



Venner – september 9. trinn

Å vere ein god venn for andre, og for meg sjølv

Til læraren:

Temaet denne timen er «Å vere ein god venn for andre, og for meg sjølv». Ungdomar er ofte svært opptatt av korleis dei kan vere ein god venn for andre, men mange er ikkje så gode på å vere ein god venn for seg sjølv. Difor fokuserer vi på begge deler denne timen. Samanlikn gjerne med det å sitte på flyet å få beskjed om å ta på si eiga luftmaske før ein hjelper andre. Skal vi klare å vere gode venner for andre over tid, må vi også ta vare på oss sjølv og vere snill og god med oss sjølv.

Det å ha venner som har det vondt kjennes vanskeleg for mange. Dei vil så gjerne vere til hjelp, men blir usikre på korleis dei kan få det til. I tidlegare undersøkingar vi har gjort er dette det temaet ungdom synes er aller viktigast av det dei har lært i Livet&Sånn: korleis dei kan vere ein god venn for nokon som har det vondt. I denne timen vert elevane også medvitne at vi har ulike ønsker for korleis vi ønsker å bli møtt når noko er vanskeleg. Det gir eit større repertoar å velje mellom, og opnar for at elevane kan spørre kvarandre korleis dei best kan hjelpe ved behov.

Det du skal ha med til denne timen er:

- Print ut dei 4 arka til øvinga fire hjørne.
- Eventuelt nokre blanke ark som elevar kan notere på.
- Utskrift av denne timen som hjelp til deg.

Om å vere ein god venn for andre:

1. Sjå denne musikkvideoen: [No. 4 – Alt feil \(offisiell musikkvideo\) - YouTube](#)

Vennskap er kanskje det viktigaste temaet i ungdom sine liv. Det er fordi vennerelasjonar er noko av det viktigaste ein ungdom treng i den alderen de er i. Snakk med kvarandre i eitt minutt om det dei syng her: «vi gjer alle så godt vi kan – og vi gjer alt feil»

- Kan det kjennes slik med venner, at vi gjer så godt vi kan - og likevel blir det feil? Kvifor det?

2. Mange elevar har ønska å lære kva ein kan gjere for venner som ikkje har det så bra, så Livet&Sånn har laga denne filmen om dette: [7. Å være en god venn for en som har det vanskelig - YouTube](#)

Etter filmen: a) Bruk fire hjørne til denne påstandøvinga. Elevane går til det hjørnet som passar best for seg. Hjørna er like på alle dei tre spørsmåla. Print ut eit ark med teksta til kvart hjørne og heng dei opp. Les opp kvar følelse Lei meg – sint – redd og gi elevane tid til å gå til det alternativet som passar dei best. Spør om nokon av elevane kan sei noko om kvifor dei valte dette hjørnet, men det er ganske personleg så ikkje press nokon som ikkje vil.

Når eg er lei meg vil eg helst at venner skal:

- 1 – la meg vere aleine og sleppe å snakke med nokon
- 2 – la meg få snakke om det som plagar meg og vise at dei forstår

3 – gi meg gode råd

4 – late som ingen ting, men gjer på ting saman med meg

Når eg er sint, sur, irritert vil eg helst at venner skal:

1 – la meg vere aleine og sleppe å snakke med nokon

2 – la meg få snakke om det som plagar meg og vise at dei forstår

3 – gi meg gode råd

4 – late som ingen ting, men gjer på ting saman med meg

Når eg er redd vil eg helst at venner skal:

1 – la meg vere aleine og sleppe å snakke med nokon

2 – la meg få snakke om det som plagar meg og vise at dei forstår

3 – gi meg gode råd

4 – late som ingen ting, men gjer på ting saman med meg

Summer opp til slutt: Var det nokon av hjørna som var lite brukt? Kvifor det skal tru?

Dersom det var stor variasjon: sei til elevane at ein fin måte å finne ut korleis du kan hjelpe ein venn på er å spør når du ser at vennen din har det vanskeleg, om kva av desse alternativa hen helst vil at du skal gjer.

Om å vere ein god venn for seg sjølv:

3. Sjå denne musikkvideoen: [Demi Lovato - I Love Me - YouTube](#)

- La elevane snakke saman to og to: Er du flink til å vere glad i deg sjølv? Korleis gjer du det?

4. Gjer denne øvinga saman: [Self-Compassion, ei øving for å vise medfølelse med seg sjølv - YouTube](#)

5. Sjå ein av desse filmene:

[How to be a Friend to Yourself - YouTube](#)

[Flocabulary Self-Compassion - YouTube](#)

- La elevane skriv ned for seg sjølv: Dette gjer eg for å ta vare på meg sjølv...
- La dei som vil dele, gi tips til kvarandre.

Jobbe vidare med temaet?

Alternativ: bruk timen «einsam»

Sjå eventuelt denne i klassa medan elevane får teikne, lage teikneseriestripe, skrive notat, lage tankekart eller liknande som har med tema i filmen å gjere [FØLER'N - SJUR VATNE BREAN OM VENNSKAP - YouTube](#)

Bruk vedlegget som viser kva ein god venn kan vere. La elevane site saman to eller fleire og diskutere påstandane i sola om kva det er å vere ein god venn. Er dei einige eller ikkje i påstandane? Kvifor?