

PÅ SKJERMEN:	I TIMEN:
	Introduser temaet og sjå MattyBRaps - Monsters - YouTube eller hopp rett til speed-friending og start der.
• Kan det vere slik på vår skole også? • Kor viktig er det at denne eine medeleven tek kontakt?	La elevane snakke saman to og to om det dei såg i filmen. Er dette noko dei kjenner seg att i? Kor viktig kan det vere at den eine medeleven tek kontakt?
• Kva likar du å gjere på når du ikkje er på skolen? • Kva kan få deg til å flire høgt? • Kva musikk slappar du best av til?	Speed-friending Organiser bord og stolar slik at halve klassa kan sitte på ein fast plass, med ein tom stol rett overfor seg, og den andre halve flyttar seg frå plass til plass på desse tomme stolane kvar gong lærar seier frå. (Eventuelt kan de sitte i ring der annankvar elev sit stille gjennom heile øvinga, medan dei andre flyttar seg eitt hakk til venstre kvar gong du seier frå.) Sørg for at elevar som verkar utrygge får vere av dei som sit på plassane sine gjennom øvinga. Lærer brukar stoppeklokkefunksjon til å telle ned eitt eller to minutt for kvar gong alle har skifta plass. Når alarmen går skal elevane flytte seg til neste ledige elev etter <u>eit fast mønster som lærar bestemmer</u>. Poenget her er at elevane skal bli kjend med kvarandre i klassa ved å snakke saman om spørsmåla under. Bruk gjerne konseptet fleire gongar i ulike fag, som ein måte elevane både vert kjend med fleire, og får dele synspunkt med fleire enn den dei elles sit saman med. Spørsmål elevane skal snakke om denne gongen: • Kva likar du å gjere på når du ikkje er på skulen? • Kva kan få deg til å flire høgt? • Kva musikk slappar du best av til? Eit alternativ er at dei får bli betre kjent med eleven/ane dei sit saman med gjennom at du viser snakkekorta frå
	Vår indre kritiker Sjå denne filmen Så lett får du nye venner! - YouTube Bamsane i filmen representerer «Vår indre dialog» eller «vår indre kritiker» Det er veldig vanleg når vi er utrygge at vi snakkar oss sjølv ned slik.
	Del ut arket «indre kritiker» til elevane. I desse skal dei fylle ut • Typiske ting vår indre kritiker seier til oss om vennskap: • Gode alternativ å sei til seg sjølv – sei i mot sin indre kritiker:
	Gjer øvinga Self-Compassion, ei øving for å vise medfølelse med seg sjølv - YouTube



Sjå filmen: [Hvordan få seg venner? - YouTube](#)

- Lag forslag til aktivitetar vi kan gjere saman for å bli gode klassevenner
- Vel ein temasing for klassa vi kan øve inn ein enkel dans til
- Lag ei spørjeundersøking om vennskap. Kva lurar vi på? Korleis kan vi gjere den anonym nok? Kva kan vi bruke informasjonen til?

Vi veit at elevane trivast best og lærer best når dei kjenner kvarandre godt og er trygge på kvarandre. Vi er ulike, og alle passar ikkje like godt saman, men her i klassa treng vi å vere klassevenner for alle uansett.

Kva tenker de vi kan gjere saman i klassa for at alle skal kjenne kvarandre godt og vere trygge på kvarandre:

La elevane jobbe i grupper med temaet «Vi blir gode klassevenner» Dei kan velje om dei vil:

- Kome på ei liste med små aktivitetar som klassa kan gjere i timane på skulen av og til for å bygge klassevennskap. Forslaga må vere realistiske å gjennomføre, og elevane må grunngje kvifor det ville vere ein bra aktivitet
- Lage ei anonym spørjeundersøking om kva som er viktig for elevane i klassa når det gjeld tryggleik og vennskap. Korleis kan dei sikre anonymiteten? Kva lurar vi på? Korleis kan vi stille spørsmål som får gode svar? Kva kan vi bruke resultata til?
- Finne ein song som kan vere klassa sin vennskaps-song. Lag ein enkel video eller dansekoreografi til songen som får fram verdiane elevane er opptatt av at klassa skal ha. Eventuelt kan elevane lage songen sjølve.