

PÅ SKJERMEN:

I TIMEN:



Denne timen handlar om følelser og kjønn. De kan starte med å sjå videoen og synge litt, eller de kan hoppe rett til historia om det passar stemninga i klassa best.
[Følelser er bra å ha - YouTube.](#)

Vis bilda til elevane medan du les historia om Isak:



Isak sit på ein benk i skolegarden. Rundt han leikar dei andre, men Isak klarer ikkje vere med i dag. Han er alt for trist.

For ei veke sidan døydde Milo, familien sin hund, og no er det berre stille og rart heime. Isak merkar det som en rar klump inni seg. Han har ikkje sagt så mykje om det til nokon på skulen. Milo var jo eldre enn han til og med, og på slutten hadde han det ikkje bra, så foreldra til Isak seier det er bra for Milo å sleppe å leve lenger. Men Isak synes berre det er trist uansett, og han kjenner på det nesten heile tida, - og det gjer at andre ting også blir dumt. Som i timen i stad då dei skulle lese høgt kvar sin gong. Då det var Isak sin tur las han feil slik at det blei teit og fleire begynte å flire. Det var ikkje så mykje, men det var nok. Alt blei verre inni han og no sit han her og kjenner det presse på. Det strammar i halsen, og auga blir blanke. Men han skal ikkje grine! For han høyrer bestefar si stemme inni seg frå den gongen han sa «Slutt å grin, du veit vel at store gutar ikkje driv med det!» Det hadde fått Isak til å kjenne seg feil og dum, og den følelsen ville han ikkje ha igjen. Så Isak svelgjer og ser ned. *Ikkje gråte. Ikkje her.*



Men følelsen gir seg ikkje. Den byggjer seg opp, som om noko inni han blir fylt meir og meir. Og så kjem Markus bort.

- Kva er det med deg? Du ser rar ut?
- Det er ingenting, seier Isak fort.
- Jo, det er det. Er du sur eller?

Markus meinte det nok ikkje vondt, men det traff feil, og alt som har bygd seg opp, pressar seg fram – men ikkje som tårer, det kjem som sinne:

– Kan du berre la meg vere?! ropar Isak og reiser seg så brått at Markus blir dytta bakover.

Markus ser på han sjokkert: – Eg gjorde jo ingenting...

Men det er for seint. Isak kjenner det brenne i kroppen. – Du plager meg! Roper han, alt for høgt.



Han er på veg vekk når han kjenner læraren stoppe han. No er det mange som ser på også. Dei kviskrar. Markus står der og ser såra ut, og Isak aner ikkje korleis han skal kome seg ut av dette. Og no begynner han å grine likevel.

Etter du har lest historia for elevane kan de gjere ulike ting:

- Samtale om Isak:
 - Kvifor var Isak lei seg og korleis merka han det?
 - Kvifor ville han ikkje vise at han var lei seg?
 - Det var kanskje vanlegare før at gutar fekk beskjed om å ikkje vise at dei er triste, eller er det framleis vanleg no også?
 - Kva skjedde med følelsen når han prøvde å skjule at han var trist?
 - Kva trur dei skjer med Isak no?
 - Kva treng Isak for å få det bra igjen?
 - Korleis kunne alt dette blitt annleis om nokon hadde hjulpet Isak med trist-følelsen før?
- Elevane kan foreslå og rollespele ein betre slutt, frå då Markus kjem bort til han. Kva kan Markus spørje om i staden for å spør om Isak er sur? Kan Isak vere ærleg med Markus om det han kjenner? Kan Markus vise Isak at han forstår?

- Elevane kan lage det som ein teikneserie med ein lykkeleg slutt.
- Elevane kan jobbe saman to og to, den eine ser trist ut, den andre skal legge merke til det og vise at dei bryr seg, at dei forstår og vise omsorg. Bytter roller slik at begge får prøve å vise den andre at det er greit og forståelig at man av og til blir trist.



Kvifor gret vi?

Når vi gret, er det fordi kroppen prøver å hjelpe oss.

Tårer kjem ofte når vi er veldig lei oss, redde, sinte eller overvelda. Då har følelsane blitt så sterke at kroppen treng ein måte å roe seg ned på.

Gråt hjelper oss fordi:

- Det sletter ut sterke følelsar
- Kroppen roer seg betre etterpå (pusten blir rolegare, hjartet slår rolegare)
- Det kan gjere at vi føler oss litt lettare inni oss
- Det kan vise andre at vi treng hjelp eller trøyst

Derfor er det heilt normalt å gråte – for både barn, unge og vaksne, jenter og gutar.

Å gråte er ikkje eit teikn på at noko er gale med deg.

Det er eit teikn på at kroppen din fungerer normalt og prøver å hjelpe deg.

Historia om Amina:



Amina har jobba saman med Jenny og Ella i dag. Då skjer alltid det same. Dei andre to bestemmer korleis alt skal vere, men det er Amina som må gjere alt. Dei seier sånn:

- Du må skrive og teikne for du gjer det så fint.

Og så skal det liksom vere snilt av dei å seie, men det kjennes ikkje slik. Det kjennes berre som at dei sjølv ikkje gidd.

Men Amina orkar ikkje krangle med dei, ho berre gjer det dei vil. Så ho skriv, og teiknar så fint ho kan for å gjere dei fornøgde. Men etter kvart kjem det fleire kommentarar.

– Nei, ikkje sånn.

– Du må gjere det fortare.

– Ååå, det er vel ikkje så vanskeleg?

Dei ler litt. Ikkje høgt, men nok til at det kjennest.

Amina kjenner det i kroppen. Det strammar seg i brystet. Ho blir varm i ansiktet og kjenner at ho blir sint.

Ho får lyst til å seie høgt og sterkt: - Gjer det sjølv da viss det ikkje er bra nok slik!

Men ho seier ingenting. I staden smiler ho berre og held fram med å skrive.

– Det går fint, seier ho.

Inni seg kjennest det ikkje fint i det heile tatt.

Ho tenker på kva som kan skje om ho seier imot dei. Ho veit korleis det blir. Dei himlar med augene og stønner. Og så sluttar dei å invitere ho med i leiken. Sett seg heller med nokre andre. Sluttar å prate med ho.

Så ho vel å la vere, og gjer berre det dei seier.



Når ho kjem heim kjenner ho framleis den vonde følelsen og slenger sekken frå seg litt hardare enn vanleg.

Lillesøster kjem springande.

– Vil du leike?

– Nei, seier Amina.

– Kan du hjelpe meg å perle?

– Eg sa nei! svarar Amina hardt og høgt.

Lillesøster stoppar opp. Ser overraska og trist ut på same tid.

Amina kjenner det stikk inni henne.

Kvifor sa eg det sånn? Det er jo ikkje lillesøster ho er sint på. Likevel klarer ho ikkje dette no, så ho spring på rommet og slenger igjen døra.

Ho kjenner følelsane er på veg til å koke over. Ho er sint, og trist og skamfull på ein gong.

Eg burde sagt ifrå! Tenker ho. For ho er lei av at dei andre jentene behandlar ho slik, men ho tør ikkje vise dei at ho får vonde følelsar av måten dei snakkar på. Men følelsane bygger seg opp og blir berre større, og no veit ho ikkje kva ho skal gjere med dei.

Etter historia om Amina kan de:

- Samtale i klassa:
 - Kva følelsar var det Amina fekk når dei jobba med gruppearbeidet?
 - Trur de at Jenny og Ella var klar over korleis Amina følte det?
 - Var det forståeleg at Amina ikkje turte å seie frå om korleis dette var for ho?
 - Kvifor gjekk det ut over lillesøster?
 - Kva trur de Amina vel å gjere vidare?
 - Kva treng ho frå andre?
- Elevane kan kome med innspel til korleis Amina kunne sagt frå til Jenny og Ella, og elevane kan prøve å rollespele at dei seier frå om kva som ikkje er greitt. Og dei som spelar Jenny og Ella må då prøve å få det til å bli ein lykkeleg slutt ved å vise at dei forstår og at dei vil vere hyggelegare mot ho vidare. Det vanskelege her vil vere å ikkje gå i forsvar og ta det som kritikk, men å prøve å forstå og ønske å vere slik at andre ikkje får det vondt inni seg.
- Elevane kan lage det som ein teikneserie med ein lykkeleg slutt.

Når temaet er kjønn og følelsar er historia om Amina eit eksempel på noko mange jenter gjer, men kanskje også gutar? At vi skjuler følelsane våre fordi vi er redd for at andre ikkje vil like oss viss vi viser dei?



Vis elevane bildet og la dei gjerne snakke litt med kvarandre, eller snakk saman i klassa:

- Når kan det vere bra å vise følelsar?
- Når kan det vere bra å halde følelsar inni seg?

Kjem elevane på fleire situasjonar enn dei som viser på bildet?

Det er viktig å få fram at sjølv om det kan vere lurt å halde følelsar inni seg ei stund av og til, så er det sjeldan lurt å halde dei inni seg lenge! Følelsar tek ofte mindre plass inni oss etter vi har snakka med nokon om dei.



Suppler eventuelt med materiell frå denne boksa. I «Til læraren» ligg instruksjonane til kva de kan gjere.



Denne lille øvinga kan gjer oss rolege når vi har sterke følelsar – la oss prøve:

- Alle held eit liksom-lys i den eine handa og ein liksom-blome i den andre
- Så startar vi med å blåse ut liksom-lyset medan vi tel sakte til 4 inni oss
- Så snur vi oss til blomen og luktar på den medan vi tel til 4
- Vi gjentek minst 3 gongar og kjenner vi blir rolege inni oss.



Lære om følelsar på engelsk?

Sjå denne filmen og vel ei av oppgåvene under alt ettersom kva nivå klassa er på i engelsk no [Feelings | Emotions song | Children, Kids and Toddlers music for kindergarten | Patty Shukla - YouTube](#)



Sjå på bildet saman og prøv å finne ut kven som har dei ulike følelsane.



Tren på å snakke om følelsar på engelsk. Gå igjennom dei ulike følelsane på engelsk og les høgt saman. På siste bildet kan elevane få trene med kvarandre på å spørje og svare. Dei kan utvide samtalanen om dei klarer det.

Om de vil sjå fleire filmar så er desse også relevante for temaet:

- [Være venner – 7. episode \(Sesong 1\) – NRK TV](#)
- [Tema - Psykisk helse – 2. Trist \(Sesong 7\) – NRK TV](#)