



GÅ INN I HISTORIEN

HVA DU SKAL GJØRE I DENNE OPPGAVEN

Du skal lese tre små historier:

- Én som skjer i den digitale verden
- Én som skjer i fysiske verden
- Én som er en blanding av begge

I hver historie er det tomme felt. Her skal du:

- fylle inn ord som passer for deg (følelser, setninger eller reaksjoner)
- skrive kort og det du selv synes er riktig.

Etter hver historie skal du svare på noen spørsmål. Du kan skrive svarene dine i arbeidsarket. Dette kan du gjøre alene eller sammen med læringspartner.

Spørsmålene hjelper deg å forstå:

- hvordan andre kan føle det
- hvorfor ting skjer
- hvordan valg kan påvirke situasjoner

MÅL

Målet med oppgaven er å øve på å:

- sette ord på følelser
- forstå andre
- bli tryggere i både digitale og fysiske situasjoner

Historie 1: «To øyeblikk som forandret meg»

Jeg sto opp tidlig en morgen, og jeg følte meg:

(skriv et selvvalgt ord. Du kan også bruke et av disse eksemplene: glad, trøtt, sint, spent)

Da jeg ventet på skolebussen, begynte det plutselig å regne. Jeg hadde glemt regnjakke og ble søkkvåt da jeg gikk inn i bussen.

Helt bakerst satt noen og lo av meg.

En av dem ropte: «Har du ikke råd til regnjakke eller? Taper!»

Det fikk meg til å føle meg:

(skriv et selvvalgt ord. Du kan også bruke et av disse eksemplene: trist, sint, flau, lei meg)

Jeg fikk lyst til å:

(skriv hva du hadde lyst til å gjøre)

Senere samme dag hadde vi stikkballe i gymtimen.

En av de som hadde ledd av meg, fikk ballen rett i ansiktet og begynte å blø neseblod.

Det kom tårer i øynene. Flere i klassen begynte å le.

Da husket jeg hvordan jeg selv følte meg da de lo av meg.

Jeg fikk lyst til å hjelpe og gikk bort til den som gråt og sa:

(skriv inn en selvvalgt setning eller ord)

Neste dag på bussen møtte jeg blikket til den samme eleven.

Vi smilte til hverandre og sa:

(skriv inn en selvvalgt setning eller ord)

REFLEKSJONSSPØRSMÅL

Svar for deg selv eller sammen med læringspartneren din.

Hvordan føles det når noen ler av deg?

Hva kunne du ha gjort eller sagt på bussen?

Hva tenkte du da du så at den andre eleven ble lei seg?

Kan én god handling forandre en dårlig dag? Hvorfor eller hvorfor ikke?

Har du opplevd at noen har hjulpet deg når du var lei deg eller flau? Hvordan følte det?

HISTORIE 2: «En melding som gjorde en forskjell»

En kveld logget jeg meg på:

(skriv et spill, en app eller et nettsted)

Jeg følte meg:

(skriv et selvvalgt ord. Du kan også bruke et av disse eksemplene: glad, sliten, gira, irritert)

Da jeg kom inn i spillet/chatten, skrev noen en ufin kommentar:

(skriv inn en selvvalgt setning eller ord)

Det fikk meg til å føle meg:

(skriv et selvvalgt ord. Du kan også bruke et av disse eksemplene: trist, sint, flau, lei meg)

Jeg fikk lyst til å:

(skriv hva du hadde lyst til å gjøre)

Neste kveld var vi online igjen.

Denne gangen var det den samme personen som fikk en stygg kommentar:

(Skriv inn en selvvalgt setning)

Flere begynte å le og sendte emojis. Jeg husket hvordan jeg selv følte meg da noen var ufine mot meg. Jeg bestemte meg for å gjøre noe annet.

Jeg skrev: _____

(Skriv inn en hyggelig setning som du vil skrive til personen)

Etter at jeg trykket «send», svarte den andre: _____

(Skriv inn en selvvalgt setning)

Det kjentes godt. Det fikk meg til å føle meg: _____

(skriv et selvvalgt ord. Du kan også bruke noen av disse eksemplene: stolt, glad, rolig, lettet)

REFLEKSJONSSPØRSMÅL

Svar for deg selv eller sammen med læringspartneren din.

Hvordan føles det når noen skriver noe slemt til deg på nett?

Er det lettere å si stygge ting på nett enn ansikt til ansikt? Hvorfor?

Hva kan du skrive eller gjøre i stedet for å svare stygt tilbake?

Hva kan du gjøre for at spill, chatter og sosiale medier blir hyggeligere steder å være?

HISTORIE 3: «To verdener - ett valg»

En morgen på vei til skolen følte jeg meg: _____

(skriv et selvvalgt ord. Du kan også bruke et av disse eksemplene: glad, nervøs, trøtt)

Da jeg satte meg i klasserommet, hørte jeg noen hviske og slengte en sårende kommentar mot meg.

En av dem sa: _____

(Skriv inn en selvvalgt setning)

Det fikk meg til å føle meg: _____

(skriv et selvvalgt ord. Du kan også bruke et av disse eksemplene: trist, sint, flau, lei meg)

Senere samme dag logget jeg meg på: _____

(skriv et spill, app eller nettsted)

Da oppdaget jeg at noen hadde lagt ut en ufin kommentar om meg.

Flere hadde trykket «liker» på kommentaren Det var vondt.

Jeg likte det ikke og kjente at jeg ble: _____

(skriv en følelse)

Jeg fikk lyst til å: _____

(skriv hva du hadde lyst til å gjøre)

På veg til skolen så jeg den samme personen. I friminuttet falt personen og slo seg på asfalten.

Flere lo. Noen tok frem mobilen for å filme. Jeg husket hva jeg selv følte da de var ufine mot meg.

Jeg ville hjelpe og gikk bort og sa: _____

(Skriv inn en hyggelig setning som du vil si til personen)

Da så personen på meg og svarte: _____

Fordi jeg valgte å behandle andre slik jeg selv ønsker å bli behandlet, kjente jeg meg: _____

(skriv et selvvalgt ord. Du kan også bruke noen av disse eksemplene: stolt, glad, rolig, lettet)

REFLEKSJONSSPØRSMÅL

Svar for deg selv eller sammen med læringspartneren din.

Hvordan kan det som skjer på nett påvirke hvordan vi har det på skolen?

Kan en konflikt på nett følge med inn i klasserommet? Hvordan?

Hvorfor tror du det kan være vanskelig å være hyggelig mot noen som har vært ufin mot deg?

Hva tror du kunne skjedd hvis du hadde valgt å le sammen med de andre?

Hvordan kan ett valg fra én person påvirke stemningen i en gruppe?

Hva tror du uttrykket «Behandle andre slik du selv ønsker å bli behandlet» betyr?

VOKTERPERSPEKTIV

En Vokter kjenner på følelsen sin og prøver å forstå før de reagerer. En Vokter spør «Hvordan kan reaksjonen min oppleves for andre»?