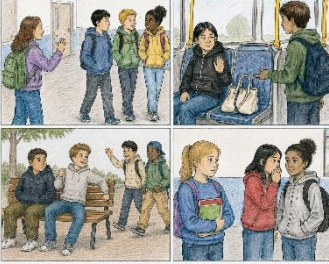


Ferdighet:	Å ordne opp og gå vidare når noko blir vanskeleg
1 Kva? 	Vennskap er viktig, men kan også vere vanskeleg. Mange små ting kan gjere oss usikre på kvarandre. Nokon seier noko som sårar, nokon gjer noko irriterande, frekt eller dumt, eller nokon gløymer å inkludere deg i noko du gjerne vil høyre til i. Når slike ting skjer forklarar vi det ofte som at det blei gjort med vilje og trur nokon ikkje likar oss eller vil oss vondt. Det kan gjere vondt og skape problem. For vi kan ikkje eigentleg vite kvifor andre gjer det dei gjer.
2 Kvifor?	Kvifor er det lurt å kunne ordne opp og gå vidare når noko blir vanskeleg? Kven er det bra for? • Bra for meg/deg: fordi alle kan bli usikre på kvarandre av og til. • Bra for oss: fordi vi kan ha det betre saman og bruke tida vår på gode ting.
3 Korleis?	Når vi oppdagar at vi blir usikre på nokon på grunn av noko som har skjedd, er det lurt å prøve å finne ut om vi trur noko vi ikkje veit. Finst det fleire moglege forklaringar på det som skjedde? Dersom vi finn andre moglege forklaringar, kan det vere lettare å berre riste det av seg og gå vidare. For mange synest det er slitsamt når alt må snakkast om og ordnast opp i. Nokre gonger kan det bli like bra av å berre gjere noko hyggeleg saman igjen og gå vidare. Men dersom noko held fram med å plage oss, skjer fleire gonger eller kjennest viktig, er det lurt å ordne opp. Då kan vi ta det opp på ein måte som gir den andre ein sjanse til å forklare seg, seie unnskyld eller gjere det godt igjen.
	La elevene snakke om disse fire bildene: •Hvilke elever kan bli usikre her, og hvorfor? •Hvilke forklaringer kan de lage som gjør dem usikre og lei seg? •Hvilke andre forklaringer kan finnes? •Hvordan kan vi vite hvilken forklaring som er riktig? Fortell elevene: vi kan ofte ikke vite hva noen mente med det de sa eller gjorde. Men det å gruble på det, eller bære det med seg kan gi oss både smerte og problemer, så det er lurt å enten riste det av seg eller forsøke å ordne opp – og så gå videre. Først skal vi øve på riste av: Pek på jenta på bildet nede til høyre og si at hennes første tanke er «de hvisker om meg – fordi de ikke liker meg», og det gir henne vonde følelser. Så prøver hun å tenke «Det kan hende de snakket om noe annet enn meg! Dette skal ikke ødelegge dagen min – jeg rister det av meg jeg» Og så bestemmer hun seg for å gå bort til noen andre og gjøre på noe annet. Neste gang hun møter dem som om alt er greit, og det gikk bra.

- La elevene finne ut hvordan de andre tre barna kan finne andre forklaringer, riste det av seg og gå videre.
- Vis bildet av hunden som rister seg og si at hunder ofte gjør dette etter noe som har skapt stress i dem, før de omstiller seg og går videre til noe annet. Prøv gjerne å riste dere som hunder, og finn bittesmå rist som kan passe for mennesker. Man kan også «riste av seg» mentalt, uten å riste selve kroppen.

Forklar: Noen ganger bør vi ikke bare riste ting av oss og gå videre, for noen ganger opplever jo elever at andre faktisk gjør eller sier ting som sårer og ikke er greit. Da er det viktig å

1. Vise forståelse for sin egen reaksjon, for eksempel si/tenk: «Det er ikke rart at jeg blir lei meg/redd/usikker/annen følelse når dette skjedde!»
2. Finne ut om man trenger støtte fra en voksen for å få hjelp til å ordne opp, eller finne ut hvordan du kan ordne opp selv.
3. Si til den andre eleven hvordan du opplevde det som skjedde, og spør om du forstod det riktig.

For eksempel:

- a) «Jeg ble usikker i sted da jeg sa hei til deg og du bare gikk rett forbi. Ville du ikke snakke med meg?»
- b) «Jeg har tenkt på hvorfor du ikke ville sitte med meg på bussen? Har jeg gjort noe galt?»
- c) «Det føles som om jeg bare er bra nok for deg når de andre ikke er der, og det gjør litt vondt.»
- d) «Hvisket dere om meg i sted? Det så liksom sånn ut, så jeg ble litt usikker på hva som skjedde.»

La elevene prøve å spille de ulike situasjonene og be dem lage gode avslutninger der de andre sier ting som:

- a) «Hæ nei! Jeg la bare ikke merke til at du var der, for jeg var så opptatt av å fortelle noe. Klart jeg vil snakke med deg!»
- b) «Absolutt ikke, jeg hadde bare fått beskjed om å holde av plassen til Mia»
- c) «Oi, det har jeg ikke tenkt på. Jeg skjønner at det kan føles sånn når jeg løper bort til de andre. Jeg liker jo å være med deg også»
- d) «Ja ... vi gjorde egentlig det. Det var ikke greit. Beklager. Vi burde heller ha sagt det til deg.»



Framover, når du opplever slike situasjonar, så prøv å finne fleire ulike forklaringar før du bestemmer deg for å riste det av deg eller gjere noko for å ordne opp. Det er ikkje alltid lett, men det er derfor vi skal øve på det.