



3.time: Kropp og  
grenser





Det er store endringer i ungdomstiden, kroppen forandrer seg. Man kommer i puberteten og det kan være vanskelig å være både først og sist (eksemplifiser).

Det er normalt å være usikker på seg selv og egen kropp. En blir veldig opptatt av seg selv samtidig som en sammenligner seg med andre. Ofte ser en det som er bra med andre og det negative ved seg selv. Følelser og tanker kan bli påvirket av dette og da kan det være ekstra sårbart å få kommentarer på utseendet.

Hvordan kan vi ivareta hverandre i sårbare faser av livet? For eksempel gi komplimenter om personlige egenskaper i stedet for utseende og kropp. Raushet og tålmodighet ovenfor andre når det virker som de har det vanskelig.

Innsiden vs. utsiden av kroppen. Kroppen er «skallet» ditt, vi er så mye mer enn det vi ser personligheten med tanker, meninger opplevelser og erfaringer er også en del av identiteten.

Det er unikt at ingen er akkurat som deg.

Alle mennesker har rett til sitt eget privatliv og til å bestemme over sin egen kropp. Eksempler på fysiske grenser:

Å ha eget rom eller få være alene på badet.

Å bestemme hvem som får gi deg en klem, ta deg på skulderen eller være nær deg.

Noen områder på kroppen er mer private enn andre, som:

Ansikt, hår, rumpe, lår, pupper og kjønnsorganer.

Det er helt normalt at man som barn likte å bli tatt mye på, men at man som ungdom ikke alltid liker det lenger. Det er viktig å kjenne etter hvor dine egne grenser går, og å respektere andres grenser.

Nærhet og respekt

Nærhet betyr kroppskontakt, som:

Klemmer

Klapp på skulderen

Å holde hender

Noen liker mye nærhet, andre liker lite. Alle er forskjellige, og det er viktig å spørre og lytte.

Gruppepress

Noen ganger kan man føle seg presset til å gjøre noe man egentlig ikke vil. Dette kalles gruppepress.

Eksempler på situasjoner med gruppepress:

Røyk, snus eller alkohol

Skulking eller å dra på fest

Å være med på mobbing eller stjeling

Det er viktig å sette grenser og stå opp for seg selv, selv om det kan være vanskelig.

Hvordan kan man si nei?

Si det rett ut: "Nei, jeg vil ikke."

Bruk humor: "Nei takk, jeg har andre planer – som å ikke få trøbbel!"

Gå bort eller bytt tema.

Snakk med en voksen hvis du føler deg presset.



## Nærhetssirkelen

Tegn tre sirkler på tavla med ulike diametere, ca. 20-30 cm mellom hver sirkel. Sirklene skal symbolisere grader av intimkontakt og nærhet. Under står de ulike sirklene beskrevet. I etterkant av aktiviteten kan man oppfordre elevene til å tegne opp en slik sirkel for seg selv.

### Innerste sirkel:

Skriv «Æ» som i Æ E MÆ eller «jeg» i midten i den innerste sirkelen. Fortell elevene at denne delen er for dem som får lov til å komme nærmest deg (dine tanker, følelser og din kropp). Dette kan være for eksempel en kjæreste, mamma, pappa, søsken m.fl. Det er viktig at man får fram at familier kan ha ulik grad av nærhet. Et eksempel som kan gis er at noen har en mamma helt nært men en pappa som er utenfor sirkelen (de kjenner ikke hverandre). Gi også eksempel på at noen ikke deler den innerste sirkelen med noen.

### Mellomste sirkel:

Fortell at man her plasserer de man er glad i og synes det er naturlig å gi en god klem til. Dette kan være for eksempel gode venner og medlemmer av familien.

### Ytterste sirkel:

Fortell at man her plasserer kamerater, kolleger og bekjente.

### Utenfor sirklene:

Fortell at utenfor sirklene er alle man ikke har et forhold til, eller de man kjenner men ikke ønsker

å ha en nær relasjon til.

# Kroppsspråk



Kroppen er alle sansene våre: syn, hørsel, lukt, smak og berøring.

Etter en liten filmsnutt om kroppsspråk spør: Hvordan sier kroppen i fra når noe er vanskelig? Vondt i magen, stiv i nakken, vanskelig å sove m.m.  
Vis eksempler på kroppsspråk som viser følelser.

Forklar at det ikke er bestandig at vi viser hvordan vi har det på innsiden. Noen ganger kamuflerer man med et smil når man egentlig er trist. Det er viktig å fortelle noen vi er trygg på hvordan vi egentlig har det og hva vi trenger, på den måten kan vi få hjelp til å få det bedre.

Det er viktig å respektere andre sine grenser. Hvis noen ikke respekterer grensene våre er det ubehagelig. Vi kan føle oss utrygge og gi oss ubehagelige opplevelser.

Filmikon: Kort fortalt - "hva forteller kroppen din deg?".

# Kroppspress



Kroppsbilde er hvordan en person tenker, føler og oppfatter sin egen kropp. Det handler om alt som er deg, ikke bare hvordan du ser ut men også hvordan du er som person (for eksempel evner, talenter, følelser).

Kroppsfiksering: overdrevent opptatt av egen og andres kropp rent utseendemessig, det er det ytre som teller.

Hvordan blir vi utsatt for kroppspress på nettet? Det gir urealistiske forestillinger om hvordan jenter og gutter skal se ut for å være attraktiv og lykkelig. Det kalles skjønnhetsidealer, fordi man kan få inntrykk av at «alle er enige» om at det er disse trekkene som er pene. Men i virkeligheten er ikke dette sant. Alle mennesker har nemlig hver sin oppfatning om hva som er vakkert og fint. Det finnes ingen mal for hvordan vi skal være eller se ut.

Hva er en sunn kropp? Kroppen fungerer og gjør det mulig for deg å leve livet slik du ønsker. En sunn kropp ser forskjellig ut.

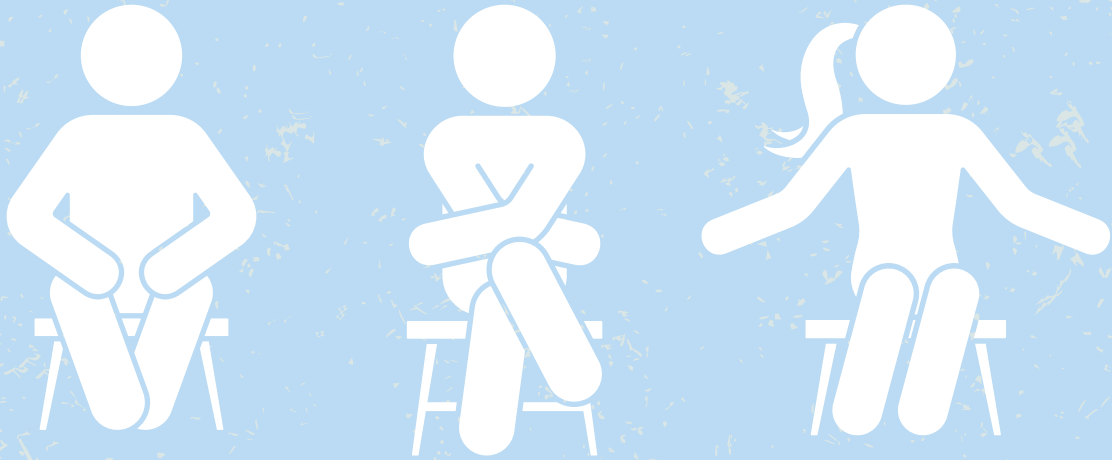
Hva skal til for å ha en sunn kropp? Søvn, hvile, aktivitet, sunn kost, glad i deg selv og gode relasjoner.

Kosmetiske inngrep: Hva tenker dere om kosmetiske inngrep? Det kan være positivt etter for eksempel ulykker eller kreft for å få bedre helse (eksempelvis ved brekt nese for få bedre pust). Noen synes det er greit hvis de har store komplekser og for å bedre selvfølelsen). Mange som for eksempel har dårlige opplevelser eller opplevd vonde ting i barndommen har dårlig selvbilde, selv

om de selvfølgelig ikke er dårlige mennesker. Dette handler om at selvfølelsen er blitt gradvis brutt ned. Det er utfordrende å reparere selvfølelsen med kirurgi og det er viktig å få hjelp til bygge opp selvfølelsen.

Filmikon: Kort fortalt - "kroppspress".

# Stollek



1. Det er viktig å ha det bra med seg selv.
2. Det er viktig å føle seg bra i kroppen sin.
3. Det er viktig å vise andre hvor grensen din går.
4. En fin kropp kan se ut på mange forskjellige måter.
5. De fleste skulle ønske at noe med kroppen deres var annerledes.
6. Det betyr mye hva andre synes om kroppen din.
7. Gutter bryr seg mer om kropp enn jenter.
8. Jenter bryr seg mer om kropp enn gutter.
9. Det er viktig å respektere andres grenser, selv om du ikke er enig.
10. Det er greit å operere kroppen hvis man ikke liker den.
11. Det er lett å si ifra hvis noen går over grensen din.
12. Du bestemmer over din egen kropp.

Eksempel på spørsmål i etterkant:

Var det noen påstander dere var i tvil om?

På påstand X var det mange som satt i ro og mange som reiste seg. Kan dere fortelle litt om hvordan man kan tenke rundt dette?

Hvorfor tror dere vi spurte om dette spørsmålet?

# Gode og vonde berøringer

Har dere et eksempel på en god berøring?



Har dere et eksempel på en vond berøring?



Vi mennesker har behov for nærhet og kontakt, men det er viktig å huske at alle har rett til å bestemme over sin egen kropp. Det betyr at du selv bestemmer hvem som får ta på deg, og hvordan.

Noen berøringer kan føles gode og trygge. Det kan være en klem fra en venn når du er lei deg, et klapp på skulderen når du har gjort noe bra, eller et stryk på ryggen når du trenger trøst. Disse berøringene føles som regel fine – når du selv ønsker dem.

Men ikke all berøring føles bra. Vonde berøringer er de som skjer uten at du vil det, eller som føles ubehagelige. Det kan være noen som tar på deg på en måte du ikke liker, eller på steder som er mer private – som rumpe, lår, bryst eller kjønnsorganer. En klem kan også føles vond hvis du ikke vil ha den, eller hvis den kommer fra noen du ikke føler deg trygg på.

Et eksempel kan være at noen stryker deg på utsiden av låret – det kan føles greit. Men hvis hånden flyttes mot innsiden av låret, kan det plutselig føles ubehagelig eller feil. Det er du som kjenner etter hva som er greit for deg.

Hvis du opplever en berøring som ikke føles bra, er det viktig å si ifra så tidlig som mulig. Det kan være vanskelig, men det kan også hindre at det skjer igjen. Du kan si ting som:

"Stopp!"

"Slutt med det der."

"Ikke ta på meg sånn."

"Det der liker jeg ikke."

Hvis det er vanskelig å si noe der og da, kan du snakke med en voksen du stoler på etterpå – for eksempel en lærer, helsesykepleier eller forelder.

Vi er alle forskjellige. Noen liker mye nærhet, andre liker lite. Det er helt normalt. Det viktigste er at vi respekterer hverandres grenser, og at vi lytter når noen sier nei.

# Gode og vonde hemmeligheter



**God  
hemmelighet**

**Vond  
hemmelighet**

Hva er en god hemmelighet? Noe som gjør deg glad eller kan glede andre, for eksempel en overraskelse.

Hva er en vond hemmelighet? Noe som ikke er lov, noe som gir dårlige følelser, tungt å bære på, kan gi klump i magen, noe man kan ha blitt truet til. Det gjør deg trist og lei og gjør at det kan være vanskelig å være deg. Kanskje har du fått en trussel i forbindelse med den.

Vonde hemmeligheter skal en ikke bære på alene, si den videre til en voksen du stoler på. Det er ikke å sladre.

Vi vet at det er oftest venner en først betror seg til. Hvis en venn forteller deg en vond hemmelighet si den videre til en voksen du stoler på. Det kan hende at vennen kan bli sur til å begynne med men på sikt vil de innse at det var nødvendig for å få det bedre. Det kan være at vennskapet blir styrket i etterkant.