

SKJERMEN VISER:

1 TIMEN:



Hemmelegheiter kan vere fine og koselege. Dei kan få oss til å kjenne oss viktige, knytte oss saman med andre, og nokre gongar er dei frykteleg vanskelege å halde for seg sjølv.

Men hemmelegheiter kan også vere vonde og vanskelege. Kanskje ein venn av deg har fortalt deg noko mot at du lova å halde det hemmeleg, - og så kjenner du etterpå at det vart frykteleg vanskeleg. For det verkar som vennen din treng hjelp?

Og kva er det snillaste da; å halde løftet sitt om å halde noko hemmeleg? Eller å fortelje det til ein trygg vaksen slik at vennen kan få hjelp i ein vanskeleg situasjon?

Dette skal vi lære litt om no.

Gå først igjennom dei tre kategoriane hemmeleg:

GRØNNE hemmelegheiter bør haldast

Ei grøn hemmelegheit er noko som er trygt å halde på fordi det ikkje skadar nokon og ingen treng hjelp. Det kan vere overraskingar, kven nokon er forelska i, små personlege ting eller noko som berre skal vere skjult ei lita stund. Også slike hemmelegheiter kan vere vanskelege å halde fordi det kan vere gøy å dele dei med andre, så det kan krible litt — men det gjer deg ikkje bekymra. Det er rett og snilt å halde det hemmeleg.

GULE hemmelegheiter bør du spørje vaksne om

Ei gul hemmelegheit er ei hemmelegheit som gjer deg usikker. Kanskje du blir bekymra eller tenker mykje på det du fekk vite. Du er ikkje sikker på om dette er trygt å halde for deg sjølv, eller om nokon kan trenge hjelp. Då skal du ikkje bestemme åleine. Du kan spørje ein trygg vaksen om råd, og du kan gjere det *utan å bruke namn* først. Vaksne kan hjelpe deg å finne ut om dette er noko som bør følgjast opp.

RAUDE hemmelegheiter bør du fortelje

Ei raud hemmelegheit handlar om noko som er veldig vondt, skadeleg eller skummelt for nokon, og det verkar ikkje som trygge vaksne veit om det eller hjelper. Du kjenner deg bekymra for den det gjeld og uroleg inni deg sjølv. Då skal hemmelegheita ikkje haldast, sjølv om du har lova det. Du bør fortelje det til ein trygg vaksen du stoler på. Den vaksne vil finne ut kva de gjer vidare og sørge for at den som treng det får hjelp. Dette er ikkje å sladre eller snitche — det er å passe på og vise omsorg.

Under ligg fleire ulike historier om barn som får høyre hemmelegheiter. Vis bilda til elevane og les historiene for dei. Etter kvar historie kan elevane godt få snakke litt i smågrupper først om dette er ei grøn, gul eller raud hemmelegheit, og om kva som er lurt å gjere. Så snakkar de om den saman før de går vidare til neste historie.



Lukas er forelska

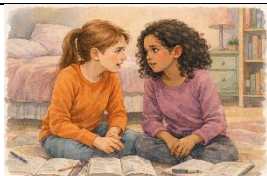
Noah og Lukas sit bak sykkelskuret etter skuletid. Lukas smiler litt skeivt og seier at han må fortelje noko, men berre om Noah lovar å ikkje seie det vidare til nokon. Noah lovar.

Lukas fortel at han skal spørje Nora om dei kan vere kjærastar på klassefesten neste veke. Han har allereie skrive ei melding til ho, men ikkje sendt den enno. Han er både gira og redd og seier at viss dette kjem ut, kjem han til å døy av flauheit.

Etterpå går Noah heim og kjenner det boblar litt. Det er gøy å vite, og han får lyst til å fortelje det til nokon. Burde han det?

- Snakk med kvarandre og finn ut om dette er ein grøn, gul eller raud hemmelegheit, og kva han bør gjere med den.

(Dette er ei typisk grøn hemmelegheit, og Noah bør prøve å halde den).



Lea sin bror er mykje sint heime

Amira og Lea sit på rommet og gjer lekser. Lea blir stille og seier ho må fortelje noko, men berre om Amira lovar å ikkje seie det til nokon vaksne. Amira lovar.

Lea fortel at storebroren hennar ofte blir veldig sint og ropar mykje heime. Det er ikkje farleg, seier ho, men det er slitsamt. Nokre gongar går ho berre på rommet og set på musikk for å sleppe å høyre. Ho seier foreldra veit at han slit med temperamentet, og at dei prøver å jobbe med det. "Så det er ikkje sånn at du skal gjere noko med dette," seier Lea. "Eg ville berre at nokon skulle vite det."

Når Amira går heim, blir ho usikker. Lea sa at vaksne veit, men Amira synest likevel det høyrest ubehageleg ut. Ho klarer ikkje heilt bestemme om dette er noko som allereie blir tatt hand om, eller om Lea eigentleg treng meir hjelp enn ho får.

- Snakk med kvarandre og finn ut om dette er ein grøn, gul eller raud hemmelegheit, og kva ho bør gjere med den.

(Dette er ei gul hemmelegheit. Amira kan godt snakke med ein trygg vaksen om det).



Mateo har det ikkje så bra heime

Jonas og Mateo sit på rommet og spelar. Mateo er uvanleg stille og bommar fleire gongar utan å le av det slik han pleier. Etter ei stund skurrer han av spelet og seier lågt:

"Eg må fortelje deg noko, men berre om du lovar å ikkje seie det til nokon." Jonas lovar.

Mateo ser ned i golvet når han snakkar. Han fortel at mora hans av og til får kraftige sinneutbrot. Ho skrik, seier veldig stygge ting og kastar ting i veggjen så

	det smell. I går knuste ho ein kopp med vilje. Mateo seier at han og lillesøstera spring inn på rommet og låser døra når slikt skjer. Han seier mora er veldig sliten for tida — ho har dårleg råd, jobbar mykje, og faren bur ein annan stad og har nesten ikkje kontakt med dei. Besteforeldra bur langt vekke. “Det er berre oss,” seier Mateo. “Men du må ikkje seie det til nokon. Då blir alt verre.” Jonas merkar at stemmen til Mateo skjelv litt. Han plukkar på ermet sitt og vil eigentleg starte spelet igjen, men klarer det ikkje. Når Jonas går heim, sit kjensla i kroppen. Han ser for seg dei to søskena bak låst dør. Dette kjennest tungt og skummelt å vite — som om han ikkje burde vere den einaste som veit om det. • Snakk med kvarandre og finn ut om dette er ein grøn, gul eller raud hemmelegheit, og kva han bør gjere med den. (Raud hemmelegheit som Jonas kan fortelje til anten lærar, helsesjukepleiar eller annan trygg vaksen).
	Tanta til Linnea er alvorleg sjuk Tuva og Linnea sit på rommet. Linnea seier at ho må fortelje noko, men berre om Tuva lovar å ikkje seie det vidare. Tuva lovar. Linnea fortel at tanta hennar er alvorleg sjuk av kreft og snart kjem til å døy. Mor til Linnea er nesten heile tida på sjukehuset no, og alle heime er veldig triste. Det er tung og rar stemning heime, og Linnea prøver å ikkje vere til bry på noko vis. Linnea seier ho blir veldig redd for at mora si også kan få kreft sidan søstera hennar fekk det. Ho gret og seier ho slit med å sove om nettene fordi ho er så redd for at fleire i familien skal døy også. Når Tuva går heim, kjenner ho seg trist på vegner av venninna, og usikker på om ho burde gjere noko med dette? • Snakk med kvarandre og finn ut om dette er ein grøn, gul eller raud hemmelegheit, og kva ho bør gjere med den. (Dette er ei gul hemmelegheit. Dersom Tuva spør ein trygg vaksen om det kan dei hjelpe ho å finne ut om Linnea treng hjelp frå nokon no).
	Liam blir pressa på nett Adrian og Liam spelar saman på nett. I chatten skriv Liam at han må fortelje noko, men berre om Adrian lovar å ikkje seie det vidare. Adrian lovar. Liam fortel at han blir trua av ein person han ikkje veit kven er. Det starta med at personen liksom var ei jente på 14 som flørta med han på Snapchat. Ho sendte sendte han nudes av seg sjølv og masa om bilde tilbake. Liam vart overtalt og så viste det seg at det ikkje var ei jente på 14, men ein eller annan ekling som har samla på dei bilda Liam har sendt, og no truar han med å dele dei med alle på skulen om Liam ikkje sender enda fleire av seg sjølv der han er naken og gjer forskjellige ting.

	Liam angrar frykteleg på at han lot seg lure, og skammar seg veldig. Han er også livredd for at foreldra skal finne det ut for det er så flaut. Og mest av alt er han redd for kva personen kjem til å gjere med bilda av han. “Du må ikkje seie det til nokon,” skriv han. “Då er livet mitt øydelagt.” Adrian merkar at han får vondt i magen. Han tenker at dette ikkje berre er flaut, det er farleg. • Snakk med kvarandre og finn ut om dette er ein grøn, gul eller raud hemmelegheit, og kva han bør gjere med den. (Dette er ei raud hemmelegheit, for Liam treng hjelp. Men kanskje kan Adrian overtale Liam til å sjølv fortelje det til foreldra sine slik at dei saman kan kontakte politiet? Politiet veit kva som må gjerast for at Liam sin situasjon ikkje skal bli enda verre).
	Kva er ein «trygg vaksen» å snakke med? Høyr gjerne med elevane først – kven tenker dei er typiske trygge vaksne barn kan snakke med om hemmelegheiter? Ikkje konkrete namn, men type vaksne? Trygge vaksne kan vere eigne eller andre sine foreldre, andre i familien, lærarar på skulen, helsesjukepleiar, miljøterapeut/sosialarbeidar eller andre vaksne på skulen som du kjenner deg trygg på. Eller andre vaksne du kjenner og stolar på. I nokre tilfelle kan det også vere nokon som jobbar i politiet, eller på fritidsaktivitetar eller liknande. Ein vaksen som opplevast som trygg vil ofte vere ein som lyttar, tek deg på alvor og prøver å hjelpe. Om du ikkje får det svaret eller den støtta du treng hos den første du snakkar med, så prøv å snakke med ein annan.
	Korleis fortelje noko vanskeleg? La elevane snakke litt med kvarandre først, - kva tenker dei er lure måtar å få snakka med vaksne på, om noko som er vanskeleg? I utgangspunktet handlar det om å vere heilt tydeleg til den vaksne om: • At du treng å prate om noko • At ingen andre kan høyre på • Sei nøyaktig kva du veit og kva du er bekymra for • Spør om den vaksne kan hjelpe og kva den vil gjere vidare • Avtal om den hemmelegheita gjeld skal få vite at de har snakka om det, og kven som skal snakke med denne om det. Det siste er ofte litt komplisert, fordi vennen som er bekymra har lova å halde det hemmeleg. Difor vil det ofte vere lurt at den vaksne er med på ein samtale med dei begge der den vaksne seier kva barnet har fortalt, at barnet gjorde det fordi dette var ein slik hemmelegheit som barn ikkje bør halde, og fordi barnet var bekymra for vennen sin. Så kan den vaksne ta ansvaret vidare saman med den hemmelegheita gjeld.