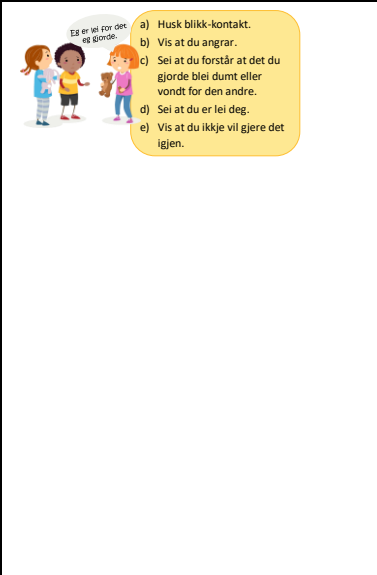



Bilde elevane ser:	Lærar forklarar:
	<p>Når er dette lurt å kunne?</p> <p>Alle menneske, vaksne og barn, gjer feil av og til. Alle vil innimellom kome til å seie eller gjere noko som andre blir lei seg for. Når vi gjer slike feil kan det kjennes ut som at noko mellom oss blir øydelagt litt, og det kan kjennes utrygt eller skummelt. Derfor er det smart å vere god på å reparere.</p> <p>Mange har lært at det handlar om å seie unnskyld. Men ordet unnskyld reparerer ingenting aleine. Det må bli sagt på rett måte og til rett tid for å virke. Derfor skal vi trene på ein god måte å reparere på – ein god nok måte å seie unnskyld på, eller «eg er lei for det eg gjorde» som ofte er meir effektivt.</p>
	<p>For å kunne fikse noko må vi legge merke til at det er øydelagt. Slik er det også mellom skolevenner. For å reparere relasjon, må vi legge merke til at vi har sagt eller gjort noko dumt. Korleis kan vi legge merke til det?</p> <p>(kjenne på samvittigheit, legge merke til at andre er lei seg, høyre på kva andre seier)</p>
	<p>For å reparere må vi vere rolege og prøve å forstå andre. Det greier vi ikkje medan vi er sinte. Så om vi er sinte må vi først bruke sinnekontroll. (sjå eventuelt eigen grå boks).</p> <p>Du kan gjerne sjekke om elevane huskar dette, eller kan kome med eksempel på kva som roar ned sinne.</p>
	<p>For å vere på ein slik måte at vi blir trudd må vi først ta vare på oss sjølv. Då er det lurt å kjenne på følelsane, og gi oss lov til å føle dei litt.</p> <p>Det er vanleg å kjenne mange følelsar når ein har gjort noko dumt: skam, skuld, sinne, vere lei seg, vere redd. Dette er beskjedar kroppen lagar for å hjelpe oss, også til å gjere bra igjen.</p>
	<p>Det er lurt å vere motivert. Kva er bra for meg, og bra for den andre, med å reparere det eg har gjort eller sagt?</p> <p>(god samvittigheit, sleppe kjeft, andre likar meg betre, fortsette å vere venner, sleppe å vere redd for at nokon skal ta igjen, kunne slappe av og ha det fint saman).</p>
	<p>Her må det tilpassast situasjonen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Når</i> må vere ei tid der det er mogleg å snakke litt, etter ein er roleg, men likevel så fort som mogleg.</li> <li>• <i>Kvar</i> er ein stad der ein ikkje blir for mykje forstyrra av andre</li> <li>• <i>Kva</i> er dei orda ein seier, og måten ein seier dei på</li> <li>• <i>Hjelp?</i> er om det er lurt at ein vaksen er med som støtte</li> </ul>
	<p>Dei neste to bilda heng saman.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La elevane gjerne trene på dette i rollespel:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>Vis klassa først korleis det ofte blir sagt unnskyld på ein måte som ikkje verkar. Sei «unnskyld» eller «sorry» medan du ser ein anna veg, eller medan du himlar med augo eller på anna vis markerer at du ikkje meiner det på ekte. Spør elevane kvifor dette ikkje reparerer det som har blitt dumt?</li> <li>Spør elevane kva som skal til for at det verkar? (Blikk, kropp, stemmeleie, vise at ein er lei seg på ekte).</li> <li>Spel dette til klassa og sjekk om dei såg kva du no gjorde bra.</li> <li>Be elevane trene på kvarandre på ein dårleg og ein god måte. Korleis kjennes det å få eit «unnskyld» som ikkje er ekte? Korleis kjennes det å få eit godt «unnskyld»?</li> </ol>
	<p>Kanskje er det lurt å henge opp denne plakaten som påminnar når det trengs?</p>