

HEMMELOG SMART VENN

Hemmelig venn har tradisjonelt gått ut på å si hyggelige ting til eller gjøre hyggelige ting for en venn. Ved *hemmelig SMART venn* er oppgaven annerledes.

Hemmelig SMART venn er en metode hvor man skal trene på å se positive ting ved hverandre i løpet av en bestemt periode. Når perioden er over skal man velge en egenskap som betegner sin hemmelige SMART venn, samt begrunne hvorfor man har valgt denne.



Metodebeskrivelse:

- Leder bestemmer over hvor lang periode hemmelig venn skal vare. Erfaring viser at det fungerer meget godt å for eksempel trekke sin hemmelige venn på mandag, og deretter avslutte perioden mot slutten av uka. Dette kan man gjenta så lenge man ønsker.
- Hvert barn trekker navnet til et annet barn (lapp, ispinner e.l.). Hvem man trekker er hemmelig for de andre barna, men den voksne bør notere hvem som trekker hvem.
- *Gi barna følgende oppgave:*
Se etter hvilke gode ting din hemmelige venn gjør. Det kan være når vi er inne, når vi er ute eller det kan være hvis du treffer på din hemmelige venn på fritiden.

Tilleggsinformasjon:

Vi gjør alle ting som vi ikke er stolt av, glad for eller som vi noen ganger angre på. Slike ting skal vi ikke henge oss opp i nå. Alle gjør vi gode ting og du skal lete etter det du ser som er bra. NB: Barna bør jevnlig (helst daglig) minnes på oppgaven sin.

- Etter en kort periode foretas det en liten oppsummering. Hvert barn får i oppgave å tenke på sin hemmelige SMART venn. *Hvilke gode ting har du sett at din hemmelige SMART venn har gjort?* Deretter får barna i oppgave å finne en karakteregenskap man synes betegner sin hemmelige venn.
- Når alle har valgt en egenskap som betegner sin hemmelige venn skal det foretas en høytidelig overrekkelse. Barna presenterer sine gode observasjoner og overleverer kortet med karakteregenskapen til sin hemmelige venn. De andre barna viser anerkjennelse ved å for eksempel lytte, nikke, smile, applaudere osv.
Hvis det blir for langdrygt, så kan overrekkelsen fordeles utover dagen eller uka.

Hemmelig SMART venn trener evnen til å lete etter positive ting ved hverandre. Hvis man ikke får dette til å fungere umiddelbart, så er det viktig å vise utholdenhet. Barn og voksne trenger tid til å snu fra problemtenking til styrketenking. Noen har genetikken med seg og tar det umiddelbart, mens for andre kreves det mye trening. Utholdenhet er å holde ut selv om man har lyst til å gi opp.

Tips:

Det finnes mange måter man kan gjennomføre hemmelig SMART venn på. Et tips kan være å la barna få lage fine kort til sin hemmelig venn. Her kan de skrive eller tegne noe som sin hemmelige venn har gjort, samt klippe ut og lime på egenskapene som hører til. Kortene deles ut ved en høytidelig overrekkelse som nevnt over, og hvert barn får med seg sitt kort hjem.

Link til alle egenskapene på et A3 ark finner du her:

<https://smart.consortia.no/wp-content/uploads/2020/04/A3-Oversikt-over-kort-SmART-NY-1.pdf>

