



## KURSLEDER-ARK: TIPS TIL HEIAGJENG-SVAR (FORSLAG TIL FASIT)

*Dette er ikke nødvendigvis det eneste, eller beste svar på caseoppgavene, men ment som hjelp dersom man trenger å komme med forslag til fasit dersom det trengs.*

### **CASE 1: PRESENTASJON I KLASSEN**

- Heiagjeng-tips: *"Pust med magen. Det er helt normalt å bli nervøs, og de andre i klassen gruer seg sikkert like mye til de skal opp. Du henter deg fint inn igjen!"*

### **CASE 2: SNAPKARTET/UTENFOR**

- Heiagjeng-tips: *"Det er kjipt å se, men de har kanskje bare avtalt noe spontant rett etter trening. Det betyr ikke at de har kuttet meg ut. Jeg kan jo høre hva de gjør, eller gjøre noe annet gøy!"*

### **CASE 3: IGNORERT MELDING**

- Heiagjeng-tips: *"Hen er sikkert bare opptatt med middag, trening eller lekser akkurat nå, og glemte å svare. Det har jeg også gjort mange ganger, det betyr ingenting."*

### **CASE 4: FEIL PÅ BANEN ELLER I SPILL**

- Heiagjeng-tips: *"Alle gjør feil, selv de proffeste spillerne i verden. Det var ett dårlig øyeblikk. Nå gjelder det bare å riste det av seg og fokusere på neste sjanse."*

### **CASE 5: NY STIL**

- Heiagjeng-tips: *"Antrekket er dritkult! Folk titter sannsynligvis bare fordi det er nytt og uvant, ikke fordi det er stygt. Jeg skal eie denne stilen i dag."*

### **CASE 6: DÅRLIG KARAKTER**

- Heiagjeng-tips: *"Dette var skuffende, men karakteren definerer ikke hvem jeg er. Kanskje jeg brukte feil studieteknikk? Jeg kan be læreren forklare hva jeg kan gjøre annerledes neste gang."*

**CASE 7: TØR IKKE REKKE OPP HÅNDA**

- Heiagjeng-tips: *"Det er lov å være usikker, og det er skummelt å snakke i plenum. Neste gang kan jeg utfordre meg selv til å prøve. Det gjør ingenting om man svarer feil av og til."*

**CASE 8: KVISE FØR EN FEST**

- Heiagjeng-tips: *"Det er kjedelig timing, men helt ærlig: Folk er mest opptatt av seg selv. Det stopper meg ikke fra å ha det gøy og være med venner i kveld!"*

**CASE 9: SAGT NOE KLEINT**

- Heiagjeng-tips: *"Uff, det der kom litt rart ut! Men herregud, alle snubler i ordene av og til. Det er bare å le det bort, de har sikkert glemt det i morgen."*

**CASE 10: UTENFOR I FRIMINUTTET**

- Heiagjeng-tips: *"Noen ganger tar andre bare veldig mye plass, det betyr ikke at jeg er usynlig. Jeg kan bare lytte, eller ta initiativ til å skyte inn en kommentar når det passer."*

**CASE 11: GLEMT GYMTØY / UTSTYR**

- Heiagjeng-tips: *"Det var dumt å glemme det, men alle gjør feil. Det betyr bare at jeg må finne en bedre rutine, kanskje jeg skal pakke sekken kvelden før fremover?"*

**CASE 12: KJEFT FOR ROTETE ROM**

- Heiagjeng-tips: *"De er sikkert bare stressa over mye annet akkurat nå. Det handler om rotet, ikke om meg som person. Jeg rydder litt nå, så blir det god stemning igjen."*

**CASE 13: SIST VALGT I GYMMEN**

- Heiagjeng-tips: *"Gym og kanonball er ikke min sterkeste side, og det er helt greit. Jeg er god på masse andre ting, og jeg skal i hvert fall gjøre mitt beste og ha det gøy."*

**CASE 14: FÅ LIKES PÅ ET INNLEGG**

- Heiagjeng-tips: *"Algoritmene er helt umulige å forstå seg på, og likes bestemmer ikke hvor kul jeg er. Jeg la den ut fordi JEG syntes den var gøy, og det står jeg for."*

**CASE 15: BAKSNAKING**

- Heiagjeng-tips: *"Det der er skikkelig dårlig gjort av dem, men det sier mye mer om deres usikkerhet enn om meg. Jeg vet at jeg er en god venn, og jeg vet hvem mine ekte venner er."*

**CASE 16: NY PÅ FRITIDSAKTIVITET**

- Heiagjeng-tips: *"Det er alltid skummelt å gjøre noe nytt, men absolutt alle har vært den nye en gang! Kanskje jeg til og med får noen helt nye, kule venner i dag?"*

**CASE 17: KOMME FOR SENT**

- Heiagjeng-tips: *"Pust. Det skjer bokstavelig talt de beste av oss å forsove seg. Jeg smyger meg bare stille inn, sier unnskyld, og fokuserer på resten av dagen."*

**CASE 18: BILDE AV SEG SELV**

- Heiagjeng-tips: *"Et kamera fanger bare ett lite millisekund, ofte i en skikkelig dårlig vinkel. Kroppen og ansiktet mitt er bra nok akkurat som det er, og vennene mine er glad i meg uansett vinkel."*

**CASE 19: KRANGEL MED BESTEVENN**

- Heiagjeng-tips: *"Venner krangler, det er faktisk helt normalt når man bryr seg om hverandre. Vi trenger bare litt tid til å roe oss ned. Jeg kan sende en melding etterpå og si at jeg vil ordne opp."*

**CASE 20: FIKK IKKE SOMMERJOB BEN**

- Heiagjeng-tips: *"Det er alltid mange om beinet på slike jobber, det betyr ikke at jeg er dårlig. Det var god trening i å søke, og neste gang er det kanskje min tur!"*

**CASE 21: GRUPPEARBEID**

- Heiagjeng-tips: *"Alle lærer i ulikt tempo, og matte kan være vanskelig! Det er helt innafor å be dem forklare hva de gjør, da lærer de faktisk av det selv også."*

**CASE 22: INSIDE JOKE**

- Heiagjeng-tips: *"Interne vitser oppstår fort, og det er ofte vanskelig å gjenfortelle hvorfor det var morsomt der og da. Det betyr ikke at de prøver å stenge meg ute!"*

**CASE 23: KOMMENTAR OM LUNSJEN**

- Heiagjeng-tips: *"Kroppen min trenger energi for å fungere på skolen! Den kommentaren var ubetenksom av dem, og har ingenting med meg eller min kropp å gjøre."*

**CASE 24: GLEMT EN VIKTIG AVTALE**

- Heiagjeng-tips: *"Jeg gjorde en feil, og det var skikkelig dumt. Men én feil gjør meg ikke til en dårlig venn! Jeg legger meg flat, sier unnskyld med en gang, og ordner opp."*