



22. FILMKLIPP OG REFLEKSJON: START PRATEN



30+ MIN

Kort om oppgaven

I denne oppgaven skal det først vises en film som oppfordrer særlig gutter til å snakke mer om hvordan de har det. Deretter diskuterer elevene spørsmål knyttet til filmen i grupper, før det avsluttes med en oppsummering i plenum.

Bakgrunn

I POFU-undervisningen snakket vi om at det er mange ting som kan påvirke hva vi gjør og hvordan vi har det, som for eksempel ytre faktorer som normer og forventninger i samfunnet. Et eksempel på en slik ytre faktor er kjønn. Fra stereotypiske oppfatninger om kjønn kommer det en rekke forventninger om hvordan gutter og jenter bør oppføre seg. POFU-underviserne snakket også om at det kan være til god hjelp å snakke med noen hvis man har det vanskelig. Samtidig kan gutter og jenter oppleve ulike forventninger til nettopp det å snakke om vanskelige ting eller oppsøke hjelp.

Mål med oppgaven

- Elevene skal få reflektere litt rundt hvordan kjønnsnormer og – forventninger kan påvirke oss. I tillegg er det et mål å øke bevissthet om hvordan vi kan snakke med hverandre om det som skjer på innsiden.
- Lærere blir bevisst at også større ytre faktorer, som samfunnsstrukturer, påvirker vår psykiske helse, og blir inspirert til å trekke frem dette perspektivet med elevene.

Slik gjøres oppgaven

1. Få elevene til å sitte i grupper på fire. Gruppene bør være blandet med hensyn til kjønn.
2. Introduser temaet og øvelsen, ved hjelp av informasjonen over.
3. Si at elevene skal se et filmklipp der man møter seks gutter som reflekterer rundt utfordringer i eget liv, for eksempel det å snakke om egne vansker.

Vis filmklippet “Start praten” (ca 5 minutter)

Link: <https://vimeo.com/289839602>

4. Skriv følgende spørsmål på tavla og la elevene diskutere:

A. Hva opplever dere er typiske forventninger til gutter og til jenter?

- Hva vil det si å være mann/gutt og kvinne/jente?
- Hva tenker dere om det?

B. Hva tenker/opplever dere at er særlig vanskelig for henholdsvis gutter og jenter?

- Er det sånn at noen følelser er mer «greit» å ha som jente og som gutt?
- Hva tenker dere om det?

C. Hva kan man gjøre for å klare å snakke mer om hvordan man har det?

- Hva kan man gjøre selv dersom man har det vanskelig, og hvordan kan de rundt legge til rette for at den som strever skal fortelle om det?
- Hva hadde dere trengt av andre hvis dere hadde det vanskelig?

5. Oppsummer noen svar i plenum. Suppler gjerne med noen av våre forslag for oppgave C.

Noen forslag fra oss:

Den som har det vanskelig:

- Tenke over hvem man føler seg mest komfortabel med å fortelle det til, for eksempel foreldre, en venn eller helsesykepleier.
- Minne seg selv på at problemet ikke trenger å være «ferdigtenkt» – man trenger ikke vite akkurat hva som er problemet, og problemet er aldri for lite til å bli tatt opp. Det trenger ikke være stort for at man kan ta det opp.
- Vennlig selvsnakk, som for eksempel: «Andre blir kanskje glad for at jeg tør å åpne opp» eller «Det er sikkert flere som kjenner på de samme vanskene som meg».

De som er rundt:

- Høre hvordan personen har det.
- Hører om personen vil snakke om noe.
- Høre om man skal finne på noe sammen.
- Selv dele litt om hvordan man har det.

6. Avslutt med å understreke:

«Det er viktig å understreke at det kan være vanskelig å vite hva man skal gjøre hvis en venn har det vanskelig. Når venner sliter kan det være viktige å ikke bære på alt alene, og det er lov å si ifra til en voksen dersom det blir for mye å bære på egen hånd eller problemet virker for stort til at dere som ungdommer skal håndtere det alene.»
