



8.time: Vennskap,  
forelskelse og kjærlighet



Hva forbinder dere med ordet vennskap? (tankesol)

Spørsmål som får elevene i gang:

- Hva gjør venner sammen?
- Når kan det være vanskelig å være en god venn?
- Kan man bli lei seg og skuffet av en venn?

# Vennskap



**Popularitet**  
**Baksnakking**  
**Sjalusi**  
**Krangling**

**Bestevenner**  
**Å føle tilhørighet**  
**Å være en god venn**

## VENNSKAP

I dag skal vi snakke om relasjoner – altså hvordan vi er med hverandre – og hvordan det kan være både fint, vanskelig og litt forvirrende noen ganger. Alle har vi behov for å høre til, for å ha venner og for å bli sett. Men noen ganger kan ting skje i vennskap som gjør at vi føler oss utenfor, sjalu eller trist – og da er det viktig å kunne forstå hvorfor og hva vi kan gjøre.

### Bestevenn

En bestevenn er ofte noen du er sammen med nesten hele tiden. Man kjenner hverandre godt, tuller og ler mye, og vet hva den andre liker eller ikke liker

Men det kan også være sårbart: Hva skjer hvis den ene får en ny venn? Eller flytter?  
Bestevenner kan også bli ekskluderende for andre

Snakk sammen: Hvordan kan vi være en god bestevenn, men samtidig passe på at ingen føler seg utenfor?

### Populær / upopulær

Populære personer får kanskje mange likes, er valgt først i gymmen, og har mange rundt seg. Men popularitet kan svinge, og det kan være vanskelig om man føler seg utenfor. Det viktigste er å være seg selv – en som er trygg og snill, og som man kan stole på

Refleksjon: Tror dere de "populære" alltid føler seg trygge og glade?

## Baksnakking

Det kan være kommentarer bak ryggen til noen, hvisking eller å snu folk mot hverandre. Den som blir baksnakket kan føle seg liten, uten makt eller verdt mindre. Noen baksnakker uten å mene noe vondt – andre gjør det bevisst. Baksnakking er feigt og kan gjøre stor skade

Diskusjon: Hvordan kan vi stoppe baksnakking? Hvordan føles det å bli baksnakket?

## Sjalusi

Sjalusi er en vanlig følelse: når vi synes noen har det bedre, får mer oppmerksomhet, er flinkere eller blir likt av den vi liker. Selv om du er glad i vennene dine, kan det føles urettferdig av og til. Da er det viktig å spørre seg: Hva er jeg heldig med? Hva er mine styrker?

## Gjenger

Det kan føles trygt å være en del av en gjeng – du har noen som stiller opp, men lojalitet kan også bli problematisk: du kan bli presset til å gjøre ting du ikke egentlig vil. Det kan være vanskelig å bryte ut av en gjeng – da trenger du kanskje hjelp fra en voksen

Hvordan være en god venn:

- si hei, vær inkluderende, vis at du ser andre.
- tør å si fra hvis noen blir behandlet dårlig
- når man krangler: vær ærlig og si hvorfor du ble såret – det viser at du stoler på vennen din.

Filmikon: Livsmestring - vennskap, NRK kort fortalt

# Forelskelse

Hvordan kjennes  
det ut å være  
forelsket?



Hva er forelskelse:

- Spør elevene: Hvordan kjennes det ut å være forelsket? Kan noen beskrive det? Trærne er grønnere, himmelen skjønnere, gå på skyer (lykkehormonet dopamin), rødming / flau. Mennesker flytter lange avstander og forlater ekteskap for å være med den man er forelsket i.
- Forskjell på forelskelse og kjærlighet – stadier i et parforhold. Forelskelse kan gå over til noe dypere.

Signalisere interesse:

- Spør elevene hvordan man kan vise at man er forelsket. (Blikkontakt, smile, tulle, gi oppmerksomhet, være i nærheten av, være omtenksum, invitere til noe, sende melding, sosiale medier).

Kjærester

- Spør elevene: «hva betyr det å være kjærester?». «Hvilke regler og tillitsforhold eksisterer mellom kjærester» (Betrør seg om ting, ikke snakke videre om det etter eventuelt brudd).
- Sjalousi: Man kan være redd for å miste kjæresten. Selv om man er sammen, er det viktig å være sammen med andre venner også.
- Utroskap: Spør elevene «hva er utroskap og hvor går grensa». Vanlig.

Ulykkelig forelskelse:

- Spør elevene om forelskelse alltid er godt. Ulykkelig forelskelse: De fleste opplever en eller flere ulykkelige forelskelser. Ikke gjensidighet eller avvisning. Kjærlighets sorg/avvisning gjør veldig vondt. Føles som krise der og da. Kan vare lenge, også for ungdom.

- Hvis man opplever kjærlighetssorg kan det være lurt å snakke med andre som har opplevd det. Bare at andre vet hvordan du har det letter sorgen litt. De aller fleste mennesker opplever kjærlighetssorg opptil flere ganger i livet og kjærlighetssorg gjør vondt. Det er viktig å fortsette å gjøre det man vanligvis gjør, være sammen med noen som gjør deg glad – ikke trekke seg unna andre og aktiviteter man vanligvis liker. Gi seg selv tid til å komme gjennom sorgen og akseptere at man har det vondt. Man er ikke alltid bare glad.
- Når man tør å bli forelsket, må man samtidig tåle kjærlighetssorgen. Det er veldig sjelden at den man er forelsket i på ungdomsskolen, er den man er sammen med resten av livet.

#### Avstandsforelskelse:

- Håp, drøm, fantasi. Vanlig, trenger ikke være gjensidig.

#### Avvise andre:

- Spør klassen om hvordan man kan avvise noen på en god måte og hvorfor det er viktig (Avvisning er vondt og føles som krise der og da).
- Viktig for å skåne andre mest mulig - fordi sorgen er så stor når du blir avvist av en du er forelsket i er det viktig å avvise andre på en ordentlig måte. En skal være forsiktig med andre sine følelser. Det beste er å være ærlig, men på en hyggelig måte. Si hva du føler men ikke for å såre eller drite ut den andre.

# Stollek



Fra stol til stol

1. Det er vanlig at bestevenner er av samme kjønn
2. Alle venner er til å stole på
3. Når man er bestevenner har man alltid de samme fritidsinteressene
4. Det er greit å baksnakke en venn så lenge den ikke får vite det
5. I en klasse er alle venner
6. Det er forskjell på klassevenner og andre venner
7. Det er vanlig at foreldrene bestemmer hvem barna skal være sammen med
8. Noen ganger kan det være vanskelig å være en god venn
9. Noen elever har ingen venner
10. Alle 7.klasse-elever har opplevd forelsket
11. Det kan være vanskelig å være forelsket i en venn
12. Det er greit å være forelsket i noen av samme kjønn
13. Kjærester er glade i hverandre og vil være sammen mest mulig
14. Når man har kjæreste har man ikke tid til venner
15. Det er greit å flørte med kjæresten til ei venninne / en venn

# Kjærlighetstrappa



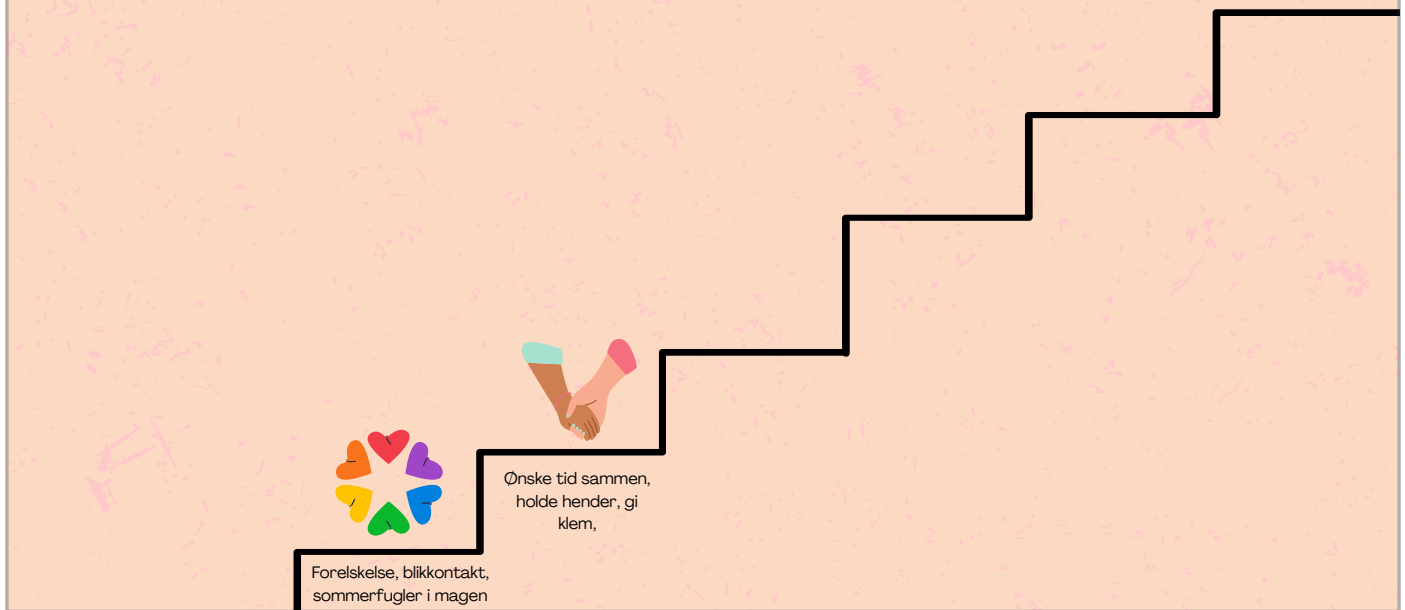
Forelskelse, blikkontakt,  
sommerfugler i magen

Introduser kjærlighetstrappa.

Trinn 1: Hvordan kan det føles å være forelsket?

Sommerfugler i magen, spenning, rødming, glede

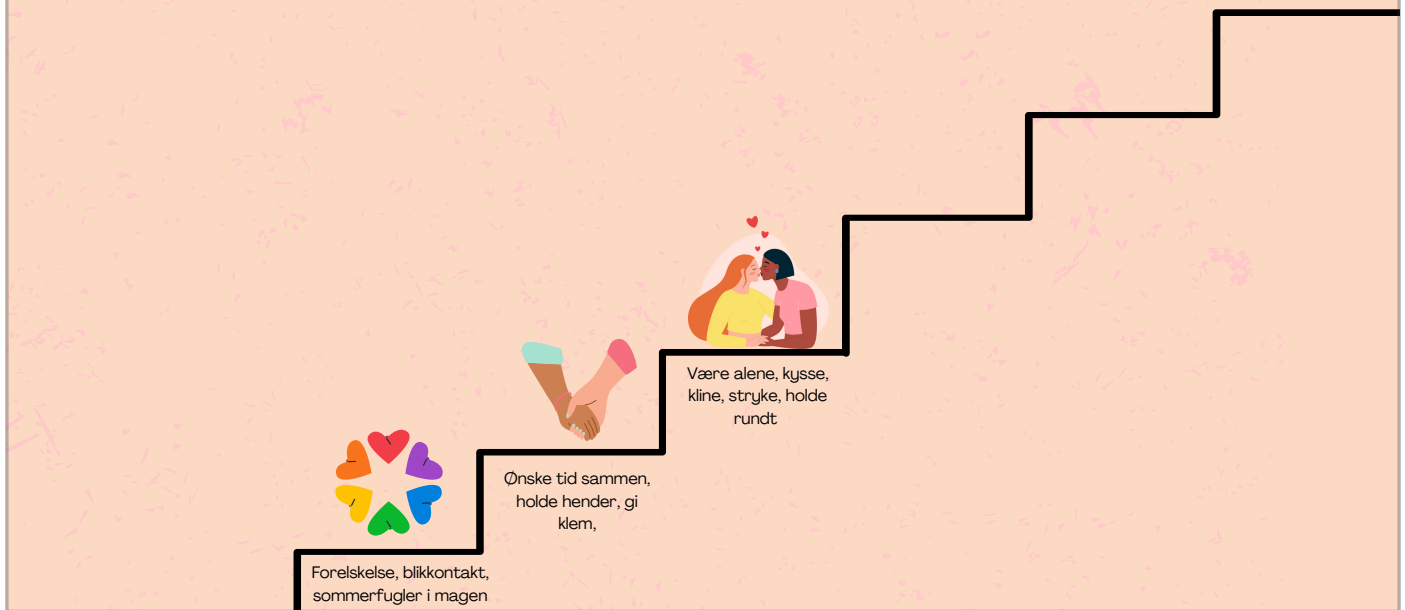
# Kjærlighetstrappa



Trinn 2: Hva er det vanlig at kjærester gjør i starten av et forhold (for eksempel hvordan ser en at noen er kjærester)?

Ønske tid sammen, holde i hånda gi klem.

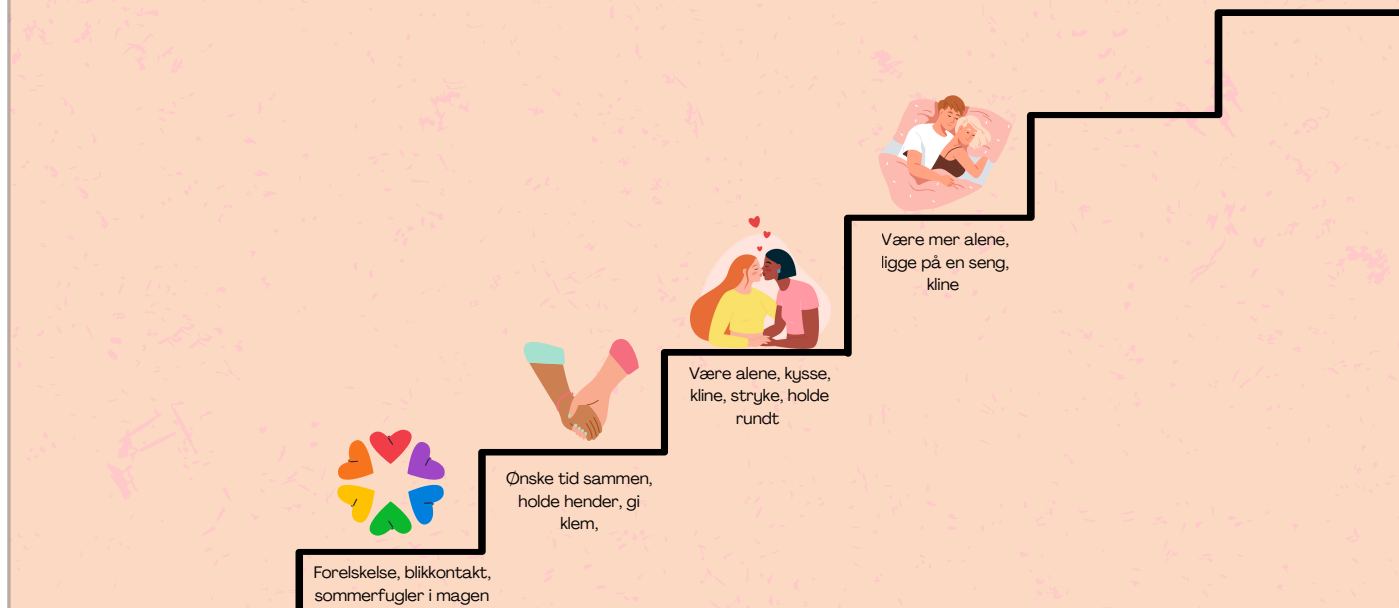
# Kjærlighetstrappa



Trinn 3: Hva er tenker dere skal være på det neste trinnet når forholdet utvikler seg?

Være alene, kysse, stryke, holde rundt.

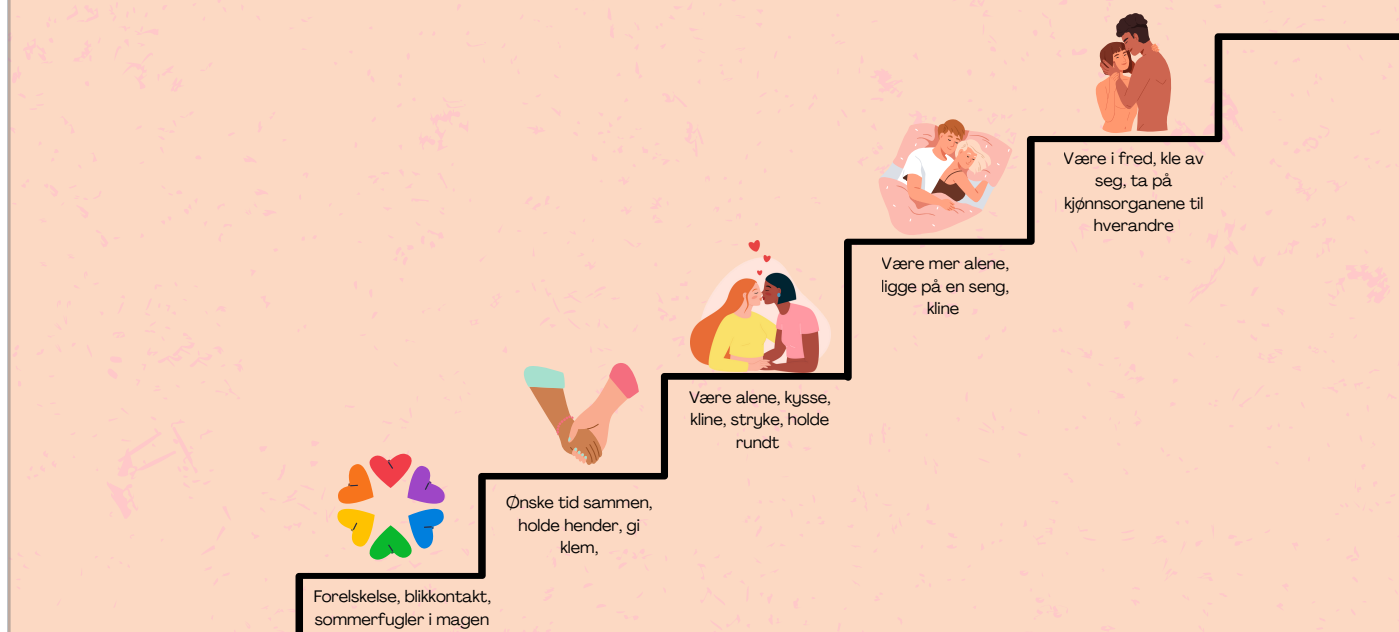
# Kjærlighetstrappa



Trinn 4: Hva tror dere skal være på dette trinnet?

Ønsker å være mer alene, ligge på ei seng, kline

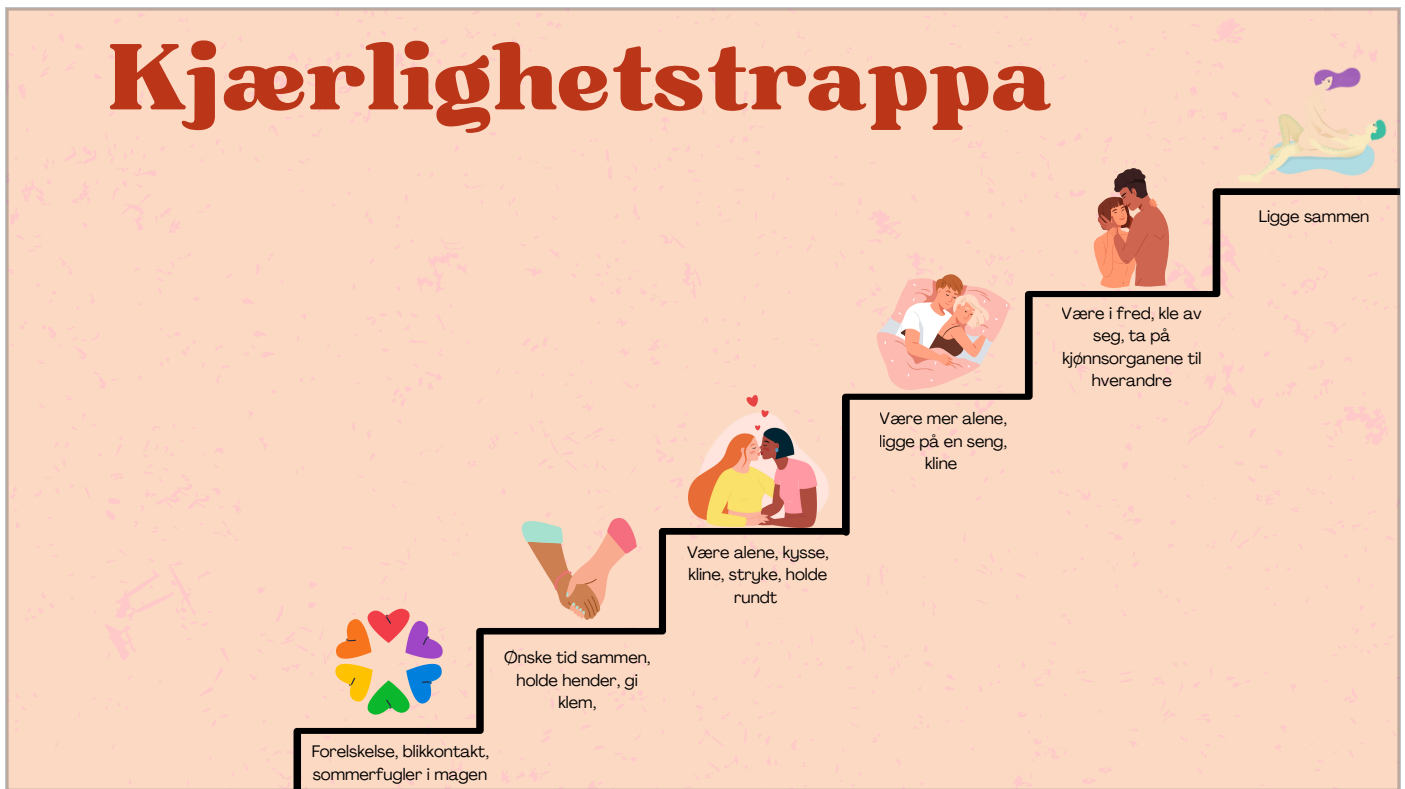
# Kjærlighetstrappa



Trinn 5: Hva tror dere skal stå dette trinnet?

Vil være i fred, kle av seg, ta på kjønnsorganene til hverandre.

# Kjærlighetstrappa

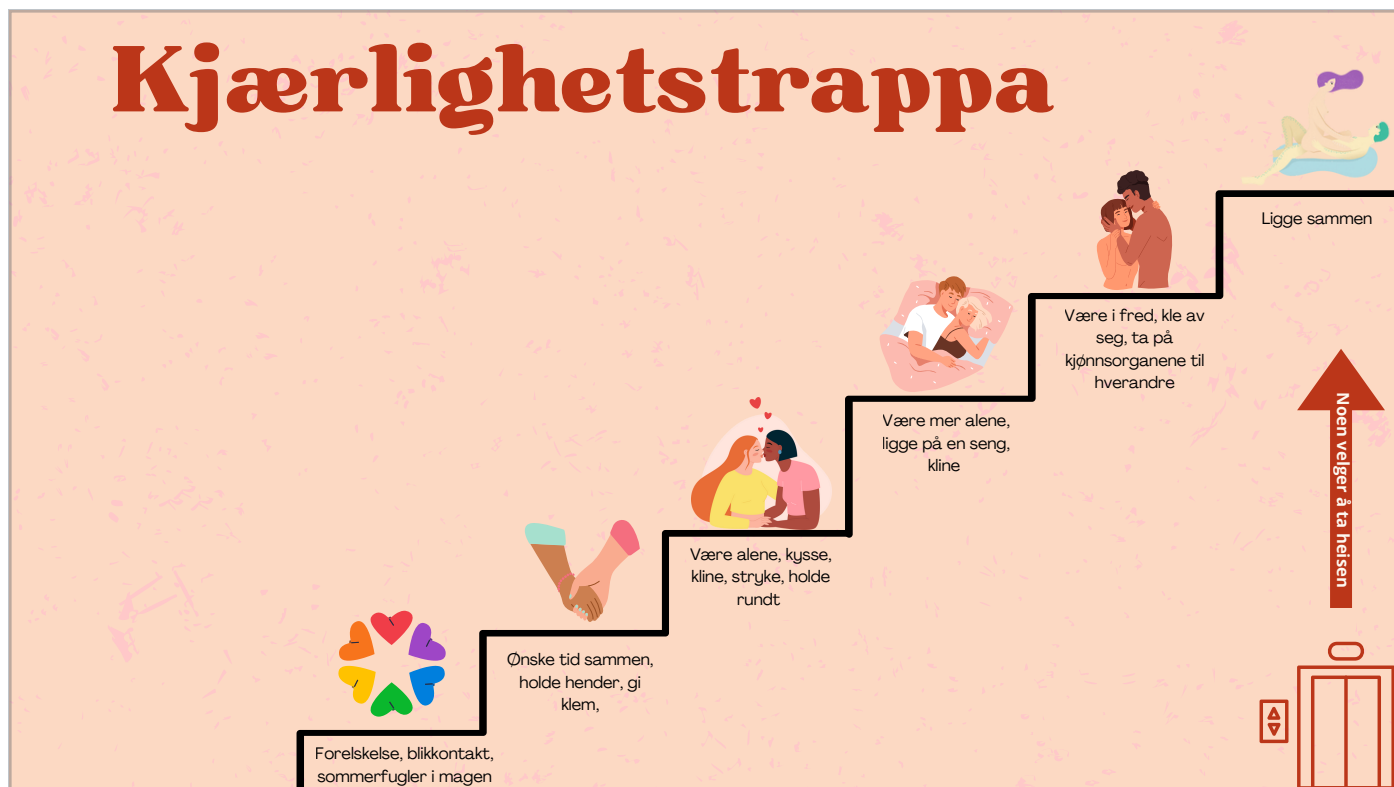


Trinn 6: Hva skal stå på toppen av trappen?

Ligge sammen.

Hva skal til for at man utvikler et forhold og tar et steg videre i trappa? Begge må ha lyst til det

# Kjærlighetstrappa



Hvor lang tid bruker man på et trinn?

Ingen fasit. Noen bruker dager, uker eller måneder.

Hvor mange ganger går man trappa i løpet av livet?

Forskjellig fra person til person. Noen går den helt opp en gang, andre går den flere ganger med ulike kjærester.

Hva skjer om det blir et brudd når man er på et trinn midt i trappa? Man rykker tilbake til start og starter prosessen på nytt når en får seg ny kjæreste.

Noen velger å ta heisen, hva betyr det?

Ligger sammen uten å gå trappa.

Hvis man har gått hele trappa har man tatt seg god tid. Man har blitt kjent med kjæresten sin og man har hatt tid til å ordne prevensjon. Mange opplever at de ombestemmer seg midt i trappa, og går ned igjen. Det vil si at forholdet tar slutt og man «rykker tilbake til start». Hvis man velger å ta heisen gir man seg ikke tid til å tenke seg om, og det er lett å ta dårlige valg. Si at i deres alder er normalt og bra at man kun er på de første trinnene.