

PÅ SKJERMEN:	I TIMEN:
	Introduser temaet og se 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 elevene snakke sammen to og to om det de så i filmen. Er dette noe de kjenner seg igjen i? Hvor viktig kan det være at den ene medeleven tar 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 stoler slik at halve klassen kan sitte på en fast plass, med en tom stol rett overfor seg, og den andre halvdelene flytter seg fra plass til plass på disse tomme stolene hver gang lærer sier fra. (Eventuelt kan de sitte i ring der annenhver elev sitter stille gjennom hele øvelsen, mens de andre flytter seg ett hakk til venstre hver gang du sier fra.) Sørg for at elever som virker utrygge får være blant dem som sitter på plassene sine gjennom øvelsen. Lærer bruker stoppeklokkefunksjon til å telle ned ett eller to minutter for hver gang alle har skiftet plass. Når alarmen går, skal elevene flytte seg til neste ledige elev etter <u>et fast mønster som lærer bestemmer</u>. Poenget her er at elevene skal bli kjent med hverandre i klassen ved å snakke sammen om spørsmålene under. Bruk gjerne konseptet flere ganger i ulike fag, som en måte elevene både blir kjent med flere, og får dele synspunkter med flere enn den de ellers sitter sammen med. Spørsmål elevene skal snakke om denne gangen: • Hva liker du å gjøre når du ikke er på skolen? • Hva kan få deg til å le høyt? • Hvilken musikk slapper du best av til? Et alternativ er at de får bli bedre kjent med eleven(e) de sitter sammen med gjennom at du viser snakkekortene fra Blå Kors om å bli kjent!
	Vår indre kritiker Se denne filmen Så lett får du nye venner! - YouTube Bamsene i filmen representerer «Vår indre dialog» eller «vår indre kritiker» Det er veldig vanlig når vi er utrygge at vi snakker oss selv ned slik.
	Del ut arket «indre kritiker» til elevene. I disse skal de fylle ut • Typiske ting vår indre kritiker sier til oss om vennskap: • Gode alternativ å si til seg selv – si i mot sin indre kritiker:
	Gjør øvelsen Self-Compassion, ei øving for å vise medfølelse med seg sjølv - YouTube



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

- Lag forslag til aktiviteter vi kan gjøre sammen for å bli gode klassevenner
- Vel ein temasing for klassa vi kan øve inn ein enkel dans til
- Lag en spørreundersøking om vennskap. kva lurar vi på? Korleis kan vi gjere den anonym nok? kva kan vi bruke informasjonen til?

Vi vet at elevene trives best og lærer best når de kjenner hverandre godt og er trygge på hverandre. Vi er ulike, og alle passer ikke like godt sammen, men her i klassa trenger vi å være klassevenner for alle uansett.

Hva tenker dere vi kan gjøre sammen i klassa for at alle skal kjenne hverandre godt og være trygge på hverandre?

La elevene jobbe i grupper med temaet «Vi blir gode klassevenner» De kan velge om de vil:

- Komme på ei liste med små aktiviteter som klassa kan gjøre i timene på skolen av og til for å bygge klassevennskap. Forslaga må være realistiske å gjennomføre, og elevene må grunngi hvorfor det ville være en bra aktivitet
- Lage en anonym spørreundersøkelse om hva som er viktig for elevene i klassa når det gjelder trygghet og vennskap. Hvordan kan de sikre anonymiteten? Hva lurar vi på? Hvordan kan vi stille spørsmål som får gode svar? Hva kan vi bruke resultatene til?
- Finne en sang som kan være klassa sin vennskaps-sang. Lag en enkel video eller dansekoreografi til sangen som får fram verdiene elevene er opptatt av at klassa skal ha. Eventuelt kan elevene lage sangen selv.