

<b>Bilde på skjermen:</b>	<b>I timen:</b>
	Introduser temaet og start med å sjå <a href="#">Sondre Justad feat. Musti - Sorry (Offisiell musikkvideo) - YouTube</a>
<p>Når følelsar gjer veldig vondt kan det kjennast vanskeleg å handtere dei på gode måtar. For å få det betre er det ein del ungdom som dempar følelsar, og gir uttrykk for smerte, på måtar som ikkje berre er bra.</p> <p><b>Kva veit de at ungdom nokre gongar gjer for å dempe følelsar og uttrykke smerte?</b></p>	<p>La elevane prate med kvarandre etter filmen:</p> <p>Når følelsar gjer veldig vondt kan det kjennast vanskeleg å handtere dei på gode måtar. For å få det betre er det ein del ungdom som dempar følelsar, og gir uttrykk for smerte, på måtar som ikkje berre er bra. Kva veit de at ungdom nokre gongar gjer for å dempe følelsar og uttrykke smerte?</p> <p>Få fram nokre forslag i klassa, og <i>sørg for å uttrykke forståing</i> for at ungdom kan ty til slike meistringsteknikkar når dei ikkje har lært, eller har tilgang til, meir positive teknikkar som kan hjelpe.</p>
	Denne filmen handlar om det vi kjenner kroppen når vi få sterke følelsar: <a href="#">SAM 2 – Episode 3 – Fight, flight or freeze - YouTube</a>
<p><b>KVA ER LURT NÅR FØLELSAR GJER VONDT?</b></p> <p>1. Legg merke til lagar. Kva lagar er det som er sterke? (Kroppen din)</p> <p>2. Kva følelsar gjer du når du er sterk? (Kroppen din)</p> <p>3. Kva følelsar gjer du når du er svak? (Kroppen din)</p> <p>4. Kva følelsar gjer du når du er i tvil? (Kroppen din)</p> <p>5. Kva følelsar gjer du når du er i smerte? (Kroppen din)</p> <p>6. Kva følelsar gjer du når du er i angst? (Kroppen din)</p> <p>7. Kva følelsar gjer du når du er i sorg? (Kroppen din)</p> <p>8. Kva følelsar gjer du når du er i glede? (Kroppen din)</p> <p>9. Kva følelsar gjer du når du er i raseri? (Kroppen din)</p> <p>10. Kva følelsar gjer du når du er i skam? (Kroppen din)</p> <p>11. Kva følelsar gjer du når du er i stolthet? (Kroppen din)</p> <p>12. Kva følelsar gjer du når du er i frykt? (Kroppen din)</p> <p>13. Kva følelsar gjer du når du er i håpe? (Kroppen din)</p> <p>14. Kva følelsar gjer du når du er i fortviling? (Kroppen din)</p> <p>15. Kva følelsar gjer du når du er i kjæle? (Kroppen din)</p>	<p>Kva er lurt når følelsar gjer vondt?</p> <p>Gå igjennom denne på skjermen, peik og forklar, - eller print den ut og la elevane sjå på den saman for å lære dette:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Legg merke til signal frå kroppen om at du har ein følelse som blir sterkare</li> <li>2. Kva følelse eller følelsar er det du kjenner?</li> <li>3. Anerkjenn: "Det er heilt forståeleg at eg kjenner det slik når dette har skjedd".</li> <li>4. Tenk over om følelses-reaksjonen din er passande/nyttig eller problematisk.</li> <li>5. Dersom problematisk: varier mellom strategiar frå a) og b) for å handtere følelsar på ein god måte.</li> </ol> <p>a) Ver i følelsen litt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Minn deg sjølv på at slik kjennes det akkurat no, men det vil gå over.</li> <li>• Gjer ei øving som roer ned kroppen, for eksempel å             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Legg merke til pusten din, og pust langt ut, og langt inn nokre gongar</li> <li>○ Legg merke til ein og ein kroppsdel i sakte tempo, frå hovudet og ned til tærne</li> <li>○ Teikn konturane av hendene dine mens du pustar roleg inn og ut</li> <li>○ Pust inn mens du tel til 4, hald pusten mens du tel til 7 og pust ut mens du tel til 8</li> <li>○ Gjer ei anna øving du har prøvd som du likte</li> </ul> </li> <li>• Skriv litt om det du kjenner</li> <li>• Snakk med nokon du har tillit til om det du kjenner på</li> </ul> <p>b) Avleie/dempe følelsen akkurat no:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gjer på ein aktivitet som du likar, som for eksempel å             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Gå ein tur ut</li> <li>○ Trene</li> <li>○ Lytte til musikk</li> <li>○ Sjå på noko du likar</li> <li>○ Game</li> <li>○ Ver med kjæledyret ditt</li> </ul> </li> </ul>

- Teikne/male/strikke/lage musikk
- Ring ein venn
- Ver saman med ein venn eller eit familiemedlem
- Gjer noko for andre



Vis denne filmen som gir informasjon om følelsar og alarmsystemet: [Kognitiv atferdsterapi mot angst og frykt - YouTube](#)

AVN FØLELSER REAKSJONAR OG SITTING DU VIL DE HJELP PROSEDURER FOR DESS

1. KVA ER FØLELSER OG SITTING? (10-15 MIN) - SIKRETT ATFERD REAKSJON OG

2. KVA ER FØLELSER OG SITTING? (10-15 MIN) - SIKRETT ATFERD REAKSJON OG

3. KVA ER FØLELSER OG SITTING? (10-15 MIN) - SIKRETT ATFERD REAKSJON OG

4. KVA ER FØLELSER OG SITTING? (10-15 MIN) - SIKRETT ATFERD REAKSJON OG

5. KVA ER FØLELSER OG SITTING? (10-15 MIN) - SIKRETT ATFERD REAKSJON OG

6. KVA ER FØLELSER OG SITTING? (10-15 MIN) - SIKRETT ATFERD REAKSJON OG

7. KVA ER FØLELSER OG SITTING? (10-15 MIN) - SIKRETT ATFERD REAKSJON OG

8. KVA ER FØLELSER OG SITTING? (10-15 MIN) - SIKRETT ATFERD REAKSJON OG

9. KVA ER FØLELSER OG SITTING? (10-15 MIN) - SIKRETT ATFERD REAKSJON OG

10. KVA ER FØLELSER OG SITTING? (10-15 MIN) - SIKRETT ATFERD REAKSJON OG

Skriv ut slike vedlegg og la elevane jobbe i grupper på 2 eller fleire og gradere nytteverdi på følelsesreaksjonar. Vurder om du vil bruke tid på å summere opp saman i full klasse eller gå vidare. Det viktige er ikkje at klassa skal finne ut kva som er rett svar, men at dei blir medvitne at reaksjonane våre nokre gongar er hjelpsame og andre gongar problematiske.



Filmene om angst og frykt viser kva som skjer i kroppen når alarmen går. Gjer denne øvinga for å lære elevane noko dei kan gjere for å roe ned panikk: [Roe ned panikk - YouTube](#)

KVA ER LURT NÅR FØLELSAR GJER VOND? (10-15 MIN) - SIKRETT ATFERD REAKSJON OG

1. KVA ER LURT NÅR FØLELSAR GJER VOND? (10-15 MIN) - SIKRETT ATFERD REAKSJON OG

2. KVA ER LURT NÅR FØLELSAR GJER VOND? (10-15 MIN) - SIKRETT ATFERD REAKSJON OG

3. KVA ER LURT NÅR FØLELSAR GJER VOND? (10-15 MIN) - SIKRETT ATFERD REAKSJON OG

4. KVA ER LURT NÅR FØLELSAR GJER VOND? (10-15 MIN) - SIKRETT ATFERD REAKSJON OG

5. KVA ER LURT NÅR FØLELSAR GJER VOND? (10-15 MIN) - SIKRETT ATFERD REAKSJON OG

6. KVA ER LURT NÅR FØLELSAR GJER VOND? (10-15 MIN) - SIKRETT ATFERD REAKSJON OG

7. KVA ER LURT NÅR FØLELSAR GJER VOND? (10-15 MIN) - SIKRETT ATFERD REAKSJON OG

8. KVA ER LURT NÅR FØLELSAR GJER VOND? (10-15 MIN) - SIKRETT ATFERD REAKSJON OG

9. KVA ER LURT NÅR FØLELSAR GJER VOND? (10-15 MIN) - SIKRETT ATFERD REAKSJON OG

10. KVA ER LURT NÅR FØLELSAR GJER VOND? (10-15 MIN) - SIKRETT ATFERD REAKSJON OG

Sjå på arket om å handtere følelsar igjen. Peik på boksar om å vere i følelsen litt og sei at denne øvinga var eit eksempel på pusteøving som ein kan gjere her.

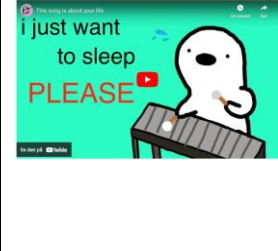


No skal vi sjå ein film som handlar om måtar å hjelpe seg sjølv på når ein har det vondt: [6. Hva kan jeg gjøre når jeg har det vondt psykisk? - YouTube](#)

Etter filmen kan de sjå på bildet av måtar å handtere følelsar på igjen. Sjekk om elevane har forstått forskjellen på å vere i følelsen litt og å avleie den. Og minn om at begge deler kan vere lurt og bra, men at det er viktig å gjere begge deler – ikkje alltid vere i - ikkje alltid avleie.



Bruk gjerne vedlegget med hjartehjulet og la elevane få jobbe med dette for å lære litt om summen av følelsar.



Sjå denne rare, korte filmen for å avslutte med litt latter [This song is about your life - YouTube](#)

Om de har tid kan de gjerne ha «snøballkrig» der elevane skal skrive noko dei har lært denne timen på eit ark (gjern bakside av eit ark frå papirinnsamlinga) – krølle det saman, ha snøballkrig eit lite minutt, og så opne opp lappane og lese opp nokre eksempel.