

## LÆRERVEILEDNING TIL BOKUTDRAGET FRA *HELT ÆRLIG*

### FØR:

Se på bokomslaget til *Helt ærlig* på s.12 i Faktafyk 2026.

- Hvilket inntrykk får dere av boka? Hva slags bok tror dere det er?
- Hva synes dere om tittelen? Hvorfor tror dere forfatterne har valgt denne tittelen?

I ingressen står det at *Helt ærlig* inneholder informasjon om alt fra kropp og sex, til kritisk tenkning samt konkrete tips til hva du kan gjøre for å takle livet når det blir vanskelig.

- Tenker dere at det er informasjon som dagens ungdom trenger? Hvorfor / hvorfor ikke?
- Hvor finner dere selv informasjon om slike emner?
- Hvilke fordeler og ulemper kan det være ved å finne dette i en bok for ungdom?
- I hvilken grad tenker dere at en lege og psykolog som dere ikke kjenner, likevel kan ha kunnskap om dette som kan være til nytte for dere?

En del ungdom synes det kan være vanskelig å snakke om kropp og sex med voksne de kjenner – foresatte, foreldre, trener, lærer osv.

- Hvorfor tror dere det er slik?

Noen ungdommer synes også det kan være vanskelig å ta imot råd fra voksne de kjenner.

- Hva tenker dere om det?
  - Har dere selv noen råd til annen ungdom – om følelser, tanker, kropp, liv?
- Sitt i par eller en liten gruppe og skriv ned tre relevante tips dere kan være enige om.

*Helt ærlig* er illustrert med tegninger heller enn med fotografier av ungdom.

- Hva tror dere kan være grunner til det?

Velg ut en eller to av illustrasjonene fra forsiden og tenk over hvilke følelser og tanker som er på spill i det valgte bildet/de valgte bildene. Del gjerne med læringspartneren din. Lag deretter tankebobler til hver av karakterene der det kommer frem hva de tenker eller skriv en kort samtale mellom personene på bildet.

- Hvorfor tror dere det er brukt et utdrag fra *Helt ærlig* i årets Faktafyk?

Til forskjell fra flere andre tekster i årets Faktafyk, er teksten fra *Helt ærlig* et utdrag.

- Tenker dere at det er annerledes å lese et utdrag enn å lese en annen kortere sakprosatext som for eksempel en artikkel eller et intervju? På hvilken måte?
- Hvordan tror dere det kommer til uttrykk når dere leser?

Ifølge ingressen inneholder bokutdraget fra *Helt ærlig* et triks som kan hjelpe med å gjøre negative tanker om til positive.

- Hva forstår dere ved negative tanker? Og ved positive?

- Hvor tror dere negative tanker kommer fra? Og hvorfor tror dere at de kommer?
- Hva tror dere «slangetrikset» handler om?

### **UNDERVEIS:**

Set strek i margen når du leser ...

- noe som overrasker deg
- noe du synes er interessant
- noe du er enig eller uenig i
- noe som gjør inntrykk på deg
- noe du lurar på

### **ETTER:**

1. Snakk kort om teksten i hel klasse

Klassesamtale.

Gi elevene muligheten til å ta opp ting de lurte på mens dere leste slik at alle har en foreløpig forståelse av innholdet i utdraget.

2. Min leseopplevelse

Individuelt arbeid.

La elevene skrive 3-5 setninger om hvordan de opplevde teksten. De kan bruke markeringene fra underveis-fasen eller et eller flere av de faste uttrykkene under som utgangspunkt for skrivingen. Be dem også om å kvalifisere opplevelsen ved å begrunne med ord som *fordi, siden, på grunn av, derfor*.

- a. Da jeg leste, la jeg merke til...
- b. Jeg ble overrasket over...
- c. Jeg ble irritert over...
- d. Det gjorde inntrykk på meg at...
- e. Jeg synes at...

Eksempel: «Jeg ble overrasket over... at forfatterne ikke gikk mer inn på hva man kan gjøre for å ignorere de slitsomme tankene fordi det virket viktig. Men kanskje det kommer senere i boka.»

3. Del leseopplevelsen

Samtale i par/liten gruppe.

Elevene jobber i grupper på 2-4 elever.

Be dem dele setningene de har skrevet med hverandre, og be dem også forklare for hverandre hvorfor de har valgt å skrive akkurat dette.

#### 4. Samtale i hel klasse

Klassesamtale.

Etter at elevene først har jobbet individuelt med å formulere sin egen leseopplevelse og deretter prøvd ut og kanskje reformulert disse tankene i en mindre og trygg setting, kan elevene snakke om utdraget i hel klasse.

For å få til samtaler som utvikler elevenes engasjement for lesing er det ofte en fordel å ta utgangspunkt i den personlige leseopplevelsen deres. Begynn derfor gjerne med spørsmål som: «Hva handler dette utdraget om?» eller «hva overrasket dere i denne teksten?» og la samtalen utvikle seg ved å formulere åpne og autentiske spørsmål og ved å bygge videre på elevenes svar – da opplever de at leseopplevelsene deres blir hørt og tatt på alvor.

Her er noen forslag til spørsmål som kan inngå i samtalen om utdraget:

- Hvordan synes dere det var å lese utdraget fra *Helt ærlig*?
- Var det noe som overrasket dere?
- Hva snakket dere om i gruppene?
- Var det noe dere var enige om i gruppa? Noe dere var uenige om?
- Hva synes dere om måten teksten er skrevet på?
- Hva har det å si for leseopplevelsen at utdraget er fra en sakprosa bok?
- Hvordan vil dere oppsummere innholdet i utdraget?

I tillegg til negative og positive tanker, nevner teksten også flere andre begreper som for eksempel «hva hvis-tanker», følelser, forestillinger og fantasier.

- Hvordan vil dere skille mellom tanker og følelser?
- Og hvordan mener dere at disse begrepene skiller seg fra forestillinger og fantasier?
- Kan dere forklare «slangetrikset» med egne ord?
- Hvorfor tror dere at «slangetrikset» har fått dette navnet?
- Tenker dere at slangetrikset kan være et nyttig triks for ungdom? Hvorfor / hvorfor ikke?
- Hvorfor tror dere at det står slangetrikset er et triks for «å ta litt kontroll over fantasiene sine»? Hvorfor bare «litt»?
- Kommer dere på andre negative tanker som dere tror kan forstyrres med slangetrikset?
- Kommer dere på negative tanker eller følelser som ikke kan håndteres med slangetrikset?
- Hvilke andre metoder for å takle negative tanker nevnes i utdraget?

I begynnelsen av utdraget står det at tankene «gjør som de selv vil».

- Hvordan forstår dere dette?

- Opplever dere det også sånn eller opplever dere at dere kan kontrollere tankene deres?
- Har dere selv noen triks til hvordan få hjernen til å endre fokus?

Hvordan vil dere forklare ordet selvoptimalisering? (Hvis dere allerede har snakket om dette – f.eks. i forbindelse med at dere leste «I jakten på det beste», kan dere ta en kort oppsummering av de viktigste tingene dere snakket om.)

- I hvilken grad tenker dere at utdraget fra *Helt ærlig* er et eksempel på selvoptimalisering?

### **Skriveoppgaver:**

1. Skriv flere eksempler på vanlige tanker som du tror kan forstyrres med slangetrikset. Bruk gjerne eksemplene på side 61 som modell.
2. Illustrasjonene på side 59 og 61 viser ungdommenes tanker ved hjelp av tankebobler. Skriv først en kort beskrivelse av de fire ungdommene på bildet – hva heter de, hva interesserer de seg for, hvordan har de det osv. Lag deretter neste scene der vi får høre hva de sier til hverandre. Du kan selv velge om du vil skrive ut scenen som et utdrag fra en fortelling eller om du vil tegne og skrive scenen som del av en tegneserie.