

EPISODE 4: Hva gjør jeg hvis jeg er skolelei?

Du finner podkasten [HER](#)

Nøkkeltemaer:

- Det er lov å være lei
- Prøv å finne ut HVA du er lei av
- Fokuser på det du ikke er lei av



Denne podkasten kan brukes som et utgangspunkt for karriereveiledning i videregående skole. Her kommer noen enkle tips til hvordan:

LYTTE: Lytt til episode 4. Elevene kan lytte til denne episoden hjemme, eller den kan lyttes til sammen i et klasserom.

GJØRE:

- **Bevisstgjøringsrunde:** Bruk vedlagte arbeidsark 4. La elevene notere i arket; beskriv følelsen «lei». Når oppstår følelsen? Hvilken følelse er det motsatte av «lei»? Beskriv følelsen. Når oppstår denne følelsen? Etter at elevene har gjort dette individuelt, kan tanker og refleksjoner rundt dette deles i par, grupper eller plenum.
- **Hvilke alternativer finnes?** Elevene kan i fellesskap ha en idémyldring rundt hva som er alternativet til videre studier. Etter at man i fellesskap har funnet ulike alternativer, kan elevene gå sammen i mindre grupper/par for å utforske hver sine av disse (fordeles). Elevene kan legge frem det de har funnet, og sine refleksjoner rundt dette alternativet til studier, i plenum.

REFLEKTERE:

- Har du kjent på følelsen av å være lei? Kan du forsøke å beskrive for deg selv (eller noen andre) akkurat HVA det er du er lei av?
- Hvordan kan du få følelsen av å være lei til å ta mindre plass i din hverdag?
- Er det noen du kan få hjelp eller støtte hos, når du kjenner at du er lei?
- Hva er motsetningen til lei? Kan du beskrive hva som gir deg den motsatte følelsen av lei?
- Vet du hva du kunne tenke deg å studere, men finner ingen motivasjon til videre skolegang akkurat nå? Hva kan være et godt alternativ til å studere? Hva kan du velge som et alternativ til studier, som er hensiktsmessig på kort og lang sikt?