

PÅ SKJERMEN:

I TIMEN:



Denne timen handler om følelser og kjønn. Dere kan starte med å se videoen og synge litt, eller dere kan hoppe rett til historien dersom det passer stemningen i klassen best. [Følelser er bra å ha - YouTube.](#)

Vis bildene til elevene mens du leser historien om Isak:



Isak sitter på en benk i skolegården. Rundt ham leker de andre, men Isak klarer ikke være med i dag. Han er altfor trist.

For en uke siden døde Milo, familiens hund, og nå er det bare stille og rart hjemme. Isak merker det som en rar klump inni seg. Han har ikke sagt så mye om det til noen på skolen. Milo var jo eldre enn ham til og med, og på slutten hadde han det ikke bra, så foreldrene til Isak sier det er bra for Milo å slippe å leve lenger. Men Isak synes bare det er trist

uansett, og han kjenner på det nesten hele tiden – og det gjør at andre ting også blir dumme.

Som i timen da de skulle lese høyt hver sin gang. Da det var Isaks tur leste han feil slik at det ble teit og flere begynte å le. Det var ikke så mye, men det var nok. Alt ble verre inni ham og nå sitter han her og kjenner det presse på. Det strammer i halsen, og øynene blir blanke. Men han skal ikke gråte! For han hører bestefars stemme inni seg fra den gangen han sa: «Slutt å grin, du vet vel at store gutter ikke driver med sånt!» Det hadde fått Isak til å kjenne seg feil og dum, og den følelsen ville han ikke ha igjen. Så Isak svelger og ser ned. Ikke gråte. Ikke her.



Men følelsen gir seg ikke. Den bygger seg opp, som om noe inni ham blir fylt mer og mer. Og så kommer Markus bort.

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

Markus mente det nok ikke vondt, men det traff feil, og alt som har bygget seg opp presser seg fram – men ikke som tårer, det kommer som sinne: – Kan du bare la meg være?! roper Isak og reiser seg så brått at Markus blir dyttet bakover. Markus ser på ham sjokkert: – Jeg gjorde jo ingenting ... Men det er for sent. Isak kjenner det brenne i kroppen. – Du plager meg! roper han altfor høyt.



Han er på vei vekk når han kjenner læreren stoppe ham. Nå er det mange som ser på også. De hvisker. Markus står der og ser såret ut, og Isak aner ikke hvordan han skal komme seg ut av dette. Og nå begynner han å gråte likevel.

Etter at du har lest historien for elevene kan dere gjøre ulike ting:

- Samtale om Isak:
 - Hvorfor var Isak lei seg og hvordan merket han det?
 - Hvorfor ville han ikke vise at han var lei seg?
 - Det var kanskje vanligere før at gutter fikk beskjed om å ikke vise at de er triste, eller er det fortsatt vanlig nå også?
 - Hva skjedde med følelsen da han prøvde å skjule at han var trist?
 - Hva tror de skjer med Isak nå?
 - Hva trenger Isak for å få det bra igjen?
 - Hvordan kunne alt dette blitt annerledes dersom noen hadde hjulpet Isak med trist-følelsen før?
- Elevene kan foreslå og rollespille en bedre slutt, fra da Markus kommer bort til ham. Hva kan Markus spørre om i stedet for å spørre om Isak er sur? Kan Isak være ærlig med Markus om det han kjenner? Kan Markus vise Isak at han forstår?
- Elevene kan lage det som en tegneserie med en lykkelig slutt.

- Elevene kan jobbe sammen to og to. Den ene ser trist ut, den andre skal legge merke til det og vise at de bryr seg, at de forstår og viser omsorg. Bytt roller slik at begge får prøve å vise den andre at det er greit og forståelig at man av og til blir trist.



Hvorfor gråter vi?

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

Tårer kommer ofte når vi er veldig lei oss, redde, sinte eller overveldet. Da har følelsene blitt så sterke at kroppen trenger en måte å roe seg ned på.

Gråt hjelper oss fordi:

- Det slipper ut sterke følelser
- Kroppen roer seg bedre etterpå (pusten blir roligere, hjertet slår roligere)
- Det kan gjøre at vi føler oss litt lettere inni oss
- Det kan vise andre at vi trenger hjelp eller trøst

Derfor er det helt normalt å gråte – for både barn, unge og voksne, jenter og gutter.

Å gråte er ikke et tegn på at noe er galt med deg.

Det er et tegn på at kroppen din fungerer normalt og prøver å hjelpe deg.

Historien om Amina:



Amina har jobbet sammen med Jenny og Ella i dag. Da skjer alltid det samme. De andre to bestemmer hvordan alt skal være, men det er Amina som må gjøre alt. De sier sånn:

– Du må skrive og tegne, for du gjør det så fint.

Og så skal det liksom være snilt av dem å si det, men det kjennes ikke slik. Det kjennes bare som at de selv ikke gidder.

Men Amina orker ikke krangle med dem, hun bare gjør det de vil. Så hun skriver, og tegner så fint hun kan for å gjøre dem fornøyde. Men etter hvert kommer det flere kommentarer.

– Nei, ikke sånn.

– Du må gjøre det fortere.

– Ååå, det er vel ikke så vanskelig?

De ler litt. Ikke høyt, men nok til at det kjennes.

Amina kjenner det i kroppen. Det strammer seg i brystet. Hun blir varm i ansiktet og kjenner at hun blir sint.

Hun får lyst til å si høyt og sterkt:

– Gjør det selv da hvis det ikke er bra nok slik!

Men hun sier ingenting. I stedet smiler hun bare og fortsetter å skrive.

– Det går fint, sier hun. Men inni seg kjennes det ikke fint i det hele tatt.

Hun tenker på hva som kan skje dersom hun sier imot dem. Hun vet hvordan det blir. De himler med øynene og stønner. Og så slutter de å invitere henne med i leken. Setter seg heller med noen andre. Slutter å snakke med henne.

Så hun velger å la være, og gjør bare det de sier.



Når hun kommer hjem kjenner hun fortsatt den vonde følelsen og slenger sekken fra seg litt hardere enn vanlig. Lillesøster kommer springende.

– Vil du leke?

– Nei, sier Amina.

– Kan du hjelpe meg å perle?

– Jeg sa nei! svarer Amina hardt og høyt.

Lillesøster stopper opp. Ser overrasket og trist ut på samme tid. Amina kjenner det stikke inni henne.

Hvorfor sa jeg det sånn? Det er jo ikke lillesøster hun er sint på. Likevel klarer hun ikke dette nå, så hun springer på rommet sitt og slenger igjen døra.

Hun kjenner følelsene er på vei til å koke over. Hun er sint, og trist og skamfull på én gang.

Jeg burde sagt ifra! tenker hun. For hun er lei av at de andre jentene behandler henne slik, men hun tør ikke vise dem at hun får vonde følelser av måten de snakker på. Men følelsene bygger seg opp og blir bare større, og nå vet hun ikke hva hun skal gjøre med dem.

Etter historien om Amina kan dere:

- Samtale i klassa:
 - Hvilke følelser fikk Amina da de jobbet med gruppearbeidet?
 - Tror dere at Jenny og Ella var klar over hvordan Amina følte det?
 - Var det forståelig at Amina ikke turte å si fra om hvordan dette var for henne?
 - Hvorfor gikk det utover lillesøster?
 - Hva tror dere Amina velger å gjøre videre?
 - Hva trenger hun fra andre?
- Elevene kan komme med innspill til hvordan Amina kunne sagt fra til Jenny og Ella, og elevene kan prøve å rollespille at de sier fra om hva som ikke er greit. Og de som spiller Jenny og Ella må da prøve å få det til å bli en lykkelig slutt ved å vise at de forstår og at de vil være hyggeligere mot henne videre. Det vanskelige her vil være å ikke gå i forsvar og ta det som kritikk, men å prøve å forstå og ønske å være slik at andre ikke får det vondt inni seg.
- Elevene kan lage det som en tegneserie med en lykkelig slutt.

Når temaet er kjønn og følelser er historien om Amina et eksempel på noe mange jenter gjør, men kanskje også gutter? At vi skjuler følelsene våre fordi vi er redd for at andre ikke vil like oss viss vi viser dem?



Vis elevene bildet og la dem gjerne snakke litt med hverandre, eller snakk sammen i klassen:

- Når kan det være bra å vise følelser?
- Når kan det være bra å holde følelser inni seg?

Kommer elevene på flere situasjoner enn de som vises på bildet?

Det er viktig å få fram at selv om det kan være lurt å holde følelser inni seg en stund av og til, så er det sjelden lurt å holde dem inni seg lenge! Følelser tar ofte mindre plass inni oss etter at vi har snakket med noen om dem.



Suppler eventuelt med materiell fra denne boksen. I «Til læreren» ligger instruksjonene til hva dere kan gjøre.



Denne lille øvelsen kan gjøre oss roligere når vi har sterke følelser – la oss prøve:

- Alle holder et liksom-lys i den ene hånden og en liksom-blomst i den andre
- Så starter vi med å blåse ut liksom-lyset mens vi teller sakte til fire inni oss
- Så snur vi oss til blomsten og lukter på den mens vi teller til fire
- Vi gjentar minst tre ganger og kjenner at vi blir roligere inni oss



Lære om følelser på engelsk?

Se denne filmen og velg en av oppgavene under, alt etter hvilket nivå klassen er på i engelsk nå:

[Feelings | Emotions song | Children, Kids and Toddlers music for kindergarten | Patty Shukla - YouTube](#)



Se på bildet sammen og prøv å finne ut hvem som har de ulike følelsene.



Tren på å snakke om følelser på engelsk. Gå gjennom de ulike følelsene på engelsk og les høyt sammen. På siste bildet kan elevene få trene med hverandre på å spørre og svare. De kan utvide samtalen dersom de klarer det.

Om dere vil se flere filmer så er disse også relevante for temaet:

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