

PÅ SKJERMEN:	I TIMEN:
1. Mange ulike følelsar - kan vi vise alle? 	Introduser temaet og start med å sjå Cezinando / €PA - YouTube
Er det nokre følelsar det er lettare å kjenne på, vise, og å snakke om enn andre følelsar?	Be elevane snakke saman to og to og oppsummer i klasse: Er det nokon følelsar det er lettare å kjenne på, vise, og å snakke om enn andre følelsar?
2. Korleis fungerer følelsane våre? 	Sjå filmen om følelsar frå Livet&Sånn: 3. Følelser - YouTube
→ Følelser → Fortelling	Etter filmen kan de anten bruke eventyret under, eller de kan bruke Jeopardy-spelet. Dette ligg på alle tre klassetrinna og kan brukast fleire gongar. Men om de har ei klasse der det passar å bruke bukkane Bruse så prioriter gjerne det, og ta igjen Jeopardy seinare.
Dei tre bukkane Bruse – rollespel og drøft: - Korleis er trollet så sint? - Kva har trollet opplevd? - Korleis har trollet det eigentleg? - Kva skal til for at det skal bli hyggelig og lett å gå over brua? - Kva kan bukkane gjere for å hjelpe trollet å "bli snill"? - Kva treng bukkane for å klare å hjelpe trollet?	Bruk eventyret «Dei tre bukkane Bruse» Minn elevane raskt på eventyret. Del inn i grupper på 4 og la elevane spele eventyret i gruppene. Be elevane snakke saman etter rollespelet: - Kvifor er trollet så sint? - Kva har trollet opplevd? - Korleis har trollet det eigentleg? - Kva skal til for at det skal bli hyggeleg og lett å gå over brua? - Kva kan bukkane gjere for å hjelpe trollet å "bli snill"? - Kva treng bukkane for å klare å hjelpe trollet? Etter elevane har jobba med dette i grupper snakkar de saman i klassa og ser kva elevane har kome fram til. Eit alternativ til å spele eventyret i grupper er å spørje om nokon elevar vil kome fram og spele det for klassa. Det kan gjerne gjerast tøysete, det gjer ingenting, poenget er å få fram det sinte trollet. Etterpå kan elevane snakke med kvarandre om spørsmåla i grupper, før de snakkar saman i klassa.
	Øvinga denne månaden handlar om å roe ned panikk/panikkangst. Introduser gjerne med å seie at øvinga kan vere grei å kunne til situasjonar der ein vert overvelda av sterke følelsar og treng noko for å finne roa fort. Roe ned panikk - YouTube
	Sjå gjerne også denne filmen frå Unicef Norge om å takle følelser. Den normaliserer mykje av det som skjer i starten av ungdomstrinnet på ein fin måte som ungdomane kan kjenne seg att i. SAM 2 – Episode 6 – Hvordan takle følelser

