

1. Be kind



Temaet for februar er mangfald, og denne timen handlar om å vere raus. Raus i møte med andre, og raus med seg sjølv. Ungdomar i dykkar generasjon er gjerne opne for at det er greitt å vere ulike. Men korleis viser de det i praksis? Vi startar med: [Zak Abel - Be Kind \(Official Video\) - YouTube](#)

Kva er «Be kind» på norsk. Er det berre snill? Eller er det også god eller raus? La elevane få snakke saman om neste spørsmål:



Korleis kan ungdomar vere raus med kvarandre og kva får du igjen sjølv for å vere raus med andre?

Prøv å lage ei felles liste i klassa med konkrete eksempel på korleis ungdom kan vere raus med kvarandre, og kva som er bra med å vere det.

- Sjå på korleis du ser ut
- Klær på korleis
- Stille spørsmål på ein vending måte
- La alle som høyrer sjone vere med
- Høy lyft
- Menstren at andre er alle ein og
- Smil på folk som andre
- Føle å forstå berre andre er som det er og gjere som det gjer
- Føle å vere ein del i alle med andre
- Føle med andre
- Høyrte høyrer
- Høyr spørsmål som er vanske i ro og på
- Høyr at det resultat dei har det trygt og godt i det
- Ei fullt nye spør



Her ei Livet&Sånn sine forslag. Likna dei på dei de kom med? Kva tenker de om desse?

2. Vi er ulike inni oss

Introvert	Ambivert	Ekstrovert
<ul style="list-style-type: none"> • Liker godt å vere alone. • Liker best alone. • Skilting kommunikasjon er trygg. • Eg kan godt vere med andre, men berer berer alone. • Det er berre å vere med til gode venner som mange i lag. 	<ul style="list-style-type: none"> • Liker både å vere alone og i lag med andre. • Liker godt alone og godt i lag. • Skilting og samling kommunikasjon er like bra. • Liker berer alone, men også i lag med andre. • Blir til og mange kan vere bra for meg. 	<ul style="list-style-type: none"> • Liker best å vere med andre. • Liker best i grupper. • Munnleg kommunikasjon er trygg. • Kan vere alone til, men berer berer når eg er sammen med andre. • Vil ofte ut, til berer er det!

Mange av måtane vi er ulike på viser utanpå. Men folk som ser like ut kan sjølvsagt vere veldig ulike. Veit du forresten om du er introvert, ekstrovert eller ambivert? Her er ein tabell som viser litt forskjellen, og så skal vi sjå Kort Fortalt sine filmar 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](#)

(De kan sjå alle i eitt strekk, dei spelar vidare av seg sjølv. Vis oversikta igjen etterpå, slik at elevane kan vurdere kvar dei sjølve er på dette spekteret. Sei at overgangane er gradvise. Ein kan til dømes vere ambivert, men meir mot ekstrovert enn introvert. Eller vere introvert, men i retning ambivert.)



La elevane snakke med kvarandre etterpå:

- Kvar er du på dette spekteret?
- Korleis kan du vere raus med deg sjølv om du er introvert?
- Korleis kan du vere raus med andre som har andre personlegdomstrekk som er annleis enn dine?
- Kvar er du på dette spekteret?
- Korleis kan du vere raus med deg sjølv om du er introvert?
- Korleis kan du vere raus med andre som har andre personlegdomstrekk som er annleis enn dine?

3. Pusteøving 4-7-8 (kjem på film)

4. Spørje om ulikheit

Forklar til elevane: Når vi er saman med andre som er ulike oss sjølv er det heilt naturleg å bli nysgjerrig og lure på ting om det vi er ulike med. Når vi blir nysgjerrige får vi ofte lyst å stille spørsmål. Men har de tenkt over at nokon gongar så får spørsmål oss til å bli lei oss, medan andre spørsmål gjer at vi kjenner oss bra? Måten vi spør på – orda vi brukar og tonefallet/ansiktsuttrykket vi spør med – har alt å seie for om du blir opplevd som ein raus person som ønsker å forstå, eller ein som vil heve deg over andre og trykke dei ned. Vi skal sjå ein liten snutt frå NRK-serien «Ikke spør om det»

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

Så desse menneska har ansikt som skil seg ut fordi ansikta deira er annleis, og dei synes altså at det er greitt at folk spør om det dei ser – om dei spør på ein ok måte. Men korleis spør vi på ein ok måte?

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



Del elevane i grupper på to eller tre som kan bytte på å seie desse setningane til kvarandre. Dei må sei kvar setning på ulike måtar som får ulikt bodskap:

- «Har du fått deg ny genser?»
- «Har du sove godt i natt?»
- «Er du så god i fotball du da?»
- «Har du tenkt deg på fest i helga?»
- «Kva er det du luktar i dag?»
- «Kvar er du frå da?»

Snakk saman etterpå i klassa: Kva er det som avgjer om eit spørsmål blir opplevd raust og positivt eller negativt som plaging? Kan spørsmål bli opplevd som negativt/plaging utan at det var meint sånn? Kva må vi huske når vi stiller spørsmål for å bli opplevd som vennlege? Når er det beste å ikkje spørje i det heile tatt?