



Venner – september 8. trinn

Å høyre til

Til læraren:

Temaet denne timen er «Å høyre til». Vi veit at vennskap er noko av det absolutt viktigaste i ungdom sine liv. Det å kjenne at ein høyrer til i dei ulike flokkane ein er del av er naudsynt for god læring, utvikling og helse. Fordi dine elevar framleis er nye for kvarandre er det lurt å bruke tid på å la dei bli kjent med kvarandre og trygge på kvarandre. Vi har difor inkludert “speedfriending”. Det er ein fin aktivitet, men den tek litt tid. Eit alternativ er å jobbe med dei andre filmene og oppgåvene i denne timen, og heller bruke ein annan time til «speedfriending». Men vi vil anbefale at de gjer dette også i løpet av denne skuleoppstarten. Ei klasse som er trygg, der relasjonane mellom elevane og til de som er lærarar er gode, gir heilt andre moglegheiter for læringsmiljø dei neste åra. Så prioriter alt som gjer klassa trygg først, så kjem læringa i fag lettare resten av skuleåra.

Det du skal ha med til denne timen er:

- Det 2-sidige vedlegget «Vår indre kritiskar» til kvar elev.
- Eventuelt nokre blanke ark som elevar kan notere på.
- Utskrift av denne timen som hjelp til deg.

1. Sjå denne musikkvideoen: [MattyBRaps - Monsters - YouTube](#)

La elevane snakke saman to og to om det dei såg i filmen. Er dette noko dei kjenner seg att i? Kor viktig kan det vere at den eine medeleven tek kontakt?

2. Speed-friending (utsett evt til ein eigen time)

Halve klassa skal sitte, og den andre halve skal flytte seg frå plass til plass når lærar seier frå. Sørg for at elevar som verkar utrygge får vere av dei som sit på plassane sine gjennom øvinga.

Der det sit ein elev skal det vere ledig stol på andre sida av bordet.

Lærer brukar stoppeklokkefunksjon til å telle ned eitt eller to minutt for kvar gong alle har skifta plass. Når alarmen går skal elevane flytte seg til neste ledige elev etter eit fast mønster lærer bestemmer.

Poenget her er at elevane skal bli kjend med kvarandre i klassa ved å snakke saman om spørsmåla under.

Bruk gjerne konseptet fleire gongar i ulike fag, som ein måte elevane både vert kjend med fleire, og får dele synspunkt med fleire enn den dei elles sit saman med.

Spørsmål elevane skal snakke om:

- Kva likar du å gjere på når du ikkje er på skulen?
- Kva kan få deg til å flire høgt?
- Kva musikk slappar du best av til?

Inspirert av Forandringsfabrikken ([trygtiklassen_liten_pdf_web\(1\).pdf](#))

3. Sjå denne filmen [Så lett får du nye venner! - YouTube](#)

Bamsane i filmen representerer «Vår indre dialog» eller «vår indre kritiker» Det er veldig vanleg når vi er utrygge at vi snakkar oss sjølv ned slik. Del ut arket «indre kritiker» til elevane. I desse skal dei fylle ut

- Typiske ting vår indre kritiker seier til oss om vennskap:
- Gode alternativ å sei til seg sjølv – sei i mot sin indre kritiker:

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

5. Sjå filmen: [Hvordan få seg venner? - YouTube](#)

Vi veit at elevane trivast best og lærer best når dei kjenner kvarandre godt og er trygge på kvarandre. Vi er ulike, og alle passar ikkje like godt saman, men her i klassa treng vi å vere klassevenner for alle uansett.

Kva tenker de vi kan gjere saman i klassa for at alle skal kjenne kvarandre godt og vere trygge på kvarandre:

La elevane jobbe i grupper med temaet «Vi blir gode klassevenner» Dei kan velje om dei vil:

- Kome på ei liste med små aktivitetar som klassa kan gjere i timane på skulen av og til for å bygge klassevennskap. Forslaga må vere realistiske å gjennomføre, og elevane må grunngje kvifor det ville vere ein bra aktivitet
- Lage ei anonym spørjeundersøking om kva som er viktig for elevane i klassa når det gjeld tryggleik og vennskap. Korleis kan dei sikre anonymiteten? Kva lurar vi på? Korleis kan vi stille spørsmål som får gode svar? Kva kan vi bruke resultatata til?
- Finne ein song som kan vere klassa sin vennskaps-song. Lag ein enkel video eller dansekoreografi til songen som får fram verdiane elevane er opptatt av at klassa skal ha.

Jobbe vidare med temaet

Alternativ: Bruk timen «einsam»

Venner på skolen <https://youtu.be/cn0MDhbdrR8>

La elevane snakke saman om vennskap som eit spel.

- Kan det kjennast slik av og til?
- Kva kan vere grunnen til at nokon «spelar vennskap»?
- Er det eit teikn på å vere trygg eller utrygg?
- Kan vi sjølve gjere noko med slikt spel?