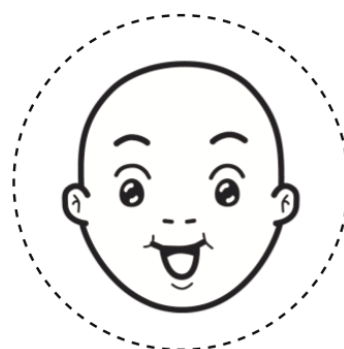
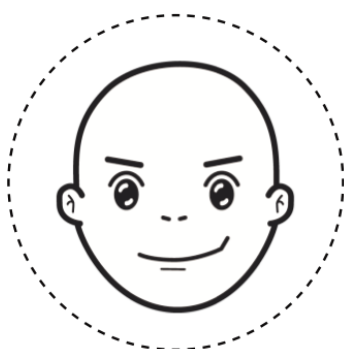
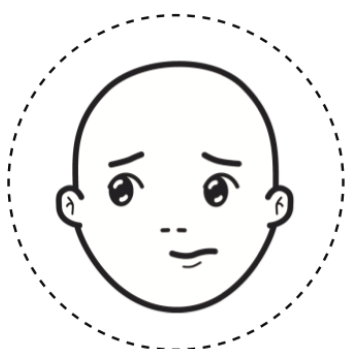
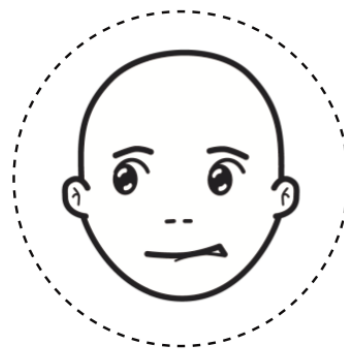
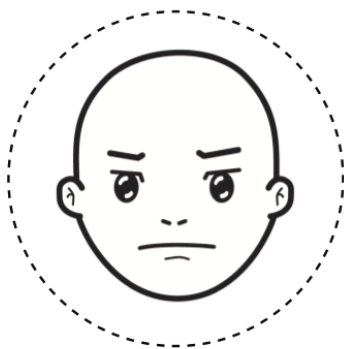
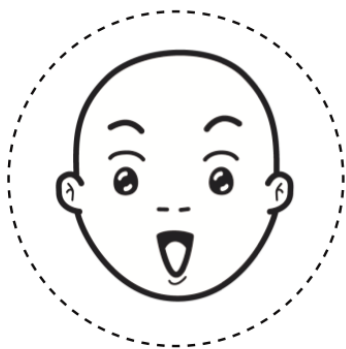
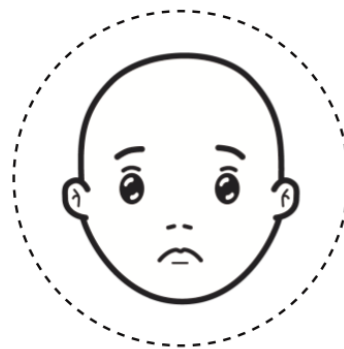
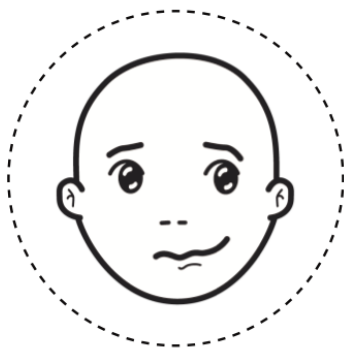
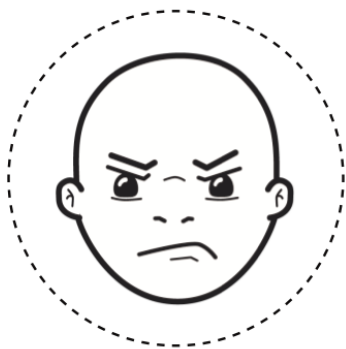
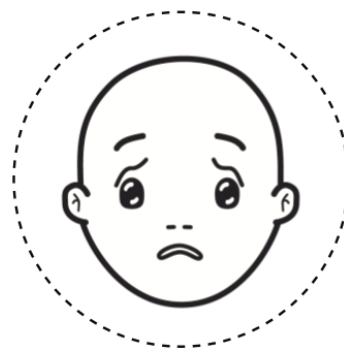
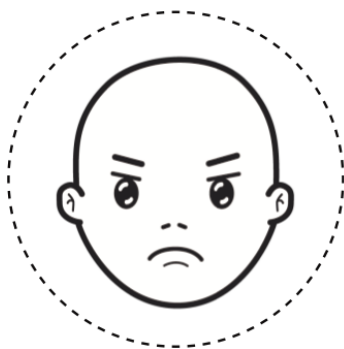
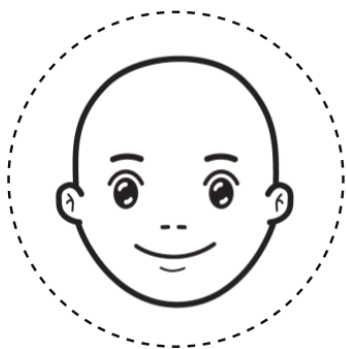
ved at vi mennesker viser følelsene våre på forskjellige måter?

- Hva kan man gjøre hvis man er i tvil om hvilken følelse andre personer har?
- Har dere noen spørsmål om følelser og hvordan man viser følelser med kroppen?
-



ARBEIDSARK

FØLELSER OG KROPSSPRÅK



EMNE 3

KROPP OG PUBERTET

Kropp og pubertet er relevante emner i undervisning om seksualitet og særlig på mellomtrinnet. Begge emnene er svært aktuelle for elevene i denne aldersgruppen fordi de selv opplever endringer på sin egen kropp og skal venne seg til et nytt og mindre "barnslig" utseende. Gjennom undervisningen kan elevene utvikle kunnskap om hvordan kroppen fungerer, og om den kroppslige og personlige utviklingen som følger med puberteten. Undervisningen kan dessuten bidra til elevenes individuelle og felles refleksjoner om kroppsidealer og øke deres handlingsmuligheter overfor de forventningene til å se ut på bestemte måter, som kan være gjeldende blant venner og i samfunnet generelt.

På mellomtrinnet vil noen av elevene allerede ha kommet i puberteten og kan selv merke og se endringene på kroppen. For andre er det ennå ingen synlige tegn på pubertet, og det går kanskje også noen år før de tar igjen utviklingen til klassekameratene. Uansett om flertallet i en klasse hører til den ene eller den andre gruppen, vil undervisningen om kropp og pubertet kunne hjelpe alle elever med å forstå den kroppslige og personlige utviklingen som puberteten medfører. Det kan dessuten være et vesentlig poeng å starte undervisningen om nettopp kropp og pubertet før elevene for alvor kommer i puberteten, slik at de kan forberedes på den utviklingen som ligger foran dem, fremfor å vente til de selv befinner seg midt oppe i det.

For noen elever kan puberteten føles som en usikker tid fordi de kanskje ikke helt forstår hva som skjer med kroppen, og fordi de kanskje helst vil ligne mest mulig på alle de andre. Selv om elevene er fullstendig klar over at ikke alle vokser like fort, vil mange av dem kanskje ønske at det likevel hadde vært slik. I noen sammenhenger kan det være fint å skille seg ut, for eksempel når det gjelder klesstil eller musikksmak, men det er ikke alltid det er like morsomt å være annerledes når det gjelder kroppen – for eksempel hvis man er den første som kommer i stemmeskiftet, eller den første som får bryster – eller hvis man er den siste som dette skjer med. Derfor kan det være kjekt å vite at man ikke er den eneste som går rundt og føler seg usikker og forvirret, og nettopp dette temaet kan derfor være svært nyttig å ta opp i seksualitetsundervisningen.

TRINNMÅL OG MÅL

Øvelsene i dette emnet egner seg for arbeid med flere mål i læreplanene, og spesielt i naturfag.

Øvelsene kan også bidra til

- samtale om respekt og grensesetting.
- økt kunnskap om kroppen og hva som skjer under puberteten.
- økt forståelse for hvordan reklamer og andre medier kan påvirke våre syn på kropp og kroppsidealer.
- kunnskap om hvordan man kan søke informasjon og stille spørsmål på nett.

SUPPLERENDE TEMAMATERIELL

Relevant temamateriell for Emne 3 og for 7.-8. trinn er:

"Ditt liv, ditt valg, din kropp" som setter fokus på kroppens utvikling og puberteten, kropps- og kjønnsidealer, selvråderett og grensesetting, samt kroppens betydning for identiteten.

"Mine og dine grenser" som tar opp grensesetting og seksuelle krenkelser mellom barn og unge. Gjennom arbeidet med øvelsene skal elevene jobbe med blant annet respekt for grenser, relasjoner, kommunikasjon og evnen til å bestemme over egen kropp. Materiellet inneholder også videoer og kortfilm.

Film om kropp og pubertet

NRK Skole har flere korte klipp og filmer om pubertet som det kan være aktuelt å inndra i undervisningen, se www.nrk.no/skole/.

3.1 HVEM BESTEMMER OVER KROPPEN DIN?

FIRE HJØRNER

MÅL

- Å utvikle evne til refleksjon rundt selvråderetten til kroppen
- Elevene får trening i å foreta kompetente valg om selvråderett og grensesetting
- Elevene trener på å bruke konkrete redskaper for å håndtere ulike situasjoner
- Elevene reflekterer over at det er flere handlingsmuligheter og flere mulige konsekvenser av forskjellige handlinger

MÅLGRUPPE

4. - 7.trinn

FAGLIG RELEVANS

Samfunnskunnskap

TID OG MATERIELL

TID

Ca. 30 minutter, avhengig av om dere velger å jobbe med ett eller flere dilemmaer

UTSTYR

Ingen

BESKRIVELSE

Før man begynner på øvelsen, må alle elevene introduseres for arbeidsformen. De skal vite at øvelsen handler om å ta stilling – også selv om man er i tvil, målet er ikke å bli enige – men å undersøke forskjellige standpunkter og at man ikke skal kommentere hverandres vurderinger.

Underviseren presenterer elevene for et spørsmål som innebærer et dilemma, samt fire mulige svar som de skal ta stilling til. Hvert hjørne av klasserommet representerer en svarmulighet. Hjørnet merkes med en bokstav, et tall eller ved at underviseren stiller seg der når svarmuligheten leses opp. Når alle svarene er lest opp, plasserer elevene seg i det hjørnet som de synes beskriver den beste svarmuligheten.

Hjørnet "Andre muligheter" skal brukes av elever som ikke synes at de tre andre svarene er gode. Når alle har plassert seg i et hjørne kan øvelsen fortsette på to måter:

1. Underviseren går til hvert hjørne og spør om det er noen som vil fortelle hvorfor de synes dette er det beste svaret. Fordelen ved denne fremgangsmåten er at elevene ikke blir presset til å svare om de ikke har lyst til å argumentere for standpunktene. Elevene blir også spurt om de ser noen ulemper ved løsningen de har valgt.
2. Underviseren ber elevene i hvert hjørne snakke sammen i mindre grupper på to-tre personer før de skal argumentere for standpunktet overfor resten av klassen. Fordelen ved dette kan være at man først øver seg i å argumentere overfor "likesinnede".

Når argumentene fra alle de fire hjørnene er hørt, spør underviseren om det er noen av elevene som har skiftet mening etter å ha hørt de andre svarene? Hvis det er det, får de lov til å flytte seg til et annet hjørne – og eventuelt fortelle om hva det var som fikk dem til å forandre mening.

TIPS TIL UNDERVISEREN

Hvis et hjørne står helt tomt, kan elevene diskutere hvorfor de tror at ingen har plassert seg der. Hvis elevene fordeler seg veldig ulikt i hjørnene, er det viktig at underviseren prøver å være positivt oppmerksom på de elevene som er i mindretall. Dersom det bare står én elev i et hjørne, stiller underviseren seg der og leder øvelsen derfra.

Fortsetter på neste side ...

3.1 HVEM BESTEMMER OVER KROPPEN DIN?

FIRE HJØRNER

... fortsettelse fra forrige side

DILEMMA 1:

Katrine skal i selskap med foreldrene sine. Når foreldrene hennes ser hva hun har tatt på seg blir de sure fordi de ikke liker klærne. De sier at hun skal bytte dem. Hva skal Katrine gjøre?

1. Katrine skal gjøre som moren og faren hennes sier.
2. Katrine skal insistere på selv å få bestemme hva slags klær hun skal bruke.
3. Katrine skal forsøke snakke med foreldrene sine om det.
4. Andre muligheter.

DILEMMA 2:

Mats har et problem. Det er ikke lås på badedøren hjemme hos Mats, og når Mats dusjer kommer moren og storesøsteren hans bare brasende inn uten å banke på eller spørre om lov. Mats synes det er veldig ubehagelig, og han vet ikke hva han skal gjøre.

1. Mats skal sørge for å få satt en lås på døren.
2. Mats skal akseptere situasjonen at andre kommer inn på badet når han er der.
3. Mats skal snakke med hele familien om det.
4. Andre muligheter.

DILEMMA 3:

Malik og Marie er gode venner, men nå vet ikke Malik hva han skal gjøre. De siste par gangene han har vært sammen med Marie, har hun forsøkt å kysse ham. Malik har ikke lyst til det, men han har heller ikke lyst til å såre Marie ved å si nei. Hva skal han gjøre?

1. Malik skal fortelle Marie at han ikke har lyst til å kysse med henne.
2. Malik skal late som ingenting og håpe at Marie ikke skal kysse ham.
3. Malik skal la Marie få lov å kysse ham.
4. Andre muligheter.

DILEMMA 4:

Anders, Tarek og Freddy er gode venner. En dag dro Freddy ned buksa på Anders, mens Tarek tok et bilde. Bildet ble sendt videre til andre på skolen som "dagens rumpe", men uten at Anders visste noe om det. Nå er det mange som snakker om bildet og Tarek og Freddy redde for hva Anders vil si om han får vite at de har sendt bilde til andre. Hva bør Tarek og Freddy gjøre?

1. De bør fortelle andre at de ikke skal spre bildet videre og at de ikke skal fortelle noe til Anders.
2. De bør fortelle det til Anders, slik at han vet om det.
3. De skal ikke gjøre noe og heller håpe at det hele blir fort glemt.
4. Andre muligheter.



FØLELSER, FORELSKELSE OG SEX

Når det undervises om følelser og forelskelse og de opplevelsene som knytter seg til dette emnet, handler det om å støtte elevene i og utforske og snakke om følelser. Undervisning om disse emnene kan således bidra til utviklingen av elevenes personlige kompetanse i å kunne kjenne igjen og tolke følelser og grenser hos seg selv og andre. Slik kompetanse er vesentlig for elevene både på kort og på langt sikt.

Å være forelsket kan være helt fantastisk, og det kan fylle en stor del av ens liv og hverdag. Ikke å være forelsket eller ikke gjensidig forelskelse kan gjøre en ulykkelig. Seksualitetsundervisning kan bidra til at det blir enklere å sette ord på noen utfordringer og å støtte elevene i å undersøke forskjellige handlingsmuligheter i situasjoner de kanskje opplever allerede nå – eller som de vil komme til å oppleve i fremtiden.

En del elever på disse klassesettene kan selv ha erfaringer med forelskelse, kjæresten og kanskje sex. De har stått overfor noen av de mange dilemmaene som forelskelsen kan føre med seg: Hvordan vet jeg om han/hun også er interessert i meg? Hva gjør jeg hvis jeg er forelsket i min beste venn? Hva om jeg er forelsket i en person av samme kjønn som meg selv? Skal jeg fortelle det til vennen min hvis vi er forelsket i samme person? Hva om forelskelsen min ikke er gjensidig? Må man være forelsket i og ha sex med kjæresten sin? Når vet man er klar for å ha sex? For noen av elevene tar disse spørsmål stor plass. For noen er forelskelse kanskje bare noe som de hører andre snakke om, og som de er i tvil om de selv har opplevd. Disse forskjellene mellom elevene er viktige å ta i betraktning under planleggingen av et undervisningsopplegg, slik at man tar utgangspunkt i den mangfoldigheten som elevene representerer.

Øvelsene om emnet følelser, forelskelse og sex i dette materialet er tilrettelagt slik at de tar utgangspunkt i de generelle erfaringene, følelsene og behovene som elevene i denne aldersgruppen vanligvis har. Mange av øvelsene legger vekt på at elevene individuelt og i fellesskap skal arbeide med å undersøke og formulere sine tanker om forelskelse ut fra den virkeligheten som de selv opplever. Derfor kan flere av øvelsene brukes i flere klassesett, og det er opp til underviseren å vurdere hvorvidt de passer for den aktuelle klassen, og om det eventuelt er behov for mindre tilpasninger.

SUPPLERENDE MATERIELL

På sexfordeg.no finnes guider, quiz og film du kan benytte i arbeidet med emnet.

TRINNMÅL OG MÅL

Øvelsene i dette emnet egner seg for arbeid med kompetansemål i flere fag, blant annet i naturfag, samfunnsfag og KRLE.

Øvelsene kan også bidra til:

- økt toleranse og motvirke mobbing i praksis
- at elevene får erfaring i å avlese og begrunne følelsesmessige reaksjoner
- at elevene lærer å vurdere egen og andres positive og negative deltagelse i sosiale fellesskap

TIPS TIL UNDERVISEREN

Til denne del av undervisningen kan elevene med fordel bruke minibøkene, "Maskulinus" og "Feminina", som både kan anvendes til selvstudium og som oppslagsverk. Bøkene inneholder faktastoff om mange ulike sider ved gutter og jenters kropp og seksualitet - om den første gangen, om å være jomfru, om følelser, seksuelle opplevelser, seksuelle utfordringer og seksuelle identiteter. Bøkene gir også faktainformasjon om de ulike prevensjonsmetodene, uønsket svangerskap, abort og seksuelt overførbare infeksjoner.

Maskulinus og Feminina kan bestilles hos Helsedirektoratet.

FØLELSER, FORELSKELSE OG SEX

OM FORELSKELSE

- Forelskelse kan beskrives som en tilstand av intens lykke og velvære, der man opplever at en annen person har en helt spesiell betydning for en. Forelskelse skjelnes ofte fra kjærlighet, som oppfattes å være en mere dyp og langvarig følelse man kan ha for en annen person (f.eks. ens kjæreste, foreldre, dyr eller barn).
- Forelskelse oppleves forskjellig fra person til person. Noen blir mest forelsket i personer av samme kjønn som dem selv, andre blir mest forelsket i personer av det motsatte kjønn. Noen blir forelsket i begge kjønn.
- Vi kan være forelsket når vi er barn, unge og voksne – men forelskelse kan ha forskjellige uttrykk og oppleves forskjellig alt etter hvor gamle vi er.
- Når vi er forelsket, utskilles noen spesielle hormoner i kroppen, som gir en følelse av lykke.
- Vi kan være forelsket på avstand eller i en person som vi aldri har møtt, for eksempel en kjent person eller en vi bare chatter med på nettet.
- Det går an å bli forelsket i sin beste venn, og mange barn og unge er i tvil om hva de skal gjøre hvis det skjer.
- Noen barn og unge snakker med foreldrene sine om forelskelse, mange snakker med sine beste venner.

Kilder: www.sexfordeg.no, www.sexogsamfunn.no og www.ung.no.

FAKTA

- De fleste ungdommer sier at de hadde "lyst" eller var "forelsket" da de hadde sitt første samleie. Bare et fåtall følte seg tvunget eller presset til sitt første samleie.
- Flertallet av ungdom som ikke bruker prevensjon ved det første samleiet, begrunner det med at de ikke hadde kondom tilgjengelig og at de ikke var forberedt på situasjonen.
- Bruk av kondom ved første samleie er av stor betydning for fortsatt kondombruk.
- Undersøkelser har vist at få ungdommer har øvd seg på å tre på et kondom før sitt første samleie.

Kilder: www.klara-klok.no, Folkehelseinstituttet, Helsedirektoratet 2009: "Web-survey blant ungdom om seksualitet og Prevensjon". Sundhedsstyrelsen 2007: "Ung 2006. 15-24-åriges seksualitet - viden, holdninger og adferd".



4.1 DET ER LETT Å SNAKKE OM SEX? FRA STOL TIL STOL

MÅL

- Å utvikle kritisk sans og evne til å ta personlig stilling
- Elevene øver seg på å ta stilling til ulike standpunkter og å respektere andres standpunkter
- Elevene reflekterer individuelt og i fellesskap rundt øvelsens temaer

MÅLGRUPPE

8.-10.trinn

FAGLIG RELEVANS

KRLE, naturfag og samfunnsfag

BESKRIVELSE

Elevene og underviseren sitter på stoler i en sirkel. Underviseren leser et utsagn høyt – start med ett eller flere allmenne utsagn (se listen). Elevene vurderer individuelt om de er enige eller uenige i utsagnet. Hvis de er uenige, blir de sittende på stolen. Hvis de er enige, reiser de seg og bytter plass med andre som også er enige (man skal ikke gå tilbake til den stolen man kom fra). Hvis det bare er én som reiser seg, bytter man plass med underviseren.

Etter at alle utsagnene er blitt lest høyt, eller mellom utsagnene, spør underviseren: "Var det noen utsagn der dere var i tvil om hvorvidt dere skulle reise dere eller bli sittende?". Med dette spørsmålet tar man tak i tvilen og nyanseringene hos elevene, og det er dette det er spesielt interessant å snakke med dem om.

Samtalen fortsetter med utgangspunkt i hva elevene selv tar opp. Underviserens rolle er å få elevene til å utdype sine synspunkter med åpenhet og respekt: "Hvorfor tror du at du var i tvil her?" "Kan du fortelle litt mer om det?".

Utsagn til øvelsen:

- I dag er det (mandag, tirsdag, fint vær el.lign.).
- Det er deilig å være forelsket.
- Man vil helst ikke at andre skal vite at man er forelsket.
- Det er lett å snakke med andre om at man er forelsket.
- Når man er forelsket i hverandre, skal man være kjæreste.
- Det er vanskelig å flørte med noen man liker.
- Alle vet hvordan man bør flørte slik at den andre liker en.
- Det er enkelt å si fra til andre hva man har lyst til å gjøre når man er kjæreste.
- Det er lett å si nei til noen.
- Det er enkelt å snakke sammen om sex.
- Man kan kysse selv om man ikke er kjæreste.
- Man kan ha sex med andre enn en kjæreste.
- Man kan ha sex på mange andre måter enn samleie.
- Mange prøver andre former for sex før de har samleie.
- Det kan være vanskelig å vite om man har lyst til å ha sex.
- Det er vanlig å føle seg usikker når man skal ha sex.
- Det er viktig at man føler seg klar for å ha sex, før man har det.

TID OG UTSTYR

TID

Ca. 15-25 minutter

UTSTYR

Ingen

TIPS TIL UNDERVISEREN

Man kan oppleve at elevene ikke alltid gir uttrykk for egne meninger, men derimot "gjør som de andre". Det er imidlertid en helt naturlig reaksjon, og betyr ikke nødvendigvis at de ikke reflekterer selv. Som underviser kan man ta tak i dette ved å tilføye utsagnet "Det kan være vanskelig å mene noe annet enn andre".

Det er viktig at man ikke presser elevene til å delta i samtalen. Det er helt greit bare å lytte til det de andre sier dersom man helst vil det.

- Mange er usikre på hva man skal gjøre når man har sex.
- Man vet alltid hva man selv liker å gjøre når man har sex.
- Det er lett å snakke med andre om sex.
- Hvis man har en seksuelt overførbart infeksjon, skal man fortelle det til den eller de man kan ha smittet.
- Mange synes det er vanskelig å si at man gjerne vil bruke kondom.
- Det er vanskelig å snakke med voksne om prevensjon.

DETTE ER ET LITE UTVALG AV ØVELSER.
FOR FULLSTENDIG GRUNNMATERIELL OG
TEMAMATERIELL MELD DEG PÅ VIA

WWW.UKE6.NO