

Være gode skolevenner!

Hvordan bruke dette?	Her har vi samlet bilder, tips og forslag til trening i sosiale og emosjonelle ferdigheter. Det er meningen at dere bruker innholdet flere ganger, og på flere trinn. Det er ikke meningen at du skal bruke alt på dette arket på én gang! Kanskje går dere først gjennom mange av bildene og bare snakker litt, og eventuelt gjør en liten aktivitet i tillegg. Neste gang jobber dere kanskje med ett av rollespillene for å øve på ferdigheten. Senere repeterer dere kanskje litt, eller øver med en mindre gruppe elever? Bruk det slik det passer til behovet hos dine elever!	
Bilde elevene ser:	Lærer forklarer:	Hva kan elevene gjøre:
	Når vi er på skolen, skal alle være gode skolevenner. Det betyr at alle skal ha noen å være sammen med, og at vi skal være snille og hyggelige med hverandre. Kan noen komme på eksempler på hva gode skolevenner gjør?	• Om dere vil jobbe mer med dette punktet, kan dere gjerne gjøre bli-kjent-leker, eller lage noe som viser at barna i klassen hører sammen i en flokk. • Se «Trygg» og «Venner» for tips, eller oppdragsplakaten og oppdragskortene.
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	Vis og heng opp plakaten. Her er fem lure huskereglar for å være en god skolevenn (pek og les)	• De kan gjerne vise og snakke om hvert punkt. De fleste er selvforklarende, og barna vil forstå. Noen av dem kommer som ferdigheter lenger nede her. • Vi skal se litt på punkt 4 og 5. Kan noen komme på eksempler på hva man gjør når man er snill med andre? Hva av disse tingene kan vi gjøre for å være snille med oss selv? (Dette handler ikke om å være egoistisk eller sette seg selv først, men om å si fine tanker til seg selv, også når noe dumt har skjedd, eller snakke oppmuntrende til seg selv, eller vise seg selv forståelse for ikke å få til alt. Vi skal være like snille med oss selv som med andre.) • Elevene kan tegne barn som er gode skolevenner og viser disse 5 punktene.

	Alle mennesker, både barn og voksne, har det best når vi kjenner at vi hører til i en flokk. Med familie, med venner og skolevenner.	• Her kan dere eventuelt utforske litt hvordan vi kan kjenne det inni oss når vi har det gøy sammen med venner. Hvilken følelse har vi da? Hvor kjenner vi den hen? • Eventuelt: Hva liker vi at venner gjør? Elevene kan tegne favorittaktiviteter som kan gjøres med venner. Eller dere kan lage en idéboks med tips til leker som passer i friminuttene.
	Det kan sjølsagt være veldig fint og godt å være alene også. Noen synes det er kjedelig, mens andre storkoser seg alene.	• Her kan dere gjerne undre litt over hva som kan være ekstra kjekt å gjøre alene. Hva liker elevene å gjøre alene, mon tro? Hvor lite er det mulig å gjøre, og likevel ha det helt topp? Sitte stille og lese bok? Høre på musikk? Se på noe i naturen? Slappe av? • Eleven kan tegne seg selv mens hen gjør noe hen liker å gjøre alene. • Kanskje vil dere tegne eller skrive en oversikt over aktiviteter man kan gjøre alene uten skjerm?
	Det er lettere å kose seg i alenetid når man vet at man har venner å være sammen med ellers. At man har venner på skolen for eksempel. Der det er andre barn, er det ofte best å få være sammen med andre barn.	• Større barn kan ha nytte av å lære forskjellen på å være alene og å være ensom. Alene er når vi ikke har noen å være sammen med. Da kan vi være ensomme, men vi trenger ikke være det. Men vi kan også føle oss ensomme mens vi er sammen med andre. Da er det ofte en slags beskjed om at vi ønsker oss venner som vi føler at vi passer bedre sammen med.
	Denne jenta ser usikker ut. Kanskje lurer hun på hvordan hun skal gå fram for å få noen å leke med? Hva kan barn gjøre for å få være sammen med noen?	Øv på ferdigheten «Å be om å få være med» Når man skal be om å få være med i en lek, kan det være lurt å se litt på først hvis man ikke helt vet hva leken er. Eller man kan hoppe i det og spørre med en gang om man får være med. I stedet for å bare spørre «ut i lufta» om å få være med, kan det være lurt å se om man møter blikket til noen først. Og så spør man ett eller flere konkrete barn om man kan få være med i leken. Jeg kan vise: Nå holder liksom dere tre på med en lek (selv om dere bare sitter her på plassene), og så har jeg lyst til å være med. Da går jeg bort, ser om noen møter blikket mitt, og så spør jeg deg: «Kan jeg få være med?» Og heldigvis er dere gode skolevenner og svarer «Ja!». Og da blir jeg veldig glad.

		Og hvis jeg kom bort en gang til, men så var dere så opptatt at dere ikke så at jeg kom – hva kunne jeg gjort da? (Vent på forslag.) Da kunne jeg fått oppmerksomhet ved å si «Hei!», eller jeg kunne prikket en på ryggen og spurt. Nå kan dere få prøve, 3–4 elever sammen. En kommer utenfra og får blikkontakt og spør om å få være med, eller sier «hei!» eller prikker på ryggen for å få kontakt og spørre om å få være med. De andre svarer ja og smiler 😊 Bytt roller og øv videre. • La noen elever vise rollespillet sitt til de andre. Stopp opp og vis eksempler på å vise at eleven blir sett og inkludert. Spør eleven hvordan dette kjennes, og spør elevene som inkluderer hvordan dette kjennes. • Oppsummer med hvordan man kan spørre om å få være med, og hvordan man kan vise at andre får være med.
	Hvordan ser barn ut når de har lyst til å leke med deg? (Ser på deg, smiler, vender kroppen mot deg, sier hei ...) Vis, og la elevene få vise. Hvordan ser barn ut når de ikke har lyst til å leke med deg da? (Ser bort, later som ingenting, vender kroppen bort fra deg, snakker bare med hverandre eller er helt stille.) Vis, og la elevene få vise. Når vi er på skolen, er vi skolevenner, så da er det den første måten vi skal være på når noen vil leke med oss! La oss øve litt 😊	Øv på ferdigheten «Å la andre få være med» Rollespill: • Klassen holder liksom på med en lek (men kan sitte stille på plassene sine). En elev kommer inn fra gangen og spør: «Kan jeg få være med?» Først skal klassen vise med kroppsspråk og blikk at de ikke legger merke til eleven som vil være med, eller at de ikke vil la eleven være med. • Stopp opp og vis eksempler på kroppsspråk elevene viser som betyr at de ikke vil ha med eleven. Spør eleven som ikke får være med hvordan det kjennes. Spør elevene som stenger ute hvordan det kjennes. • La eleven prøve på nytt, og denne gangen ber du elevene vise med blikk og kroppsspråk at de legger merke til eleven, og lar eleven få være med. • Stopp opp og vis eksempler på å vise at eleven blir sett og inkludert. Spør eleven hvordan dette kjennes, og spør elevene som inkluderer hvordan dette kjennes. Oppsummer med hvordan man kan spørre om å få være med, og hvordan man kan vise at andre får være med.

	Noen ganger kjennes det for skummelt å spørre selv om å få være med. Da kan barn bli helt alene, selv om de har lyst til å være sammen med noen. Da trengs gode skolevenner! Hva kan andre barn gjøre for å hjelpe dem som er alene?	Øv på ferdigheten «Å inkludere andre i lek» Rollespill: - Klassen holder liksom på med en lek (men kan gjerne sitte stille på plassene sine). En elev kommer fram og står alene framme ved tavla. - Start med å vise selv og sett ord på det du gjør: «Nå ser jeg at (navn) står alene, så da går jeg bort til (navn). Jeg smiler, ser på øynene med snille øyne, og så spør jeg: "Hei – vil du leke med oss?" Og da blir du (navn) glad og sier "Ja". 😊» - Hvem vil prøve nå? (La flere få prøve, begge roller, og si hva de gjør bra: smiler, ser snill ut, møter blikket, spør.) - Spør elevene hvordan det kjennes å bli invitert med, og hvordan det kjennes å invitere.
	Når barn er alene der det er andre barn, er det naturlig å føle seg ensom. Det er en vond følelse. Når man føler seg ensom, sier kroppen fra om at man ønsker å høre til sammen med andre. Men tankene kan av og til si slemme ting til oss selv: Hva tror dere denne gutten tenker når han ikke har noen å være sammen med?	Elevene kan snakke med hverandre litt, tenke eller skrive for å komme på forslag til hvilke tanker denne gutten har når han ikke har noen å leke med.
 Situasjon: Eg vil leke med – dei andres nei. Tenk: «Det er ikkje rart at eg blei lei meg, det er jo trist å ikkje få vere med.» Finn ut: «Var der nokre gode grunnar til at eg ikkje kunne vere med skal tru?» Gjør: Noko som gir deg gode følelsar!	Noen ganger kan vi oppleve å spørre om å få være med på en lek, og så sier de andre nei. Det kan gjøre veldig vondt. Når dumme ting skjer, får vi vonde følelser, og tankene kan også bli vonde. Kanskje tenker vi «De vil ikke leke med meg», «De liker meg ikke», «Aldri vil de være med meg», eller til og med «Ingen liker meg, jeg er dum». Når vi tenker slik, får vi enda vondere følelser, og det kan føre til at vi slutter å spørre, og at vi blir gående mer alene	Øv på ferdigheten «Å håndtere å bli avvist» Situasjon: Du spør om å få være med i leken, og barna svarer nei. Vis først selv ved at noen elever liksom-leker, så spør du om å få være med og de sier nei. Snakk deg gjennom trinnene: - Legg merke til følelsene dine. Det er helt greit om du blir skuffet, lei deg, såret, redd eller sint. Du kan si til deg selv: «Nå ble jeg lei meg, og det er ikke så rart. Det er leit å ikke få være med.» - Skal tro hvorfor de sa nei? Prøv å komme på en god grunn til at ikke flere kunne være med akkurat nå. - Hva kan du gjøre nå?

	enn vi vil. Men kanskje tok tankene våre feil? Hva kan være gode grunner til å si nei til å la flere være med i leken? Her er det lurt å hjelpe barna med å sortere. Gode grunner kan være at det ikke var nok utstyr til alle, at leketiden straks er ferdig, så man rekker ikke å involvere en til akkurat nå. At man ikke har lyst til å ha med flere, er ikke en god grunn.	(Vente til det blir ledig plass, se om det er andre du kan være sammen med, snakke med en voksen som kan hjelpe deg.) 4. Gjør noe som kan gi deg gode følelser! Se om noen andre har lyst til å prøve. Eller elevene kan få tegne litt om det å ikke få være med i lek, hvordan det kjennes, og hva som kan hjelpe.
	Noe av det som er veldig bra med å være gode skolevenner, er at da er det lettere å også være en god elev! Når barn har det trygt og fint sammen på skolen, blir det lettere å lære det vi lærer på skolen. Derfor er det superviktig at alle får være med.	• Det er fint når elevene klarer å bli gode skolevenner helt selv, men vi voksne både skal og vil hjelpe til når det ikke er lett. Så hvis du synes det er vanskelig å finne gode skolevenner å være sammen med, kan du alltid snakke med oss voksne!
 Synes du det er vanskelig å finne gode skolevenner å være med? Snakk med en voksen!	Det er fint når elevene klarer å bli gode skolevenner helt selv, men vi voksne både skal og vil hjelpe til når det ikke er lett. Så hvis du synes det er vanskelig å finne gode skolevenner å være sammen med, kan du alltid snakke med oss voksne!	• Snakk med elevene om hvordan man sier fra til en voksen, og spør om de har forslag til hvordan den voksne kan hjelpe.