












Å Vere gode skolevenner!

<p>Korleis bruke dette?</p>	<p>Her har vi samla bilde, tips og forslag til trening i sosiale og emosjonelle ferdigheiter. Det er meininga at de brukar det innhaldet fleire gongar, og på fleire trinn. <i>Det er ikkje meininga at du skal bruke alt på dette arket på ein gong!</i> Kanskje går de først igjennom mange av bilda og berre snakkar litt, og eventuelt gjer ein liten aktivitet til. Neste gong jobbar de kanskje med eit av rollespela for å øve på ferdigheiten. Seinare kanskje de repeterer litt, eller øver med ei mindre gruppe elevar? Bruk det slik det passar til behovet for dine elevar!</p>	
<p>Bilde elevane ser:</p>	<p>Lærar forklarar:</p>	<p>Kva kan elevane gjere:</p>
	<p>Når vi er på skolen så skal alle vere gode skolevenner. Det betyr at alle skal ha nokon å vere saman med, og at vi skal vere snille og hyggelege med kvarandre. Kan nokon kome på eksempel på kva gode skolevenner gjer?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Om de vil jobbe meir med dette punktet kan de godt gjere bli-kjent-leikar, eller lage noko som viser at barna i klassa høyrer saman i ein flokk • Sjå «Trygg» og «Venner» for tips, eller oppdragsplakaten og oppdragskorta.
<ol style="list-style-type: none"> 1. Eg smilar og seier hei 2. Eg inviterer andre med i leiken 3. Eg viser med kropp og blikk at eg vil at andre skal vere trygge og ha det bra 4. Eg er snill med andre 5. Eg er snill med meg sjølv 	<p>Vis og heng opp plakaten. Her er fem lure huskereglar for å vere ein god skolevenn (peik og les)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • De kan gjerne vise og snakke om kvart punkt. Dei fleste er sjølvforklarande, og barna vil forstå. Nokre av dei kjem som ferdigheiter lenger nede her. • Vi skal sjå litt på punkt 4 og 5. Kan nokon kome på eksempel på kva ein gjer når ein er snill med andre? Kva av desse tinga kan vi gjere for å vere snill med oss sjølv? (Dette handlar ikkje om å vere egoistisk eller sette seg sjølv først, men om å seie fine tankar til seg sjølv, også når noko dumt har skjedd, eller snakke oppmuntrande til seg sjølv, eller vise seg sjølv forståing for å ikkje få til alt. Vi skal vere like snille med oss sjølve som med andre). • Elevane kan teikne barn som er gode skolevenner og viser desse 5 punkta.
	<p>Alle menneske, både barn og vaksne, har det best når vi kjenner at vi høyrer til i ein flokk. Med familie, med venner og skolevenner.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Her kan de eventuelt forske litt på korleis vi kan kjenne det inni oss når vi har det gøy saman med venner. Kva følelse har vi da? Kor kjenner vi den hen? • Eventuelt kva likar vi at venner gjer? Elevane kan teikne favorittaktivitetar som kan gjerast med venner. Eller de kan lage ei ideboks med tips til leikar som passar i friminutta

	<p>Det kan sjølvsagt vere veldig fint og godt å vere aleine også. Nokon synes det er kjedeleg, mens andre storkoser seg aleine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Her kan de gjerne undre litt over kva som kan vere ekstra kjekt aleine. Kva likar elevane å gjere på aleine skal tru? Kor lite er det mogleg å gjere på og likevel ha det heilt topp? Sitte stille å lese bok? Høyre på musikk? Sjå på noko i naturen? Slappe av? • Eleven kan teikne seg sjølv som gjer noko hen likar å gjere på aleine • Kanskje vil de teikne eller skrive ei oversikt over aleineaktivitetar som ikkje krev skjerm?
	<p>Det er lettare å kose seg i aleinetida når ein veit at ein har venner å vere saman med elles. At ein har venner på skolen for eksempel. Der det er andre barn, er det ofte best å få vere saman med dei andre barn.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Større barn kan ha nytte av å lære forskjell på aleine og einsam. Aleine er når vi ikkje har nokon å vere saman med. Då kan vi vere einsam, men vi treng ikkje vere det. Men vi kan også føle oss einsam medan vi er saman med andre. Då er det ofte ein slags beskjed om at ein ønsker seg venner som ein føler at ein passar betre saman med.
	<p>Denne jenta ser usikker ut. Kanskje lurar ho på korleis ho skal gå fram for å få nokon å leike med? Kva kan barn gjere for å få vere saman med nokon?</p>	<p>Øv på ferdigheiten «Å be om å få vere med»</p> <p>Når ein skal be om å få vere med i ein leik, kan det vere lurt å sjå på litt først om du ikkje veit heilt kva leiken er. Eller du kan hoppe i det og spørje med ein gong om du får vere med.</p> <p>I staden for å berre spørje «ut i lufta» om å få vere med, kan det vere lurt å sjå om du møter blikket til nokon først. Og så spør du ein eller fleire konkrete barn om du kan få vere med i leiken.</p> <p>Eg kan vise: no held liksom de tre på med ein leik (sjølv om de berre sit her på plassane), og så har eg lyst å vere med. Da går eg bort, ser om nokon møter blikket mitt, og så spør eg deg: «Kan eg få vere med?»</p> <p>Og heldig vis er de gode skolevenner og svarer «Ja!». Og da blir eg veldig glad.</p> <p>Og viss eg kom bort ein gong til, men så var de så opptatt at de ikkje såg at eg kom – kva kunne eg gjere da? (vent på forslag). Da kunne eg få merksemd ved å sei «Hei!» eller eg kunne pirke en på ryggen og spørje.</p> <p>No kan de få prøve, 3-4 elevar saman. Ein kjem utanfrå og får blikkontakt og spør om å få vere med, eller seier «hei!» eller pirkar på ryggen for kontakt for å spørje om å vere med. Dei andre svarer ja og smiler 😊 Bytt roller og øv vidare.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La nokon elevar vise spelet sitt til dei andre. Stopp opp og vis eksempel på å vise at eleven blir sett og inkludert. Spør eleven korleis dette kjennes, og spør elevane som inkluderer korleis dette kjenner.

		<ul style="list-style-type: none"> • Oppsummer med korleis ein kan spørje om å få vere med og korleis ein kan vise at andre får vere med.
	<p>Korleis ser barn ut når dei har lyst å leike med deg? (ser på deg, smiler, vender kroppen til deg, seier hei++) Vis, og la elevane få vise.</p> <p>Korleis ser barn ut når dei <i>ikkje</i> har lyst å leike med deg da? (ser vekk, latar som ingenting, vender kroppen bort frå deg, snakkar berre med kvarandre eller er heilt stille) Vis og la elevane få vise.</p> <p>Når vi er på skolen er vi skolevenner, så da er det den første måten vi skal vere på når nokon vil leike med oss!</p> <p>Lat oss øve litt 😊</p>	<p>Øv på ferdigheiten «Å la andre få vere med»</p> <p>Rollespel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Klasse held liksom på med ein leik (men kan sitte stille på plassane sine). Ein elev kjem inn frå gangen og spør: Kan eg få vere med? Først skal klassa vise med kroppsspråk og blick at dei ikkje legger merke til eleven som vil vere med, eller at dei ikkje vil la eleven vere med. • Stopp opp og vis eksempel på kroppsspråk elevane viser som betyr at dei ikkje vil ha med eleven. Spør eleven som ikkje får vere med korleis det kjennes. Spør elevane som stenger ute korleis det kjennes. • La eleven prøve på nytt, og denne gongen ber du elevane vise med blick og kroppsspråk at dei legger merke til eleven, og gir eleven lov å vere med. • Stopp opp og vis eksempel på å vise at eleven blir sett og inkludert. Spør eleven korleis dette kjennes, og spør elevane som inkluderer korleis dette kjenner. <p>Oppsummer med korleis ein kan spørje om å få vere med og korleis ein kan vise at andre får vere med.</p>
	<p>Nokon gongar kjennest det for skummelt å spørje sjølv om å få vere med. Da kan barn bli heilt aleine, sjølv om dei har lyst å vere saman med nokon. Da trengs gode skolevenner! Kva kan andre barn gjere for å hjelpe dei som er aleine?</p>	<p>Øv på ferdigheiten «Å inkludere andre i leik»</p> <p>Rollespel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Klasse held liksom på med ein leik (men kan gjerne sitte stille på plassane sine). Ein elev kjem fram og står aleine framme ved tavla. • Start med å vise sjølv og set ord på det du gjer «No ser eg at (namn) står aleine, så då går eg bort til (namn). Eg smiler, ser på augene med snille auger og så spør eg «Hei – vil du leike med oss?». Og da blir du (namn) glad og seier «Ja» 😊 • Kven vil prøve no? (la fleire få prøve, begge roller, og sei kva dei gjer bra: smiler, ser snill ut, møter blikket, spør). • Spør elevane korleis det kjennes å bli invitert med, og korleis det kjennes å invitere.

	<p>Når barn er aleine der det er andre barn, er det naturleg å føle seg einsam. Det er ein vond følelse.</p> <p>Når man føler seg einsam seier kroppen frå om at ein ønsker å høyre til saman med andre. Men tankane kan av og til seie slemme ting til oss sjølv: Kva trur de denne guten tenker når han ikkje har nokon å vere saman med?</p>	<ul style="list-style-type: none"> Elevane kan snakke med kvarandre litt, tenke eller skrive for å kome på forslag til kva tankar denne guten har når han ikkje har nokon å leike med.
 <p>Situasjon: Eg vil leveremed – dei andres nei.</p> <p>Tenk: «Det er ikkje rart at eg blei lei meg, det er jo trist å ikkje få vere med.»</p> <p> Finn ut: «Var der nokre gode grunnar til at eg ikkje kunne vere med skal tru?»</p> <p>Gjør: Noko som gir deg gode følelsar!</p>	<p>Nokon gongar kan vi oppleve å spørje om å få vere med på ein leik og så seier dei andre nei. Det kan gjere veldig vondt. Når dumme ting skjer, får vi vonde følelsar og tankane kan også bli vonde. Kanskje tenker vi «Dei vil ikkje leike med meg» «Dei likar meg ikkje» «Aldri vil dei vere med meg» eller til og med «Ingen likar meg, eg er dum».</p> <p>Når vi tenker slik får vi enda vondare følelsar, og det kan føre til at vi sluttar å spørje, og at vi blir gåande meir aleine enn vi vil. Men kanskje tok tankane våre feil? Kva kan vere gode grunnar til å seie nei til å la fleire vere med i leiken? Her er det lurt å hjelpe barna å sortere. Gode grunnar kan vere at det ikkje var nok utstyr til alle, at leiketida straks er ferdig så ein rekk ikkje å involvere ein til akkurat no. At ein ikkje har lyst å ha med fleire er ikkje ein god grunn.</p>	<p>Øv på ferdigheiten «Å handtere å bli avvist»</p> <p>Situasjon: du spør om å få vere med i leiken og barna svarer nei.</p> <p>Vis først sjølv ved at nokre elevar liksom-leikar, så spør du om å få vere med og dei seier nei. Snakk deg gjennom trinna:</p> <ol style="list-style-type: none"> Legg merke til følelsane dine. Det er heilt greitt om du blir skuffa, lei deg, såra, redd eller sint. Du kan sei til deg sjølv «No vart eg lei meg og det er ikkje så rart. Det er leit å ikkje få vere med.» Skal tru kvifor dei sa nei? Prøv å kome på ein god grunn til at ikkje fleire kunne vere med akkurat no. Kva kan du gjere no? (Vente til ledig plass, sjå om der er andre du kan vere saman med, snakke med ein vaksen som kan hjelpe deg) Gjer på noko som kan gi deg gode følelsar! <p>Sjå om nokon andre har lyst å prøve. Eller elevane kan få teikne litt om det å ikkje få vere med i leik, korleis det kjennest, og kva som kan hjelpe.</p>

	<p>Noko av det som er veldig bra med å vere gode skolevenner er at da er det lettare å også vere god elev! Når barn har det trygt og fint saman på skolen blir det lettare å lære det som vi lærer på skolen. derfor er det superviktig at alle får vere med.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Klarer elevane å kome på gongar der klassa har gjort noko kjekt som gjorde det ekstra lett å lære? Noko dei huskar ekstra godt, fordi dei hadde det så kjekt saman når dei lærte?
 <p>Synes du det er vanskeleg å finne gode skolevenner å vere med? Snakk med ein vaksen!</p>	<p>Det er fint når elevane klarer å bli gode skolevenner heilt sjølv, men vi vaksne både skal og vil hjelpe til når det ikkje er lett. Så om du synes det er vanskeleg å finne gode skolevenner å vere med kan du alltid snakke med oss vaksne!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • snakk med elevane om korleis ein seier frå til ein vaksen, og spør om dei har forslag til korleis den vaksne kan hjelpe.