

Skjermen viser:	I timen:
	Introduser temaet og start med å se Venner på skolen - YouTube
	Se bildene fra filmen og snakk om det de så: <ul style="list-style-type: none"> • Hvorfor er det så viktig at alle som er sammen i en flokk blir inkludert?
	<ul style="list-style-type: none"> • Hva skjer på disse to bildene? • Er det slik av og til? • Hvordan kjennes det for den det går ut over?
	
	<ul style="list-style-type: none"> • Alle mennesker er like mye verdt, men kan det kjennes litt slik som dette? • At noen er verdt mer enn andre i vennskap? • Er det det samme som å være populær?
	Eller se eventuelt heller Mobbing på skolen - YouTube som ligger i grå boks under første film med bilde til.

Start med å se denne [Være venner – 2. episode \(Sesong 1\) – NRK TV](#) Stopp etter den vonde slutten og snakk i klassa om det som skjedde og hva som kunne vært annerledes, før de ser resten. Og snakk etter den er helt slutt og sjekk om elevene er fornøyde med den nye slutten.

Øvelse om å være innenfor og utenfor

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

Del inn i grupper på 4-5 og gi dem hver sin [papirfigur \(PDF, 19 kB\)](#) som de klipper ut, og styrer i rollespill. Vel ut 1 på hver gruppe som skal styre dukka som blir utestengt. Sørg for at dette er en elev du vet er inkludert til vanlig!

Les høyt, og stopp opp når elevene skal diskutere med hverandre.

1. «Noen klassevenner er på veg hjem fra skolen. De har lekt i lag alle sammen tidligere i dag, men nå starter plutselig noen av dem å vise med kroppsspråk at de bare er interessert i hverandre, og ikke i den siste. De snakker om hva de skal senere, og hvisker slik at den siste ikke skal høre det. De ler litt, og ser ut som de har det veldig gøy, og at de vet om noe som ikke alle skal vite.»

Stopp opp og snakk med hverandre: - Hva er grunnen til at de gjør dette? – Hvordan tror dere dette kjennes for de som er innenfor? – Hvordan tror dere dette kjennes for den som er utenfor?

2. Be elevene fortsette å styre papirfigurene etter det du leser: «De som var innenfor later som ingenting igjen og de går videre sammen alle sammen. De vinker ha det til hverandre og går hver til sitt. Senere på

kvelden møtes bare de som er innenfor, mens den som er utenfor sitter hjemme alene. Når de møtes starter noen av dem å snakke stygt om den som ikke er der. De kommer på eksempel på hva denne har sagt eller gjort og bestemmer at det er teit, rart eller ekkelt.»

Stopp og snakk med hverandre: - hvordan kjennes det for de som er sammen å snakke stygt om noen som ikke er der? (Dette kan være spennende, skummelt, morsomt, de kan kjenne fellesskap, kjenne at de er heldige som er innenfor, og de kan kjenne dårlig samvittighet) – Hvordan kjennes dette for den som er utenfor og derfor hjemme alene?

3. Videre: «Neste dag møtes de på skolen igjen. De som er innenfor snakker om hvor gøy de hadde det i går, og de flirer og ler. Den som ikke var invitert i går forstår at de andre ikke ønsker å være i lag med seg, så denne trekker seg litt tilbake, virker trist, stille og ler ikke. Selv om de gjør på ting sammen resten av skoledagen og går sammen hjem, er det nå synlig at denne ikke har det bra.»

- Hvordan kjennes det nå for de som er innenfor, når de ser at den siste er lei seg og ikke har det bra? – Hvordan kjennes det nå for den som er utenfor?

4. «Litt senere i uka har det plutselig snudd, og den som var utenfor blir nå dratt med inn i gruppa, og blir invitert med på det som skal skje etter middag. Men samtidig er det en av de som brukte å være innenfor som plutselig blir fryst ut – hvem blir det mon tro? Det kan være hvem som helst.»

- Hvordan kjennes det for den som har vært utenfor å bli dratt med inn igjen?

- Hvordan kjennes det for den som var innenfor å plutselig være utenfor?

- Hvordan kjennes det for de som fortsatt er innenfor å vite at du kan være den neste det går ut over?

Forklar til elevene:

Hovedgrunnen til at noen blir stengt ute er *ikke* at det er noe som er annerledes, rart eller galt med den som blir fryst ut, og det er heilt tilfeldig hvem det kan skje med. Grunnen til at det skjer er en gruppemekanisme i oss som handler om at vi best kjenner at vi hører til i ei gruppe – at vi er innenfor – dersom noen andre er utenfor. Det er liksom varmt og godt innenfor i ei gruppe, når noen er fryst ut og er utenfor. Problemet er både at det å bli stengt utenfor er skadelig for de som ikke får være med. Og at det ikke egentlig er trygt inni gruppa heller. For når som helst kan man være den neste som blir snakka stygt om – den neste som blir fryst ute av varmen.

Innenfor – utenfor er farlig og ikke noe bra for noen!

Snakk med hverandre:

- Hvordan kan vi kjenne igjen at slike ting skjer – også når vi er de som er innenfor?
- Når vi oppdager at det skjer – hva kan vi gjøre for å stoppe det og sørge for at alle som hører med i flokken får være med?


En fin måte å avslutte denne øvelsen på er at alle tegner på sin papirfigur hvordan denne kjenner det når den har det bra fordi alle er venner og snille med hverandre. Så går det an å lime dem opp på et ark, eller lime de sammen i hendene som en lang rekke venner – som alle har det bra sammen.

En alternativ måte å gjøre øvelsen på er at du tar fram 5 elever som spiller rollene mens du leser. Fremdeles SVÆRT viktig at du velger en som skal være utenfor som du er helt sikker på vanligvis er innenfor!



Se [Kindness by The Juicebox Jukebox - Be Kind Kids Song Childrens Music New World Kindness Day 2021 - YouTube](#)

Introduser [Oppdrag for friminutt - Livet og sånn \(livetogsann.no\)](#)

	<p>Se eMMa - Million (Official Music Video) - YouTube</p>
<p>Påstandøving om vennskap Stå= einig Sitte = ikkje einig</p>	<p>Påstandøvelse om vennskap De som er enige reiser seg – de som er uenige blir sittende. Du kan spørre både de som sitter og de som står om hvorfor de tenker det de gjør.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Er det viktig å være populær? ○ Er det viktig å kunne le i lag? ○ Er det viktig at venner godtar meg som jeg er? ○ Er det greit å måtte forandre seg for å få være med i en vennegjeng? ○ Er det viktig å ha mange venner? ○ Er det viktig å ha en bestevenn? ○ Er det viktig at alle liker deg? ○ Er det viktig å være en god klassevenn for alle i klassa?
<p>Øv gjerne på å reparere relasjonsbrudd. Se den gråe boksa.</p>	
<p>Trenger dere litt frosketid i løpet av økta passer denne godt for vennskap: Pust med en venn - YouTube</p>	
<p>Bruk gjerne også materiell fra den gråe boksa «Å være en god skolevenn»</p>	
<p>Bruk gjerne leiker fra dette leikeheftet: io.kommune.no/tjenester/skole-og-utdanning/robuste-barn/leikehefte/</p>	