

## PUBERTET PÅ VENT



Foto: Sex og Samfund

Puberteten er en fase hvor kropp, hormoner og følelser er i endring, og den fortsetter selv om mange av planene våre for året er satt på vent. På grunn av pandemien har også mye mer av kontakten mellom ungdom blitt overført til digitale arenaer og blitt mindre spontan. Forståelse av endringene i kroppen og digital trivsel og grensesetting over nett er derfor fokuset i årets oppgaver i kampanjen for 5.–7.trinn.

## TIPS TIL UNDERVISNINGEN

Trivsel og trygghet er en viktig forutsetning for at elevene skal kunne utvikle seg personlig, sosialt og faglig. Forskning viser at også seksualitetsundervisningen burde foregå i et trygt og inkluderende læringsmiljø for å utgjøre en forskjell for elevene. Derfor er det viktig at du som underviser skaper gode rammer for seksualitetsundervisningen i din klasse. Sex og Politikk anbefaler at seksualitetsundervisningen bygger på følgende prinsipper:

- At det er respekt for ulikheter (for eksempel knyttet til etnisitet, familiebakgrunn, utseende, meninger, kjønnsidentitet og kjønnsuttrykk).
- At ord og utsagn som diskriminerer eller sier noe negativt om andre ikke aksepteres.
- At ingen skal føle seg baksnakket eller krenket.
- At man unngår å snakke om personlige opplevelser, men heller drøfter tematikken gjennom fiktive eksempler.
- At alle vet hva som skal skje i undervisningen.
- At alle deltar, men man har mulighet til å melde pass.
- At man snakker i et «lukket rom» – det vil si at det ikke etterpå snakkes med klassekamerater om hva andre har sagt og gjort i undervisningen.

Vi anbefaler også at seksualitetsundervisningen begynner med at underviser og elever lager tilpassede avtaler for hvordan undervisningen skal foregå, basert på klassens sammensetning og miljø. En avtale om at man ikke snakker privat eller svært personlig om seg selv kan øke tryggheten for de elevene som er utsatt for å bli ertet. Avtaler om at man skal lytte til hverandre og ikke le av det de andre sier, kan også være viktige.

### MÅL

- Elevene skal reflektere over hva som skjer under puberteten og kunne diskutere konkrete problemstillinger.
- Elevene skal kunne formulere flere handlingsalternativer ut fra eksempelets problemstillinger og diskutere fordeler og ulemper ved disse.

### FAGLIG RELEVANS

- naturfag

### TIDSBRUK OG UTSTYR

- ca. 15 minutter per case
- arbeidsark som gis til hver elev

### BESKRIVELSE

Underviseren presenterer deltakerne for ett av postkassespørsmålene på arbeidsarket kopiert opp til hver elev. Underviseren forteller elevene at det er bearbejdede spørsmål som er blitt sendt til informasjons- og rådgivningstjenester for barn og unge på nett, der man kan skrive inn spørsmål anonymt. Spørsmål leses opp, kanskje av en elev. Deretter deles elevene inn i mindre grupper på to til tre personer, der det er deres oppgave å være "rådgivere" og gi gode råd og svar på spørsmålet. Husk å gjøre elevene oppmerksomme på at det ikke finnes noen riktige eller gale svar.

Underviseren intervjuer nå gruppene: "Hva snakket dere om i deres gruppe? Hvilke forskjellige råd har dere? Hvorfor ville det være en god idé? Hva ville være fordelene og ulempene ved å gjøre som dere foreslår?", og noterer stikkord på tavlen. Gjennomgangen av eksempelet avsluttes med en oppsummering.

Deretter kan arbeidet fortsette med de andre postkassespørsmålene på arbeidsarket. Underviseren kan forberede seg ved å lage en liste med åpne og undersøkende spørsmål som det vil være relevant å stille til de forskjellige eksemplene. Som avslutning på arbeidet med øvelsen kan underviseren snakke med elevene om følgende spørsmål:

- Tror dere det er mange barn og unge som har spørsmål eller bekymringer når de kommer i puberteten?
- Hvilke andre spørsmål kan man ha enn de vi har snakket om her?
- Hvem kan være gode å snakke med hvis vi har spørsmål om puberteten (venner, søsken, foreldre, undervisere, helsesøster)?
- Er dere kjent med informasjonstjenester for barn og unge på nett, som [www.ung.no](http://www.ung.no)? Vet dere om andre steder der det er mulig å henvende seg anonymt hvis det er noe man trenger å snakke om?

#### ANNEN ORGANISERING AV UNDERVISNINGEN

- Underviseren kan eventuelt finne et annet eksempel direkte rettet mot noen av de problemstillingene som er særlig relevante for klassen.
- Vurder om elevene kan ha lettere for å forholde seg til hva de selv ville gjort i det gitte eksempelet.
- Støtt elevene i å forstå og huske de forskjellige problemstillingene i eksempelet. Det kan for eksempel gjøres ved å snakke om de viktigste opplysningene i eksempelet i fellesskap og skrive dem opp på tavlen, og ved å utarbeide en individuell eller felles liste over fordeler og ulemper ved de sentrale valgene.
- Hvis elevene har vanskelig for å finne forslag til handlingsalternativer, kan underviseren formulere en rekke handlingsalternativer som elevene kan velge imellom.
- Snakk med elevene om hva det vil si å være anonym.



Hvis det er vanskelig for noen eller alle elevene å forholde seg til alle fem aspekter som vises på arbeidsarket (skolen, venner, familie, alene, kroppen), så kan øvelsen gjøres enklere ved å fokusere på én til to av disse. Eventuelt kan man arbeide enkeltvis med alle fem aspekter over tid, for deretter å se dem i en helhet. Elevene kan eventuelt få arbeidsarket med hjem for å fylle det ut sammen med deres familie. Dette kan skape en mulighet for dialog mellom elevene og deres foreldre. Foreldrene bør være informert om hvordan de kan snakke med deres barn om arket og hvordan de kan hjelpe til med å fylle det ut, så det blir en god opplevelse for elevene.

- Hei. Jeg er ei jente på 11 år og som lurer på når det er vanlig å begynne med bh? Jeg har veldig lyst på en, men jeg tør ikke å spørre mamma om hun kan kjøpe en til meg. Hvordan kan jeg spørre henne? Når skal jeg spørre? Hilsen, meg
- Hei. Jeg lurer på hva som vanligvis er det første i puberteten? Jeg har nemlig begynt å få litt hår på penis, ikke sånn vanlig hår som ellers på kroppen, men litt lengre hår. Vil gjerne vite den vanligste rekkefølgen i puberteten sånn 1, 2, 3. Gutt, 11 år
- Hei. Jeg har fått mensene og så tør jeg ikke spørre noen av vennene mine om de har fått det eller fortelle at jeg har fått det. Jeg har heller ikke fortalt det til moren min, for jeg vet ikke helt hvordan jeg skal si det. Er det vanlig og hva bør jeg gjøre?
- Hei. Har et viktig spørsmål. Jeg har kviser i hele panna og på haka og vil ha dem bort nå. Har hatt det i snart ca. ett år. Hvordan få dem bort veldig fort? Hvor lenge må jeg gå med ganske små, men mange kviser? Dør snart. Vi har snart skoleball, og så ser jeg ut som jeg har vannkopper. Ingen andre i klassen har det unntatt ei som sminker det over og det ser mye verre ut. Jeg blir bare deppa av disse kvisene. Tips om noen hudkremer for kviser? Hjelp, plis!
- Hei. Vi er to jenter på ti år og som lurer på om vi snart får mensene. Er det vanlig å få utflod eller kan det være mensene som begynner? Hilsen, to spente jenter
- Hvor mye bør man trene når man er 11 og 12 år? Jeg har alltid vært ganske tynn og derfor vil jeg trene så jeg får større muskler. Jeg vil ikke se sånn ut lenger og lurer på hva man kan gjøre for at treningen skal virke fort? Jeg prøver å spise en del, men legger ikke på meg noe.
- Hei. Jeg bare lurte på om det er normalt å våkne opp om morgenen og se at du er våt nede i boksershortsene? Er det normalt å få orgasme i løpet av natta mens du sover?

#### MÅL

- Elevene skal kunne samarbeide om et initiativ som kan styrke trivselen i sosiale medier.

#### FAGLIG RELEVANS

- læringsmiljøet til elevene

#### TIDSBRUK OG UTSTYR

- 2/3 x 45 minutter
- ingen utstyr

#### BESKRIVELSE

Underviseren presenterer oppgaven ved å fortelle at det nå skal arbeides med å skape trivsel i sosiale medier. Elevene deles inn i mindre grupper med tre til fire elever i hver gruppe. Gruppene skal velge ut et sosialt medium som de ønsker å ta utgangspunkt i og svare på følgende arbeidsspørsmål:

- Hva skaper trivsel i sosiale medier?
- Hvilke aktiviteter i sosiale medier er med på å øke trivselen?
- Hvordan kan denne aktiviteten oppmuntres?
- Hvordan kan denne aktiviteten gjennomføres?

Gruppene legger frem svarene sine for klassen. Underviseren legger til rette for at klassen kan se på mulighetene til å realisere forslagene og eventuelt til å tilpasse forslagene slik at de blir gjennomførbare.

#### MÅL

- Elevene skal kunne ta stilling til dilemmaer i situasjoner som oppstår på nettet.
- Elevene skal kunne ta del i en samtale om fordeler og ulemper ved forskjellige handlingsalternativ.

#### FAGLIG RELEVANS

- norsk og digitale ferdigheter

#### TIDSBRUK OG UTSTYR

- 15 minutter per dilemma
- arbeidsark med dilemma

#### BESKRIVELSE

Underviseren innleder med å introdusere klassen for arbeidsformen i øvelsen. Dette er spesielt viktig hvis elevene ikke har arbeidet med denne typen øvelser tidligere.

Elevene skal vite:

- At øvelsen handler om å øve på å ta stilling, også når man er i tvil.
- At målet ikke er at alle skal være enige, det er derimot å undersøke forskjellige handlingsmuligheter.
- At elevene ikke skal kritisere hverandres valg.

Øvelsen starter med at underviseren leser opp et dilemma for elevene. Elevene skal ta stilling til hvordan personen kan handle i den gitte situasjonen. Underviseren markerer fire områder i rommet: 1, 2, 3 og 4. Hvert område representerer et handlingsalternativ som underviseren senere leser opp

for elevene. Når et handlingsalternativ leses opp, stiller underviseren seg på det området som representerer den konkrete handlingen. Deretter stiller elevene seg på det området som de synes beskriver det beste handlingsalternativet.

Underviseren avgjør om klassen skal begynne å stille seg ved områdene etter hvert som de leses opp, eller om elevene først skal lytte til opplesningen av alternativene for så å gå til det området de synes passer best. Området «Bestem selv» er med i alle oppgavene og er derfor for de elevene som ikke synes at noen av de andre alternativene er gode nok og som selv ønsker å komme med et forslag. En annen måte å gjøre øvelsen på er at elevene tildeles et tilfeldig nummer fra én til fire.

Elevene skal stille seg i det hjørnet eller området som stemmer overens med nummeret deres. De skal nå snakke sammen i mindre grupper med to til tre elever per gruppe, og gruppen skal

bli enig om hvilke fordeler og ulemper de ulike svarene fra hver av deltakerne har. Deretter intervjuer underviseren gruppene i plenum og stiller spørsmål om hvilke tanker de har gjort seg og om argumentene de legger til grunn.

Når de har drøftet dette, skal underviseren be elevene tenke over hvilket svar de synes er best. De trenger ikke fysisk å bytte sted igjen, men bare tenke over spørsmålet et øyeblikk. Underviseren kan eventuelt stille spørsmål om det er noen som ønsker å fortelle hvilket hjørne de kunne tenke seg å stille seg i og eventuelt hvorfor. Øvelsen fortsetter deretter med neste case.



Dersom elevene fordeler seg svært ulikt eller et hjørne blir tomt, så kan underviseren stille seg i det hjørnet som eventuelt er tomt eller har færrest elever i. Dersom dette skjer, må underviseren være positivt oppmerksom på de elevene som er i mindretall. Er det et hjørne med bare én elev i, stiller underviseren seg i dette hjørnet sammen med eleven og leder resten av undervisningen herfra.

Underviseren kan også selv lage egne dilemmaer som er direkte knyttet opp mot aktuelle utfordringer eller mot typiske utfordringer som elevene kan bli stilt overfor i sosiale medier.

#### DILEMMA A

Rabia har opprettet en profil på Instagram. Hun har lagt ut et bilde av seg selv hvor hun har på seg en ny topp. En av Rabias Instagram-følgere skriver en kommentar på bildet: «Du er ekkel og billig». Hva kan Rabia gjøre?

1. Rabia skal skrive til sin Instagram-følger og si at hun synes det er ufint å kommentere bildet hennes på denne måten.
2. Rabia kan slette bildet.
3. Rabia kan ignorere kommentaren.
4. Andre muligheter.

#### DILEMMA B

William og en av vennene hans har en tid holdt på med å gi hverandre utfordringer. En dag utfordrer vennen til William ham og sier at han ikke tør å sende et bilde av tissen sin til Sarah fra klassen på Snapchat. William tar et bilde av tissen sin og sender det til Sarah. Neste dag begynner en rekke av klassekameratene til William å sende ham meldinger hvor de skriver at han er kvalm og ekkel. William finner ut at Sarah har tatt screenshot og sendt bildet videre til hele klassen. Hva kan William gjøre?

1. William kan si unnskyld til Sarah for at han sendte bildet til henne.
2. William kan snakke med en lærer om det som har skjedd.
3. William kan snakke med foreldrene sine om det som har skjedd.
4. Andre muligheter.

#### DILEMMA C

Bilal spiller ofte dataspill med klassekameratene sine når de kommer hjem fra skole og aktiviteter. Mens de spiller, bruker de discord for å chatte med hverandre. Det er veldig gøy, men Bilal synes at de andre ofte er slemme mot hverandre og sier stygge ting, også om andre i klassen som ikke er med og spiller. Hva kan Bilal gjøre?

1. Bilal kan si til de andre han spiller med at de skal slutte å være slemme mot andre.
2. Bilal kan snakke med foreldrene sine om det.
3. Bilal kan ignorere det de sier – det er jo ikke ham de snakker om.
4. Andre muligheter.