
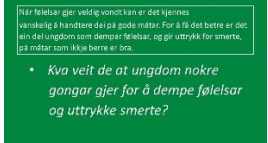




| | |
|---|---|
| Bilde på skjermen: | 1 timen: |
|  | Introduser temaet og start med å se Sondre Justad feat. Musti - Sorry (Offisiell musikkvideo) - YouTube |
|  | <p>La elevene prate med hverandre etter filmen:</p> <p>Når følelser gjør veldig vondt kan det oppleves vanskelig å håndtere de på gode måter. For å få det bedre er det en del ungdom som demper følelser, og gir uttrykk for smerte, på måter som ikke bare er bra. Hva vet dere at ungdom noen ganger gjør for å dempe følelser og uttrykke smerte?</p> <p>Få fram noen forslag i klassa, og <i>sørg for å uttrykke forståelse</i> for at ungdommer kan ty til slike mestringsteknikker når de ikke har lært, eller har tilgang til, mer positive teknikker som kan hjelpe.</p> |
|  | Denne filmen handler om det vi kjenner kroppen når vi får sterke følelser: SAM 2 – Episode 3 – Fight, flight or freeze - YouTube |
|  | <p>Hva er lurt når følelser gjør vondt?</p> <p>Gå igjennom denne på skjermen, pek og forklar, - eller skriv den ut og la elevene se på den sammen for å lære dette:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Legg merke til signal fra kroppen om at du har en følelse som blir sterkere 2. Hvilken følelse eller følelser er det du kjenner? 3. Anerkjenn: "Det er helt forståelig at jeg kjenner det slik når dette har skjedd". 4. Tenk over om følelses-reaksjonen din er passende/nyttig eller problematisk. 5. Dersom problematisk: varier mellom strategier fra a) og b) for å håndtere følelser på en god måte. <p>a) Vær i følelsen litt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Minn deg selv på at sånn oppleves det akkurat nå, men det vil gå over. • Gjør en øvelse som roer ned kroppen, for eksempel å <ul style="list-style-type: none"> ○ Legge merke til pusten din, og puste langt ut, og langt inn noen ganger ○ Legg merke til en og en kroppsdel i sakte tempo, fra hodet og ned til tærne ○ Tegn konturene av hendene dine mens du puster rolig inn og ut ○ Pust inn mens du teller til 4, hold pusten mens du teller til 7 og pust ut mens du teller til 8 ○ Gjør en annen øvelse du har prøvd som du likte • Skriv litt om det du kjenner • Snakk med noen du har tillit til om det du kjenner på <p>b) Avlede/dempe følelsen akkurat nå:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gjør på en aktivitet som du liker, som for eksempel å <ul style="list-style-type: none"> ○ Gå en tur ut ○ Trene ○ Lytte til musikk ○ Se på noe du liker ○ Game ○ Vær med kjæledyret ditt |

- Tegne/male/strikke/lage musikk
- Ring en venn
- Vær sammen med en venn eller et familiemedlem
- Gjør noe for andre



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

FOR FØLELSER REAKSJONER ER VIKTIGE DA DET ER EN HJELPESYSTEM FOR OSS

1. HVA ER EN FØLELSE? (10 MIN)

2. HVA ER EN REAKSJON? (10 MIN)

3. HVA ER EN REAKSJON? (10 MIN)

4. HVA ER EN REAKSJON? (10 MIN)

5. HVA ER EN REAKSJON? (10 MIN)

6. HVA ER EN REAKSJON? (10 MIN)

7. HVA ER EN REAKSJON? (10 MIN)

8. HVA ER EN REAKSJON? (10 MIN)

9. HVA ER EN REAKSJON? (10 MIN)

10. HVA ER EN REAKSJON? (10 MIN)

Skriv ut slike vedlegg og la elevene jobbe i grupper på 2 eller flere og gradere nytteverdi på følelsesreaksjoner. Vurder om du vil bruke tid på å summere opp sammen i full klasse eller gå videre. Det viktige er ikke at klassa skal finne ut hva som er rett svar, men at de blir bevisste at reaksjonene våre noen ganger er hjelpsomme og andre ganger problematiske.



Filmene om angst og frykt viser hva som skjer i kroppen når alarmen går. Gjør denne øvelsen for å lære elevene noe de kan gjøre for å roe ned panikk: [Roe ned panikk - YouTube](#)

KVA ER LURT NÅR FØLELSAR GJER VOND?

1. KVA ER EN FØLELSE? (10 MIN)

2. KVA ER EN REAKSJON? (10 MIN)

3. KVA ER EN REAKSJON? (10 MIN)

4. KVA ER EN REAKSJON? (10 MIN)

5. KVA ER EN REAKSJON? (10 MIN)

6. KVA ER EN REAKSJON? (10 MIN)

7. KVA ER EN REAKSJON? (10 MIN)

8. KVA ER EN REAKSJON? (10 MIN)

9. KVA ER EN REAKSJON? (10 MIN)

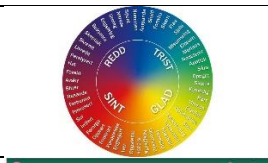
10. KVA ER EN REAKSJON? (10 MIN)

Se på arket om å håndtere følelser igjen. Pek på boksa om å være i følelsen litt og si at denne øvelse var et eksempel på pusteøvelse som man kan gjøre her.



Nå skal vi se en film som handler om måter å hjelpe seg selv på når man har det vondt: [6. Hva kan jeg gjøre når jeg har det vondt psykisk? - YouTube](#)

Etter filmen kan dere se på bildet av måter å håndtere følelser på igjen. Sjekk om elevene har forstått forskjellen på å være i følelsen litt og å avlede den. Og minn om at begge deler kan være lurt og bra, men at det er viktig å gjøre begge deler – ikke alltid være i - ikke alltid avlede.



Bruk gjerne vedlegget med hjertehjulet og la elevene få jobbe med dette for å lære litt om summen av følelser.



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

Om dere har tid kan dere gjerne ha «snøballkrig» der elevene skal skrive noe de har lært denne timen på et ark (gjærne baksida av et ark fra papirinnsamlinga) – krølle det sammen, ha snøballkrig et lite minutt, og så åpne opp lappene og lese opp noen eksempler.