

## Å UNDERVISE OM TEMA

Temaet forelskelse og kjærester er aktuelt for barn og ungdom fra tidlig barndom og opp i ung voksen alder. Det er forskjellig hva aldersgruppen legger i begrepet kjærester. Dette bør man være bevisst på. Å snakke om forelskelse og kjærester kan være to helt forskjellige ting i den samme klassen fra det ene halvåret til det andre, særlig på ungdomsskolen. Noen synes det er flaut å snakke om følelser generelt, andre synes det er naturlig å gå rett fra forelskelse til å snakke om sex. Tilpass samtalen etter hvilket nivå elevene er på, så godt dette lar seg gjøre. Legg til rette for at alle føler seg trygge, og for å ha en så åpen dialog som mulig.

Uansett hvor i utviklingen/erfaringsverden elevene er, har alle et forhold til ordet forelskelse. Ikke alle har vært forelsket, men alle har lest om det, sett det på film, hørt sanger om det etc. Det er derfor et fint ord å starte med. Alle i klassen har noen tanker rundt ordet, og man kan bruke dette for å få i gang en dialog der hele klassen bidrar.

Det er veldig viktig at du som underviser er obs på heteronormen i samfunnet. Det er lett å ubevisst gå ut fra at elever forelsker seg i en av motsatt kjønn. Vær bevisst på å ikke gå i denne fellen. Det er svært sannsynlig at enkelte elever i klassen forelsker seg i en av samme kjønn, eller i begge. Det er viktig at underviseren ikke støtter opp om heteronormen. Bruk nøytrale ord, som person, menneske, partner, kjæreste, eller bruk begge kjønn i setningen; "Når man blir forelsket i en person, gutt eller jente".

### MÅL:

- Økt bevissthet rundt temaene forelskelse og kjærester
- Legge grunnlaget for god handlingskompetanse på å kjenne igjen egne følelser

## TEMA 2: Forelskelse og kjærester

### OM TEMA

Det å bli forelsket og få en kjæreste er deilig, men også forbundet med problemer, voldsomme følelser og usikkerhet for de fleste unge. Kanskje får man ikke den man er forelsket i, kanskje får man kjæreste for første gang.

#### **Forelskelse**

Ha en åpen dialog i klassen om forelskelse. Det finnes ingen fasitsvar om forelskelse, så her skal klassen bidra like mye i undervisningen som du.

Start for eksempel med å skrive ordet på tavlen. Hva forbinder elevene med ordet? Skriv opp alle ordene de kommer på: å like noen, være betatt, avstandsforelskelse, nervøs, kåthet, sommerfugler i magen...

#### **Forslag til spørsmål for klassesdialog:**

Hva er forelskelse? (en følelse) Hva slags følelse er det?

Hvordan vet man at man er forelsket? Hvordan føles det?

Hva gjør man når man er forelsket i noen? (tar kontakt? Fniser? Dummer seg ut?)

Hvordan kan man vite at andre er forelsket i deg?

Er det bra eller dårlig å være forelsket?

Kan det være vanskelig å være forelsket?

(kjærighetssorg, slå opp, ulykkelig forelskelse)

Hvem blir man forelsket i?

Er det viktig hva slags kjønn den andre har?

Er det forskjell på å være forelsket i motsatt kjønn, samme kjønn eller begge?

Er det viktig hva slags alder den andre har?

Er det viktig hvordan den andre ser ut? Oppfører seg?

Fritidsinteresser? Klesstil?

### FORSLAG TIL OPPLEGG

#### Gruppearbeid: Kjærester

**Tid:** Fra 20 min.

**Utstyr:** Evt. oppgaven kopiert opp på ark.

**Mål med øvelsen:** Refleksjon rundt tema kjærester.

**Gjennomføring:** Del klassen inn i små grupper. Hver gruppe får 15-20 minutter på å drøfte spørsmålene under. Etterpå samles klassen og gruppene presenterer sine forslag. Felles diskusjon/samtale om temaet.

#### Spørsmål:

- Hva gjør du for å vise at du er interessert i en du vil være kjæreste med?
- Hva vil det si å være kjærester? Hva gjør man sammen?
- Hva er en god kjæreste? – og hva er en dårlig? Skriv to lister med minst fem punkter i hver.
- Er det forskjell på hva gutter og jenter forstår med en god kjæreste?

#### Stoløvelse: Om venner og kjærester

**Tid:** Ca. 15 min.

**Utstyr:** Stoler i en ring, liste med utsagn (se under).

**Mål med øvelsen:** Bevisstgjøring, å tenker over egne synspunkter.

**Gjennomføring:** Elevene og underviseren sitter på stoler i en sirkel. Underviseren leser et utsagn høyt – start med et "ufarlig" utsagn (se listen nedenfor). Elevene vurderer individuelt, om de er enige eller uenige i utsagnet. Hvis de er uenige, blir de sittende på stolen. Hvis de er enige, reiser de seg og bytter plass med de andre, som også er enige (man kan ikke gå direkte tilbake til stolen som man kom fra). Hvis det kun er én som reiser seg, bytter man plass med underviseren.

Etter at alle utsagn er lest høyt, spør underviseren: "Var det noen spørsmål hvor dere var i tvil om dere skulle reise dere eller bli sittende?" Med dette spørsmålet tas det fatt i tvilen og nyanseringen hos elevene, og det er denne det er særlig interessant å snakke med dem om. Det kan være lurt av underviseren å notere på arket underveis hvilke spørsmål mange reiser seg på, eller svært få.

Underviserens rolle er å spørre elevene om forklaringer med åpenhet og respekt. "Hvorfor tror du at du var i tvil her?", "Kan du fortelle litt mere om det?" osv. Unngå utviklingen av en diskusjon mellom elevene, men la bakgrunnen for de forskjellige standpunkt bli hørt.

#### Utsagn om venner og kjærester:

I dag er det (mandag).

I dag er det deilig vær.

Det er viktig å ha gode venner.

Man kan snakke om kjærester med venner.

Venner er viktigere enn kjærester.

Kjærester er viktigere enn venner.

Alle vil gjerne ha en kjæreste.

Pene personer får lettere kjærester.

Man blir kjærester fordi man er forelsket.

Man blir kjærester fordi de andre har kjæreste.

Det kan være vanskelig å ha en kjæreste som vennene ikke liker.

Jenter vil helst være kjæreste med noen som er eldre enn dem selv.

Gutter vil helst være kjæreste med pene personer.

Det er lett å få en kjæreste.

Det er viktig at foreldrene liker kjæresten.

Det kan være vanskelig å si nei til en kjæreste.

Når man er kjærester skal man ligge med hverandre.

Det er vanskelig å slå opp med en kjæreste.

#### 4 hjørner øvelse: Når man ikke vil være kjæreste mer.

(fra Ugesex-2009, s. 39)

**Tid:** 10-15 min.

**Utstyr:** Ingen, evt. ark til hvert hjørne.

**Mål med øvelsen:** Handlingskompetanse.

**Gjennomføring:** Øvelsen handler om å ta stilling, selv om en er i tvil. Målet er ikke å være enige, men å undersøke forskjellige standpunkt. Det er ikke lov å kommentere hverandres vurderinger. Underviser beskriver dilemmaet. Hvert hjørne i rommet representerer et svaralternativ, ved at underviser stiller seg i hjørnet og sier svaralternativet. Eller ved at det ligger et ark i hvert hjørne, med svaralternativet på. Når alle svaralternativene er lest opp, plasserer elevene seg i det hjørnet der de synes svaret er mest rett. Elevene i hvert hjørne samsnakker og bestemmer hvordan de vil argumentere for sitt standpunkt for resten av klassen. Når alle har hørt alle argumenter, spør underviser om noen vil skifte mening, og hvorfor de evt. har skiftet mening. Dersom noen av hjørnene blir stående tomme, spør elevene hvorfor dette ikke er et godt alternativ, og presenter gjerne argumenter for dette svaralternativet.

**Dilemma:** Hva gjør man hvis man vil slå opp med kjæresten?

- a. Man lar være å si noe og unngår personen så mye som mulig.
- b. Man skriver en SMS til personen om at man ikke er kjæreste mer.
- c. Møter personen og forteller hvorfor man ikke vil være kjæreste mer.
- d. Andre muligheter.

## TEMA 2: Forelskelse og kjærester

### LESE MER

#### Litteratur:

**Elevhefte: Om ungdom, samliv og seksualitet** Informasjonshefte til ungdom om samliv og seksualitet. Utgitt av Helsedepartementet og Utdannings- og forskningsdepartementet. Kan lastes ned gratis her: [unghelse.no](http://unghelse.no) > [infotek](#)

#### Nettsider:

**Ung: forelskelse** [www.ung.no/forelskelse/](http://www.ung.no/forelskelse/) Informasjon, spørsmål og svar

**Ugesex** [www.ugesex.dk](http://www.ugesex.dk) En danske side, som setter fokus på ungdom og sex, mye stoff og tips

**Sex for dig** [www.sexfordig.dk](http://www.sexfordig.dk) Dansk side med spill, videoer, spørrespalte og diskusjoner

**Skolenettet: forelskelse og kjærlighet** [www.skolenettet.no](http://www.skolenettet.no) > [temaområder](#) > [samliv og seksualitet](#) > [forelskelse og kjærlighet](#) Informasjon, artikler og ressurser

**SUSS** [www.suss.no](http://www.suss.no) Senter for ungdomshelse, samliv og seksualitet