

SKJERMEN VISER:	I TIMEN:
	Introduser temaet: <i>Når vi bor i en familie blir vi påvirket av hvordan andre i familien vår har det. Vi er laget sånn at kroppen vår liksom kan kjenne hvordan andre rundt oss har det, og når en i familien ikke har det bra så har ikke alltid de andre det bra heller.</i> <i>Når noen har det vondt kan det også gå ut over humøret deres, og det kan bli flere ting som blir vanskelig hjemme.</i> <i>I denne timen skal vi lære litt om noe som heter å være pårørende. Det betyr at vi er i familie med noen som er veldig syke, har det vondt og vanskelig på andre måter eller når noen i familien dør. Da er det ikke alltid så lett å være barn, og det kan gå ut over hvordan man har det ellers i livet.</i> <i>Det er viktig å snakke om sånne ting, derfor skal vi ha denne timen. Vi skal se litt film og snakke litt. Når vi ser filmer vil noen kunne kjenne seg igjen eller vite om noen som har det sånn. Da er det fint å kunne snakke om det, ikke mens klassa hører på, men alene med noen av oss voksne etter timen, i friminuttet eller en annen gang.</i> Se filmen Barn som pårørende - YouTube
Se bilder fra filmen og snakk om det dere så:	
	Bildet viser ulike situasjoner der barn er pårørende. Pik og spør elevene om de hva som kan være vondt i familien på disse bildene.
	Barn som er pårørende til noen i familien som er syke eller har det vondt, kan kjenne mange vonde følelser selv. Pek og minn elevene på det filmen sa, at man kan slite med å sove, få vondt i magen, være lei seg eller være redde, sinte eller andre ting.
	Hva skjer her? Når barn ikke får vite hva som er vanskelig eller vondt, lager fantasien ofte ekstra vonde forklaringer. Eller barnet legger skylda på seg selv. Men er det barnet sin skyld når noe er vondt hjemme? Nei aldri.
	Er det barn sitt ansvar å passe på at alle i familien har det bra? Nei det er det ikke. Barn skal få være barn og leike og ha det fint. Men kanskje må barnet fortelle til noen hvordan barnet har det eller hva som skjer for å få hjelp?
	Da kan barnet kanskje få snakke med en voksen som kan hjelpe.
	Og den voksne som har det vondt kan få hjelp av en annen som er voksen.
Se denne episoden om Mathilde som har en mamma med en tankesykdom: https://nrksuper.no/serie/bli-med-heim/DVSF65200821/sesong-5/episode-8	

Snakk med elevene etter filmen: 	Mammaen til Mathilde hadde en tankesykdom. Det er når man har mange og vonde tanker som tar veldig stor plass i livet, og går ut over hvordan man har det i hverdagen. Hvordan tror du det er for Mathilde å ha en mamma som har tankesykdom?
	Når andre er glade blir ofte vi også glade, og når andre er lei seg blir vi også ofte lei oss. Slik er det fordi vi på en måte kan kjenne andre sine følelser i vår egen kropp når vi bryr oss om noen.
	Men om noen i familien ofte er trist, sint eller ikke har det bra – hvordan har vi det da? Da får vi det vondt inni oss også.
	• Hva synes Mathilde var til hjelp for henne når hun var lei seg på grunn av mamma? • Hvordan kunne du ha vært en god venn for Mathilde om hun gikk i klassa di eller du kjente henne?
	Litt Frosketid kan være fint når noe er vondt eller vanskelig: Pusten og følelser - YouTube
Skriv eller teiken: • Kva likar eg at vi gjer saman i min familie?	Selv om noe er vondt i familier er det oftest også mye som er bra. La elevene få tegne eller skrive eller begge deler: Hva liker jeg at vi gjør sammen i min familie?
	Se gjerne denne til slutt: Alarmtelefonen for barn og unge - 116 111 - Barn - YouTube <i>I denne timen har vi lært om det å være pårørende. Altså at noen i familien vår ikke har det bra på ulike måter, og det påvirker livet vårt også.</i> <i>Om du har lyst å snakke med noen av oss voksne om slike ting er det bare å si fra!</i>
Dette materialet har mindre innhold enn vanlige timer fra Livet&Sånn, så for de av dere som har mer tid å fylle: • Se over desembertimene om tanker! Mange hopper over innholdet der fordi det snart er jul. Kanskje ligger det viktige ting der som du kan bruke nå? • Jobb med følelser! Dette er lett å glemme om det ikke står i et årshjul, men kanskje passer det godt nå? • Tren på sosiale ferdigheter! Du finner mange her på Livet&Sånn som du kan bruke sammen med elevene. • Dere kan også se flere episoder fra NRK sin serie Bli med heim - NRK TV	