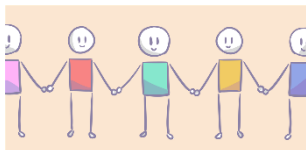


1. Introduser temaet og start med å sjå [Venner på skolen - YouTube](#)

Sjå bilda frå filmen og snakk om det de såg:

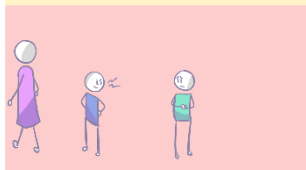


Kvifor er det så viktig at alle som er saman i ein flokk blir inkludert?

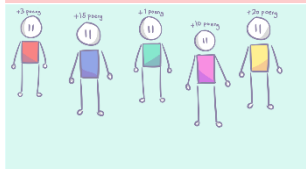


Kva skjer på desse to bilda?

Er det slik av og til?



Korleis kjennes det for den det går ut over?



Alle menneske er like mykje verdt, men kan det kjennes litt slik som dette?

At nokon er verdt meir enn andre i vennskap?

Er det det same som å vere populær?

NB! Eller sjå eventuelt heller [Mobbing på skolen - YouTube](#) som ligg i grå boks under første film med bilde til.

2. Utestengt

Start med å sjå denne [Være venner – 2. episode \(Sesong 1\) – NRK TV](#) Stopp etter den vonde slutten og snakk i klassa om det som skjedde og kva som kunne vore annleis, før dei ser resten. Og snakk etter den er heilt slutt og sjekk om elevane er fornøgde med den nye slutten.

3. Øving om å vere innanfor og utanfor

Start eventuelt med å sjå: [Lik meg - musikkvideo - NRK Super - YouTube](#) , men stopp gjerne etter ca eitt minutt der det går over til å handle om ho som blir 13 år.

Del inn i gruppe på 4-5 og gi dei kvar sin [papirfigur \(PDF, 19 kB\)](#) som dei klipper ut, og styrer i rollespel. Vel ut 1 på kvar gruppe som skal styre dukka som blir utestengt. Sørg for at dette er ein elev du veit er inkludert til vanleg!

Les høgt, og stopp opp når elevane skal diskutere med kvarandre.

1. «Nokre klassevenner er på veg heim frå skulen. Dei har leika i lag alle saman tidlegare i dag, men no startar plutsleg nokre av dei å vise med kroppsspråk at dei berre er interessert i kvarandre, og ikkje i den siste. Dei snakkar om kva dei skal seinare, og kviskrar slik at den siste ikkje skal høyre det. Dei ler litt, og ser ut som dei har det veldig kjekt, og at dei veit om noko som ikkje alle skal vite.»

Stopp opp og snakk med kvarandre: - Kva er grunnen til at dei gjer dette? – Korleis trur de dette kjennes for dei som er innanfor? – Korleis trur de dette kjennes for den som er utanfor?

2. Be elevane fortsette å styre papirfigurane etter det du les: «Dei som var innanfor latar som ingenting igjen og dei går vidare saman alle saman. Dei vinkar ha det til kvarandre og kvar til sitt. Seinare på kvelden møtes berre dei som er innanfor, medan den som er utanfor sit heime aleine. Når dei møtast startar nokon av dei å snakke stygt om den som ikkje er der. Dei kjem på eksempel på kva denne har sagt eller gjort og bestemmer at det er teit, rart eller ekkelt.»

Stopp og snakk med kvarandre: - korleis kjennes det for dei som er saman å snakke stygt om nokon som ikkje er der? (Dette kan vere spennande, skummelt, morosamt, dei kan kjenne fellesskap, kjenne at dei er heldige som er innanfor, og dei kan kjenne dårleg samvit) – Korleis kjennes dette for den som er utanfor og derfor heime aleine?

3. Vidare: «Neste dag møtast dei på skulen igjen. Dei som er innanfor snakkar om kor kjekt dei hadde det i går, og dei flirar og ler. Den som ikkje var invitert i går forstår at dei andre ikkje ønsker å vere i lag med seg, så denne trekker seg litt tilbake, verker trist, stille og ler ikkje. Sjølv om dei gjer på ting saman resten av skuledagen og går saman heim, er det no synleg at denne ikkje har det bra.»

- Korleis kjennes det no for dei som er innanfor, når dei ser at den siste er lei seg og ikkje har det bra? – Korleis kjennes det no for den som er utanfor?

4. «Litt seinare i veka har det plutseleg snudd, og den som var utanfor blir no dratt med inn i gruppa, og blir invitert med på det som skal skje etter middag. Men samtidig er det ein av dei som brukte å vere innanfor som plutseleg blir fryst ut – kven blir det skal tru? Det kan vere kven som helst.»

- Korleis kjennes det for den som har vore utanfor å bli dratt med inn igjen?

- Korleis kjennes det for den som var innanfor å plutseleg vere utanfor?

- Korleis kjennes det for dei som fortsett er innanfor å vite at du kan vere den neste det går ut over?

Forklar til elevane:

Hovudgrunnen til at nokon blir stengt ute er *ikkje* at det er noko som er annleis, rart eller galt med den som blir fryst ut, og det er heilt tilfeldig kven det kan skje med. Grunnen til at det skjer er ei gruppemekanisme i oss som handlar om at vi best kjenner at vi høyrer til i ei gruppe – at vi er innanfor – dersom nokon andre er utanfor. Det er liksom varmt og godt innanfor i ei gruppe, når nokon er fryst ut og er utanfor. Problemet er både at det å bli stengt utanfor er skadeleg for dei som ikkje får vere med. Og at det ikkje eigentleg er trygt inni gruppa heller. For når som helst kan ein vere den neste som blir snakka stygt om – den neste som blir fryst ute av varmen.

Innanfor – utanfor er farleg og ikkje noko bra for nokon!

Snakk med kvarandre:

- Korleis kan vi kjenne igjen at slike ting skjer – også når vi er dei som er innanfor?
- Når vi oppdagar at det skjer – kva kan vi gjere for å stoppe det og sørge for at alle som høyrer med i flokken får vere med?

Ein fin måte å avslutte denne øvinga på er at alle teiknar på sin papirfigur korleis denne kjenner det når den har det bra fordi alle er venner og snille med kvarandre. Så går det an å lime dei opp på eit ark, eller lime dei saman i hendene som ei lang rekke venner – som alle har det bra saman.

Ein alternativ måte å gjere øvinga på er at du tek fram 5 elevar som spelar rollene medan du les. Framleis SVÆRT viktig at du vel ein som skal vere utanfor som du er heilt sikker på vanlegvis er innanfor!

4. Sjå [Kindness by The Juicebox Jukebox - Be Kind Kids Song Childrens Music New World Kindness Day 2021 - YouTube](#)
5. Introduser [Oppdrag for friminutt - Livet og sånn \(livetogsann.no\)](#)
6. Sjå [eMMa - Million \(Official Music Video\) - YouTube](#)
7. Påstandøving om vennskap

Dei som er einige reiser seg – dei som er ueinige blir sittande. Du kan spørje både dei som sit og dei som står om kvifor dei tenker det dei gjer.

- Er det viktig å vere populær?
- Er det viktig å kunne le i lag?
- Er det viktig at venner godtar meg som eg er?
- Er det greitt å måtte forandre seg for å få vere med i ein vennegjeng?
- Er det viktig å ha mange venner?
- Er det viktig å ha ein bestevenn?
- Er det viktig at alle likar deg?
- Er det viktig å vere ein god klassevenn for alle i klassa?

8. Øv gjerne på å reparere relasjonsbrot. Sjå den gråe boksa.

9. Treng de litt frosketid i løpet av økta passar denne godt for vennskap: [Pust med en venn - YouTube](#)

10. Bruk gjerne også materiell frå den gråe boksa «Å vere ein god skolevenn»