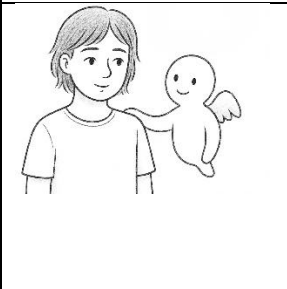
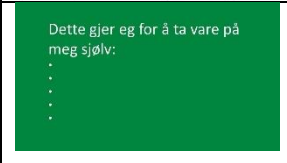


PÅ SKJERMEN:	I TIMEN:
	Sjå denne musikkvideoen: No. 4 – Alt feil (offisiell musikkvideo) - YouTube
Vi gjer alle så godt vi kan - og vi gjer alt feil • Kan det kjennes slik med venner av og til? • Kvifor – korleis?	Vennskap er kanskje det viktigaste temaet i ungdom sine liv. Det er fordi vennerelasjonar er noko av det viktigaste ein ungdom treng i den alderen de er i. La elevane få snakke med kvarandre i eitt minutt om det dei syng her: «vi gjer alle så godt vi kan – og vi gjer alt feil» • Kan det kjennes slik med venner, at vi gjer så godt vi kan - og likevel blir det feil? Kvifor det?
	Mange elevar har ønska å lære kva ein kan gjere for venner som ikkje har det så bra, så Livet&Sånn har laga denne filmen om dette: 7. Å være en god venn for en som har det vanskelig - YouTube
Når eg er lei meg/sint/redd vil eg helst at venner skal: 1. La meg vere aleine og sleppe å snakke med nokon 2. La meg få snakke om det som plagar meg og vise at dei forstår 3. Gi meg gode råd 4. Late som ingen ting, men gjer på ting saman med meg	Målet med denne øvinga er å vise at vi er ulike med tanke på kva vi treng når vi kjenner ulike sterke følelsar. Bruk fire hjørne til påstandøvinga. Elevane går til det hjørnet som passar best for seg. Hjørna er like på alle dei tre spørsmåla. Skriv ut eit ark med teksta til kvart hjørne og heng dei opp. Les opp kvar følelse Lei meg – sint – redd og gi elevane tid til å gå til det alternativet som passar dei best. Spør om nokon av elevane kan sei noko om kvifor dei valte dette hjørnet, men det er ganske personleg så ikkje press nokon som ikkje vil. Når eg er lei meg vil eg helst at venner skal: 1 – la meg vere aleine og sleppe å snakke med nokon 2 – la meg få snakke om det som plagar meg og vise at dei forstår 3 – gi meg gode råd 4 – late som ingen ting, men gjer på ting saman med meg Når eg er sint, sur, irritert vil eg helst at venner skal: 1 – la meg vere aleine og sleppe å snakke med nokon 2 – la meg få snakke om det som plagar meg og vise at dei forstår 3 – gi meg gode råd 4 – late som ingen ting, men gjer på ting saman med meg Når eg er redd vil eg helst at venner skal: 1 – la meg vere aleine og sleppe å snakke med nokon 2 – la meg få snakke om det som plagar meg og vise at dei forstår 3 – gi meg gode råd 4 – late som ingen ting, men gjer på ting saman med meg Summer opp til slutt: Var det nokon av hjørna som var lite brukt? Kvifor det skal tru? Ingen alternativ er feil, men vi er ulike og trivast med ulike ting. Når venner har det vondt kan det vere greitt å vite at det er ulike måtar å hjelpe på, og det går an å spørre dei om dei vil vere aleine eller saman, om dei vil prate om det eller gjere noko anna, om dei vil ha råd eller finne ut av det sjølv.
	Sjå denne musikkvideoen: Demi Lovato - I Love Me - YouTube

	Gå igjennom øvinga ved å vise bildet eller pdf i ønska målform. Del elevane inn i grupper, eller dei kan jobbe individuelt først, alt ettersom kva som fungerer best i denne klassa. Skriv ut vedlegg som kvar gruppe eller kvar elev får, og dei skal skrive på desse. Så kan de samanlikne litt saman etterpå. • Er det stor forskjell på korleis vi snakkar til oss sjølv vs venner? • Kva ville skjedd om vi snakka like snilt til oss sjølve som vi gjer til venner?
	Denne øvinga kan godt forlengast med at elevane prøver å sjå for seg ein indre venn som representerer den snille stemma som snakkar til dei når dei treng det. De kan bruke denne teikninga som inspirasjon, og så kan elevane gjerne få blanke ark å teikne på sjølve. Eller dei kan skrive korleis dei visualiserer at den ville sett ut. Er den eit dyr, ein superhelt eller ein miniversjon av dei sjølve? Eventuelt kan dei skrive korleis dei ville instruert at KI skulle teikna deira imaginære venn. Poenget er først og fremst at dei skal visualisere dette for lettare å huske det til seinare.
	Gjer denne øvinga saman: Self-Compassion, ei øving for å vise medfølelse med seg sjølv - YouTube
	Etter denne øvinga kan elevane sjå på arket som viser korleis dei snakkar til seg sjølv vs. til venner, og lage alternative måtar å snakke til seg sjølv på i slike situasjonar som er eksempel på å vise sjølvmedfølelse. Det kan gjerast individuelt eller i grupper.
	Sjå ein av desse filmane: How to be a Friend to Yourself - YouTube Flocabulary Self-Compassion - YouTube
	Avslutt timen med å la elevane skrive ned for seg sjølv: Dette gjer eg for å ta vare på meg sjølv. Eller de kan berre lagre det stille i seg sjølv utan å skrive.