

Veileder for videregående skole

Undervisningsopplegg til NRK-serien RUS

Episode 5: En god flokk



Undervisningsopplegget er et verktøy for hvordan du kan bruke NRK-serien RUS i videregående opplæring.

Denne veilederen gir deg tips til forberedelse og gjennomføring av **episode 5** Veilederen ses i sammenheng med Power Point-presentasjonene.

Det gir best utbytte å involvere elevene i planlegging, gjennomføring og evaluering av undervisningsopplegget. Ved å involvere får elevene jobbet med det som de selv er opptatt av.

Det er viktig å være oppmerksom på at elever i klassen kan ha livserfaringer som berøres i episoden.

Gi informasjon og snakk innledningsvis om at det er vanlig for både ungdommer og voksne å kjenne på ensomhet og utenforskap, og at den følelsen kan være vond. For enkelte kan ensomhetsfølelsen bli for krevende. Si noe om viktigheten av å ha en venn eller en voksenperson å snakke med.

Det kan være lurt å tydeliggjøre hvem elevene kan ta kontakt med om de har behov for å snakke med noen etter undervisningen. Presenter lokale ressurspersoner. Se siste slide i veilederen og Power Point-presentasjonen.

Hvis du som lærer/fagperson har behov for mer kunnskap eller veiledning om tematikken, så ta kontakt med ditt regionale KORUS.

Rammene for undervisningsopplegget

Tid: To dobbelttimer

Mål og tema med undervisningsopplegget	04
Statistikk	05
Episode 5 av “RUS”	06
Gruppearbeid: Refleksjonsoppgaver, praktiske øvelser og leker . .	07
Kontaktinformasjon ved bekymring	12

Mål og tema

Elever ønsker mer og bedre rusundervisning i skolen. De ønsker fakta og ikke en pekefinger. De ønsker en arena hvor de kan diskutere og reflektere sammen med medelever og trygge voksne. Målet med undervisningsopplegget er å bidra til dette.



Denne undervisningsøkten skal gi elevene innsikt i hvilken betydning trygghet, mestring og tilhørighet har for mennesker. Målet er å gi elevene mulighet til å reflektere over og diskutere hvordan klassen kan være den gode flokken og utforske hvordan klasserommet og skolen kan bidra til innenforskap.

Vil du bidra med “kameratredning”?
Hvordan kan en god flokk hindre skadelig rusbruk?

Statistikk

Se vedlegget med Ungdata-resultater og statistikk. Bruk presentasjonen eller legg inn og presenter statistikk som er relevant i Power Point-presentasjonen til episode 5. **Finn lokale Ungdata-tall** eller henvend deg til **ditt regionale KORUS**.

Tips til å kartlegge lokalt i klasserommet

Bruk Polly-appen (du finner den på Teams) eller andre verktøy.

Eksempel på spørsmål:

- Hva tror du er grunner til at ungdommer kan føle seg utenfor?
- Har du kjent deg ensom og utenfor noen gang?
- Hvis du har kjent på ensomhet og utenforskap, har du sagt det til noen?
- Hvem ville du gått til dersom du hadde personlige problemer og følte deg utenfor og trist?

Refleksjoner i etterkant av statistikk og klassekartlegging

- Hva ble du mest overrasket over av statistikken som ble presentert?
- Hva tror du er grunner til at ganske mange ungdommer føler seg ensomme, samtidig som de fleste har gode venner?
- Hvorfor tror du ensomhetstallene er høyere i dag enn for ti år siden?
- Hvorfor tror du flere jenter enn gutter er plaget av ensomhet?
- 80% føler de passer inn i skolen, det betyr at 20% ikke gjør det? Hva kan klassen og skolen gjøre for at flere skal føle at de passer inn?
- Mange elever gruer seg til å gå på skolen. Hva tenker du om det? Og hva kan klassen og skolen gjøre for at færre skal grue seg til å gå på skolen?

▶ Se episoden



Episode 5: En god flokk

I serien RUS på NRK skal Leo finne sannheten om rus – på godt og vondt.

De fleste kjenner nok noen som kan havne i trøbbel med rusen. Men vet du hva? Det finnes en løsning

Gruppearbeid

Se igjennom refleksjonsspørsmål, praktiske øvelser og leker før du utarbeider og gjennomfører undervisningsopplegget. Sett sammen grupper og velg oppgaver, gjerne sammen med elevene.

Avtal med elevene når og hvordan lærer skal være til stede i gjennomføring av oppgavene. Mange elever gir uttrykk for at det blir bedre samtaler uten lærer til stede. Noen elever kan for eksempel ta et medansvar for refleksjonsspørsmålene. Man kan også avtale at lærer skal være til stede, men da i en litt annen rolle, og som en trygg voksenperson.

I tillegg til oppgavene som er eksemplifisert her, kan undervisningsopplegget knyttes til et større og gjerne tverrfaglig arbeid. Sjekk ut aktuelle kompetansemål i ulike studiefag.

Refleksjonsspørsmål

Metodikken IGP (individ – gruppe – plenum) kan være en metode å benytte i arbeidet med refleksjonsspørsmålene. Metoden foregår i tre etapper:

- 1) elevene tenker litt selv
 - 2) reflektere og diskutere i grupper
 - 3) presentere i plenum
- Hvorfor og hvordan kan en god flokk være et alternativ til rus?
 - Hvordan kan klassen være den gode flokken?
 - Tenk igjennom selv hva du kan gjøre for å bidra til “den gode flokken”. Snakk om det i gruppa etterpå?
 - Hva trenger dere at lærer(e) skal gjøre for å være et eksempel på samhold i en klasse?
 - Hvordan ville du følt det om du var i samme situasjon som Leo junior?
 - Kan du se eller forstå at klassekamerater har en dårlig dag eller føler seg utenfor? Hva kan du gjøre for at denne personen skal ha det bedre?

- Sier du “hei” til alle i klassen hver dag? Hvilken betydning kan et “hei” ha?
- I en sekvens av episode 5, gjennomfører Håkon og Leo i Rocket Man en kameratredning når de padler kajakk. En kameratredning handler om hvordan to padlere samarbeider om å tømme den veltede kajakken og få den personen som ligger i vannet ombord igjen. Hvordan kan man overføre “kameratredning” til en klassesituasjon/skolesituasjon?
- I Rocket Man får ungdommene en storebror/storesøster som blir både en mentor og en rollemodell. Kan skolen/fritidsaktiviteter lære noe av Rocket Man? Eventuelt hva?
- Har du noen å støtte deg til, eller som du ser på som en slags mentor? Er du mentor/ støtte for noen? Reflekter eller tegn et relasjonskart for deg selv. Del det du vil med andre.



Praktiske øvelser og leker

- Påstandslek
- Rollespill
- Ta bilder
- Utarbeide klasseverdier
- Utarbeide årshjul
- Klassens time
- Lagbyggingsoppgaver

Påstandslek

Hvert hjørne i klasserommet representerer en påstand. Elevene stiller seg i et hjørne og skal forsvare påstanden selv om de ikke er enige i den. Gjør om refleksjonsspørsmålene eller la elevene finne egne påstander som de synes er aktuelle til tema.

Rollespill

Elevene tar ulike roller og lager et lite skuespill med utgangspunkt i refleksjonsspørsmål. Det kan være lettere å ta på seg en rolle enn å dele personlige erfaringer.

Forslag:

Rollespill situasjoner som viser omvendt gruppepress. Hvordan kan et godt gruppepress bidra til inkludering i flokken og hindre skadelig rusbruk?

Øvelser: rollespill, skriving, ta bilder
Trygghet, mestring og tilhørighet



På [nettsiden til Rocket-Man](#) står det:

“Vi er en gjeng ungdom og voksne som gjør mye gøy sammen. Rocket-Man jobber for å skape en arena, et miljø med fokus på trygghet, mestring og tilhørighet. Her kan du være deg selv, oppleve mestring, og bli verdsatt for den du er.”

Hva vil det si å kjenne på trygghet, mestring og tilhørighet?

- Skriv ned på post-it lapper og heng på flipover-ark i klassen
- Spill rollespill for å vise situasjoner med og uten trygghet, mestring og tilhørighet
- Ta bilder som illustrerer situasjoner med trygghet, mestring og tilhørighet, som et alternativ til rus. Lag en collage

Utarbeide klasseverdier

Klasseverdier for et godt miljø.

Hvilke verdier/holdninger/handlinger må være styrende for at klassen kan være den gode flokken? Skriv ned noen forslag i f.eks. en ordsky. Velg ut de 3-5 viktigste for klassen. Er dere villig til å følge dem?

Årshjul med aktiviteter

Hva slags aktiviteter kan gjøres gjennom året for at klassen skal være den gode flokken?

Lag et årshjul med aktiviteter og ansvarsfordeling. Oppgavene skal være for klassen, men kan også involvere andre i skolen. Det er lurt å rullere grupper, slik at alle elevene i klassen får jobbet sammen.

Klassens time

Be elevene komme med forslag og en plan på hvordan “klassens time” kan involvere elever og ha et innhold som kan styrke samholdet i klassen. Test ut og evaluer.

Gjennomføre ulike lagbyggingsoppgaver

Gjennomfør leker, hvor hensikten er å bli mer kjent med hverandre og ha det moro sammen. Sjekk gjerne ut [nasjonal digital læringsarena \(NDLA\)](#) og [nettressurs til elevrådene](#) for å finne ulike oppgaver og ressurser.

Eksempel: Bygge Marshmallows-tårn:

Utstyr per gruppe/lag:

- Papir og blyant
- 10 marshmallow
- 30 spaghetti

Fremgangsmåte:

- Del inn klassen i lag på 3-4 elever
- Problem: Bygg høyest mulig tårn ved hjelp av 10 marshmallows og 30 spaghetti.
 - 5 minutter på å diskutere og tegne løsningsforslag.
 - 10 minutter til å bygge tårnet.
 - Mål for å se hvilket tårn som blir høyest og “vinner”.

Kontaktinformasjon ved bekymring

Gi informasjon om hva det er lurt å gjøre og hvem ungdommer kan kontakte om noen blir fulle, bevisstløse eller neddopet. Gi informasjon om nødvendigheten av å ringe 113, og at det er straffbart å etterlate en person i hjelpeløs tilstand, ref Straffeloven §288

Snakk om mulighetene for hjelp, hvis elevene er bekymret for seg selv eller for en venn. Presenter og gi kontaktinformasjon til hjelpeapparatet på din skole og andre aktuelle hjelpetjenester i egen kommune/bydel og eventuelt andre steder.

Gi informasjon om nettressursen til RUSinfo, hvor elevene blant annet kan finne informasjon om ulike rusmidler, og få veiledning via chat.



Undervisningsopplegget er utviklet i et samarbeid mellom elever, pedagoger og andre fagfolk i Vestfold og Telemark Fylkeskommune, pårørende, Rocket-Man, RUSinfo, NRK Skole og KORUS.