



# Følelsar - oktober 8. trinn

## Psykisk helse - følelsar

*Kompetansemål denne timen:*

- Folkehelse og livsmeistring: Aktuelle områder innenfor temaet er fysisk og psykisk helse, levevaner, seksualitet og kjønn, rusmidler, mediebruk, og forbruk og personlig økonomi. Verdivalg og betydningen av mening i livet, mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette grenser og respektere andres, og å kunne **håndtere** tanker, **følelsar** og relasjoner hører også hjemme under dette temaet.

*Til læraren:*

Temaet for denne timen er psykisk helse, med fokus på følelsar. Overordna kan vi sei at psykisk helse handlar om tankar og følelsar, om vårt indre liv, og om korleis vi klarer å handtere utfordringar og gleder som oppstår i kvardagen. Følelsane våre er i stor grad med på å påverke den psykiske helsa vår. Følelsar kommuniserer både til oss sjølve og til andre om korleis vi har det, og om kva vi treng. Kjennskap til eigne følelsar, og kunnskap om korleis forhalde seg til eigne og andre sine følelsar gjer oss betre rusta til å møte små og store utfordringar i kvardagen.

8. trinn får to ulike timar om psykisk helse og følelsar denne månaden. Denne som du som lærar har i klassa di + ein time helsesjukepleiar har om psykisk helse. Helsesjukepleiar forklarar mellom anna elevane korleis dei skil mellom det som er plagsamt, men normalt og det som dei bør søke hjelp for. Desse to timane heng fint saman, så det er bra om begge kan vere innanfor nokre veker.

1. Sjå denne musikkvideoen: [Cezinando / €PA - YouTube](#)

Be elevane snakke saman to og to og oppsummer i klasse:

- Er det nokon følelsar det er lettare å kjenne på, vise, og å snakke om enn andre følelsar?

2. Sjå filmen om følelsar frå Livet&Sånn: [3. Følelsar - YouTube](#)

Bruk eventyret «Dei tre bukkane Bruse»

Minn elevane raskt på eventyret. Del inn i grupper på 4 og la elevane spele eventyret i gruppene.

Be elevane snakke saman etter rollespelet:

- Kvifor er trollet så sint?
- Kva har trollet opplevd?
- Korleis har trollet det egentleg?
- Kva skal til for at det skal bli hyggelig og lett å gå over brua?
- Kva kan bukkane gjere for å hjelpe trollet å “bli snill”?
- Kva treng bukkane for å klare å hjelpe trollet?

Etter elevane har jobba med dette i grupper oppsummerer de i klassa og ser kva elevane har kome fram til.

### 3. Sjå filmen: [In a Heartbeat - Animated Short Film - YouTube](#)

Denne illustrerer at vi ikkje alltid har kontroll på følelsane våre.

Del elevane i grupper på 3-4 elevar.

- Lærar seier kva følelser klassa skal jobbe med etter tur (trist, sint, redd)
- 1 i gruppa skal vere “utstillingsdukke” som dei andre former til ein statue som viser den aktuelle følelsen
- Lærar spør nokre av gruppene om dei kan forklare kva dei har forma og kvifor statua er forma slik
- Kva ville du gjort om du møtte ein elev som såg slik ut? Sei eller gjer noko som du trur vil hjelpe “statua”
- Gå vidare til neste følelse og gjenta

### 4. Sjå filmen Pusten og følelsar frå Livet&Sånn: [https://youtu.be/C2m\\_wlMtwuU](https://youtu.be/C2m_wlMtwuU)

## Jobbe vidare med temaet:

Bruk gjerne timen om einsam, forelska eller stress

[FØLER'N - Victor Sotberg er TRIST - YouTube](#) Sjå eventuelt denne filmen saman i klassa, men la elevane få jobbe med tankekart eller noko anna å skrive/teikne på medan dei ser den då den er litt lang.