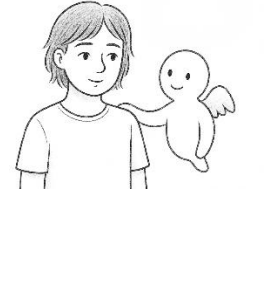


PÅ SKJERMEN:	I TIMEN:
	Se denne musikkvideoen: No. 4 – Alt feil (offisiell musikkvideo) - YouTube
Vi gjør alle så godt vi kan - og vi gjør alt feil • Kan det kjennes slik med venner av og til? • Kvifor – korleis?	Vennskap er kanskje det viktigste temaet i ungdom sine liv. Det er fordi vennerelasjoner er noe av det viktigste en ungdom trenger i den alderen de er i. La elevene snakke med hverandre i ett minutt om det de synger her: «vi gjør alle så godt vi kan – og vi gjør alt feil» • Kan det kjennes slik med venner, at vi gjør så godt vi kan - og likevel blir det feil? Hvorfor det?
	Mange elever har ønsket å lære hva man kan gjøre for venner som ikke har det så bra, så Livet&Sånn har laget 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 alene 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 gjør på ting sammen med meg	Målet med denne øvelsen er å vise at vi er ulike med tanke på hva vi trenger når vi kjenner ulike sterke følelser. Bruk fire hjørner til denne påstandøvelsen. Elevene går til det hjørnet som passer best for seg. Hjørnene er like på alle de tre spørsmåla. Skriv ut et ark med teksta til hvert hjørne og heng de opp. Les opp hver følelse lei meg – sint – redd og gi elevene tid til å gå til det alternativet som passer de best. Spør om noen av elevene kan si noe om hvorfor de valgte dette hjørnet, men det er ganske personlig så ikke press noen som ikke vil. Når jeg er lei meg vil jeg helst at venner skal: 1 – la meg være alene og sleppe å snakke med noen 2 – la meg få snakke om det som plager meg og vise at de forstår 3 – gi meg gode råd 4 – late som ingen ting, men gjør på ting sammen med meg Når jeg er sint, sur og irritert vil jeg helst at venner skal: 1 – la meg være alene og sleppe å snakke med noen 2 – la meg få snakke om det som plager meg og vise at de forstår 3 – gi meg gode råd 4 – late som ingen ting, men gjør på ting sammen med meg Når jeg er redd vil jeg helst at venner skal: 1 – la meg være alene og sleppe å snakke med noen 2 – la meg få snakke om det som plager meg og vise at de forstår 3 – gi meg gode råd 4 – late som ingen ting, men gjør på ting sammen med meg Summer opp til slutt: Var det noen av hjørnene som var lite brukt? Hvorfor det mon tro? Ingen alternativ er feil, men vi er ulike og trives med ulike ting. Når venner har det vondt kan det være greit å vite at det er ulike måter å hjelpe på, og det går an å spørre dem om de vil være alene eller sammen, om de vil prate om det eller gjøre noe annet, om de vil ha råd eller finne ut av det sjøl.
	Se denne musikkvideoen: Demi Lovato - I Love Me - YouTube

Du må ikke Gjør det du vil Gjør det du kan Gjør det du bør Du skal ikke Gjør det du vil Gjør det du kan Gjør det du bør Du skal ikke Gjør det du vil Gjør det du kan Gjør det du bør	Gå igjennom øvelsen ved å vise bildet eller pdf i ønsket målform. Del elevene inn i grupper, eller de kan jobbe individuelt først, alt ettersom hva som fungerer best i denne klassa. Skriv ut vedlegg som hver gruppe eller hver elev får, og de skal skrive på disse. Så kan dere sammenligne litt sammen etterpå. • Er det stor forskjell på hvordan vi snakker til oss sjøl vs. venner? • Hva ville skjedd om vi snakket like snilt til oss sjøl som vi gjør til venner?
	Denne øvelsen kan godt forlenges med at elevene prøver å se for seg en indre venn som representerer den snille stemmen som snakker til dem når de trenger det. Dere kan bruke denne tegningen som inspirasjon, og så kan elevene gjerne få blanke ark å tegne på sjøl. Eller de kan skrive hvordan de visualiserer at den ville sett ut. Er den et dyr, en superhelt eller en mindre versjon av dem selv? Eventuelt kan de skrive hvordan de ville instruert at KI skulle tegnet deres imaginære venn. Poenget er først og fremst å visualisere dette for lettere å huske det til senere.
	Gjør denne øvelsen sammen: Self-Compassion, ei øving for å vise medfølelse med seg selv - YouTube
	Etter denne øvelsen kan elevene se på arket som viser hvordan de snakker til seg sjøl vs. til venner, og lage alternative måter å snakke til seg sjøl på i slike situasjoner som er eksempel på å vise sjølvmedfølelse. Det kan gjøres individuelt eller i grupper.
	Se en av disse filmene: How to be a Friend to Yourself - YouTube Flocabulary Self-Compassion - YouTube
Dette gjør jeg for å ta vare på meg sjelv: • • • •	Avslutt timen med å la elevene skrive ned for seg selv: Dette gjør jeg for å ta vare på meg sjøl. Eller de kan bare lagre det stille i seg sjøl uten å skrive.