
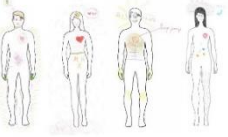


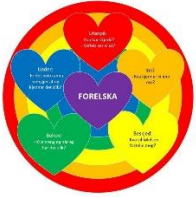


<p>Bilde på skjermen:</p>	<p>1 timen:</p>
	<p>Denne timen handler om følelser og spesielt om følelsen forelska. Vi skal starte med å se en film om en som er forelska, og her vises det godt at følelsene våre kan være ganske viltre i kroppen når dette skjer: CGI Animated Short Film "In a Heertbeat" by Beth David and Esteban Bravo CGMeetup - YouTube</p> <p>Etter filmen: hvilke tegn på å være forelska kunne vi se i denne filmen?</p>
	<p>Hvordan kjennes det å være forelska?</p> <p>Disse tegningene er laga av 8.klassinger i gruppe som skulle tegne det man kan kjenne i kroppen når man er forelska. Se på tegningene og snakk litt med hverandre om hva dere tror at det de har tegna betyr:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvorfor har alle tegnet hjerte? • Alle har tegna noe i magen – hva betyr det? Sommerfugler som kribler? • Ser det ut som alle har tegna litt skjelving? Kanskje fordi man blir litt nervøs rundt den man er forelska i? • Og så skjer det ting oppe i hodet? Man blir litt surrete eller tullete? • Og hjerteøyne? • Og de svetter litt i hendene? <p>La elevene gjerne få tegne sine varianter av slike forelska-kropper! Det kan hende de kommer på andre signal enn disse som kommer fram her.</p>
<p>Sterke følelser, mange spørsmål!</p> 	<p>Se gjerne en av musikkvideoene om å være forelska: BaseBoys - Forelsket (fra Ultra-serien BaseBoys) Ultra - YouTube eller emma - 123 - YouTube Eller eventuelt en annen musikkvideo om å være forelska.</p>
<p>Vanlege ting å lure på om forelska</p> 	<p>Vanlige ting å lure på om <i>forelska</i> er: <u>La elevene få svare, men her er forslag til hva dere kan få fram:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Er det unormalt å ikke ha blitt forelska enda når en blir ungdom? Det er det ikke. Mange blir forelska først senere i ungdomstida. Det er helt greit. Det har ingen hast! Da kan du heller bruke energien din og konsentrasjonen din til andre ting. Det går fint. • Hvem kan man bli forelska i? (hvem som helst egentlig, men det er ofte best å bli kjæreste med noen på omtrent samme alder som en selv når man er tenåring. Det er helt normalt å være forelska i kjendiser og andre som man ikke kan bli kjæreste med, men man kan kjenne forelskafølelsen for dem likevel.) • Er det unormalt å bli forelska i flere på samme tid? (Nei, det er også ganske vanlig å like flere samtidig. Men når Man eventuelt blir kjæreste med noen synes de fleste det er best om en bare har hverandre og ikke flørter med andre også.)

	<ul style="list-style-type: none"> • Hvordan får jeg andre til å bli forelska i meg? (Dette er et vanskelig spørsmål å svare generelt på fordi mennesker blir forelska i ulike kvaliteter hos andre. Men om det er en spesiell person man gjerne vil bli lagt merke til av, så er det lurt å være i nærheten av denne, si og gjøre fine ting til personen, la den andre føle seg interessant ved at du spør spørsmål og lytter til det de forteller. Å være morsom kan være fint, men å tulle slik at den andre får det vondt, eller blir flau eller lei seg er ikke lurt. Spør gjerne elevene om de har forslag!) • Hva er lurt å gjøre for å få bli kjæreste med den man er forelska i? (Her kan elevene godt få snakke litt med hverandre, og så oppsummere forslag i klassa. Kanskje vil de rollespille ved at 2 frivillige kommer fram og er skuespillere og så skal klassa komme med ulike forslag til hva de skal si til hverandre, og så kan du spørre de om dette kjentes som en god eller dårlig måte å gå fram på?) • Hva gjør kjærester sammen? (Her er det ingen fasit, så la elevene gjerne komme med forslag. I noen klasser vil det dukke opp forslag om sex, sende nakenbilde, kyssing med mer. Det viktige å få fram her er at det er mest vanlig at unge tenåringer er kjærester <i>uten</i> at de har et seksuelt forhold. Seksuell lavalder er 16 år, og gjennomsnittsalderen for seksuell debut er enda høyere. Kjærester kan gjøre på aktiviteter i lag, prate sammen, være med venner sammen, sende hyggelige meldinger til hverandre, holde hender. Mange vil gjerne ha en kjæreste, men er absolutt ikke klar for sex enda. Det er derfor viktig at en ikke forventer det av hverandre når man blir kjærester.) • Hvordan kan man gjøre det slutt om man ikke er forelska lenger? (Dette egner seg også best for at elevene får lære av hverandre, eller prøve i rollespill. Prøv å få fram at dette ofte gjør vondt for begge to, og at det derfor kan være lurt å ikke gjøre det på melding, eller få andre til å gjøre det for seg. Da blir det bedre for begge etterpå selv om det gjør vondt der og da.)
<p>Andre sine forelskingar</p> <p>Sesong 2, episode 2: Forelsket (Sesong 2) – NRK TV</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvorfor er folk så opptatt av hvem andre er forelska i? Er ikke dette privat? • Korleis kjennes det at andre skal bry seg om dette? • Er det noko som kan vere bra med at elevar bryr seg om kvarandre sine forelskingar? 	<p>Se episoden om Ingrid som er forelska, men ikke i den klassa tror: Klassen – 23. Ingrid er forelsket (Sesong 2) – NRK TV</p> <p>Etter filmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvorfor er folk så opptatt av hvem andre er forelska i? Er ikke dette privat? • Hvordan kjennes det at andre skal bry seg om dette? • Er det noe som kan være bra med at elever bryr seg om hverandre sine forelskelser?
	<p>Fyll ut hjertehjul om følelsen forelska. Bruk et tomt hjertehjul og la elevene jobbe i grupper.</p> <p>De vil fint få til utenpå og inni, men vil kanskje trenge hjelp til beskjed, behov og under:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beskjed: Dette er en person jeg vil høre sammen med, en person jeg vil være nær, bli likt av, være kjæreste med. • Behov: bli sett og likt tilbake. Få sjansen til å være nær, eller i verste fall hjelp til å forstå at det er lurt å avslutte forelskelsen og fokusere på noen andre eller noe anna. • Under: forelskelse er oftest ikke en følelse som kommer istedenfor noe annet, men noen ganger kan man mangle god tilknytning til andre nære mennesker, og derfor heller søke kjæreste-relasjoner som dekker de behovene man ikke får hos andre.

	<p>Se eventuelt filmen om følelser Hva hjelper når følelser gjør vondt? - YouTube</p>
	<p>Forelska er en følelse som kan gjøre vondt dersom følelsen ikke blir gjengjeldt, eller kjæresten gjør det slutt uten at man er klar for det. Faktisk er kjærlighetssorg en av de sterkeste følelsene mange sliter med. Likevel tørr mange ikke snakke om det – fordi de synes det er flaut. Kjærlighetssorg er å bli avvist av den man helst vil høre sammen med. Mange trenger lang tid for å komme over denne følelsen. Hva kan være lurt å huske på eller gjøre på når man er ulykkelig forelska eller her kjærlighetssorg?</p>
	<p>Jobbe videre? Se eventuelt også Hva skjer når du er forelska? - YouTube</p> <p>La elevene jobbe i grupper og lage tegneserier, fortellinger, liksom-innslag til Supernytt eller lignende om det å være ulykkelig forelska.</p> <p>K&H: Hvordan uttrykke forelsking gjennom kunstneriske uttrykk? Elevene kan bruke valgfri kreativ uttrykksform til å vise gode og/eller vonde følelser knytt til det å være forelska.</p>