

PÅ SKJERMEN:	I TIMEN:
	Musikkvideoen vi starter med her er ikke så lett å forstå teksten på, men den handler om familie og alle de gode tingene som en familie gir. Sangen bruker familiebegrepet også om flokker av trygge, gode venner. Bruk den som en positiv glad-start på temaet familie: Mrs. GREEN APPLE 'familie' Official Music Video
	Etter musikkvideoen er det fint om elevene får jobbe i smågrupper og reflektere over hva de fremdeles trenger familien sin til selv om de nå har blitt mye større enn de var. Målet er å gjøre elevene mer bevisste på hvor mye de trenger familien sin fortsatt, selv om de også ønsker å være selvstendige. Det kan være lurt å gjøre dette litt konkurransepreget. For eksempel del ut blanke ark og be elevene finne fram noe å skrive med. Sett deretter på timer/nedtellingsfunksjon på smartboard eller lignende og be elevene bruke maks 2 minutter til å komme på så mange ting som de greier på spørsmålet: Hva trenger vi fremdeles familien vår til selv om vi har blitt ungdommer? - Når tiden er ute skal de først telle opp hvor mange ting de fant på (målet er å finne flest). - Så skal hver gruppe si én ting de har skrevet som de tror alle andre også har kommet på. - Deretter skal hver gruppe si én ting de tror ingen andre grupper har kommet på. Eventuelt kan dere til slutt prøve å sortere forslagene i ulike kategorier.
	Se filmen Hvordan fungere godt sammen med de man bor med?
Elevene jobber sammen i grupper på 3–5. Hver gruppe får utdelt de to arkene til spillet <i>Sammen i samme hus</i>, og klipper ut ferdighetskortene og situasjonskortene. Vis vedleggene på skjermen først og gå gjennom hva de skal gjøre. Elevene skal trekke en situasjon og se hvor mange av de ulike ferdighetskortene som kan være aktuelle i denne situasjonen. Her kan de velge å gjøre det på ulike måter: - Elevene kan snakke om hvordan ferdighetene er relevant - Elevene kan snakke seg gjennom hvordan de kunne brukt ferdigheten - Elevene kan rollespille bruk av ferdigheten - Du kan gi dem mulighet til å velge selv, og de kan eventuelt få poeng for hver kombinasjon de får til, og 1, 2 eller 3 poeng ettersom om de bare snakker om, snakker seg gjennom eller rollespiller det – dersom det er hjelpsomt med konkurranse for å få elevene i gang. Gå gjerne gjennom noe av det sammen til slutt.	

Øv på viktige ferdigheter i ungdomsfamilien	Øve på gode familieferdigheter: Disse brosjyrene er et supplement til eller et alternativ til spillet «Sammen i samme hus» som ligger etter filmen om å fungere sammen med de man bor sammen med. Dersom dere har tid og lyst til å jobbe videre kan dere bruke disse. Elevene jobber i grupper på 2 eller 3 (ikke 4, da er de heller 2). De velger en eller flere brosjyrer/familieferdigheter de vil trene på, og så leser de instruksjonene sammen, og bytter på å være forelder og ungdom i rollespill. Eventuelt kan du som lærer velge ut én og én ferdighet elevene skal trene på, og dere kan lese den sammen, og gjøre et rollespill sammen, før elevene fortsetter å øve to og to.
	Vi skal se en film som handler om psykisk helse, og om hva som påvirker denne. 4. Hva påvirker den psykiske helsen vår? - YouTube
	Si noe slikt til elevene: I filmen her sier de altså at det er 3 ulike faktorer som påvirker den psykiske helsen, det vi er født med (gener), det vi opplever mens vi vokser opp og hvordan vi har det i hverdagen. Under opplevelser 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. Det siste punktet som påvirker den psykiske helsen vår er altså hvordan vi har det i hverdagen. For eksempel hvordan vi har det sammen med familien vår. Og selv om det er foreldrene som har hovedansvaret for at det er hyggelig og god stemning hjemme, så kan også ungdommer gjøre små ting i hverdagen som kan hjelpe: Topp 10 ting tenåringer kan bidra med hjemme La elevene jobbe i gruppene igjen. Denne gangen skal de bli enige om 10 ting tenåringer kan bidra med for å bidra til at familien har det bra sammen. De skal komme på faktiske handlinger/ting de kan gjøre, ikke bare ord som «være snille». Gi dem tid etter hvor mye tid dere har å ta av. Etter litt ber du gruppene velge 3–5 ting som de mener er det aller viktigste, og så får hver gruppe komme med sine forslag. Skriv dem gjerne opp, og se om dere klarer å bli enige om en liste på til sammen 10 ting som tenåringer kan bidra med hjemme. Det er fint om dere også får med slike ting som å bruke tid sammen, sitte å prate sammen, gjøre på aktiviteter i lag for å ha det hyggelig.
	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)