

PÅ SKJERMEN:	I TIMEN:
	Temaet for timen er familie og identitet. Korleis påverkar familien kven vi er som menneske? Vi skal starte denne timen med ein litt merkeleg musikkvideo: Daði Freyr (Daði & Gagnamagnið) – Think About Things (Official Video) - YouTube
Eksempel på kva som påverkar identiteten vår:	Identitet handlar om kven vi opplever at vi er, kva tankar og følelsar vi har om oss sjølv. Det er veldig mange ting som påverkar identiteten vår. Snakk litt saman og sjå om de kjem på forslag til kva som kan stå i pilene som påverkar ungdom sin identitet.
Eksempel på kva som påverkar identiteten vår:	Opne knappen «Kva påverkar identiteten vår» for fleire bilde: Her er nokre av Livet&Sånn sine forslag. Var det andre ting de kom på som dei har gløymt å ta med?
Ulike miljøer familien kan ha påverka identiteten du på:	Så familien er ein av dei faktorene som påverkar identiteten vår. Her er ei liste over spørsmål som seier noko om korleis familien har påverka identiteten din. (Les fort igjennom frå skjermen, og gå til neste bilde).
Kva kan dette ha påverka i deg?	Of her ei liste over korleis dette kan ha påverka deg. (Les opp frå skjermen)
Husk at du også kan påverke din eigen identitet vidare - slik du ønsker å vere!	Men det er viktig å huske på at vi sjølv kan påverke vår eigen identitet vidare, så sjølv om familien vår har prega oss, så kan vi velje annleis sjølv.
	Familiar kan bidra til forventningspress for ungdomar. Vi skal sjå ein liten film om det Kort fortalt - Livsmestring – 23. Forventningspress (Sesong 2) – NRK TV Etter filmen kan elevane forklare kvarandre forskjellen på forventningar og forventningspress, og de kan snakke om forventningspress knytt til karakterar eller kva ein skal søke på vidaregåande.
	Jonas sitt vanskelege val Jonas går i 10. klasse og skal snart velje vidaregåande. Heime har utdanning alltid vore eit viktig tema. Foreldra hans snakkar ofte om kor viktig det er å ta «kloke val» og velje noko som gir trygghet og moglegheiter. Dei meiner ikkje å presse han, men Jonas kjenner likevel at forventningane ligg der. Når dei snakkar om framtida hans, høyrest det ofte ut som om det finst berre eitt val som er rett - studiespesialisering. Dei minner Jonas om at han er skuleflink. Men Jonas er også ganske skulelei..? Blant vennane er det flest som vil gå yrkesfag. Det har blitt veldig populært siste åra, og det verkar mykje gøyare. Jonas har jo lyst å behalde venneflokket, så det er freistande å velje det same som dei. Men han ser jo ikkje heilt for seg å jobbe i nokre av dei yrka vidare. Det mange ikkje veit er at Jonas eigentleg er ganske kreativ, han likar å teikne og han spelar gitar. Han kjenner han har lyst til å gjere meir av slikt, men veit ikkje om han tørr?

	Og han kjenner ingen andre som skal det. Han er usikker på om han orkar å kjempe for det valet dersom både foreldre og venner er usamde. Jonas har ofte vore ein som tilpassar seg. Han er vant til å lytte til andre og gjere det som verkar fornuftig eller tryggast. No kjenner han på eit behov for å finne ut kven han er, og kva han sjølv eigentleg vil – men også på kor vanskeleg det er å stå opp for seg sjølv når forventningane rundt han er sterke. La evene jobbe i små grupper og bruke arket <i>Kva påverkar Jonas?</i>
	Sjå filmen Hvordan fungere godt sammen med de man bor med?
	Etter filmen er det fint om elevane øver på ferdigheten Å snakke om noko viktig som ligg i bokska med ferdigheiter. Gjerne som rollespel der dei spelar at Jonas snakkar med foreldra sine om kva han ønskjer å velje på VGS.
	Gjer denne lille øvinga saman. Den kan godt også brukast før prøver på skolen, men er også fin for ungdommane å bruke før vanskelege samtalar og anna.
	På slutten av timen: kvar enkelt får litt tid til refleksjon • Korleis har min identitet blitt påverka av min familie? • Korleis pregar familien min vala eg tek for vidaregåande skule?