

SKJERMEN VISER:

I TIMEN:



Hemmeligheter kan være fine og koselige. De kan få oss til å kjenne oss viktige, knytte oss sammen med andre, og noen ganger er de fryktelig vanskelige å holde for seg selv.

Men hemmeligheter kan også være vonde og vanskelige. Kanskje en venn av deg har fortalt deg noe mot at du lovet å holde det hemmelig, – og så kjenner du etterpå at det ble fryktelig vanskelig. For det virker som vennen din trenger hjelp?

Og hva er det snilleste da; å holde løftet sitt om å holde noe hemmelig? Eller å fortelle det til en trygg voksen slik at vennen kan få hjelp i en vanskelig situasjon?

Dette skal vi lære litt om nå.

Gå først igjennom de tre kategoriene hemmelig:

GRØNNE hemmeligheter bør holdes

En grønn hemmelighet er noe som er trygt å holde på fordi det ikke skader noen og ingen trenger hjelp. Det kan være overraskelser, hvem noen er forelsket i, små personlige ting eller noe som bare skal være skjult en liten stund. Også slike hemmeligheter kan være vanskelige å holde fordi det kan være gøy å dele dem med andre, så det kan krible litt — men det gjør deg ikke bekymret. Det er rett og snilt å holde det hemmelig.

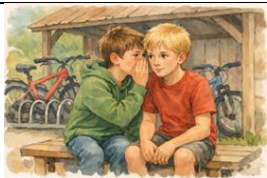
GULE hemmeligheter bør du spørre voksne om

En gul hemmelighet er en hemmelighet som gjør deg usikker. Kanskje du blir bekymret eller tenker mye på det du fikk vite. Du er ikke sikker på om dette er trygt å holde for deg selv, eller om noen kan trenge hjelp. Da skal du ikke bestemme alene. Du kan spørre en trygg voksen om råd, og du kan gjøre det uten å bruke navn først. Voksne kan hjelpe deg å finne ut om dette er noe som bør følges opp.

RØDE hemmeligheter bør du fortelle

En rød hemmelighet handler om noe som er veldig vondt, skadelig eller skummelt for noen, og det virker ikke som trygge voksne vet om det eller hjelper. Du kjenner deg bekymret for den det gjelder og urolig inni deg selv. Da skal hemmeligheten ikke holdes, selv om du har lovet det. Du bør fortelle det til en trygg voksen du stoler på. Den voksne vil finne ut hva dere gjør videre og sørge for at den som trenger det får hjelp. Dette er ikke å sladre eller snitche — det er å passe på og vise omsorg.

Under ligger flere ulike historier om barn som får høre hemmeligheter. Vis bildene til elevene og les historiene for dem. Etter hver historie kan elevene godt få snakke litt i smågrupper først om dette er en grønn, gul eller rød hemmelighet, og om hva som er lurt å gjøre. Så snakker dere om den sammen før dere går videre til neste historie.



Lukas er forelsket

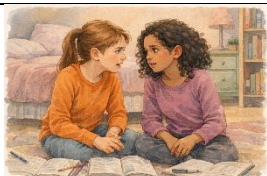
Noah og Lukas sitter bak sykkelskuret etter skoletid. Lukas smiler litt skjevt og sier at han må fortelle noe, men bare om Noah lover å ikke si det videre til noen. Noah lover.

Lukas forteller at han skal spørre Nora om de kan være kjærester på klassefesten neste uke. Han har allerede skrevet en melding til henne, men ikke sendt den ennå. Han er både gira og redd og sier at hvis dette kommer ut, kommer han til å dø av flauhet.

Etterpå går Noah hjem og kjenner det bobler litt. Det er gøy å vite, og han får lyst til å fortelle det til noen. Burde han det?

- Snakk med hverandre og finn ut om dette er en grønn, gul eller rød hemmelighet, og hva han bør gjøre med den.

(Dette er en typisk grønn hemmelighet, og Noah bør prøve å holde den).



Lea sin bror er mye sint hjemme

Amira og Lea sitter på rommet og gjør lekser. Lea blir stille og sier hun må fortelle noe, men bare om Amira lover å ikke si det til noen voksne. Amira lover.

Lea forteller at storebroren hennes ofte blir veldig sint og roper mye hjemme. Det er ikke farlig, sier hun, men det er slitsomt. Noen ganger går hun bare på rommet og setter på musikk for å slippe å høre. Hun sier foreldrene vet at han sliter med temperamentet, og at de prøver å jobbe med det. "Så det er ikke sånn at du skal gjøre noe med dette," sier Lea. "Jeg ville bare at noen skulle vite det."

Når Amira går hjem, blir hun usikker. Lea sa at voksne vet, men Amira synes likevel det høres ubehagelig ut. Hun klarer ikke helt å bestemme om dette er noe som allerede blir tatt hånd om, eller om Lea egentlig trenger mer hjelp enn hun får.

- Snakk med hverandre og finn ut om dette er en grønn, gul eller rød hemmelighet, og hva hun bør gjøre med den.

(Dette er en gul hemmelighet. Amira kan godt snakke med en trygg voksen om det).



Mateo har det ikke så bra hjemme

Jonas og Mateo sitter på rommet og spiller. Mateo er uvanlig stille og bommer flere ganger uten å le av det slik han pleier. Etter en stund skruer han av spillet og sier lavt:

"Jeg må fortelle deg noe, men bare om du lover å ikke si det til noen." Jonas lover.

Mateo ser ned i gulvet når han snakker. Han forteller at mora hans av og til får kraftige sinneutbrudd. Hun skriker, sier veldig stygge ting og kaster ting i veggen

	så det smeller. I går knuste hun en kopp med vilje. Mateo sier at han og lillesøstera springer inn på rommet og låser døra når slikt skjer. Han sier mora er veldig sliten for tida — hun har dårlig råd, jobber mye, og faren bor et annet sted og har nesten ikke kontakt med dem. Besteforeldrene bor langt vekke. “Det er bare oss,” sier Mateo. “Men du må ikke si det til noen. Da blir alt verre.” Jonas merker at stemmen til Mateo skjelver litt. Han plukker på ermet sitt og vil egentlig starte spillet igjen, men klarer det ikke. Når Jonas går hjem, sitter følelsen i kroppen. Han ser for seg de to søsknene bak låst dør. Dette kjennes tungt og skummelt å vite — som om han ikke burde være den eneste som vet om det. • Snakk med hverandre og finn ut om dette er en grønn, gul eller rød hemmelighet, og hva han bør gjøre med den. (Rød hemmelighet som Jonas kan fortelle til enten lærer, helsesykepleier eller annen trygg voksen).
	Tanta til Linnea er alvorlig syk Tuva og Linnea sitter på rommet. Linnea sier at hun må fortelle noe, men bare om Tuva lover å ikke si det videre. Tuva lover. Linnea forteller at tanta hennes er alvorlig syk av kreft og snart kommer til å dø. Mor til Linnea er nesten hele tida på sykehuset nå, og alle hjemme er veldig triste. Det er tungt og rar stemning hjemme, og Linnea prøver å ikke være til bry på noen vis. Linnea sier hun blir veldig redd for at mora si også kan få kreft siden søstera hennes fikk det. Hun gråter og sier hun sliter med å sove om nettene fordi hun er så redd for at flere i familien skal dø også. Når Tuva går hjem, kjenner hun seg trist på vegne av venninna, og usikker på om hun burde gjøre noe med dette? • Snakk med hverandre og finn ut om dette er en grønn, gul eller rød hemmelighet, og hva hun bør gjøre med den. (Dette er en gul hemmelighet. Dersom Tuva spør en trygg voksen om det kan de hjelpe henne å finne ut om Linnea trenger hjelp fra noen nå).
	Liam blir presset på nett Adrian og Liam spiller sammen på nett. I chatten skriver Liam at han må fortelle noe, men bare om Adrian lover å ikke si det videre. Adrian lover. Liam forteller at han blir truet av en person han ikke vet hvem er. Det startet med at personen liksom var ei jente på 14 som flørtet med ham på Snapchat. Hun sendte ham nudes av seg selv og maste om bilder tilbake. Liam ble overtalt og så viste det seg at det ikke var ei jente på 14, men en eller annen ekling som har samlet på de bildene Liam har sendt, og nå truer han med å dele dem med alle på

	skolen om Liam ikke sender enda flere av seg selv der han er naken og gjør forskjellige ting. Liam angrer fryktelig på at han lot seg lure, og skammer seg veldig. Han er også livredd for at foreldrene skal finne det ut for det er så flaut. Og mest av alt er han redd for hva personen kommer til å gjøre med bildene av ham. "Du må ikke si det til noen," skriver han. "Da er livet mitt ødelagt." Adrian merker at han får vondt i magen. Han tenker at dette ikke bare er flaut, det er farlig. • Snakk med hverandre og finn ut om dette er en grønn, gul eller rød hemmelighet, og hva han bør gjøre med den. (Dette er en rød hemmelighet, for Liam trenger hjelp. Men kanskje kan Adrian overtale Liam til å selv fortelle det til foreldrene sine slik at de sammen kan kontakte politiet? Politiet vet hva som må gjøres for at Liam sin situasjon ikke skal bli enda verre).
	Hva er en «trygg voksen» å snakke med? Hør gjerne med elevene først – hvem tenker de er typiske trygge voksne barn kan snakke med om hemmeligheter? Ikke konkrete navn, men type voksne? Trygge voksne kan være egne eller andre sine foreldre, andre i familien, lærere på skolen, helsesykepleier, miljøterapeut/sosialarbeider eller andre voksne på skolen som du kjenner deg trygg på. Eller andre voksne du kjenner og stoler på. I noen tilfeller kan det også være noen som jobber i politiet. En voksen som oppleves som trygg vil ofte være en som lytter, tar deg på alvor og prøver å hjelpe. Om du ikke får det svaret eller den støtten du trenger hos den første du snakker med, så prøv å snakke med en annen.
	Hvordan fortelle noe vanskelig? La elevene snakke litt med hverandre først, – hva tenker de er lure måter å få snakket med voksne på, om noe som er vanskelig? I utgangspunktet handler det om å være helt tydelig til den voksne om: • At du trenger å prate om noe • At ingen andre kan høre på • Si nøyaktig hva du vet og hva du er bekymret for • Spør om den voksne kan hjelpe og hva den vil gjøre videre • Avtal om den hemmeligheten gjelder skal få vite at dere har snakket om det, og hvem som skal snakke med denne om det. Det siste er ofte litt komplisert, fordi vennen som er bekymret har lovet å holde det hemmelig. Derfor vil det ofte være lurt at den voksne er med på en samtale med dem begge der den voksne sier hva barnet har fortalt, at barnet gjorde det fordi dette var en slik hemmelighet som barn ikke bør holde, og fordi barnet var bekymret for vennen sin. Så kan den voksne ta ansvaret videre sammen med den hemmeligheten gjelder.