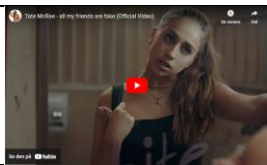


PÅ SKJERMEN:	I TIMEN:
	Start med å sjå denne: Tate McRae - all my friends are fake (Official Video) - YouTube
1. Kva er typiske ting som kan kjennes vanskeleg for ungdom med vennskap? Her er ei utvald liste over typiske ting som kan kjennes vanskeleg for ungdom med vennskap.	Kva kan vere vanskeleg i vennskap? Jobb i grupper på 2-4 og skriv ned så mange generelle eksempel de kjem på. Ikkje bruk namn eller konkrete hendingar. Eksempel på svar: • Å føle seg utanfor • Å bli ignorert • Å ikkje vite om man kan stole på nokon • Å bli snakka om bak ryggen • Å føle seg pressa Få forslag frå alle gruppene om typiske ting som kan kjennast vanskeleg med vennskap og skriv dei eventuelt ned.
2. Klarer de å kategorisere desse eksempla og finne ei overskrift pr. kategori? Til dømes: Å vere einsam, å stole på andre, utanfor, mobbing.	Be gruppene snakke saman igjen: • <i>Klarer de å kategorisere desse eksempla og finne ei overskrift pr kategori?</i> Til dømes: Å vere einsam, å stole på andre, utanfor, mobbing. Lag gjerne ein tabell saman som de fyller ut. Målet er å visualisere for elevane alt det er normalt å kjenne på med vanskar i vennskap.
	Det å vere snill mot oss sjølv kan gjere det lettare å handtere vennskapsutfordringar med andre. Vi skal gjere ei lita øving saman om dette: Self-Compassion, ei øving for å vise medfølelse med seg sjølv - YouTube
Kva erfaringar er det ungdom ofte har med seg frå oppveksten som gjer at det kjennes vanskeleg å stole på andre? Når ein er ungdom, kan det vere vanskeleg å stole på andre. Det kan vere vanskeleg å stole på andre som har gjort vondt, eller som har gjort vondt for andre.	Å stole på andre Eit av dei tema ungdom ønska å lære om i Livet&Sånn timane var korleis ein kunne stole på andre og vere ein andre kunne stole på. Det å stole på er ein verdi ungdom er svært opptekne av, men som mange synes er svært vanskeleg. La elevane få snakke med kvarandre litt, eller gjennomfør som klassesamtale: • <i>Kva erfaringar er det ungdom ofte har med seg frå oppveksten som gjer at det kjennes vanskeleg å stole på andre? Igjen snakk generelt og ikkje med eksempel som gjer det mogleg å identifisere konkrete personar.</i>
	Sjå filmen Stole på andre (youtube.com) Etter filmen: kva kan vere gode grunnar til at folk fortel vidare noko som skulle vere hemmeleg?
	Vis på pdf på skjermen i ønska målform, eller skriv ut og del ut ark slik at 2-4 kan samarbeide. Målet er å reflektere over situasjonane og alternativa. Er elevane einige i at handlingane som er skildra viser at ein er eller ikkje er til å stole på? Er det andre handlingar ein kan gjere i desse situasjonane som viser det same?