



1. Introduser følelsen.

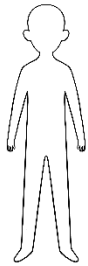
2. Se filmen [Justin Bieber & Benny Blanco - Lonely \(Official Music Video\) - YouTube](#). Justin Bieber er en som mange tenker må være superlykkelig fordi han har oppnådd så mye. Her synger han om hvor ensom han har vært, og gutten viser litt hvordan det har vært når «kamera er av».



3. Se på hjertehjulet sammen, del gjerne ut tomme hjertehjul som elevene kan skrive på, og eventuelt også tom figur til å tegne på.

- Når kan du kjenne deg ensom? Skriv det inni utenpå-hjertet.
- Hvordan ser du ut når du er ensom? Tegn deg selv som redd på figuren, eller lag en rask tegning av deg som er redd på blankt ark/ i bok.

La elevene gjerne jobbe sammen med denne oppgava. De kan også godt vise med kroppen hvordan de ser ut, eller elevene kan vise tegningene sine.



4. Jobb med inni-hjertet: hva kan være vanlige ting å kjenne når man er ensom? (tung i kroppen, trist, vondt i hjertet, vondt i magen, slapp, lite energi, utrygg.)

- Hva kjenner du når du er ensom? Skriv det i inni-hjertet og tegn på figuren.

5. Se filmen [Føler du deg ensom? - YouTube](#)

6. Jobb med de 3 siste hjerta.



- Beskjed: *Hva tror dere ensom-følelsen vil fortelle oss?*

(Hjelp til ved behov: Vi mennesker trenger å kjenne at vi hører til sammen med andre mennesker. Når vi ikke gjør det, enten fordi vi er alene, eller fordi vi ikke kjenner at vi hører til med de vi er sammen med nå, kan vi kjenne oss ensomme. Kroppen sier: du trenger noen å være sammen med som forstår deg og aksepterer deg slik du er.)

- Behov: *Hvilke behov har vi når vi er ensomme?* (Hjelp elevene om de trenger det. Vi trenger først og fremst noen å være sammen med som forstår oss, viser at de liker oss, noen vi føler vi passer sammen med. Når vi ikke har slike i livet vårt akkurat nå, kan det hjelpe at noen voksne hjelper oss å finne noen slike, viser at de forstår at vi kjenner oss ensomme selv om vi kanskje ikke er alene, og gir oss tro og håp om at vi kommer til å finne folk vi passer sammen med).
- Under: Det er forskjellige følelser som kan ligge under følelsen ensom. Om vi har opplevd at venner har sviktet oss tidligere kan frykt hindre oss fra å stole på andre igjen. Om noen har vært stygge med oss kan vi kjenne på skam, og dermed ikke helt greie å slappe av og være lett å leke med for andre.

7. Se [Erste Christmas Ad 2018: What would Christmas be without love? - YouTube](#)