

PÅ SKJERMEN:	I TIMEN:
	Introduser temaet og start med å se TIX - Gutter Gråter Ikke (Official Lyric Video) - YouTube
«Store gutter gråt ikke!» «Dramaqueen!» «Ta det som en mann!» «Ikke la det sjå at du grett!» «Sjutt å ver så jentete!» Er det slik at vi forventar at gutter og jenter skal vise følelsar ulikt?	La elevene få snakke med hverandre i små grupper: Er det slik at det blir forventet at gutter og jenter skal vise følelser ulikt?
2. Er det forskjell på korleis jenter og gutter snakkar om følelsar? F-ordet – 4. Gutter og følelser (Sesong 1) - NRK TV Spel av fra 0:30- 07:18. (= hopp over introen og stopp når Ulrikke drar til Oslo for å snakke med faren sin)	Se deler av denne: F-ordet – 4. Gutter og følelser (Sesong 1) – NRK TV Spel av fra 0:30- 07:18. (= hopp over introen og stopp når Ulrikke drar til Oslo for å snakke med faren sin)
	La elevene jobbe i gruppe på 4-6 elever, helst både gutter og jenter i kvar gruppe. Del ut et slikt ark til kvar gruppe og la de jobbe med spørsmåla. Snakk i klassa etterpå.
• Psykisk helse Jeopardy • Forklaring	Dette Jeopardy-spillet ligger litt ulike plasser på de tre trinnene, og dere kan bruke det her, eller andre ganger eller flere ganger. Forklaring ligger i boksen.
3. Roe ned panikk 	Gjør denne øvelsen om å roe ned panikk slik at elevene får prøve den, og dermed kan bruke den ved behov: Roe ned panikk - YouTube
4. a) Er det forskjell på korleis mannlige og kvinnelege artistar formidlar temaet psykisk helse i musikkvideoar? • Mannlege artistar om psykisk helse • Kvinnelege artistar om psykisk helse	Velg en av disse øvelsene i klassa, eller bruk begge om dere har tid a) Er det forskjell på hvordan mannlige og kvinnelege artister formidler temaet psykisk helse i musikk? Denne øvelsen kan tilpasses etter hvor mye tid dere vil bruke. Man kan gjøre den sammen og se flere filmer, eller man kan se bare litt av noen og snakke litt sammen, eller man kan introdusere den som frivillig oppgave til dybdelæring. Trolig kommer elevene også på flere og nyere sanger som gir gode eksempler. Elevene kan se etter likheter og ulikheter med tanke på: Hvilke følelser som blir formidlet: (Mye lite sinn? Tristhet? Skam? Skyld?), grad av mørke, er det et tydelig budskap, formidler sangen håp eller håpløshet? Trolig vil en av konklusjonene være at det ikke er så stor kjønnsforskjell (lenger?), og at det nå er ganske vanlig for gutter/menn å være åpne om psykiske helseutfordringer – i alle fall blant kjente artister. Så kan man jo snakke om hvorvidt det fører til at det blir lettere for vanlige gutter å sette ord på hvordan de har det med tanker og følelser i hverdagen?
4 b) Kva treng vi frå andre når vi har det vondt? 4 hjørne 	b) Bruk fire hjørner til denne påstandøvelsen. Elevene går til det hjørnet som passer best for seg. Hjørnene er like på alle de tre spørsmåla. Skriv ut et ark med teksta til hvert hjørne og heng de opp. Les opp hver følelse lei meg – sint – redd og gi elevene tid til å gå til det alternativet som passer dem best. Spør om noen av elevene kan si noe om hvorfor de valgte dette hjørnet, men det er ganske personlig så ikke press noen som ikke vil.

	Snakk sammen etterpå om det er forskjell på hva jenter og gutter helst vil, og om det er noe som er felles for begge?
5. Ulike strategier for å håndtere følelser: 	Vis denne korte filmen Gjør det lettere for andre å hjelpe deg - YouTube
KVA ER LURT NÅR FØLELSAR GJØR VONDT? 	Hva er lurt når følelser gjør vondt? Gå igjennom denne på skjermen, pek og forklar, - eller skriv den ut og la elevene se på den sammen for å lære dette: Legg merke til signal fra kroppen om at du har en følelse som blir sterkere Hvilken følelse eller følelser er det du kjenner? Anerkjenn: "Det er helt forståelig at jeg kjenner det slik når dette har skjedd". Tenk over om følelses-reaksjonen din er passende/nyttig eller problematisk. Dersom problematisk: varier mellom strategier fra a) og b) for å håndtere følelser på en god måte. a) Vær i følelsen litt: Minn deg selv på at sånn kjennes det akkurat nå, men det vil gå over. Gjør en øvelse som roer ned kroppen, for eksempel å Legge merke til pusten din, og puste langt ut, og langt inn noen ganger Legg merke til en og en kroppsdel i sakte tempo, fra hodet og ned til tærne Tegn konturene av hendene dine mens du puster rolig inn og ut Pust inn mens du teller til 4, hold pusten mens du teller til 7 og pust ut mens du teller til 8 Gjør en annen øvelse du har prøvd som du likte Skriv litt om det du kjenner Snakk med noen du har tillit til om det du kjenner på b) Avlede/dempe følelsen akkurat nå: Gjør på en aktivitet som du liker, som for eksempel å Gå en tur ut Trene Lytt til musikk Se på noe du liker Game Vær med kjæledyret ditt Tegne/male/strikke/lage musikk Ring en venn Vær sammen med en venn eller et familiemedlem Gjør noe for andre
	Også denne øvelsen ligger ulike plasser, så dere kan velge sjøl når dere vil bruke den. Tanken er å legge inn flere aktiviteter der elevene får samarbeide med hverandre om oppgaver, og litt mer fleksibelt opplegg. Forklaring ligger i boksen.
	Bruk gjerne vedlegget med hjertehjulet og la elevene få jobbe med dette for å lære litt om summen av følelser.