

SKJERMEN VISER:

I TIMEN:

Denne timen handler om kroppen og grenser. De fleste barn har lært at man bestemmer selv over sin egen kropp, men det er ikke alltid så lett å sette grenser likevel. Noen ganger har andre tatt på oss før vi rakk å si ifra. Like viktig som å lære å si nei er derfor å lære å ikke gå over andre sine grenser!

Vi skal se en episode av [NRK Super - Klassen](#)



Påstandsøving

Denne kan gjennomføres på ulike måter, poenget er at elevene skal markere om de er enige i påstanden eller ikke. Det er oftest ikke ett rett eller galt svar, så prøv gjerne å få fram ulike syn på påstandene. Øvingen kan gjøres ved å:

- Sitte i ring og de som er enige reiser seg og bytter plass
- Sitte på plassene sine, men reise seg og stå om man er enig
- Sitte på plassen sin og bruke tommel opp, til sida eller ned for å markere grad av enighet
- Stå på ei rekke og gå til høyre om man er enig og venstre om man ikke er enig

Påstander dere kan bruke:

- Det er onsdag i dag (for å teste om alle har forstått)
- Det kan være fint å få en klem av og til
- Å ta på andre utenpå klær, er ikke det samme som å ta på kroppen deres
- Å ta på andre sine hender kan også være privat
- Bare kjærester kan holde hender
- Å stirre på andre sine kroppsdeler er like galt som å ta på dem
- Det er morsomt å ta på andre sine rumpe og pupper
- Å ta på andre sin rumpe eller pupper er å flørte
- Å ta bilde av andre sine kroppsdeler er like galt som å ta på dem
- Det er vanlig å ikke få til å protestere når noen tar på kroppen din
- Det er lov bli rasende og rope høyt om noen tar på kroppen din på en ekkel måte
- Ingen har lov å gjøre sex-ting med barn under 16 år (svaret er ja).
- Om du tar eller deler et seksualisert bilde av barn under 18 år har politiet lov å ta mobilen din (svaret er ja).
- Barn har lov å ta på hverandre sine kropper dersom begge har sagt det er greit (svaret er ja).

Spør før du tek på andre!



Se denne engelske filmen om å spørre før kroppskontakt. Introduser den med å si at det handler om en bjørn som prøver å lære menneskereglene for kroppskontakt [Consent And Communication - YouTube](#)

Nå skal elevene få trene på å spørre, sette grenser og få avslag. Fortell dem først at fordi det er viktig å kunne si nei til kroppskontakt, er det også viktig å øve på å spørre og å gi avslag. Det er viktig at vi sier nei på en hyggelig måte slik at den som tilbyr kroppskontakt ikke blir lei seg eller føler seg dum. Derfor smiler vi og sier «Nei takk» på en snill måte. La oss øve litt:



Elevene jobber to og to sammen. Gi dem roller som elev A eller B.

Læreren instruerer hva elevene skal gjøre, og elevene prøver å gjennomføre:

- A spør B: Vil du ha en klem? B svarer til A: Nei takk. A svarer: OK, og smiler.
- Bytt roller og gjør det samme en gang til.
- Spør elevene hvordan dette var.



Neste situasjon:

- A spør B: Kan jeg få ta på håret ditt? B svarer til A: Nei takk. A svarer: OK, og smiler.
- Bytt roller og gjør det samme en gang til.
- Spør elevene hvordan dette var.



Neste situasjon:

- A spør B: Kan jeg kile deg? B svarer til A: Nei takk. A svarer: OK, og smiler.
- Bytt roller og gjør det samme en gang til.
- Spør elevene hvordan dette var.

Elevene kan sette seg ned og snakke litt sammen i grupper eller i klassen:

- Hvorfor føles det rart å spørre?
- Føles det greit å si nei når noen spør?
- Hvordan ville det være om noen spurte om håndtrykk for å hilse?
- Kan man spørre om eller takke nei til high five?



Gjør litt Frosketid for eksempel denne [Pust med en venn - YouTube](#)

Jobbe videre?

- For å ikke gå over andre sine grenser kan det være lurt å forstå empati. Denne filmen på engelsk forklarer empati til barn på en enkel måte: [What is EMPATHY? Explaining Empathy to Kids - Emotions - YouTube](#) Etter filmen kan dere forklare hverandre hva empati er på norsk, og dere kan snakke om hvordan empati kan stoppe oss fra å gå over andre sine kroppslige grenser: Hvordan kan vi se om andre blir utrygge av kroppskontakt, og hvordan kan vi bruke empati for å hjelpe dem?
- NRK har laget denne musikkvideoen om å bestemme over egen kropp: [Jeg bestemmer selv - MUSIKKVIDEO - YouTube](#)
- Bruk opplegg fra [Spør Først!](#)