





Viser på skjermen:	1 timen:
	Introduser temaet og start med å se denne musikkvideoen: MattyBRaps - Life Is Unfair - YouTube.
<div style="background-color: #2e8b57; color: white; padding: 10px;"> <p>Kvifor blir ungdom ofte så flau over foreldra sine?</p> </div>	La elevene snakke sammen to og to: Hvorfor blir ungdommer ofte så flau av foreldrene sine?
	Se denne korte videoen som forklarer litt rundt foreldrene sin rolle: Home Life: Why Are Parents So Annoying? - YouTube (sett på tekst ved å klikke på CC på verktøylinja). Om du har elever i klassa di som ikke forstår engelsk så godt, så forklar litt før og etter filmen.
<div style="background-color: #2e8b57; color: white; padding: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> • Kva har vi vore avhengig av foreldra våre til før? • Kva treng vi dei framleis til? </div>	La elevene snakke sammen to og to: Hva har vi vært avhengig av foreldrene våre til før? Hva trenger vi dem fremdeles til?
	Vi skal se en film som handler om psykisk helse, og om hva som påvirker denne. 4. Hva påvirker den psykiske helsen vår? - YouTube
<div style="background-color: #2e8b57; color: white; padding: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> • Korleis kan familien påverke kvarandre si psykiske helse på ein god måte? <p style="font-size: small; margin-top: 5px;">▼ Øv på viktige ferdigheter i ungdomsfamilien</p> </div>	<p>Si noe slikt til elevene:</p> <p>I filmen her sier de altså at det er 3 ulike faktorer som påvirker den psykiske helsa, det vi er født med (gener), det vi opplever mens vi vokser opp og hvordan vi har det i hverdagen. Under opplevinger snakker de også om vold og overgrep. Vi vet at mange har opplevd slike ting. Om noen av dere har behov for å snakke med noen av oss som jobber her så vil vi gjerne hjelpe.</p> <p>Det siste punktet som påvirker den psykiske helsa vår er altså hvordan vi har det i hverdagen nå. For eksempel hvordan vi har det sammen med familien vår. Vi skal jobbe litt med dette siste punktet nå. Jeg har med noen brosjyrer med familieferdigheter – rett og slett smarte måter å snakke sammen på for foreldre og ungdom. Dere skal få lov å øve litt sammen nå 2 eller 3 sammen.</p> <p>Du velger sjøl hvordan du vil organisere dette. Skal elevene komme fram å velge seg en ferdighet å jobbe med? Skal alle jobbe med de same etter tur? Skal ferdighetene plasseres som ulike stasjoner rundt i rommet? Skal gruppene få alle brosjyrene samtidig? Gå rundt i rommet og se at de kommer i gang.</p>
	Se denne filmen: Råd til foreldre fra ungdom (youtube.com)

<p>Viss du var ein forelder heime, korleis ville du ha vore for at alle i familien skulle ha det best mogleg?</p>	<p>Etter filmen: først individuelt: «Viss du var en forelder hjemme, hvordan ville du ha vært for at alle i familien skulle ha det best mulig?»</p>
<p>Kva er oppskrifta på den perfekte ungdomsfamilie?</p> <p>Skriv oppskrift med ingrediensliste.</p>	<p>Så gruppeoppgave: Del elevene inn i grupper på fire og be de lage ei oppskrift, med ingrediensliste, på en perfekt ungdomsfamilie. Skriv oppskrifta på et ark, som om det var i ei oppskriftsbok.</p> <p>Det er fint om gruppene kan presentere oppskriftene sine i klassa. Er det mye som går igjen?</p>
<p>Det er lurt å prøve å forstå kvarandre riktig :)</p> 	<p>Avslutt eventuelt med å se denne fra NRK Humor: Verdens beste familie - YouTube</p>
	<p>Denne kan dere bruke i løpet av timen, eller ved andre ganger der elevene trenger å bli klare før noe vanskelig: Bli klar for å prestere (youtube.com)</p>