

1. Start med å sjå denne musikkvideoen: [MattyBRaps - Life Is Unfair - YouTube](#).

Kvifor blir ungdom ofte så flau over foreldra sine?

La elevane snakke saman to og to: Kvifor blir ungdomar ofte så flau av foreldra sine?

2. Sjå denne korte videoen som forklarar litt rundt foreldra si rolle: [Home Life: Why Are Parents So Annoying? - YouTube](#) (sett på tekst ved å klikke på CC på verktøylinja). Om du har elevar i klassa di som ikkje forstår engelsk så godt, så forklar litt før og etter filmen.

- Kva har vi vore avhengig av foreldra våre til før?
- Kva treng vi dei framleis til?

La elevane snakke saman to og to: Kva har vi vore avhengig av foreldra våre til før? Kva treng vi dei framleis til?

Familien påverkar på mange måtar

3. Vi skal sjå ein film som handlar om psykisk helse, og om kva som påverkar denne. [4. Hva påvirker den psykiske helsen vår? - YouTube](#)

- Korleis kan familien påverke kvarandre si psykiske helse på ein god måte?

Sei noko slikt til elevane: «I filmen her seier dei altså at det er 3 ulike faktorar som påverkar den psykiske helsa, det vi er født med (gener), det vi opplever medan vi veks opp – og dei snakkar om vald og overgrep. Vi veit at mange har opplevd slike ting. Om nokon av dykk har behov for å snakke med nokon av oss som jobbar her så vil vi gjerne hjelpe! (ikkje dvel ved dette no, men sjå etter signal frå elevar og

følg det opp i etterkant). Det siste punktet som påverkar korleis vi har det i kvardagen er altså korleis vi har det i kvardagen. Vi skal jobbe litt med dette siste punktet no. Eg har med nokre brosjyrar med familieferdigheiter – rett og slett smarte måtar å snakke saman på foreldre og ungdom. De skal få lov å øve litt saman no 2 eller 3 i lag.

Du vel sjølv korleis du vil organisere dette. Skal elevane kome fram å velje seg ein ferdigheit å jobbe med? Skal alle jobbe med dei same etter tur? Skal ferdigheitene plasserast som ulike stasjonar rundt i rommet? Skal gruppene få alle brosjyrane samtidig? Gå rundt i rommet og sjå at dei kjem i gang.

4. Her kjem ein film med råd frå ungdommen til foreldre før januar.

Etter filmen: først individuelt: «Viss du var ein forelder heime, korleis ville du ha vore for at alle i familien skulle ha det best mogleg?»

Så gruppeoppgåve: Del elevane inn i grupper på fire og be dei lage ei oppskrift, med ingrediensliste, på ein perfekt ungdomsfamilie. Skriv oppskrifta på eit ark, som om det var i ei oppskriftsbok.

Det er fint om gruppene kan presentere oppskriftene sine i klassa. Er det mykje som går igjen?

5. Avslutt eventuelt med å sjå denne: [Verdens beste familie - YouTube](#)