



# Kropp – november 9. trinn

## Min kropp

Til læraren:

Denne timen skal hjelpe elevane til å bli medvitne om eigne og andre sine grenser. Dette kan vere eit vanskeleg tema fordi ungdomane er så ulike, har ulike erfaringar og ulike grenser.

Statistisk vil du også ha elevar i klassa di som har opplevd seksuelle overgrep, og du vil truleg ikkje vite kven av dei det gjeld. Dette er difor eit tema der du ikkje bør spørje enkeltelevar konkret om å svare på spørsmål eller grunngje meiningar. Spør klassa og la dei som vil få svare. Om elevar ber om å få gå på toalettet eller forlate rommet av andre årsaker så la dei få lov til det. Når du får anledning bør du spørje eleven om det var noko i timen som gjorde at det vart vanskeleg å vere der, og vise at du gjerne vil høre om det er noko som er vondt i eleven sitt liv.

Songen vi starter med var ein del av ein TikTok-trend i 2020 der ungdomar hadde maling på hendene sine og markerte på kroppen sin plassar dei hadde blitt utsett for seksuelle overgrep. Om elevar får reaksjonar på songen kan det vere at dei har sett desse og har liknande erfaringar. Dei fleste elevar med slike erfaringar vil prøve å gjennomføre timen utan å vise noko der og da, så vent til timen er ferdig før du viser omsorg. Sei til eleven at det såg ut som det var vanskeleg å vere i rommet deler av timen og spør om det var noko i timen som trigga minner om noko som er vondt.

Det du skal ha med denne timen:

- Post-it-lappar 2 til kvar elev
- Instruksjonar til denne timen

### 1. [Jordan Suaste - Body - YouTube](#)

La elevane snakke med kvarandre litt:

- Er vi mest opptatt av korleis vi ser ut når vi vurderer oss sjølv og andre?
- Kva er budskapet i denne videoen?

### 2. Sjå denne som handlar om ungdom sine negative opplevingar med at det å bli ungdom også fører med seg uønska seksuelle hendingar: [Teenagers and Sexual Abuse - YouTube](#)

Filmen her starta med at dei snakka om kva som var positivt med å bli eldre, og kva som ikkje var like bra. Vi skal gjere ei tilsvarande øving. La elevane fylle ut to post-it-lappar kvar: 1 med det som er positivt med å ha blitt ungdom og 1 med det som ikkje er så positivt med å ha blitt ungdom. Heng opp lappane på ulike sider av rommet, eller på ei dør og eit vindauge, slik at ein samlar det positive ein stad og det som ikkje er positivt ein annan stad. Les opp nokre gode eksempel på kvar av dei – gjerne eksempel som omhandlar kropp og grenser.

### 3. Sjå denne om kropp og grenser, men stopp ved 5:45 der ein går over til spørsmålet «er tvangskosing seksuell trakassering?» [Q&A om grenser og overgrep - YouTube](#)

Gjer ei eller fleire av desse øvingane:

## Påstandøving

– reis deg om du er einig i påstanden, bli sittande om du ikkje er einig. Spør nokre elevar om å grunngje svaret.

Påstandar:

- Det er alltid greitt å gi ein klem til nokon ein kjenner (bortsett frå i smittetider)
- Det er heilt greitt å ta på andre sin rumpe
- Det å spørje nokon om å få ta på dei kan også vere eit overgrep
- Å sjå på andre sin kropp med tydeleg beundring er eit kompliment
- Vi burde vere meir opptatt av korleis folk er enn korleis dei ser ut
- Dersom nokon flirer og smiler når dei seier nei, så betyr det ikkje nei
- Det kan kjennes vanskelig å sei frå når nokon går over grensene dine

## Kva er mine grenser?

Del klassa inn i to like rekker som står med *minimum* 3 meter mellomrom. Dei skal stå mot ein konkret person i den andre rekka, og dette er den dei skal trene med.

Start med at den eine rekka står stille, den andre rekka skal gå mot dei. Til dei som skal gå: Gå så nær den andre som det kjennes greitt for deg, så stoppar du og står stille.

Når alle har stoppa: «*De som gjekk mot dei andre – er du fornøgd med kvar du stoppa? Kunne du gått nærare? Blei det for nært?*» «*Og de som står stille: kom dei for nær deg? Eller kjennes det greitt?*»

Gå ein gong til, men no skal dei i rekka som står rope STOP! når det den andre har kome nær nok. «*Til dåkke som måtte stoppe den andre: er du fornøgd med kvar du stoppa den andre? Vart det for nært? Var det vanskeleg å seie tydeleg frå?*» «*Til deg som vart stoppa: Korleis kjentes det å bli stoppa slik?*»

Bytt roller, slik at alle får prøve begge deler.

- Snakk saman etterpå: korleis kjentes dette? Kva avgjer kor nær ein slepp andre innpå seg? Kvifor er det viktig å respektere kvarandre sine grenser for nærleik?

## Kven er nær meg?

Gi elevane kvar sitt sirkelvedlegget om kor nær dei vil ha andre rundt seg.

### 4. Sjå filmen om kroppsspråk [Hva forteller kroppen din deg? - YouTube](#)

Jobb med «statue» for å forme kroppsspråk. Ver i grupper på 4-5 der to er statuer og dei andre formar kroppsspråket deira (statuene kan få vere med å hjelpe sjølv også). Lærar les opp kva dei skal forme, gruppene former, lærar plukkar ut ei gruppe som har løyst oppgåva godt, og desse viser til klassa. Gruppa får forklare kva dei har gjort for å få fram situasjonen med kroppsspråk, dei andre elevane kan eventuelt supplere med meir som kan vise det same.

Situasjonar dei skal forme:

- Den eine statuen er forelska i den andre, men den andre er ikkje interessert.
- Den eine statuen har akkurat sagt eller gjort noko som fornærma den andre
- Dei to statuane er veldig gode venner
- Dei to statuane mislikar kvarandre sterkt
- Den eine statuen er lei seg og den andre prøver å hjelpe