

SKJERMEN VISER:

I TIMEN:

Denne timen handlar om kroppen og grenser. Dei fleste barn har lært at ein bestemmer sjølv over eigen kropp, men det er ikkje alltid så lett å sette grenser likevel. Nokre gongar har andre tatt på oss før vi rakk å seie frå. Like viktig som å lære å sei nei er difor å lære å ikkje gå over andre sine grenser!

Vi skal sjå ei episode av [NRK Super - Klassen](#)



Påstandsøving

Denne kan gjennomførast på ulike måtar, poenget er at elevane skal markere om dei er einige i påstanden eller ikkje. Det er oftast ikkje eitt rett eller galt svar, så prøv gjerne å få fram ulike syn på påstandane. Øvinga kan gjerast ved å:

- Sitte i ring og dei som er einige reiser seg og bytter plass
- Sitte på plassane sine, men reise seg og stå om ein er einig
- Sitte på plassen sin og bruke tommel opp, til sida eller ned for å markere grad av einigheit
- Stå på ei rekke og gå til høgre om ein er einig og venstre om ein ikkje er einig

Påstandar de kan bruke:

- Det er onsdag i dag (for å teste om alle har forstått)
- Det kan vere fint å få ein klem av og til
- Å ta på andre utanpå klede, er ikkje det same som å ta på kroppen deira
- Å ta på andre sine hender kan også vere privat
- Berre kjærastar kan halde hender
- Å stirre på andre sine kroppsdeler er like gale som å ta på dei
- Det er morosamt å ta på andre sine rumpe og pupper
- Å ta på andre si rumpe eller pupper er å flørte
- Å ta bilde av andre sine kroppsdelar er like gale som å ta på dei
- Det er vanlig å ikkje få til å protestere når nokon tek på kroppen din
- Det er lov bli rasande og rope høgt om nokon tek på kroppen din på ein ekkel måte
- Ingen har lov å gjere sex-ting med barn under 16 år (svaret er ja).
- Om du tek eller deler eit seksualisert bilde av barn under 18 år har politiet lov å ta mobilen din (svaret er ja).
- Barn har lov å ta på kvarandre sine kroppar dersom begge har sagt det er greitt (svaret er ja).



Sjå denne engelske filmen om å spørje før kroppskontakt. Introduser den med å sei at det handlar om ein bjørn som prøver å lære menneskereglar for kroppskontakt [Consent And Communication - YouTube](#).

No skal elevane få trene på å spørje, sette grenser og få avslag. Fortel dei først at fordi det er viktig å kunne få seie nei til kroppskontakt, så er det også viktig å øve på å spørje, og å gi avslag. Det er viktig at vi seier nei på ein hyggeleg måte slik at den som tilbyr kroppskontakt ikkje blir lei seg eller føler seg dum. Derfor smiler vi og seier «Nei takk» på ein snill måte. La oss øve litt:



Elevane jobbar to og to saman, gi dei roller som elev A eller B

Lærar instruerer kva elevane skal gjere og elevane prøver å gjennomføre:

- A spør B: Vil du ha ein klem? B svarer til A: Nei takk. A svarer: OK, og smiler.
- Bytt roller og gjer det same ein gong til.
- Spør elevane om korleis dette var



Neste situasjon:

- A spør B: Kan eg få ta på håret ditt? B svarer til A: Nei takk. A svarer: OK, og smiler.
- Bytt roller og gjer det same ein gong til.
- Spør elevane om korleis dette var



Neste situasjon:

- A spør B: Kan eg kile deg? B svarer til A: Nei takk. A svarer: OK, og smiler.
- Bytt roller og gjer det same ein gong til.
- Spør elevane om korleis dette var

Elevane kan sette seg ned og snakke saman litt i grupper eller i klassa:

- Kvifor kjennest det rart å spørje?
- Kjennest det greitt å seie nei når nokon spør?
- Korleis ville det vere om nokon spurte om å handtrykk for å skal helse?
- Kan man spørje om eller takke nei til high five?



Gjer litt Frosketid til dømes denne [Pust med en venn - YouTube](#)

Jobbe vidare?

- For å ikkje gå over andre sine grenser kan det vere lurt å forstå empati. Denne filmen på engelsk forklarar empati til barn på ein enkel måte: [What is EMPATHY? Explaining Empathy to Kids - Emotions - YouTube](#) Etter filmen kan de forklare kvarandre kva empati er på norsk, og de kan snakke om korleis empati kan stoppe oss frå å gå over andre sine kroppslege grenser: Korleis kan vi sjå om andre blir utrygge av kroppskontakt, og korleis kan vi bruke empati for å hjelpe dei?
- NRK har laga denne musikkvideoen om å bestemme over eigen kropp: [Jeg bestemmer selv - MUSIKKVIDEO - YouTube](#)
- Bruk opplegg frå [Spør Først!](#)