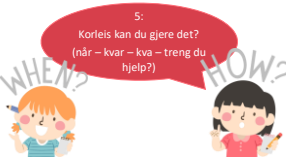
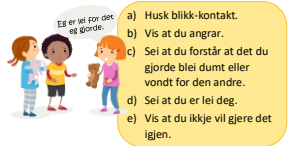


Bilde elevene ser:	Lærer forklarer:
	Når er dette lurt å kunne? Alle mennesker, voksne og barn, gjør feil av og til. Alle vil innimellom komme til å si eller gjøre noe som andre blir lei seg for. Når vi gjør slike feil kan det kjennes ut som at noe mellom oss blir ødelagt litt, og det kan kjennes utrygt eller skummelt. Derfor er det smart å være god på å reparere. Mange har lært at det handler om å si unnskyld. Men ordet unnskyld reparerer ingenting alene. Det må bli sagt på rett måte og til rett tid for å virke. Derfor skal vi trene på en god måte å reparere på – en god nok måte å si unnskyld på, eller «jeg er lei for det jeg gjorde», som ofte er mer effektivt.
	For å kunne fikse noe må vi legge merke til at det er ødelagt. Slik er det også mellom skolevenner. For å reparere relasjon må vi legge merke til at vi har sagt eller gjort noe dumt. Hvordan kan vi legge merke til det? (kjenne på samvittighet, legge merke til at andre er lei seg, høre på hva andre sier)
	For å reparere må vi være rolige og prøve å forstå andre. Det greier vi ikke mens vi er sinte. Så hvis vi er sinte må vi først bruke sinnekontroll. Du kan gjerne sjekke om elevene husker dette, eller kan komme med eksempler på hva som roer ned sinne.
	For å være på en slik måte at vi blir trodd må vi først ta vare på oss selv. Da er det lurt å kjenne på følelsene, og gi oss lov til å føle dem litt. Det er vanlig å kjenne mange følelser når man har gjort noe dumt: skam, skyld, sinne, være lei seg, være redd. Dette er beskjerer kroppen lager for å hjelpe oss, også til å gjøre det bra igjen.
	Det er lurt å være motivert. Hva er bra for meg, og bra for den andre, med å reparere det jeg har gjort eller sagt? (god samvittighet, slippe kjeft, andre liker meg bedre, fortsette å være venner, slippe å være redd for at noen skal ta igjen, kunne slappe av og ha det fint sammen).
	Her må det tilpasses situasjonen. • Når må være en tid der det er mulig å snakke litt, etter at man er rolig, men likevel så fort som mulig. • Hvor er et sted der man ikke blir for mye forstyrret av andre. • Hva er ordene man sier, og måten man sier dem på. • Trenger du hjelp? er om det er lurt at en voksen er med som støtte.
	De neste to bildene henger sammen.

	a) Vis klassen først hvordan det ofte blir sagt unnskyld på en måte som ikke virker. Si «unnskyld» eller «sorry» mens du ser en annen vei, eller mens du himler med øynene eller på annen måte markerer at du ikke mener det på ekte. Spør elevene hvorfor dette ikke reparerer det som har blitt dumt? b) spør elevene hva som skal til for at det virker. (Blikk, kropp, stemmeleie, vise at man er lei seg på ekte.) c) Spill dette for klassen og sjekk om de så hva du nå gjorde bra. d) Be elevene trene på hverandre på en dårlig og en god måte. Hvordan kjennes det å få et «unnskyld» som ikke er ekte? Hvordan kjennes det å få et godt «unnskyld»?
Kanskje er det lurt å henge opp denne plakaten som påminner når det trengs?	