

Klassefesten

1. Planlegge festen

Les:

Klasse 7 _ på _____ skole skal endeleg ha klassefest! No er det skikkeleg lenge sidan sist, og mange har ønska seg ein slik fest lenge. Festen skal vere fredag om 2 veker og dei har fått lov å bruke litt tid i ein time på skulen til å planlegge den.

Oppgåve: Så no skal vi liksom vere denne gjengen som skal planlegge fest, og da skal de jobbe i følgande grupper:

(Del inn i grupper som dei skal jobbe i gjennom heile denne øvinga, eller bruk eksisterande grupper. Dersom berre fire grupper kan du slå saman 1 og 5)

Gruppe	Oppgåve	Elevar i denne gruppa:
1	Bestemme egna lokale å ha festen på	
2	Finne ut kva der skal vere av mat, snacks og drikke, og korleis dei skal skaffe dette	
3	Lage speleliste for musikk (med minst 3 songar å starte festen med)	
4	Planlegge underhaldning eller aktivitetar	
5	Finne ut korleis ein skal pynte lokalet, om det skal være temafest eller liknande	

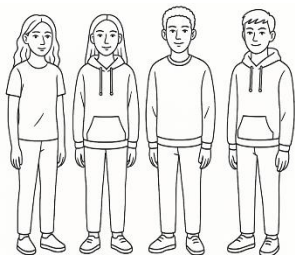
Bruk 5-10 minutt på at gruppene får snakke om dette, før du får svara deira og skriv dei inn i tabellen under. Ikkje bruk tid på å diskutere realisme i forslaga deira, dette er berre på liksom, så dei kan få lov å tenke stort om dei vil. (Om dei derimot har forslag om alkohol eller energidrikk seier du sjølvsagt at dei må kome på drikke som er lovleg for dei.)

Lokale:	
Mat/snacks/drikke:	
Speleliste: (3 songar er nok)	
Underhaldning/aktivitet	
Pynt/tema	

2. Visualiser deltakarane på klassefesten

Les:

Godt jobba, da hopper vi fort to veker fram i tid og vi har kome til dagen for klassefesten. Ungdomane har snakka mykje om festen dei siste vekene. Nokre har vore veldig opptatt av kva dei skal ha på seg, og kven som skal ha på seg kva slik at dei er ganske like i stil, men ikkje er heilt like likevel. Andre kunne ikkje brydd seg mindre om dette, men tek på det som mora har lagt fram, eller berre det som låg øvst i skapet. Fleire har vore til frisøren og klipt seg i det siste. Mange har sminka seg, men slett ikkje alle.



Oppgåde: No får de kvar sin figur som representerer den eleven du skal styre på denne klassefesten (la elevane sjølv få velje figur). Det treng ikkje vere deg, men ein liksom-elev som går i denne liksom-klassa. Klipp den ut og teikn på kleda og sveisen slik du synes den skal vere. Det treng ikkje vere kjempefint, og vi skal berre bruke nokre få minutt på det.

(Medan elevane teiknar på figuren sin skriv du inn informasjonen frå tabellen over i dei tomme felta i teksten under, og leitar fram 2-3 singlar frå elevane si speleliste slik at desse er klare til å spele av om litt. Følg med når dei nærmar seg ferdige, og sei frå når det er eitt minutt igjen å teikne på.)

3. Festen startar



Les: *Mange av elevane har gleda seg veldig og trur det blir veldig kjekt med klassefest. Nokre har ikkje så store forventningar, men tenker det blir greitt nok. Nokon hadde eigentleg ikkje så lyst å gå. Dei gruer seg faktisk. Er redd for at dei blir ståande aleine, eller at dei ikkje har riktige klede, eller ser teite ut når dei dansar. Det er ganske kjipt å føle at ein ikkje passar inn, eller ikkje heilt høyrer til, så det er heilt normalt å ikkje berre glede seg til klassefest. Alle har likevel bestemt seg for å gå, så no har alle gjort seg klare og møter opp på (skriv lokale her):*

Her inne er det pynta med (skriv pynt eller tema her):

Det er høg musikk frå anlegget, og songen som blir spelt no er (skriv ein song frå spelelista her):

La oss sette den på så har vi litt bakgrunnsmusikk når vi går vidare! (sett på songen, men ikkje høgare enn at det går an å prate framleis).

Oppgåde: No kan alle halde opp figuren sin slik at dei alle får sjå kvarandre når dei kjem på festen. Her var det jammen mange kule og fine folk! Herleg gjeng.

4. Følelsar i starten av festen

Les: *Vi menneske har som de veit mange ulike følelsar som heile tida er på jobb for å passe på at vi har det bra. I starten av ein slik fest vil vi typisk ha mange ulike følelsar på same tid, fordi vi skal noko vi ikkje gjer så veldig ofte. Vi kan ha både gode og vonde følelsar samtidig. Vere spente og nysgjerrige, og samtidig litt usikre og flaue for eksempel. Og alle følelsane våre kjem for å gi oss informasjon vi kan bruke. Så når vi kjenner og litt usikre er det informasjon om at vi kan trenge noko som gjer oss litt tryggare. Eller om vi er sure, så treng vi at nokon viser at dei forstår oss, men kanskje også avleier oss og får oss med på noko gøy.*



Oppgave: No får de eit ark med mange ulike følelsar på. Sjå på figuren din og på følelsane på arket, og prøv å finne minst 5 følelsar du trur din figur har i starten av festen. Lag ei markering på dei følelsane, og samanlikn med kvarandre. Det er ikkje nokon følelsar som er riktige og andre som er feil.

Etter nokre minutt så prøv å få nokre innspel frå elevane og normaliser heile spekteret av følelsar som kjem fram.

Skrup opp musikken litt som overgang til neste del, og demp den før du les vidare.

5. Kva gjer vi no?

Les: *Festen er godt i gang. Mange held på med (skriv inn aktivitetar):*

_____, nokon _____
og andre _____.



Les: *Så skjer det noko som blir litt dumt. På bildet her ser de at denne guten tek opp ein vape, men de kan få velje om det skal vere vape/ei snusboks/ein boks med energidrikk/eller ei boks pæresider med alkohol. Kva tenker de? (skriv alternativet dei vel under i teksten)*

Les vidare: *Nokre av ungdomane går ein tur ut av lokalet og står der og snakkar litt. Plutseleg er det ein av dei som tek fram _____. Dei andre ser på litt usikre, og flirer litt forsiktig, spente på kva som skjer vidare. Ungdommen rekker den fram og seier «nokon som er klar for å teste?» Dei andre ser på kvarandre litt avventande. Dette er jo ikkje lov, og kjennes ikkje greitt i det heile tatt. Og samtidig er det jo litt spennande med ting som er nytt og annleis. Dei er jo på veg til å bli store no liksom, er ikkje små barn lenger. Men likevel, så er jo dette mest skummelt? For det er faktisk ikkje lov liksom? Kva skal dei gjere?*

6. Finne argument mot å gjere noko som ikkje er lov



No får kvar gruppe eit ark med dette bildet på, og her held guten fram ein vape, men om de har valt noko anna så lat som det er det som viser på bildet også. Les gjerne høgt kva som står i snakkeboblene medan du deler ut.

Oppgåve: Samarbeid om å kome på flest mogleg grunnar eller argument mot å prøve vape/snus/energidrikk/alkohol. Skriv ned alt de kjem på og sett strek under dei 3 som de synes er dei viktigaste eller beste grunnane.

Spør gruppene kva dei har skrive, og sei at dei andre kan skrive ned fleire av desse grunnane på sine ark om dei vil.

7. Følelsar når ein må velje mellom vanskelege val



Forklar til elevane: Når folk vi er i lag med plutselig gjer eller foreslår noko som kjennes feil for oss er det ikkje alltid berre lett for oss å gjere det vi eigentleg vil eller kjenner er rett. Da er det vanlig å kjenne mange ulike tankar og følelsar på same tid. Som guten på bildet her som blir pressa til å drikke energidrikk eller kanskje er det alkohol? Han tenker både at det kunne vore spennande, og kanskje

ikkje gjer noko – for han er jo både nysgjerrig og litt interessert. Han er også litt bekymra og uroleg, og har tankar om at dei kan slutte å like han om han er den einaste som ikkje vil. Men samtidig vil han ikkje vil skuffe foreldra sine, og har ikkje så veldig lyst, og kanskje kjenner seg trygg på at det går bra å seie nei?



Og dei aller fleste unge vil faktisk ikkje gjer ting som ikkje er lov. Av og til kan det høyrest ut som «alle andre synes det er greitt» eller at «alle andre får lov/gjer dette», men det stemmer ikkje på ordentleg. For eksempel er det først på vidaregåande at det er ganske vanleg at mange ungdommar smaker alkohol.

Nokre få gjer det nokre gongar på ungdomsskolen, men dei aller fleste gjer det ikkje. Så om du høyrer nokon seie at «alle drikk alkohol på ungdomsskolen» eller «alle på vidaregåande driv med hasj» så er ikkje det riktig, berre noko folk trur.

Når du får lyst å gjøre noe litt spennende
VENT LITT og sjekk:

1. Hva er det du vurderer å gjøre fordi det er litt spennende?
2. Er det lov/lurt å gjøre det?
3. Hvilke problemer kan det føre til om du gjør det?
4. Kan du heller gjøre noe annet gøy?



Så om ein hamnar i ein situasjon der ein får lyst å gjere noko litt spennande, vent litt og sjekk:

(les opp punkta på bildet)

Oppgåve: No kan alle sjå på figuren sin og late som det er denne som er i situasjonen på klassefesten der den blir overtalt til å prøve _____. Kva ville svara blitt for din figur? Kva problem kunne det ha ført til for figuren din om den sa ja til å prøve? Snakk litt saman i gruppene. Og snakk litt saman i klassa.

(Relevante problem å fokusere på er å skuffe foreldre, angre etterpå, få problem med venner som føler seg svikta, at det blir oppdaga av vaksne eller andre på festen. Å prøve rusmiddel er ikkje så trygt som mange seier, og kan føre til at det blir vanskelegare å konsentrere seg, eller ein kan gjere det dårlegare i idrett og sånne ting.)

8. Øve på nei med avledning

Til slutt no skal de få trene på å kva de kan gjere dersom nokon ber deg smake eller prøve noko som ikkje er lov, og som du heller ikkje vil smake eller prøve.

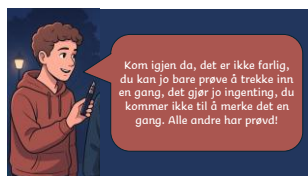
Slike situasjonar kan lett utvikle seg til masing og press, og dermed er det lurt å ha øvd seg på ein teknikk som heiter avledning. Det betyr at i staden for at du berre seier «Nei det vil eg ikkje» «Nei det får eg ikkje lov til» eller «Nei det tørr eg ikkje» så skundar du deg å få oppmerksomheiten over på noko anna etter du har sagt nei. Det er hjelpesamt fordi du seier tydeleg nei, og samtidig gir den som masar moglegheit til å kome seg ut av situasjonen utan å føle seg dum eller tape, og dermed begynne å presse/mase.

Sjå på bilda i lag og vis først korleis figurane kan svare ver å seie nei og så avlede – og la elevane prøve vidare sjølv.



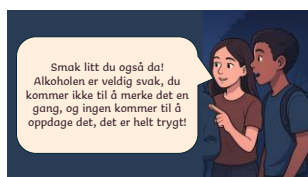
«Her ta litt du også da, det er berre energidrikk, det er jo omtrent berre som brus liksom, aldersgrensa er jo skikkeleg dust, den er ikkje noko å bry seg om!»

Figuren svarer: «Nei takk. Skal vi stikke inn og spele biljard heller? Kom så går vi inn»



«Kom igjen då, det er ikkje farleg, du kan jo berre prøve å trekke inn ein gang, det gjer jo ingenting, du kjem ikkje til å merke det ein gong. Alle andre har prøvd!»

Figuren svarer: «Det går bra, eg har ikkje lyst til det. Kom så stikker vi inn og ser kva jentene/gutane driv med heller! ... Nei? Ok, eg går i alle fall inn til dei andre.»



«Smak litt du også da! Alkoholen er veldig svak, du kommer ikkje til å merke det ein gong, og ingen kjem til å oppdage det, det er heilt trygt!»

Figuren svarer: «Nei, det står eg over. Har du forresten sett den TikTok-en der? Den er hysterisk festleg! Skal eg vise deg?»

No er det fint om det er tid til at elevane kan øve på dette med figurane sine, eller i rollespel. Eventuelt kan de jobbe vidare med dette i ein annan time. Gruppene kan sjå på argumenta dei fann MOT å prøve i tidlegare oppgåve, og så kan dei prøve i rollespel å berre svare nei med argumenta, og så prøve å svare nei og avlede med noko anna relevant. Kva tenker ungdomane kan vere lurt å avleie med? Lag ein idebank dei kan ha på lur til dei får behov for det!

9. Avslutning – vidare arbeid

Etter dette kan ein anten oppsummere og avslutte timen og temaet, eller ein kan bygge det ut med ei skriftleg oppgåve der elevane skal skrive ei historie om ein som gjekk på ein slik fest og opplevde eit slikt eksempel. I oppgåva skal elevane svare på

- Kva eleven gledde seg til/grudde seg til i forkant av festen. Kva tankar og følelsar den hadde
- Kva som skjedde på festen som ikkje var heilt bra
- Kva vanskeleg val eleven måtte ta, og kva tankar og følelsar eleven fekk når den måtte finne ut av dette
- Korleis eleven kom seg ut av situasjonen med å seie nei og avlede – Og det vart ein lukkeleg slutt