

# Vennskap



## Innledning til lærerne

### ”Vennskap er et sosialt immunforsvar ”

En viktig og interessant undersøkelse er gjort om barn og vennskap. Den stiller spørsmålene: Når skapes vennerelasjoner og hva betyr de?

Barn etablerer vennskap tidligere enn vi har vært vant til å tro. Allerede i barnehagen etableres betydningsfulle relasjoner. Vennskap handler om mer enn å tilsynelatende ha det fint sammen. Vennskap må heller ikke forveksles med popularitet. Mange vil være sammen med de populære. Det betyr ikke dermed at den populære er venn med alle han/hun omgås. Et ekte vennskap karakteriseres av gjensidighet.

Barn trenger ulike ferdigheter for å utvikle vennskap, blant annet må de kunne regulere følelser og hemme impulser. Vennskap er viktig for utvikling av sosial kompetanse. Godt språk, og dermed evne til å kunne gjøre seg forstått, virker forebyggende på atferdsproblemer. Undersøkelsen viser også at sosialt sjenerte barn har noe dårligere språk og færre venner og er litt mindre populære enn andre barn. Språket er derfor viktig for at sjenerte barn skal få bestevenner. Trening i å snakke til andre er derfor terning i sosiale ferdigheter.

Barn som av ulike årsaker ikke får venner, har større

risiko for å oppleve mistriksel også senere i livet, sier Greve. (Se linken:<http://www.forskning.no/artikler/2010/mars/244416>)

”Ukas høydepunkt” er gull verd for å trene på kommunikasjon og vennskap. På [klikk.no](http://klikk.no) kan du blant annet lese følgende: Å ha en god venn å snakke med er helsebringende. Det kan ha faktisk ha større helsemessig effekt enn en time hos lege eller psykolog. Et sosialt nettverk er på mange måter et nødvendig sikkerhetsnett, eller et sosialt immunforsvar. Å snakke med en god venn kan hjelpe deg til å forstå egne følelser, sette hendelser inn i en sammenheng og evaluere det som har skjedd, sier Pål Johan Karlsen, redaktør i Tidsskrift for Norsk Psykologforening (se linken: <http://www.klikk.no/helse/dinkropp/velvare/article451583.ece>)

Danske Mogens Nygaard Christoffersen har gjennomført en nasjonal studie om mobbing og sosial støtte. Han konkluderer med at det mest ødeleggende for selvbildet er å bli psykologisk, seksuelt eller følelsesmessig misbrukt av foreldre eller å bli mobbet av viktige personer som for eksempel klassekamerater. Han sier også at for de mest sårbare vil sosial støtte være med på å redusere risiko for dårlig selvbilde og selvmordstanker.

*Referanser: Christoffersen, Mogens Nygaard 2010, department of children and family  
"Children maltreatment, bullying in school and sosial support."*

## Gjennomføring i klassen

### Mål for samlingen

#### Målene for LINK

Å bidra til styrket selvbilde

Å bidra til opplevelse av tilhørighet

Å bidra til mestring

#### Kompetansemål for samlingen

**Kunnskap:** at elevene forstår viktigheten av å ha venner

**Ferdighet:** At de kan si noe om hva som kjennetegner en god venn

**Verdi:** Reflektere over at vennskap forebygger mobbing og utestengelse, og på den måten er helsefremmende

#### Innledningsritual

Start hver samling på samme måten. Spill gjerne musikk, tenn lys, pynt med blomster, håndhils på alle, eller gjør andre hyggelige ting. Poenget er å signalisere at dette er en link-time, og at link-timer er annerledes enn andre timer.

#### Dagens gullkorn

Alle forteller om en hyggelig ting de har opplevd siden sist samling. Husk at det er små og enkle hverdagsgledene vi er på jakt etter, ikke grense-sprengende happeninger.

### Tema

#### Presentasjon av tema

Lærer presenterer dagens tema, helt kort. Si noen få setninger om hva samlingen skal handle om. Her kan man plukke ut noe av det som står i innledning til læreren. Innledningen skal bare spore elevene på tematikken og bør derfor ikke ta mer enn noen få minutter.

#### Vi snakker om tema

##### Alternativ 1:

Bruk gjerne utarbeidet PowerPoint (PP) som utgangspunkt for samtale om temaet. Under PP-bildene fins det støttespørsmål du kan bruke i samtalen med elevene. Du kan også lage egne spørsmål, men det er viktig at spørsmålene er åpne. De skal legge til rette for refleksjon og felles undring og utforskning. Vi er ikke på jakt etter fasitsvar, men ønsker at barn/unge skal få satt ord på egne tanker, følelser og meninger. Det ikke er et poeng å komme gjennom alle bildene.



Hvis elevene har mye å snakke om til de første bildene, er det viktigere å bruke tid på disse, enn å avbryte og forte seg videre for å rekke alt.

##### Alternativ 2:

La elevene gå inn på [ung.no](http://ung.no). Der kan de jobbe med Quiz om vennskap og om mobbing. Svarene deres kan danne utgangspunkt for samtale. Kjetil og Kjartans tips mot mobbing kan også brukes for de eldste elevene. Disse finner du på [udir.no](http://udir.no).

#### Vi jobber med tema. Velg, vrak og tilpass

Her kommer mange ulike oppgaver du som lærer kan velge mellom. Det er ikke meningen å gjøre alt som er foreslått. Velg de oppgavene som passer best for din gruppe og for deg som gruppeleder. Vi anbefaler likevel at du velger oppgaver som gjør det mulig å jobbe med temaet på ulike måter, både gjennom aktivitet og samhandling, lek og latter og ikke bare gjennom å snakke.

## Oppgaver

### Gruppearbeid

Elevene deles i grupper på 3-4. Hver gruppe får et flip-over-ark. Gruppene får ulike oppgaver F.eks:

1. Skriv egenskaper med en god venn. Overskrift er "En god venn".
2. Lag en oppskrift på en god venn. Eks: to deler humor, tre deler trofasthet, en del fotballinteresse osv. Overskrift er "Oppskrift på en god venn".
3. Tipsplakat. Overskriften er Hvordan du kan få gode venner.
4. Gruppa skal lage forslag til et mobbemanifest. Overskrift er "Mobbemanifest".
5. Tipsplakat. Overskrift er "Tips mot mobbing"

Hver gruppe presenterer for klassen det de har kommet fram til. Det de har skrevet på flip-over kan gjerne overføres fint på plakater som henges opp i klasserommet. Plakat-mal finnes under ressurser.

### Stå på-kort.

**Formål:** Gi hverandre støtte

**Utstyr:** Pappkort

Elevene lager oppmuntringskort. På disse kan det stå f.eks: stå på, du er tapper, jeg støtter deg og lignende. Kortene deles ut ved passende anledninger.

### Hemmelig venn

**Formål:** Øve på å vise at en ønsker å være en venn

**Utstyr:** Lapper med deltakernes navn på

Læreren har skrevet alle elevenes navn på lapper. Elevene trekker hver sin lapp. Den de har trukket skal de den kommende uken være en ekstra god venn for. Det er ikke lov å si hvem de har trukket. Etter noen dager spør læreren hver enkelt hvem han/hun tror har vært deres hemmelige venn. Hvordan merket de det? Etterpå spør man den som ble nevnt om det stemmer og hører med vedkommende hva han/hun har gjort for å vise at han/hun vil være en god venn. Øvelsen kan være et fint utgangspunkt for å snakke om hva kan vi aktivt gjøre for å vise vennskap, og hva kan du se etter som tegn på vennskap fra andre.

### En venn - musikkvideo

Se videoen [https://www.youtube.com/watch?v=YwUg\\_I3gY4E](https://www.youtube.com/watch?v=YwUg_I3gY4E) og fortell at elevene på denne skolen skrev teksten selv. Skriv tre setninger hver om hva dere synes er viktig.

### Filosofiske spørsmål

For de som er ekstra glad i å filosofere.

- Det finnes ulike typer venner. Hva slags venner

kommer dere på? (bestevenner, lagkamerater, voksenalvenner og lignende)

- Hvordan er din drømmevenn?
- Hvilke egenskaper er viktigst i vennskap?
- Hvorfor mobber noen?
- Hvordan oppleves det å bli mobbet?
- Hva slags problemer tror dere de som mobber kan oppleve?
- Hvorfor tror du de som mobber ikke klarer seg så bra som voksne?
- Hvordan ville en skole helt uten mobbing være?
- Mobber voksne?

### Bare for gøy

Det er et poeng at alle skal le i løpet av en link-time, også når vi snakker om vanskelige ting, ja kanskje særlig da.

### Sola skinner på

**Formål:** gi god opplevelse

**Utstyr:** en stol mindre enn det er deltaker

Alle unntatt en sitter på hver sin stol i en ring. En står i midten. Vedkommende sier: Sola skinner på..... Resten av setningen finner han på selv. F.eks: sola skinner på alle som har vært i Danmark. Alle dette gjelder må reise seg opp og sette seg på en annen stol. Den som står i midten skal også prøve å få satt seg. Den som ikke har funnet ny stol står nå i midten og finner på ei ny setning.

Det kan være lurt å la sola skinne på ufarlige ting i starten. I ei trygg gruppe kan en etter hvert f.eks bli enig om at en skal la sola skinne på følelser eller egenskaper.

### Ener og toer

**Formål:** For gøy og for å øve på å samarbeide, og ikke stikke kjepper i hjulene for andre.

**Utstyr:** To erteposer eller baller i forskjellige farger.

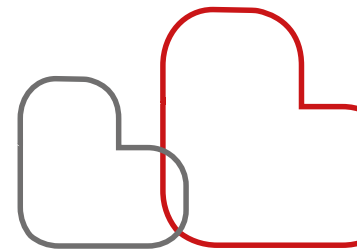
Elevene står i ring. Annenhver elev er ener og toer. En ener og toeren ved siden av hverandre har hver sin ball/ertepose. Det gjelds å sende gjenstanden sin rundt hele ringen tilbake til utgangspunktet så fort som mulig. Enere skal sende til enere og toere til toere. Lagene sender hver sin vei. Det er ikke lov og hindre det andre laget.

### To plasser til høyre

**Formål:** God opplevelse

**Utstyr:** En stol mindre enn det er deltaker

Elevene sitter på stoler i ring. Det er en person mer enn det er stoler. En står i midten. Han sier "alle som



har"...også må han finne på noe f.eks: "Alle som har på seg t-skjorte skal flytte...også finner han på noe igjen f.eks: tre plasser til venstre. De det gjelder flytter seg ifølge instruks. Hvis den stolen de kommer til er opptatt må han/hun sette seg på fanget. Etter hvert kan det bli stabler med elever. Leken anbefales bare i klasser hvor elevene er trygge på hverandre, og hvor dette vil morsomt for alle.

### **Kongestolen**

**Formål:** Få gleden av å være i fokus

**Utstyr:** En fin eller annerledes stol, eller en stol som er "pynte" med fin pute, pledd og lignende. For hver gang skal en av deltakerne i kongestolen. Vedkommende skal kort presentere seg. Fortelle om navn, hobbyer og lignende. De andre deltakerne har mulighet for å spørre kongen om ting. Kongen velger hva han vil svare på. Til slutt skal alle undersåttene skrive ei setning om kongens gode egenskaper eller en oppmuntrende hilsen på en plakat. På plakaten er det allerede limt et bilde av kongen og navnet hans.

### **Tå mot tå**

**Formål:** Samhandling og trene på å tåle fysisk kontakt

**Utstyr:** Ingenting

Elevene deles i to grupper. Det må være oddetall. Når lederen roper ut f.eks: tå mot tå, eller kne mot kne, panne mot panne gjelds det å finne en partner i den andre gruppa. Den som ikke finner noen blir neste utroper. Utroperen finner på en ny kroppsdel, roper det ut og prøver selv å finne partner. Du må finne ny partner hver gang. Snakk på forhånd om hvilke kroppsdel det er greit å rope ut, og hvilke vi vil ha for oss selv i denne leken.

### **Ballonglek 1**

**Formål:** Samarbeide, som er viktig i vennskap.

**Utstyr:** En ballong til hver gruppe, musikk.

Anbefalt gruppestørrelse er ca.5. Hver gruppe får en ballong de skal blåse opp. Før musikken settes på får gruppa instruks om hvordan gruppa skal danse med ballongen, f.eks: hånda på ballongen. Musikken spiller et par minutter. Når musikken tas av gis ny instruks, f.eks: en finger på ballongen, ei skulder, panna, osv. Gruppa danser videre. Etter noen omganger sier lederen "første gruppe til å sprekke ballongen med høyre fot". Kår ei vinner gruppe. Og helt til slutt: "første gruppe til å kaste alle ballongbiter i søpla".

### **Ballonglek 2**

**Formål:** Samarbeid, som er viktig i vennskap.

**Utstyr:** En ballong til hver gruppe

Anbefalt gruppestørrelse er ca.5. Hver gruppe får en ballong de skal blåse opp. Alle i gruppa står i ring og holder hverandre i hendene. Ballongen skal ikke i gulvet, og ingen må slippe tak i hendene. Hvis ballongen kommer i gulvet, mister gruppa lov til å bruke hendene. De velger en ny kroppsdel å styre ballongen med. For hver gang den går i bekket mister de den kroppsdelene de brukte. Til slutt er det første gruppe til å bære ballongen til søpla. Finn gjerne andre aktiviteter i aktivitetsheftet. Humorsnutter fra dvd eller youtube.com. Her må en finne alternativ som passer aldersgruppen.

Sanger:

- Du har noe ingen andre har, ingen er som deg.
- Vennskapsbånd
- Stopp, ikke mobb
- Venner (s.308 i "Sanger i Norge")

### **Boka mi**

Vi anbefaler at alle elevene har hver sin bok som de bare bruker i link-timene. Denne boka bør se litt annerledes ut enn de vanlige arbeidsbøkene. Tanken er at elevene skal ha ett minne fra hver samling. De kan tegne og/eller skrive, lime inn bilder eller tekster, de kan også skrive hilsener til hverandre. Man kan for eksempel be alle sende boka tre plasser til venstre, og be elevene skrive en hyggelig hilsen til den man har fått boka til. Bare fantasien setter grenser, men husk at arbeidet i boka skal være lystbetont og ikke bære preg av kontroll. Ingen skal oppleve å komme til kort.

Vi anbefaler at læreren samler inn bøkene etter timen og oppbevarer dem på skolen. Dette er for å unngå at noen glemmer boka hjemme eller mister den. På den måten sikrer man at alle elevene kan få boka med seg som et hyggelig minne når de slutter på skolen. Dersom man bruker link gjennom mange år, kan boka bli en skatt full av gode minner.

- Skriv inn oppskrift på en god venn
- Lag et mobbemanifest
- Skriv vennehilsener til hverandre
- Ta bilder av klassevennene dine

## Oppsummering

Som oppsummering anbefaler vi krøll-og-kast-oppgaven, eller velg 3 ting.

### Krøll-og-kast

Krøll-og-kast-oppgavene finner dere i opplegget for samlingen. Elevene skal svare på spørsmålene anonymt og krøller arket sammen. Spør så hvem som vil være dagens skyteskive. Vedkommende stiller seg opp med ryggen mot gruppa. Resten peper skyteskiva med papirballene sine. Skyteskivas privilegium er at hun/han får lese opp noen av svarene, kanskje tre ark er passelig? Hvis det er populært å være skyteskive, er det viktig at dette går på omgang. Noen synes det er stas når deres svar blir lest opp og vil gjerne si det, andre vil helst ikke gi seg til kjenne. Begge deler er helt greit. Det er lov å komme med positive kommentarer til det som leses opp.

### Tre ting

Alle noterer ned 3 ting de husker fra dagens samling, og 3 ting de har lært. Læreren ber noe lese hva de har skrevet. Elevene kan selv velge hva de vil dele.

### Neste gang

Fortell hva som er tema neste gang. Si til elevene at hvis det er noe de synes er problematisk med temaet, kan de si ifra til læreren så finner dere løsninger sammen.

### Avslutningsritual

Avslutt alltid samlingene på samme måte. Ritualet skal være hyggelige og bidra til at elevene føler seg verdsatt. Et avslutningsritual kan være at alle elevene står i ring og sender klassebåndet i sirkelen mens man spiller et musikkstykke.

Klassebåndet lages ved at alle elever klipper til et tøyestykke på ca.50 cm. Hver elev får velge sitt tøyestykke. De kan eventuelt også få litt tid til å pynte det. Alle båndene knyttes så sammen til en sirkel. Vi foreslår at alle tøyestykkene legges i en haug, og så får en og en elev bind for øynene og trekker hvilket tøyestykke som skal være det neste. På den måten blir rekkefølge og sammensetning tilfeldig. Fordelen med å knytte båndene i stedet for å sy, er at man kan gi rom til nye tøyestykker dersom gruppa får nye medlemmer.

Klassebåndet er et symbol på at alle hører til, at alle har en plass i fellesskapet. Vi er knyttet til hverandre. Derfor er vi avhengig av hverandre og vi velger å ta vare på hverandre. I gruppa skal alle ta plass, og alle skal gi plass. Båndet sirkulerer og binder oss sammen.

Læreren kan også stå i døra og dele ut stå-på-kort eller seigmenn til elevene mens de forlater samlingen.

*Stå-på-kort ligger under ekstramateriell.*

*De kan skrives ut og eventuelt lamineres.*

## Krøll og kast oppgaven

# Vennskap

Svar på en eller flere oppgaver

1. Hva synes du er viktigst med en venn?

---

---

---

2. Hvilke ulike typer venner vet du om?

---

---

---

3. Hvordan kan du være en god klassekamerat?

---

---

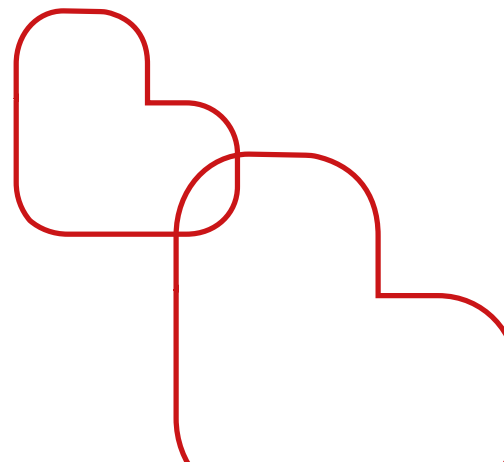
---

4. Hva er forskjellen på venn og vennlig?

---

---

---



# Seigmannen

