



Følelsar – oktober 9. trinn

Handtere følelsar

Denne timen handlar om følelsar, og korleis vi forhold oss til og handterer følelsane våre. Følelsane våre gir oss informasjon om korleis vi har det med oss sjølv og andre. Men kanskje enda viktigare fortel følelsane våre kva behov vi har, både her og no så vel som kva vi treng for å trivast og utvikle oss. Følelsane kan fortelje oss når vi treng tryggleik og verge. Trøst og omsorg. Nærheit eller avstand. Det å kunne sette ord på, og å snakke om følelsane våre med andre kan gjere at vi kjenner oss mindre åleine og skape større forståelse for oss sjølve, og andre. Det er også nyttig å kjenne til nokre råd og tips vi kan bruke når vonde følelsar kjennast for sterke og overveldande, noko som blir tematisert denne timen.

I starten av timen skal elevane kome på negative meistringsstrategiar som ein del ungdom tyr til for å få det betre når dei har det vondt. Truleg vil elevane her nemne strategiar som sjølvskading, eteforstyrningar, isolasjon, dei kan til og med nemne sjølvmoersforsøk. Dette er ting elevane uansett blir eksponert for og snakkar om i sosiale media, og det må vere greitt å sette ord på det også når dei er saman med oss vaksne. Slik veit dei at dette er noko vi tåler å høyre utan å bli rare eller redde. Det er statistisk slik at du vil ha elevar i klassa di som har desse utfordringane, og difor kjenner på ubehag når dette er tema. Nokre vaksne synes dette er vanskeleg å forhalde seg til, og kjenner seg hjelpelause i møte med dette. Elevane som har det slikt treng først og fremst å bli møtt med forståing og omsorg. Instruksjonane i timen her gir deg god hjelp til gjennomføring. Det viktigaste du kan gjere om noko dukkar opp, er å sei at du forstår at dette vanskeleg for dei det gjeld.

Det du skal ha med denne timen er:

- Eit ark til kvar gruppe om å nyttige og problematiske følelsesreaksjonar
- Instruksjonar til denne timen:

1. Start med å vise denne musikkvideoen: [Sondre Justad feat. Musti - Sorry \(Offisiell musikkvideo\) - YouTube](#)

La elevane prate med kvarandre etter filmen:

Når følelsar gjer veldig vondt kan er det kjennes vanskelig å handtere dei på gode måtar. For å få det betre er det ein del ungdom som dempar følelsar, og gir uttrykk for smerte, på måtar som ikkje berre er bra. Kva veit de at ungdom nokre gongar gjer for å dempe følelsar og uttrykke smerte?

Få fram nokre forslag i klassa, og *sørg for å uttrykke forståing* for at ungdom kan ty til slike meistringsteknikkar når dei ikkje har lært, eller har tilgang til, meir positive teknikkar som kan hjelpe.

2. I denne timen skal vi lære ulike måtar å handtere følelsar på. Forhåpentlegvis vil noko av dette bli til god hjelp når de har det vondt.

Gå raskt igjennom bildet som viser gode strategiar for å handtere følelsar:

Kva er lurt når følelsar gjer vondt?

1. Legg merke til signal frå kroppen om at du har ein følelse som blir sterkare
2. Kva følelse eller følelsar er det du kjenner?
3. Anerkjenn: "Det er heilt forståeleg at eg kjenner det slik når dette har skjedd".
4. Tenk over om følelses-reaksjonen din er passande/nyttig eller problematisk.
5. Dersom problematisk: varier mellom strategiar frå a) og b) for å handtere følelsar på ein god måte.

a) Ver i følelsen litt:

- Minn deg sjølv på at slik kjennes det akkurat no, men det vil gå over.
- Gjer ei øving som roer ned kroppen, for eksempel å

- Legg merke til pusten din, og pust langt ut, og langt inn nokre gongar
- Legg merke til ein og ein kroppsdel i sakte tempo, frå hovudet og ned til tærne
- Teikn konturane av hendene dine mens du pustar roleg inn og ut
- Pust inn mens du tel til 4, hald pusten mens du tel til 7 og pust ut mens du tel til 8
- Gjer ei anna øving du har prøvd som du likte
- Skriv litt om det du kjenner
- Snakk med nokon du har tillit til om det du kjenner på

b) Avlede/dempe følelsen akkurat no:

- Gjer på ein aktivitet som du likar, som for eksempel å
 - Gå ein tur ut
 - Trene
 - Lytte til musikk
 - Sjå på noko du likar
 - Game
 - Ver med kjæledyret ditt
 - Teikne/male/strikke/lage musikk
 - Ring ein venn
 - Ver saman med ein venn eller eit familiemedlem
 - Gjer noko for andre
2. Vis denne filmen som gir informasjon om følelsar og alarmsystemet: [Kognitiv atferdsterapi mot angst og frykt - YouTube](#)

La elevane jobbe i grupper på 2 eller fleire og gradere nytteverdi på følelsesreaksjonar. Vurder om du vil bruke tid på å summere opp saman i full klasse eller gå vidare. Det viktige er ikkje at klassa skal finne ut kva som er rett svar, men at dei blir medvitne at reaksjonane våre nokre gongar er hjelpsame og andre gongar problematiske.

3. Filmen om angst og frykt viser kva som skjer i kroppen når alarmen går. Gjer denne øvinga som kan vere nyttig for å roe ned panikk: [Roe ned panikk - YouTube](#)
4. Sjå på arket om å handtere følelsar igjen. Peik på boksa om å vere i følelsen litt og sei at denne øvinga var eit eksempel på pusteøving som ein kan gjere her.
No skal vi sjå ein film som handlar om måtar å hjelpe seg sjølv på når ein har det vondt: [6. Hva kan jeg gjøre når jeg har det vondt psykisk? - YouTube](#)

Etter filmen kan de sjå på bildet av måtar å handtere følelsar på igjen. Sjekk om elevane har forstått forskjellen på å vere i følelsen litt og å avlede den. Og minn om at begge deler kan vere lurt og bra, men at det er viktig å gjere begge deler – ikkje alltid vere i - ikkje alltid avlede.

5. Sjå denne rare lille filmen for å avslutte med litt latter [This song is about your life - YouTube](#)
Og om de har meir tid kan de gjerne ha «snøballkrig» der elevane skal skrive noko dei har lært denne timen på ein eit ark (gjerne baksida av eit ark frå papirinnsamlinga) – krølle det saman, ha snøballkrig eit lite minutt, og så opne opp lappane og lese opp nokre eksempel.

Jobbe vidare med temaet?

- Bruk timen om Einsam, stress eller forelska
- Sjå gjerne [Chris Holsten - Smilet i ditt eget speil \(Offisiell Musikkvideo\) - YouTube](#)
Etter denne kan elevane enten snakke saman om det å vise andre følelsar enn dei ein har er lurt. De kan også lage masker av papptallerkenar for å vise at det er vanleg å vise ein følelse utanpå, men at ingen veit kva følelse ein eigentleg har.