

Klassefesten

1. Planlegge festen

Les: Klasse 7 _ på _____ skole skal endelig ha klassefest! Nå er det skikkelig lenge siden sist, og mange har ønsket seg en slik fest lenge. Festen skal være fredag om 2 uker og de har fått lov til å bruke litt tid i en skoletime til å planlegge den.

Oppgave: Nå skal vi liksom være denne gjengen som skal planlegge klassefest, og da skal dere jobbe i følgende grupper:

(Del inn i grupper som de skal jobbe igjennom hele denne øvelsen, eller bruk eksisterende grupper. Dersom det bare er fire grupper kan du slå sammen oppgave 1 og 5. Sett gjerne elevene i grupper før timen begynner for å spare tid.)

Gruppe	Oppgave	Elever i denne gruppa:
1	Bestemme egne lokale å ha festen på	
2	Finne ut hva det skal være av mat, snacks og drikke, og hvordan de skal skaffe dette	
3	Lage spilleliste for musikk (med minst 3 sanger å starte festen med)	
4	Planlegge underholdning eller aktiviteter	
5	Finne ut hvordan man skal pynte lokalet, om det skal være temafest eller lignende	

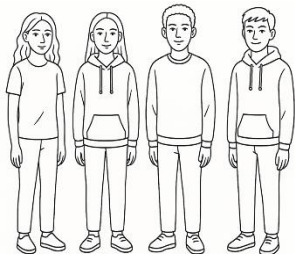
Bruk 5 minutter på at gruppene får snakke om dette, bruk gjerne nedtellingsfunksjon på skjermen, før du får svarene deres og skriver dem inn i tabellen under. Ikke bruk tid på å diskutere realismen i forslagene deres, dette er bare på liksom, så de kan få lov til å tenke stort om de vil. (Om de derimot har forslag om alkohol eller energidrikk sier du selvfølgelig at de må komme på drikke som er lovlig for dem.)

Lokale:	
Mat/snacks/drikke:	
Spilleliste: (3 sanger er nok)	
Underholdning/aktivitet	
Pynt/tema	

2. Visualiser deltakerne på klassefesten

Les: *Godt jobba, da hopper vi fort to uker fram i tid og vi har kommet til dagen for klassefesten.*

Ungdommene har snakket mye om festen de siste ukene. Noen har vært veldig opptatt av hva de skal ha på seg, og hvem som skal ha på seg hva slik at de er ganske like i stil, men ikke helt like likevel. Andre kunne ikke brydd seg mindre om dette, men tar på det som moren har lagt fram, eller bare det som lå øverst i skapet. Flere har vært til frisøren og klippet seg i det siste. Mange har sminket seg, men slett ikke alle.



Oppgave: Nå får dere hver sin figur som representerer den eleven du skal styre på denne klassefesten (la elevene selv få velge figur). Det trenger ikke være deg, men en liksom-elev som går i denne liksom-klassen. Klipp den ut og tegn på klær og frisyre slik du synes den skal være. Det trenger ikke være kjempefint, og vi skal bare bruke noen få minutter på det. (Bruk nedtellingsfunksjon på skjermen.)

(Mens elevene tegner på figuren sin skriver du inn informasjonen fra tabellen over i de tomme feltene i teksten under, og finner fram 2–3 sanger fra elevenes spilleliste slik at disse er klare til å spille av om litt. Følg med når de nærmer seg ferdige, og si fra når det er ett minutt igjen å tegne på.)

3. Festen starter



Les: *Mange av elevene har gledet seg veldig og tror det blir veldig gøy med klassefest. Noen har ikke så store forventninger, men tenker det blir greit nok. Noen hadde egentlig ikke så lyst til å gå. De gruer seg faktisk. Er redde for at de blir stående alene, eller at de ikke har riktige klær, eller ser teite ut når de danser. Det er ganske kjipt å føle at man ikke passer inn, eller ikke helt hører til, så det er helt normalt å ikke bare glede seg til klassefest. Alle har likevel bestemt seg for å gå, så nå har alle gjort seg klare og møter opp på (skriv lokale her) _____*

Her inne er det pyntet med (skriv pynt eller tema her):

Det er høy musikk fra anlegget, og sangen som blir spilt nå er (skriv en sang fra spillelista som du kan spille for dem her): _____ La oss sette den på så har vi litt bakgrunnsmusikk når vi går videre! (sett på sangen, men ikke høyere enn at det går an å prate fremdeles).

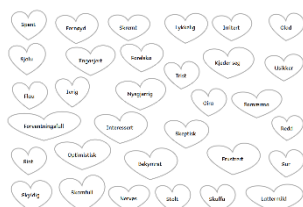
Oppgave: Nå kan alle holde opp figuren sin slik at de alle får se hverandre når de kommer på festen. Her var det jammen mange kule og fine folk! Herlig gjeng.

4. Følelsar i starten av festen

Les: *Vi mennesker har mange ulike følelser som hele tiden skal passe på at vi har det bra. I starten av en slik fest vil vi typisk ha mange ulike følelser på samme tid, fordi vi skal noe vi ikke gjør så veldig ofte.*

Vi kan ha både gode og vonde følelser samtidig. Være spente og nysgjerrige, og samtidig litt usikre og flaua for eksempel.

Og alle følelsene våre kommer for å gi oss informasjon vi kan bruke. Så når vi kjenner oss litt usikre er det informasjon om at vi kan trenge noe som gjør oss litt tryggere. Eller om vi er sure, så trenger vi at noen viser at de forstår oss, men kanskje også avleder oss og får oss med på noe gøy.



Oppgave:

Nå får dere et ark med mange ulike følelser på. Se på figuren din og på følelsene på arket, og prøv å finne minst 5 følelser du tror din figur har i starten av festen. Lag en markering på de følelsene, og sammenlign med hverandre. Det er ikke noen følelser som er riktige og andre som er feil.

Etter noen minutter så prøver du å få noen innspill fra elevene og normaliserer hele spekteret av følelser som kommer fram.

Skrub eventuelt opp musikken litt som overgang til neste del, og demp den før du leser videre.

5. Hva gjør vi nå?

Les: *Festen er godt i gang. De har spist* (sett inn mat/snacks)

og det er jammen snart tomt for (sett inn drikke/godteri)

*Mange holder på med (skriv inn aktiviteter): _____, noen
og andre _____.*



Så skjer det noe som blir litt dumt. På bildet her ser dere at denne gutten tar opp en vape, men dere kan få velge om det skal være vape/en snusboks/en boks med energidrikk/eller en boks pæresider med alkohol. Hva tenker dere? (skriv alternativet de velger under i teksten)

Les: Noen av ungdommene går en tur ut av lokalet og står der og snakker litt. Plutselig er det en av dem som tar fram _____. De andre ser på litt usikre og flirer litt forsiktig, spente på hva som skjer videre. Ungdommen rekker den fram og sier «noen som er klar for å teste?» De andre ser på hverandre. Dette er jo ikke lov, og kjennes ikke greit. Og samtidig er det jo litt spennende med ting som er nytt og annerledes? De er jo på vei til å bli store nå liksom, er ikke små barn lenger. Men likevel, så er jo dette mest skummelt? For det er faktisk ikke lov liksom? Hva skal de gjøre?

6. Finne argumenter mot å gjøre noe som ikke er lov



Nå får hver gruppe et ark med dette bildet på, og her holder gutten fram en vape, men om dere har valgt noe annet så lat som det er det som vises på bildet også. Les høyt hva som står i snakkeboblene før du deler ut arkene, og vis på det store bildet på skjermen.

Oppgave: Samarbeid om å komme på flest mulig grunner eller argumenter mot å prøve vape/snus/energidrikk/alkohol som gutten kan bruke som svar.

Hør med gruppene hva de har foreslått og anerkjenn det som kan anerkjennes.

7. Følelser når man må velge mellom vanskelige valg



Pek på bildet og forklar til elevene: Det er vanlig å kjenne mange ulike tanker og følelser på samme tid i slike situasjoner. Gutten på bildet her blir tilbudt energidrikk eller kanskje er det alkohol? Pek på tankeboblene og følelsene og les dem høyt.



Og så er det viktig at dere vet at det ikke stemmer når noen sier at alle andre gjør noe slikt. For de aller fleste unge vil faktisk ikke gjøre ting som ikke er lov. For eksempel er det først på videregående at det er ganske vanlig at mange ungdommer smaker alkohol. Noen få gjør det noen ganger på ungdomsskolen, men de aller fleste gjør det ikke.

Så om du hører noen si at «alle drikker alkohol på ungdomsskolen» eller «alle på videregående driver med hasj» så stemmer det ikke – de fleste lar være. Så du trenger absolutt ikke være redd for å skille deg ut om du sier nei!

8. Finne de kortsiktige konsekvensene (problem de kan få av å prøve)

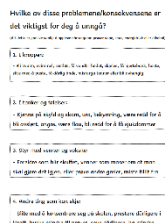
Når du får lyst å gjøre noe litt spennende
VENT LITT og sjekk:

1. Hvilke problemer kan det føre til om du gjør det?
2. Hva annet gøy eller spennende kan dere gjøre som faktisk er bra?



Så om man havner i en situasjon der man får lyst til å gjøre noe litt spennende, vent litt og sjekk:

(Pek og les opp punktene på bildet)



Oppgave: Så hvilke problemer kan man egentlig få av å prøve slike ting? Konsekvenser som kommer med en gang, eller i løpet av de neste dagene? På dette arket er slike konsekvenser samlet i grupper som ting man kan kjenne i kroppen, i tanker og følelser, som styr med venner og voksne, eller som andre ting som kan skje.

Oppgaven nå er å se på disse konsekvensene eller problemene og finne ut hvilke av dem som er viktigst for deg å unngå? Eller hva du tror er viktigst for figuren du styrer på festen her.

Del ut ark, det kan være lurt at det er maks 2 som ser på arkene sammen. Dere kan eventuelt lese gjennom alt sammen først om noen strever med lesing, eller gå rundt og hjelp de som trenger det. Etterpå er det fint om dere får til en klassesamtale om dette.

9. Øve på nei med avledning

Den siste øvelsen her handler om å heller foreslå noe annet gøy, i stedet for å bare si nei og begrunne det med argumenter. Det kan være enklere å komme seg ut av slike situasjoner på en god måte om man har forberedt noen gode avledningsmanøvrer!



Se på eksemplene som vises på skjermen og les hva de ulike sier. Legg vekt på at i stedet for å bare si nei, eller argumentere om hvorfor de ikke vil, så legger ungdommene heller vekt på hva de vil gjøre i stedet sammen med de andre. Det gjør det lettere å komme seg videre i situasjonen uten at det blir dårlig stemning.



Dersom dere har tid, eller en annen gang dere har tid, er det fint om elevene kan øve på dette med figurene sine, eller i rollespill. Elevene kan prøve både å svare nei og argumentere for hvorfor det ikke er lurt, og de kan prøve å avlede med andre forslag til aktiviteter. Da får de trent på to ulike måter å avvise på, og har dem på lur til senere situasjoner.

10. Avslutning

Som avslutning på timen er det fint å spørre elevene hva de tror målet med denne timen har vært. Forsterk svar som handler om at de skal:

- vite at de kan si nei, og måter de kan gjøre det på
- kjenne kortsiktige konsekvenser av å bruke rusmidler når man er ung (de langsiktige kan de ofte fra før, men de er ikke like effektive som stoppere for unge)
- vite at det ikke stemmer når noen sier «alle andre har eller gjør»
- bli styrket til å kunne ta gode valg også når det kjennes vanskelig

11. Videre arbeid

Dere kan bygge videre på dette med en skriftlig oppgave der elevene skal skrive en historie om en som gikk på en slik fest og opplevde et slikt eksempel. I oppgaven skal elevene svare på:

- Hva eleven gledet seg til/gruet seg til i forkant av festen. Hvilke tanker og følelser den hadde
- Hva som skjedde på festen som ikke var helt bra
- Hvilket vanskelig valg eleven måtte ta, og hvilke tanker og følelser eleven fikk når den måtte finne ut av dette
- Hvordan eleven kom seg ut av situasjonen med å si nei og avlede – og det ble en lykkelig slutt