



Venner – september 10. trinn

Når vennskap er vanskeleg

Til læraren:

Temet denne timen er «Når vennskap er vanskeleg». Vi veit at mange ungdomar opplever det slik, og at det kan vere mange ulike grunnar til det. Samtidig er dei så avhengig av å kjenne at dei har venner, og å meistre desse vennsapsrelasjonane. I denne timen vil vi at elevane skal bli meir medvitne ulike vanskar som kan oppstå i vennskap, og kva dei kan gjere når det eventuelt vert slik. Om de ikkje tidlegare har brukt timen «Einsam» er dette også ein viktig del av temaet som mange slit med.

Det du skal ha med til denne timen er:

- Eventuelt nokre blanke ark som elevar kan notere på.
- Innstruksjonar til denne timen

1. Start med å sjå denne: [Tate McRae - all my friends are fake \(Official Video\) - YouTube](#)

Denne timen handlar om vanskar i vennskap. Det er mange måtar vennskap kan vere vanskeleg på. Jobb i grupper på 2-3:

- *Kva er typiske ting som kan kjennes vanskeleg for ungdom med vennskap? Kom på så mange eksempel som de kan. Ver generell, vi treng ikkje namngitte eksempel.*

Få forslag frå alle gruppene om typiske ting som kan kjennast vanskeleg med vennskap.

Be gruppene snakke saman igjen:

- *Klarer de å kategorisere desse eksempla og finne ei overskrift pr kategori?*

Til dømes: Å vere einsam, å stole på andre, utanfor, mobbing,

2. Det å vere snill mot oss sjølv kan gjere det lettare å handtere vennsapsutfordringar med andre. Vi skal gjere ei lita øving saman om dette: [Self-Compassion, ei øving for å vise medfølelse med seg sjølv - YouTube](#)

3. Å stole på

Eit av dei tema ungdom mest ønska å lære om i Livet&Sånn timane var korleis ein kunne stole på andre og vere ein andre kunne stole på. Det å stole på er ein verdi ungdom er svært opptekne av, men som mange synes er svært vanskeleg.

Sjå [Venner på skolen - YouTube](#) Dette er filmen Livet&Sånn har laga om vennskap for barnetrinnet, og nokre kan ha sett den tidlegare, men den kan likevel vere nyttig å sjå no som eldre. La elevane få snakke med kvarandre etter filmen:

- *Kva erfaringar er det ungdom ofte har med seg frå oppveksten som gjer at det kjennes vanskeleg å stole på andre? Igjen snakk generelt og ikkje med eksempel som gjer det mogleg å identifisere konkrete personar.*

Sjå filmen «Stol på meg» (kjem snart)

Etter filmen: kva kan vere gode grunnar til at folk fortel vidare noko som skulle vere hemmeleg?

Jobbe vidare med:

- Alternativ: bruk timen «einsam»

Oppgåver for djupnelæring