

Lærerveiledning til «*I jakten på det beste*» (Thale Heidel Engelsen)

Før

Bruk følgende spørsmål i forarbeidet, gjerne i hel klasse eller i grupper. Elevene kan også tenkeskrive individuelt eller i læringspar.

Hva betyr uttrykket «*I jakten på det beste*»?

Hvem tror du jakter på det beste – *enkeltpersoner, ungdom, samfunnet*?

Kan «det beste» være det samme for alle?

Hvordan kan jakten på det beste være positiv?

Hvordan kan den være negativ?

Hva slags følelser vekker tittelen hos deg?

Tror du artikkelen handler om press eller motivasjon?

Hvordan henger tittelen sammen med sosiale medier?

Hva slags sjanger tror du teksten tilhører?

Hva forventer du å lære av artikkelen?

Underveis

Lesestopp etter *Inngressen*: Marker setninger som beskriver hva selvoptimalisering er.

Oppgave: Lag en kort definisjon med egne ord.

Marker gjerne steder ellers i teksten for elevene der du tenker det er optimalt med lesestopp. Eksempelvis etter hvert avsnitt eller underoverskrift.

Les med blyant i hånda

Sett strek under fagbegreper og ord du ikke forstår, eller er usikker på hva betyr. Lag gjerne ordliste.

Still spørsmål til teksten mens du leser. Hva lurer du på? Hva synes du er uklart eller interessant?

Noter underveis, for eksempel ved å sette opp et tankekart før du begynner å lese og skriv inn nøkkelord og spørsmål mens du leser.

Etter

I læringspar

Sammenlign ordene dere har streket under i underveisdelen. Slå opp ord dere ikke forstår eller er usikre på hva betyr.

Samtale i grupper på tre-fire.

Gruppen velger en sekretær som noterer svarene

Hva sier ingressen om selvoptimalisering?

Hvilke plattformer nevnes som viktige for trenden?

Hva sier Gabriel Skeistrand Myrstad om press?

Hva sier Liv Malmbekk om selvoptimalisering?

Hva sier Nirwana Khanal og Shruti Oli?

Hva mener Malmbekk om forskjellen på realistiske og urealistiske mål?

Hva sier Omberg om ungdom og disiplin?

Hva mener han om «dårlige dager»?

Hva sier han om uttrykket «du er perfekt som du er»?

Hvordan begrunner han at selvoptimalisering ikke er egoistisk?

Hva sier ungdommene om algoritmer og innhold de får opp?

Hva sier Malmbekk om skyldfølelse?

Hva sier Myrstad om karakterpress?

Hva sier Khanal og Oli om karakterer?

Hva sier ungdommene om forskjellen mellom sosiale medier og virkelighet?

Hva sier Kroglund om selvoptimalisering?

Hvordan beskriver hun balansen mellom press og motivasjon?

Hva sier hun om å kopiere andre?

Hva sier hun om kontroll og verdenssituasjonen?

Hva er hennes råd til ungdom?

Dypere i tematikken – spørsmål til refleksjon

Gruppa velger en sekretær som noterer svarene

Hvorfor tror du selvoptimalisering trender akkurat nå?

Hvordan påvirker sosiale medier ungdoms syn på seg selv?

Er det sunt å alltid ville bli bedre?

Hva skjer hvis man aldri blir fornøyd?

Hvordan kan selvoptimalisering henge sammen med karakterpress?

Kan det være forskjell på gutter og jenter i møte med trenden?

Hvordan kan man skille mellom realistiske og urealistiske mål?

Hva er forskjellen på motivasjon og press?

Hvordan kan man beskytte seg mot negativ påvirkning?

Er det mulig å være «perfekt»?

Hvordan kan man vite hvem man skal stole på i sosiale medier?

Hva betyr det å være «den beste versjonen av seg selv»?

Hvordan kan selvoptimalisering være positivt for fellesskapet?

Hva er forskjellen på å optimalisere kropp og hjerne?

Hvordan kan man balansere mellom forbedring og aksept?

Hvilken rolle spiller foreldre og lærere i dette?

Hvordan kan ungdom snakke sammen om press uten å bli stresset?

Kan selvoptimalisering være en form for selvkontroll?

Hvordan kan man bruke intuisjon for å ta gode valg?

Hva synes du selv om fenomenet selvoptimalisering?

Skriveoppgaver

Skriv et debattinnlegg der du argumenterer for eller mot selvoptimalisering blant ungdom. For inspirasjon til å skrive debattinnlegg, se denne ressursen fra [TV2 Elevkanalen](#)

Reflekter ved å beskrive en situasjon der du har følt press til å bli «den beste versjonen av deg selv». Det være seg i familiesammenheng, blant venner, på idrettsarenaen eller på scenen.

Forestill deg en framtid der alle optimaliserer seg selv hele tiden. Hvordan ser samfunnet ut? Tegn, skriv og framstill med digitale hjelpemidler.

Prøv deg som analytiker og sammenlign synspunktene til Elias Omberg og Pernille Kroglund. Hvem gir mest mening for deg, og hvorfor?

Andre ressurser og lenker

[NRK Skole – Kroppspress og sosiale medier](#)

[Store medisinske leksikon – Selvoptimalisering](#)

[Forskning.no – Ungdom og prestasjonspress](#)

[Mental Helse Ungdom](#)

[TED Talks – Our dangerous obsession with perfectionism is getting worse](#)