




SKJERMEN VISER:	I TIMEN:
	<p>Denne timen handlar om kropp, forelsking og seksualitet. Vi skal starte med å sjå denne vesle filmen om kor sterkt det kan kjennast i kroppen å vere forelska: CGI Animated Short Film "In a Heartbeat" by Beth David and Esteban Bravo CGMeetup</p>
	<p>Vis biletet og la elevane snakke med kvarandre om kva ein kan kjenne, tenkje, gjere og ha lyst til når ein er forelska – eller du kan la biletet stå på skjermen slik at elevane rekk å lese det sjølve, samstundes som du fortel litt.</p> <p>Det er viktig å få fram at mykje er forskjellig i denne alderen, både:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kven ein blir forelska i • Når og kor lett ein blir forelska • Kor stor plass det tek hos kvar enkelt • Om forelsking fører til at ein faktisk har lyst til å bli kjæraste eller ikkje
	<p>Vis elevane biletet og forklar: Dette biletet viser to ting som kan høyre saman, men som ikkje alltid gjer det: forelsking og seksualitet.</p> <p>Forelsking handlar om følelsar. Det kan vere at ein blir glad eller kjenner seg annleis når ein ser nokon, tenker mykje på dei, har lyst til å vere saman, prate, le og bli betre kjent. Ein treng ikkje å ville klemme eller kysse for at det skal vere ekte forelsking, men nokre har også lyst til det.</p> <p>Seksualitet handlar om kroppen og kva som kjennest spennande, godt eller interessant. Menneske er veldig ulike når det kjem til seksualitet. Både med tanke på kven dei blir tiltrekt av, kva som får kroppen til å reagere seksuelt og kva ein har lyst til. I Noreg må ein vere 16 år for å ha sex med nokon, og for dei fleste unge er seksualitet først og fremst noko som handlar om kva ein likar, og det å utforske eigen kropp. Seinare kan denne overlappende delen mellom forelsking og seksualitet vere litt større, og då er det viktig å finne ut både kva ein sjølv er komfortabel med, og kva som er greitt for den andre.</p>
<p>Ylva og Elias – venner eller noko meir? Del inn i smågrupper:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vis bilda og les historia for elvane • Stopp opp og la dei snakke om oppgåvene • Få nokre svar frå gruppene • Vis neste bilde og les vidare 	



Del 1 – forelska?

Elias og Ylva har kjent kvarandre lenge. Dei går i same klasse, bur ganske nær kvarandre og er med på ein del av det same på fritida.

No for tida sit dei i lag på skulen også, og det er veldig hyggeleg. Dei flirar mykje og samarbeider godt, og ein dag ler dei så mykje av noko i timen at læraren må be dei roe seg. Etterpå ser dei på kvarandre, og begge blir litt stille. Det er som om det skjer noko rart mellom dei når dei er nær kvarandre – noko som ikkje var der før.

Elias merkar at han tenker på Ylva også etter skulen. Når han sit heime, kjem han på ting ho sa, og han tek seg sjølv i å smile utan grunn. Samtidig kjenner han seg litt rar. Litt uroleg.

Ylva kjenner det òg. Når ho ser Elias i gangen, får ho lyst til å gå bort – men så tør ho ikkje heilt. Og når han snakkar med andre, merkar ho at ho legg ekstra godt merke til det. Ingen av dei har sagt noko. Men begge merkar det.

Spørsmål til elevane:

- Korleis kan Ylva og Elias vite om dei er forelska i den andre?
- Finn 3 teikn som kan fortelje nokon at dei er forelska!

(Her er det jo litt tips i teksta, men det å sjå mykje på, raudne, flire ekstra mykje, bli klønete og flau, bli veldig opptatt av korleis ein sjølv ser ut eller oppfører seg der den andre er.)



Del 2 – er den andre forelska i meg?

Dei har begge konkludert med at dei er forelska i kvarandre, for dei kjenner:

(her nemner du nokre av dei tinga elevane har kome på for å inkludere dei i historia)

Men korleis kan dei vite om den andre er forelska tilbake?

Sjølv om kvar av dei har erkjent at dei er forelska kan dei jo ikkje vite om det dei har sett og lagt merke til hos den andre berre er innbiling fordi dei sjølv er forelska.

Men det er mange teikn.

Elias legg merke til at Ylva ler litt ekstra av det han seier. Eller gjer ho det?

Ylva lurer på det same. Når Elias spør om ho vil vere med å gå heim etter skulen, betyr det noko? Eller er det berre fordi dei bur i same retning?

Begge prøver å tolke små ting:

Korleis og kor ofte den andre ser på dei, eller kjem nær dei.

At Ylva fiklar med håret sitt når ho snakkar med Elias.

At Elias liksom tøffar seg saman med dei andre gutane når Ylva er i nærleiken.

Men det er ikkje lett å vite. Så spørsmålet er:

- Korleis kan dei gå fram for å finne ut om den andre også føler meir enn berre vennskap?

(Her vil nok svara variere ein del i klassene. Alt frå «få ein venn til å snakke med den andre sin venn» til at dei rett og slett må prøve å snakke med kvarandre ein gong det passar).





Del 3 – Saman

Både Ylva og Elias er så forelska!

Tenk no veit dei det faktisk, og dei kan vere i lag og vite at dei faktisk betyr litt ekstra for kvarandre. Dei er ikkje berre venner lenger, det er meir!

Det er framleis litt rart og flaut da. Så dei har ikkje sagt det til nokon enda. Men nokre av dei andre har lagt merke til det og driv og ertar dei litt. Men det gjer ikkje noko – for dette er verdens beste følelse!

	<p>Men også veldig rart. For kva gjer ein eigentleg når ein er saman med nokon slik? Kva forventar den andre?</p> <p>Elias ser litt ut som han har lyst kysse og sånn, men Ylva er ikkje klar for det enda. Ho er fornøgd med å berre vere nær. Vere aleine eller saman med venner, prate og sjå på kvarandre, men helst ikkje noko meir.</p> <p>Eller kanskje leide handa?</p> <p>Spørsmål til elevane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kva er det vanleg at kjærastar gjer når ein er 12-13 år? • Kven bestemmer korleis desse skal vere saman med kvarandre? <p>(I denne alderen bør forventningane vere lave med tanke på delt seksualitet, dei er unge og det å vere nær, halde handa er for mange nok. Den som bestemmer er den som vil minst, for alle har rett å bestemme over egen kropp.)</p>
	<p>Del 4 – usikker</p> <p>Ylva og Elias har vore saman i mange veker no, og det har vore fint. Men i det siste har Elias blitt meir usikker. Han synes Ylva pratar veldig mykje med andre gutar. Og ofte vil ho heller vere saman med venninnene sine enn å vere saman med han. Han synes ikkje ho ler like mykje når dei er i lag, og når han ser henne le slik saman med andre kjenner han ein ekkel klump i magen og halsen. Likar ho han ikkje lenger?</p> <p>Ylva legger merke til at Elias har blitt meir stille. Han verkar sur på ho, litt fornærma og litt .. sjalu liksom?</p> <p>Eller er han misfornøgd fordi ho ikkje vil være saman slik han vil? Er han skuffa over at ho ikkje er klar for meir liksom?</p> <p>Når ho spør han konkret om noko er gale svarer han berre «neida» og latar som ingenting. Men ho ser jo at noko ikkje er greitt.</p> <p>Så no går begge rundt og kjenner seg usikre på kvarandre.</p> <p>Spørsmål til elevane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kvifor er dei så usikre på kvarandre? • Kva kan dei gjere for å bli trygge på kvarandre igjen? <p>(Det er dessverre vanleg å bli usikker og også sjalu. Derfor der det fint om dei allereie no kan venne seg til å spørje om det dei blir usikre på, i staden for å berre lure: «Eg har lagt merke til ... og da blir eg litt usikker, kan eg spørje deg om... ?» Og så akseptere svaret.)</p>
	<p>Del 5 – det er slutt</p> <p>Ylva og Elias fekk det ikkje til. Ingen av dei fann dei gode måtane å prate med kvarandre på om det dei var redde for. Og dermed kjem den eine no til å slå opp med den andre.</p> <p>Spørsmål til elevane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Korleis kan dei gjere det slutt på ein god nok måte? Dei skal jo framleis gå i same klasse og ha same venner som før? Kva er viktig når ein vel å gjere det slutt? <p>(Her er det naturleg om ein også kjem inn på dei «dårlege» måtane som å ghoste, berre sende ei melding, få ein venn til å formidle det og slikt. Den gode måten bør innehalde ein samtale der ein seier det direkte, er ærleg og samtidig snill.)</p>



Del 6 – livet går vidare

Det har gått ei stund. Og både Ylva og Elias har sakna å vere kjærastar. Begge har trudd at det var sin eigen feil at det vart slutt. Begge har snakka med vennane sine om det også. Og fleire av dei trur at dei kjem til å bli saman igjen seinare. Og det kan hende. Men det er også fint å berre vere venner! Snart begynner dei på ungdomsskulen også, og kven veit kven dei møter der. Dei er uansett glade for at dei klarte å avslutte utan å såre kvarandre for mykje.

Om de har meir tid kan elevane prøve å lage ei slags «bruksanvisning ved forelsking» med utgangspunkt i det dei har lært i denne timen.

- Korleis vite at ein er forelska?
- Korleis vite om den andre er forelska tilbake?
- Korleis bli saman med nokon om begge er forelska?
- Korleis finne måtar å vere saman på som er bra for begge?
- Kva er lurt når ein blir usikker?
- Korleis gjer ein det slutt på ein måte som skader minst mogleg?
- Kva er lurt når ein har kjærleikssorg?
- Korleis fungere greitt nok nær tidlegare kjærastar?

Oppsummer gjerne i klassa, for dette er eit tema mange er usikre på.

Bruk gjerne også:

[NRK Super - Newton: Pubertet](#)

[Undervisningen 7. klasse | Æ E MÆ](#)

[Spør Først!](#)