




<b>SKJERMEN VISER:</b>	<b>I TIMEN:</b>
	<p>Denne timen handler om kropp, forelskelse og seksualitet. Vi skal starte med å se denne lille filmen om hvor sterkt det kan kjennes i kroppen å være forelska: <a href="#">CGI Animated Short Film "In a Heartbeat" by Beth David and Esteban Bravo   CGMeetup</a></p>
	<p>Dette bildet kan brukes til å la elevene snakke med hverandre om hva man kan kjenne, tenke, gjøre og ha lyst til når man er forelska – eller du kan la bildet stå på skjermen så elevene rekker å lese det selv, men du forteller dem litt.</p> <p>Det er viktig å få fram at mye er forskjellig i denne alderen både:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvem man blir forelska i</li> <li>• Når og hvor lett man blir forelska</li> <li>• Hvor stor plass det tar i hver enkelt</li> <li>• Om forelskelse medfører at man faktisk har lyst å bli kjæreste eller ikke</li> </ul>
	<p><b>Vis elevene bildet og forklar:</b></p> <p>Dette bildet viser to ting som kan høre sammen, men som ikke alltid gjør det: forelskelse og seksualitet.</p> <p><b>Forelskelse</b> handler om følelser. Det kan være at man blir glad eller kjenner seg annerledes når man ser noen, tenker mye på dem, har lyst til å være sammen, prate, le og bli bedre kjent. Man trenger ikke å ville klemme eller kysse for at det skal være ekte forelskelse, men noen har også lyst til det.</p> <p><b>Seksualitet</b> handler om kroppen og hva som kjennes spennende, godt eller interessant. Mennesker er veldig ulike når det gjelder seksualitet – både med tanke på hvem de blir tiltrukket av, hva som får kroppen til å reagere seksuelt og hva man har lyst til. I Norge må man være 16 år for å ha sex med noen, og for de fleste unge handler seksualitet først og fremst om hva man liker og det å utforske egen kropp. Senere kan denne overlappende delen mellom forelskelse og seksualitet bli større, og da er det viktig å finne ut både hva man selv er komfortabel med, og hva som er greit for den andre.</p>
<p><b>Ylva og Elias – venner eller noe mer?</b></p> <p>Del inn i smågrupper:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vis bildene og les historien for elevene</li> <li>• Stopp opp og la dem snakke om oppgavene</li> <li>• Få noen svar fra gruppene</li> <li>• Vis neste bilde og les videre</li> </ul>	



### Del 1 – forelsket?

Elias og Ylva har kjent hverandre lenge. De går i samme klasse, bor ganske nær hverandre og er med på en del av det samme på fritiden.

For tiden sitter de sammen på skolen også, og det er veldig hyggelig. De ler mye og samarbeider godt, og en dag ler de så mye av noe i timen at læreren må be dem roe seg. Etterpå ser de på hverandre, og begge blir litt stille. Det er som om det skjer noe rart mellom dem når de er nær hverandre – noe som ikke var der før.

Elias merker at han tenker på Ylva også etter skolen. Når han sitter hjemme, kommer han på ting hun sa, og han tar seg selv i å smile uten grunn. Samtidig kjenner han seg litt rar. Litt urolig.

Ylva kjenner det også. Når hun ser Elias i gangen, får hun lyst til å gå bort – men så tør hun ikke helt. Og når han snakker med andre, merker hun at hun legger ekstra godt merke til det.

Ingen av dem har sagt noe. Men begge merker det.

Spørsmål til elevene:

- Hvordan kan Ylva og Elias vite om de er forelsket i den andre?
- Finn 3 tegn som kan fortelle noen at de er forelsket!

(Her er det jo litt tips i teksten, men det å se mye på, rødme, flire ekstra mye, bli klønete og flau, bli veldig opptatt av hvordan man selv ser ut eller oppfører seg der den andre er.)



### Del 2 – er den andre forelsket i meg?

De har begge konkludert med at de er forelsket i hverandre, for de kjenner: (her nevner du noen av de tingene elevene har kommet på for å inkludere dem i historien)

Men hvordan kan de vite om den andre er forelsket tilbake?

Selv om hver av dem har innsett at de er forelsket, kan de jo ikke vite om det de har sett og lagt merke til hos den andre bare er innbilning fordi de selv er forelsket.

Men det er mange tegn.

Elias legger merke til at Ylva ler litt ekstra av det han sier. Eller gjør hun det?

Ylva lurer på det samme. Når Elias spør om hun vil være med å gå hjem etter skolen, betyr det noe? Eller er det bare fordi de bor i samme retning?

Begge prøver å tolke små ting:

Hvordan og hvor ofte den andre ser på dem, eller kommer nær dem.

At Ylva fikler med håret sitt når hun snakker med Elias.

At Elias liksom tøffer seg sammen med de andre guttene når Ylva er i nærheten.

Men det er ikke lett å vite. Så spørsmålet er:

- Hvordan kan de gå frem for å finne ut om den andre også føler mer enn bare vennskap?

(Her vil nok svarene variere en del i klassene. Alt fra «få en venn til å snakke med den andre sin venn» til at de rett og slett må prøve å snakke med hverandre en gang det passer).



### Del 3 – Sammen

Både Ylva og Elias er så forelsket!

Tenk at nå vet de det faktisk, og de kan være sammen og vite at de betyr litt ekstra for hverandre. De er ikke bare venner lenger, det er mer!

Det er fortsatt litt rart og flaut da. Så de har ikke sagt det til noen ennå. Men noen av de andre har lagt merke til det og driver og erter dem litt. Men det gjør ikke noe – for dette er verdens beste følelse!

Men også veldig rart. For hva gjør man egentlig når man er sammen med noen slik? Hva forventer den andre?

Elias ser litt ut som han har lyst til å kysse og sånn, men Ylva er ikke klar for det ennå. Hun er fornøyd med å bare være nær. Være alene eller sammen med venner, prate og se på hverandre, men helst ikke noe mer. Eller kanskje holde hender?

**Spørsmål til elevene:**

- Hva er det vanlig at kjærester gjør når man er 12–13 år?
- Hvem bestemmer hvordan disse skal være sammen med hverandre?

(I denne alderen bør forventningene være lave med tanke på delt seksualitet, de er unge og det å være nær, holde hånda er for mange nok. Den som bestemmer er den som vil minst, for alle har rett å bestemme over egen kropp.)



**Del 4 – usikker**

Ylva og Elias har vært sammen i mange uker nå, og det har vært fint. Men i det siste har Elias blitt mer usikker. Han synes Ylva snakker veldig mye med andre gutter. Og ofte vil hun heller være sammen med venninnene sine enn å være sammen med ham. Han synes ikke hun ler like mye når de er sammen, og når han ser henne le slik sammen med andre, kjenner han en ekkel klump i magen og halsen. Liker hun ham ikke lenger?

Ylva legger merke til at Elias har blitt mer stille. Han virker sur på henne, litt fornærmet og litt ... sjalu liksom?

Eller er han misfornøyd fordi hun ikke vil være sammen slik han vil? Er han skuffet over at hun ikke er klar for mer?

Når hun spør ham konkret om noe er galt, svarer han bare «neida» og later som ingenting. Men hun ser jo at noe ikke er greit.

Så nå går begge rundt og kjenner seg usikre på hverandre.

**Spørsmål til elevene:**

- Hvorfor er de så usikre på hverandre?
- Hva kan de gjøre for å bli trygge på hverandre igjen?

(Det er dessverre vanlig å bli usikker og også sjalu. Derfor er det fint om de allerede nå kan venne seg til å spørre om det de blir usikre på, istedenfor å bare lure: «Jeg har lagt merke til ... og da blir jeg litt usikker, kan jeg spørre deg om... ?» Og så akseptere svaret.)



**Del 5 – det er slutt**

Ylva og Elias fikk det ikke til. Ingen av dem fant gode måter å snakke med hverandre på om det de var redde for. Og dermed kommer den ene nå til å gjøre det slutt med den andre.

**Spørsmål til elevene:**

- Hvordan kan de gjøre det slutt på en god nok måte? De skal jo fortsatt gå i samme klasse og ha de samme vennene som før.
- Hva er viktig når man velger å gjøre det slutt?

(Her er det naturlig om man også kommer inn på de «dårlige» måtene som å ghoste, bare sende ei melding, få en venn til å formidle det og slikt. Den gode måten bør inneholde en samtale der man sier det direkte, er ærlig og samtidig snill.)



### Del 6 – livet går videre

Det har gått en stund. Og både Ylva og Elias har savnet å være kjærester. Begge har trodd at det var deres egen feil at det ble slutt. Begge har snakket med vennene sine om det også. Og flere av dem tror at de kommer til å bli sammen igjen senere.

Og det kan hende. Men det er også fint å bare være venner!

Snart begynner de på ungdomsskolen også, og hvem vet hvem de møter der. De er uansett glade for at de klarte å avslutte uten å såre hverandre for mye.

Om dere har mer tid kan elevene prøve å lage en slags «bruksanvisning ved forelskelse» med utgangspunkt i det de har lært i denne timen.

- Hvordan vite at man er forelsket?
- Hvordan vite om den andre er forelsket tilbake?
- Hvordan bli sammen med noen hvis begge er forelsket?
- Hvordan finne måter å være sammen på som er bra for begge?
- Hva er lurt når man blir usikker?
- Hvordan gjør man det slutt på en måte som skader minst mulig?
- Hva er lurt når man har kjærlighetssorg?
- Hvordan fungere greit med tidligere kjærester?

Oppsummer gjerne i klassa, for dette er et tema mange er usikre på.

Bruk gjerne også:

[NRK Super - Newton: Pubertet](#)

[Undervisningen 7. klasse | Æ E MÆ](#)

[Spør Først!](#)