

PÅ SKJERMEN:	I TIMEN:
	Introduser temaet og start med å se Zak Abel - Be Kind (Official Video) - YouTube
	Etter filmen er det fint om elevene får snakke litt med hverandre om hva det betyr å være raus, og hvordan ungdom kan være rause med hverandre i hverdagen.
	Se gjerne over denne lista og sammenlign med elevene sine forslag.
Liten lek? Elevene jobber i grupper på 3 eller 4. Det er to ting gruppa skal måles på for å vinne: høyest tårn eller raskest gjennomført løype, og om gruppa gjennom prosessen viser at de er tålmodige, rause og støttende overfor hverandre i samarbeidet. Lærer skjønnsvurderer, men forteller at hun/han vil se etter tegn som at alle ser ut til å være inkludert, at de snakker hyggelig til hverandre, og tydelig støtter hverandre med kroppsspråk og ord. Velg én eller begge oppgavene: a) Bygge papirtårn. Elevene får bruke så mange A4-ark som de vil, og gruppa skal samarbeide om å bygge det høyeste tårnet ved å bare brette og stable arkene. Sett timer på 5–7 minutter. b) Blyant på reise. Gruppa får én blyant og skal samarbeide om å flytte blyanten fra A til B i en løype som lærer bestemmer. Gjerne over, rundt, under og gjennom stoler og pulter. Alle elevene skal ha maks én finger på blyanten til enhver tid. Alle har lov til å slippe grepet én gang hver, men blyanten må ikke falle ned. Gruppa får tid til å planlegge og øve. Selve oppdraget gjennomføres på tid, med lærer som dommer.	
Grader av å være raus, tolerant og inkluderende i mangfoldet La elevene jobbe i små grupper med oppgaven «ok eller veldig bra». Hver gruppe får hvert sitt ark. På arket er ulike ord satt opp mot hverandre for at elevene skal reflektere over forskjellen på dem, som for eksempel <i>integrert</i> vs <i>inkludert</i>. Hva er forskjellen, og ville du helst blitt integrert eller inkludert om du kom ny til et sted? Hjelp elevene i gang med de første eksemplene, og la dem jobbe videre alene en stund. Poenget med øvelsen er å gjøre elevene mer bevisste på grader av å være rause og inkluderende når vi er ulike i et mangfold. Det er ikke feil å holde seg på venstresiden av tabellen, men det vil ofte kjennes mye bedre å bli møtt slik høyresiden av tabellen er beskrevet.	

Introvert	Ambivert	Ekstrovert
• «Har godt i seg selv» • «Jakter kontakt» • «Stillingssammenheng er viktig» • «Lyder godt i seg selv» • «Det er bedre i seg selv» • «Gode venner som er i seg selv»	• «Har både i seg selv og i lag med andre» • «Jakter godt i seg selv i seg selv» • «Stillingssammenheng er viktig» • «Stillingssammenheng er viktig» • «Har både i seg selv og i lag med andre» • «Har både i seg selv og i lag med andre» • «Har både i seg selv og i lag med andre»	• «Har godt i seg selv» • «Jakter kontakt» • «Stillingssammenheng er viktig» • «Lyder godt i seg selv» • «Det er bedre i seg selv» • «Gode venner som er i seg selv»

Mange av måtene vi er ulike på viser utenpå. Men folk som ser like ut kan selvsagt være veldig ulike. For eksempel kan man være introvert, ekstrovert eller ambivert. Her er en tabell som viser litt forskjellen, og så skal vi se Kort Fortalt sine filmer om det:

- [Kort fortalt - Livsmestring – 20. Introvert \(Sesong 3\) – NRK TV](#)
- [Kort fortalt - Livsmestring – 21. Ekstrovert \(Sesong 3\) – NRK TV](#)
- [Kort fortalt - Livsmestring – 22. Ambivert \(Sesong 3\) – NRK TV](#)

(Dere kan se alle i ett strekk, de spiller videre av seg selv. Vis oversikten igjen etterpå og minn om at overgangene er gradvise. Man kan for eksempel være ambivert, men mer mot ekstrovert enn introvert. Eller være introvert, men i retning ambivert.)

Etter dette kan elevene jobbe med arket om ekstroverte og introverte. De setter strek fra beskrivelsen til omtrent der på pila de tror dette passer.

Etterpå er det fint om dere kan reflektere litt rundt at skole, arbeidsliv og samfunn ofte kan favorisere de ekstroverte egenskapene. Men hva mister vi dersom bare de ekstroverte trekkene får dominere? Og hvordan kan vi legge til rette for begge deler – og være raus med dem som har andre trekk enn oss selv?



I løpet av timen, og ellers i løpet av måneden, kan dere gjerne bruke denne lille pusteøvinga [478 pusteøvelse \(youtube.com\)](#)

Spørre om ulikhet

Forklar til elevene: Når vi er sammen med andre som er ulike oss selv er det heilt naturlig å bli nysgjerrige og lure på ting om det vi er ulike med. Når vi blir nysgjerrige får vi ofte lyst å stille spørsmål. Men har dere tenkt over at noen ganger så får spørsmål oss til å bli lei oss, mens andre spørsmål gjør at vi kjenner oss bra? Måten vi spør på – orda vi bruker og tonefallet/ansiktsuttrykket vi spør med – har alt å si for om du blir opplevd som en raus person som ønsker å forstå, eller en som vil heve deg over andre og trykke dem ned. Vi skal se en liten snutt fra NRK-serien «Ikke spør om det»

Se bare punkt 2 i [Ikke spør om det – 4. Annerledes ansikt \(Sesong 3\) – NRK TV](#) – **stopp etter «Stirre eller spørre»** før neste spørsmål om barbering og sminke.

Så disse menneskene har ansikt som skiller seg ut fordi ansiktet deres er annerledes, og de synes altså at det er greit at folk spør om det de ser – om de spør på en ok måte. Men hvordan spør vi på en ok måte?



Still spørsmåla under på ulike måter slik at det får ulik betydning:

Del elevene i grupper på to eller tre som kan bytte på å si disse setningene til hverandre. De må sei hver setning på ulike måter som får ulikt budskap:

Snakk sammen etterpå i klassa: Hva er det som avgjør om et spørsmål blir opplevd raust og positivt eller negativt som plaging? Kan spørsmål bli opplevd som negativt/plaging uten at det var ment sånn? Hva må vi huske når vi stiller spørsmål for å bli opplevd som vennlige? Når er det beste å ikke spørre i det heile tatt?