






På skjermen:	I timen:
	<p>Sjå denne musikkvideoen: No. 4 – Alt feil (offisiell musikkvideo) - YouTube</p>
<p>Vi gjer alle så godt vi kan - og vi gjer alt feil</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kan det kjennes slik med venner av og til? • Kvifor – korleis? 	<p>Vennskap er kanskje det viktigaste temaet i ungdom sine liv. Det er fordi vennerelasjonar er noko av det viktigaste ein ungdom treng i den alderen de er i. Snakk med kvarandre i eitt minutt om det dei syng her: «vi gjer alle så godt vi kan – og vi gjer alt feil»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kan det kjennes slik med venner, at vi gjer så godt vi kan - og likevel blir det feil? Kvifor det?
	<p>Mange elevar har ønska å lære kva ein kan gjere for venner som ikkje har det så bra, så Livet&Sånn har laga denne filmen om dette: 7. Å være en god venn for en som har det vanskelig - YouTube</p>
<p>Når eg er lei meg/sint/redd vil eg helst at venner skal:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La meg vere aleine 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 gjer på ting saman med meg 	<p>Etter filmen: Bruk fire hjørne til denne påstandøvinga. Elevane går til det hjørnet som passar best for seg. Hjørna er like på alle dei tre spørsmåla. Print ut eit ark med teksta til kvart hjørne og heng dei opp. Les opp kvar følelse Lei meg – sint – redd og gi elevane tid til å gå til det alternativet som passar dei best. Spør om nokon av elevane kan sei noko om kvifor dei valte dette hjørnet, men det er ganske personleg så ikkje press nokon som ikkje vil.</p>
<p>Når eg er lei meg vil eg helst at venner skal:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 – la meg vere aleine 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 gjer på ting saman med meg 	
<p>Når eg er sint, sur, irritert vil eg helst at venner skal:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 – la meg vere aleine 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 gjer på ting saman med meg 	
<p>Når eg er redd vil eg helst at venner skal:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 – la meg vere aleine 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 gjer på ting saman med meg 	
<p>Summer opp til slutt: Var det nokon av hjørna som var lite brukt? Kvifor det skal tru?</p> <p>Dersom det var stor variasjon: sei til elevane at ein fin måte å finne ut korleis du kan hjelpe ein venn på er å spør når du ser at vennen din har det vanskeleg, om kva av desse alternativa hen helst vil at du skal gjer.</p>	

	<p>Sjå denne musikkvideoen: Demi Lovato - I Love Me - YouTube</p>
<p>• Er du flink til å vere glad i deg sjølv? • Korleis gjer du det?</p>	<p>La elevane snakke saman to og to:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Er du flink til å vere glad i deg sjølv? Korleis gjer du det? <p>(Det kan vere alt frå å seie nei til ting ein ikkje har lyst til, gi seg sjølv nok søvn og sunn mat, til å seie hyggelege ting til seg sjølv når noko er dumt eller vanskeleg.)</p>
	<p>Gjer denne øvinga saman: Self-Compassion, ei øving for å vise medfølelse med seg sjølv - YouTube</p>
	<p>Sjå ein av desse filmene: How to be a Friend to Yourself - YouTube Flocabulary Self-Compassion - YouTube</p>
<p>Dette gjer eg for å ta vare på meg sjølv:</p> <ul style="list-style-type: none"> • • • 	<ul style="list-style-type: none"> • La elevane skrive ned for seg sjølv: Dette gjer eg for å ta vare på meg sjølv... • La dei som vil dele, gi tips til kvarandre.