





PÅ SKJERMEN:	I TIMEN:
	<p>Start med å se denne musikkvideoen The Pierces "Secret 2020" Official Lyric Video - YouTube</p>
<p>Hva er de vanskeligste hemmelighetene å holde på?</p>	<p>Denne timen handler om hemmeligheter og om følelsen skam. Videoen er jo ganske tydelig på at det for de fleste er nesten umulig å holde på en hemmelighet. Snakk med hverandre litt – hva er de vanskeligste hemmelighetene å holde på?</p> <p>Hør hva elevene foreslår og se om dere klarer å finne noen sammenhenger: Handler det om at de er spennende? At mange ville likt å høre dem? At en selv ville kjent seg interessant om en fortalte dem? Eller at en er bekymret for noen? Handler det om hvor sterkt hemmelighetene aktiverer følelsene våre? Hvor stor plass de tar inni oss?</p>
	<p>Se filmen Burde du SKAMME deg? - YouTube fra Kort Fortalt</p>
	<p>Skam henger tett sammen med hemmeligheter, fordi skam sin beskjed til oss er at flokken vår ikke vil akseptere oss når vi har gjort noe vi kjenner skam for, eller når vi kjenner skam for den vi er. Derfor prøver vi å bli usynlige – og vi prøver å holde det skamfulle hemmelig for andre.</p> <p>Denne trafikklysmodellen handler om de hemmelighetene du får vite om andre, og om det er greit, eller til og med viktig, at du forteller dem til noen, eller om du må klare å holde dem for deg selv.</p> <p>Gå igjennom figuren, bruk eventuelt pdf for bedre oppløsning.</p>
<p>Bør disse hemmelighetene holdes?</p> <ul style="list-style-type: none"> + Skikkelig forelska + Trua på nett + Bekymra for ferien + Ikke var en snitch 	<p>Bruk historiene som ligger i boksene, elevene ser illustrasjonene og du leser historiene for dem. Etter hver historie skal elevene snakke sammen i smågrupper før dere oppsummerer i klassen.</p> <p>Er dette en grønn, gul eller rød hemmelighet? Og hva bør personen som får vite dette gjøre med den?</p>
<p>Skikkelig forelska</p> 	<p>«Jeg må fortelle deg noe, men du må love å ikke si det til noen.» «Jeg lover.» De sitter på bussen hjem fra skolen. Kompisen ser bort og smiler litt anstrengt før han begynner: «På skolen så er jeg jo egentlig ganske rolig på det meste ikke sant?» Det er helt sant, han er en ganske kul fyr som de fleste liker godt, og en som får til det meste. «Men du vet Yasmin, venninna til søstera mi? Det er noe helt crazy som skjer med meg når hun kommer på besøk. Det er akkurat som om kroppen min bare ... slutter å funke», sier han lavt.</p> <p>Han begynner å fikle med ting. Mister ting i gulvet. Snubler og går inn i dørkarmen. «Og så glemmer jeg visst hvordan jeg snakker. Jeg snubler i ordene også, og sier så teite ting uten å ville det. Jeg hører jo selv at alt jeg sier er helt rart, men jeg får det ikke til å stoppe.» Søstera hans blir irritert og sier han er skikkelig klein. «Og Yasmin tror sikkert at det er sånn jeg er!», sier han. «Så du er rett og slett kjempeforelska og slutter å virke når hun er der?» Han ser bort på vennen. «Ja, det er så flaut! Du kan ikke si dette til de andre, da dør jeg ... De hadde kost seg med å plage meg resten av året minst!»</p>

Etterpå:

Han sitter og humrer mens han ser for seg hvordan kompisen snubler rundt og sier teite ting i nærheten av Yasmin. Stakkars fyr, tenk å være så forelska da! Og så utrolig sprøtt at akkurat han er slik, han som har stålkontroll på alt annet hele tiden.

Dette er en SKIKKELIG god historie. Alt for god til å ikke dele! Men han kan jo ikke det.

Eller kan han? Bare til noen få?

Trua på nett



«Jeg må fortelle deg noe, men du må love å ikke si det til noen.» «... ok. Jeg lover.»

De sitter på rommet hennes etter skoletid. Døra er lukket. Venninna ser ned før hun begynner:

For noen uker siden fikk hun melding fra en gutt. Han så ut som en helt vanlig 17-åring. Søt, egentlig. De begynte å snakke sammen. Han var lett å prate med, husket ting hun sa, og skrev ofte først.

Etter hvert flyttet de praten over til en mer privat chat. «Det er enklere her», hadde han sagt, men han kunne ikke snakke på videochat for kamera var ødelagt. Men han sendte bilder av seg selv. Vanlige bilder først, så ett litt mer personlig, mer intimt. «Jeg tenkte ikke så mye over det da», sier hun. «Det var liksom ... han stolte på meg.» Han spurte om hun kunne sende et bilde tilbake. Han ga henne masse komplimenter, og hun følte seg bra av måten han snakket til henne på. Så hun sendte noen bilder tilbake. Liksom fulgte opp typen bilder som han sendte henne. Han sa ting som «Du er jo så vanvittig fin.» «Du kan stole på meg.» «Det er bare mellom oss.» Etter hvert sendte hun et altfor intimt bilde. Det angret hun intenst på. For etter det forandret han seg. Ble masete og mer ubehagelig. Når hun forsøkte å trekke seg ut begynte han å true henne. Si at om hun ikke sender bilder der hun gjør sånn og sånn så tar han de bildene han allerede har og sender dem videre til alle hun kjenner. Alle på skolen, og til foreldrene hennes.

«Jeg vet ikke hvem han er på ekte en gang», sier hun lavt. «Men han vet hvem jeg er.» Hun har lurt på å kontakte politiet, men han har advart henne mot det. Sagt at det vil få konsekvenser. «Tenk om han faktisk gjør det da?» «Tenk om det bare blir verre?» Det er tydelig at hun skammer seg fryktelig, og er veldig redd. «Du kan ikke si det til noen. Jeg mener det.»

Etterpå:

Dette kjennes helt annerledes enn andre hemmeligheter. Hun kjenner både frykt og uro. Men også forståelse for venninna som har kommet i en slik vond situasjon. Hun har lovet å ikke si noe, men dette virker større enn et løfte. Hva om ingen voksne får vite det? Hva om det blir verre? Venninna trenger støtte og hjelp for å komme seg ut av dette.

Hva gjør hun nå?

Bekymret for ferien



«Jeg må fortelle deg noe, men du må love å ikke si det til noen.» «Jeg lover.»

De går hjem fra skolen sammen. Det er stille en stund før venninna begynner å snakke.

Hun sier at hun gruer seg skikkelig til sommerferien i år. Familien hennes skal reise til foreldrenes hjemland, slik de gjør nesten hver sommer. Vanligvis pleier hun å glede seg til å møte slekt, spise god mat, gjøre på andre ting. Men ikke i år.

For noen dager siden hørte hun foreldrene snakke sammen på kjøkkenet. De visste ikke at hun hørte dem.

De snakket om en gutt. At han var "passende". At familien hans var bra. At det kanskje var "på tide". «Jeg vet ikke helt hva de mente ... men det hørtes ikke bra ut», sier hun lavt.

Etterpå har de oftere snakket om å forme framtida i tråd med verdiene de har med fra hjemlandet. Om ekteskap og familie som kjerneverdier.

«Det er sikkert ingenting», sier hun fort. «Eller ... jeg vet ikke.» Hun ser ned. «Men hva om det er noe?» «Hva om de har planlagt noe uten å si det til meg?» Hun sier at hun ikke tør å spørre direkte, eller snakke med noen andre om det. «Jeg vil ikke lage problemer for familien min. Og hva om jeg tar feil?» Hun stopper opp og ser på vennen. Hun kjenner tydelig på skyldfølelse for å ha delt tankene sine med vennen sin, selv om det også kjennes godt og nødvendig. «Du kan ikke si dette til noen. Lov meg det.»

Etterpå:

Dette kjennes vanskelig. Kanskje er det ingenting. Kanskje har hun misforstått. Men hva om hun ikke har det? Hun tenker på hvor redd hun virket. Hvor mye hun gruet seg. Samtidig vet hun at dette kan være alvorlig. Men hun har lovet. Og venninna stolte på henne. Hva er riktig å gjøre når en ikke vet helt sikkert – men det kan være noe viktig? Hva gjør hun nå?

(Til lærer: denne historien er viktig å formidle fordi det dessverre angår en del jenter også i Norge. Samtidig er det viktig å være tydelig om at dette IKKE gjelder alle muslimske jenter, for det gjør det absolutt ikke. Men for dem det gjelder kan det bli veldig alvorlig, og derfor kan venner være til hjelp ved å snakke med lærer/helsesykepleier/mangfoldsrådgiver eller andre).

Ikkje ver ein snitch



«Jeg må fortelle deg noe, men du må love å ikke si det til noen.» «... ok. Jeg lover.»
De står litt for seg selv i gangen etter skoletid. Vennen ser rundt seg før han snakker lavt: I kveld skal det skje noe utenfor kjøpesenteret. Noen fra klassen har havnet i konflikt med noen eldre gutter. Det har vært meldinger fram og tilbake i flere dager. Nå har de avtalt å møtes. «Det kommer til å bli brutalt», sier han. «Det er ikke bare snakk.» Han forteller at flere allerede har sagt de skal komme og se på. Noen har snakket om å filme.

«Men hør», sier han og ser alvorlig ut. «Du må ikke si det til noen. Du kan ikke snitche.» Han forklarer at folk kommer til å finne ut hvem det var som sa noe om voksne blander seg inn. Og da kan det bli konsekvenser. «Bare lat som du ikke vet noe», sier han. «Det går sikkert fint.»

Etterpå:

Det sitter ubehagelig i magen. Han vet at dette ikke bare er drama. Noen kan bli skadet. Samtidig vet han hvor sterkt det ordet er: snitch. Ingen vil være den. Han ser for seg hva som kan skje: folk som samler seg, filming, press, kanskje noen som går for langt. Men han har lovet. Og han vet at det kan få konsekvenser for ham selv om han sier fra. Hva er verst? Å bryte løftet – eller å ikke gjøre noe? Hva gjør han nå?



Den siste historia introduserer også snitche-begrepet. Se filmen [Det heter ikke å snitche - YouTube](#)

Uansynlighet/konsekvens	1. Uansynlig	2. Mulig	3. Sikker
1. Tiltakskonsekvens	Grønn	Gul	Rød
2. Ubehagelig konsekvens	Grønn	Gul	Rød
3. Slutselig konsekvens	Gul	Rød	Rød

Snitche-begrepet er vanskelig, og har blitt godt etablert blant unge de siste årene. Selv om vi voksne, og politiet her, innstendig oppfordrer til å varsle dersom noe er farlig for noen, så vet vi at mange synes det er vanskelig likevel.
Dette er et risikovurderingsskjema. Risiko handler om å ikke vite hva som kommer til å skje av en handling, og forsøket på å vurdere hva som kan skje, hvor alvorlig konsekvensen kan bli og hvor sannsynlig det er at det kan skje. Slik risikoanalyse er vanlig i alle store bedrifter som tar viktige valg. Grønn er ansett som forsvarlig risiko, gul er under tvil og rødt er sterkt frarådet. Pek og forklar.
Hvordan ville det vært om ungdom brukte risikovurderingsskjema i vanskelige situasjoner?
Prøv å bruke dette skjemaet til å vurdere historiene vi nettopp snakket om. Og spesielt den om snitching.
Hva er risikoen ved å fortelle eller ikke fortelle noen om de hemmelighetene en blir fortalt?



Denne filmen både forklarer mer om skam, og den introduserer en pustøvelse som kan hjelpe når en kjenner skam. Bruk den nå, eller la elevene få prøve den en annen gang i løpet av timen: [Kjenner du skam? \(youtube.com\)](#)

Å validere = å vise at du skjønner følelsen når en venn har det vanskelig:

1. Se og hør på vennen din, og prøv å forstå
Hva kan den andre kjenne på nå?
 - Å på passeren
 - Vær tålly / passende i tonen
2. Vis at du forstår
Se på personen
Vær rolig / passende i tonen
3. Si det du tror de føler
«Det gir mening at du blir nervøs»
«Jeg skjønner at du blir skuffa»
«Klart du blir sint»
4. Legg til for/fordi ...
«... det var jo skikkelig urettferdig»
«... dette betyr mye for deg»
«... det hadde vært tungt for de fleste»
5. Vent med løsninger
Ikke fiks med en gang
Først: vis at du forstår

Husk:
Du trenger ikke være enig –
du skal bare vise at du skjønner.

Til slutt er det fint om elevene får sjansen til å trene seg litt på å møte venner med validering. Mange unge ønsker å vite hvordan de kan være gode venner for venner som har det vondt. Og det er mye man kan gjøre, også andre ting enn å prate. Men når venner forteller noe vondt eller hemmelig, er det fint å kunne å validere. Se på «oppskrifta» og la elevene velge et par av elevene fra historiene over, og så kan de prøve hvordan de kunne møtt disse vennene med validering. Eller de kan prøve å validere andre

følelser hos hverandre.

Å validere = å vise at du skjønner følelsen når en venn har det vanskelig:

1. Se og hør på vennen din og prøv å forstå
Hva kan den andre kjenne på nå?
2. Vis at du forstår
Se på personen
Vær rolig / passende i tonen
3. Si det du tror de føler
«Det gir mening at du blir nervøs»
«Jeg skjønner at du blir skuffa»
«Klart du blir sint»
4. Legg til for/fordi ...
«... det var jo skikkelig urettferdig»
«... dette betyr mye for deg»
«... det hadde vært tungt for de fleste»
5. Vent med løsninger
Ikke fiks med en gang
Først: vis at du forstår

Husk:

Du trenger ikke være enig –
du skal bare vise at du skjønner.