






På skjermen:	I timen:
	<p>Se denne musikkvideoen: No. 4 – Alt feil (offisiell musikkvideo) - YouTube</p>
<p>Vi gjør alle så godt vi kan - og vi gjør alt feil</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kan det kjennes slik med venner av og til? • Kvifor – kortleis? 	<p>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. Snakk med hverandre i ett minutt om det de synger her: «vi gjør alle så godt vi kan – og vi gjør alt feil»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kan det kjennes slik med venner, at vi gjør så godt vi kan - og likevel blir det feil? Hvorfor det?
	<p>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</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 gjør på ting sammen med meg 	<p>Etter filmen: Bruk fire hjørner til denne påstandøvelsen. Elevene går til det hjørnet som passer best for seg. Hjørnene er like på alle de tre spørsmåla. Print 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</p>
<p>hvorfur de valgte dette hjørnet, men det er ganske personlig så ikke press noen som ikke vil.</p>	
<p>Når jeg er lei meg vil jeg helst at venner skal:</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 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 	
<p>Når jeg er sint, sur og irritert vil jeg helst at venner skal:</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 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 	
<p>Når jeg er redd vil jeg helst at venner skal:</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 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 	
<p>Summer opp til slutt: Var det noen av hjørnene som var lite brukt? Hvorfor det mon tro?</p>	
<p>Dersom det var stor variasjon: si til elevene at en fin måte å finne ut hvordan du kan hjelpe en venn på er å spørre når du ser at vennen din har det vanskelig, om hvilket av disse alternativa hen helst vil at du skal gjøre.</p>	

	<p>Se denne musikkvideoen: Demi Lovato - I Love Me - YouTube</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Er du flink til å være glad i deg sjølv? • Korleis gjer du det? 	<p>La elevene snakke sammen to og to:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Er du flink til å være glad i deg selv? Hvordan gjør du det? <p>(Det kan være alt fra å si nei til ting man ikke har lyst til, gi seg selv nok søvn og sunn mat, til å si hyggelige ting til seg selv når noe er dumt eller vanskelig.)</p>
	<p>Gjør denne øvelsen sammen: Self-Compassion, ei øving for å vise medfølelse med seg selv - YouTube</p>
	<p>Se en av disse filmene:</p> <p>How to be a Friend to Yourself - YouTube</p> <p>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 elevene skrive ned for seg selv: Dette gjør jeg for å ta vare på meg selv... • La de som vil dele, gi tips til hverandre.