

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: No skal vi liksom vere denne gjengen som skal planlegge klassefest, 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 oppgåve 1 og 5. Set gjerne elevane i grupper før timen begynner for å spare tid.)

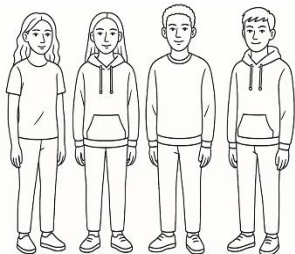
Gruppe	Oppgåve	Elevlar i denne gruppa:
1	Bestemme egna lokale å ha festen på	
2	Finne ut kva der skal vere av mat, snacks og drikke, og korleis dei skal skaffe dette	
3	Lage speleliste for musikk (med minst 3 songar å starte festen med)	
4	Planlegge underhaldning eller aktivitetar	
5	Finne ut korleis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

Bruk 5 minutt på at gruppene får snakke om dette, bruk gjerne nedteljingsfunksjon på skjermen, 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 hoppar 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.*



Oppgåve: 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 kjempesint, og vi skal berre bruke nokre få minutt på det. (Bruk nedteljingsfunksjon på skjermen).

(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 songar 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 som du kan spele for dei 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).

Oppgåve: 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 mange ulike følelsar som heile tida skal 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 flaua 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 prøver du å få nokre innspel frå elevane og normaliser heile spekteret av følelsar som kjem fram.

Skru eventuelt opp musikken litt som overgang til neste del, og demp den før du les videre.

5. Kva gjer vi no?

Les: *Festen er godt i gang. Dei har ete (sett inn mat/snacks)*_____

og det er jammen snart tomt for (sett inn drikke/godteri) _____

Mange held på med (skriv inn aktiviteter): _____, noen
og andre _____.



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: *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. Dette er jo ikkje lov, og kjennes ikkje greitt. 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 høgt kva som står i snakkeboblene før du deler ut arka, og vis på det store bildet på skjermen.

Oppgave: Samarbeid om å kome på flest mogleg grunnar eller argument mot å prøve vape/snus/energidrikk/alkohol som guten kan bruke som svar.

Høyr med gruppene kva dei har foreslått og anerkjenn det som kan anerkjennast.

7. Følelsar når ein må velje mellom vanskelege val



Peik på bildet og forklar til elevane: *Det er det vanlig å kjenne mange ulike tankar og følelsar på same tid i slike situasjonar. Guten på bildet her blir tilbudd energidrikk eller kanskje er det alkohol? Peik på tankeboblene og følelsane og les dei høgt.*



Og så er det viktig at de veit at det ikkje stemmer når nokon seier at alle andre gjer noko slikt. For dei aller fleste unge vil faktisk ikkje gjere ting som ikkje er lov.

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 stemmer det ikkje, dei fleste let vere. Så du treng absolutt ikkje vere redd for å skilje deg ut om du seier nei!

8. Finne dei kortsiktige konsekvensane (problem dei kan få av å prøve)

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

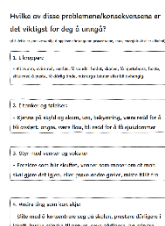
1. Hvilke problemer kan det føre til om du gjør det?
2. Hva annet gøy eller spennende kan dere gjøre som faktisk er bra?



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

(peik og les opp punkta på bildet)

Oppgave: Så kva problem kan ein eigentleg få av å prøve slike ting? Konsekvensar som kjem med ein gong, eller i løpet av dei neste dagane? På dette arket er slike konsekvensar samla i grupper som ting man kan kjenne i kroppen, i tankar og følelsar, som styr med venner og vaksne, eller som andre ting som kan skje. Oppgåva no er å sjå på desse konsekvensane eller problema og finne ut kva av dei som er viktigast for deg å unngå? Eller kva du trur er viktigast for figuren som du styrer på festen her.



Del ut ark, det kan vere lurt at det er maks 2 som ser på arka saman. De kan eventuelt lese gjennom alt saman først om nokon strevar med lesing, eller gå rundt og hjelp dei som treng det. Etterpå er det fint om de får til ein klassesamtale om dette.

9. Øve på nei med avledning

Den siste øvinga her handlar om å heller foreslå noko anna gøy, i staden for å berre seie nei og grunngje det med argument. Det kan vere enklare å kome seg ut av slike situasjonar på ein god måte om ein har forberedt nokre gode avleiingsmanøvrar!



Sjå på eksempla som er vist på skjermen og les kva dei ulike seier. Legg vekt på at i staden for å berre seie nei, eller argumentere om kvifor dei ikkje vil, så legger ungdomane heller vekt på kva dei vil gjere i staden saman med dei andre. Det gjer det lettare å kome seg vidare i situasjonen utan at det blir dårleg stemning.



Dersom de har tid, eller ein annan gong de har tid, er det fint om elevane kan øve på dette med figurane sine, eller i rollespel. Elevane kan prøve både å svare nei og argumentere for kvifor det ikkje er lurt, og dei kan prøve å avleie med andre forslag til aktivitetar. Då får dei trene på to ulike måtar å avvise på, og har dei på lur til seinare situasjonar.

10. Avslutning

Som avslutning på timen er det fint å spørje elevane kva dei trur målet med denne timen har vore. Forsterk svar som handlar om at dei skal:

- vite at dei kan seie nei, og måtar dei kan gjere det på
- kjenne kortsiktige konsekvensar av å bruke rusmiddel når ein er ung (dei langsiktige kan dei ofte frå før, men dei er ikkje like effektive som stopparar for unge)
- vite at det ikkje stemmer når nokon seier «alle andre har eller gjer»
- bli styrka til å kunne ta gode val også når det kjennest vanskeleg

11. Vidare arbeid

De kan bygge vidare på dette 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 avleie – Og det vart ein lukkeleg slutt