

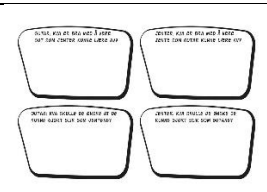





Bilde på skjermen:	I timen:
	Introduser temaet og start med å se TIX - Gutter Gråter Ikke (Official Lyric Video) - YouTube
	La elevene få snakke med hverandre i små grupper: <ul style="list-style-type: none"> • Er det slik at det blir forventet at gutter og jenter skal vise følelser ulikt?
2. Er det forskjell på korleis jenter og gutter snakkar om følelsar? F-ordet – 4. Gutter og følelser (Sesong 1) - NRK TV	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.
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? b) Kva treng vi frå andre når vi har det vondt? 4 hjørne 	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 dybdeløring. 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 kva jenter og gutter helst vil, og om det er noe som er felles for begge?
5. Ulike strategier for å handtere følelsar: 	Vis denne korte filmen Gjør det lettere for andre å hjelpe deg - YouTube



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

Lytte til musikk

Se på noe du liker

Game

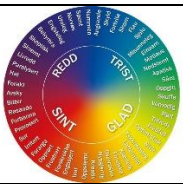
Vær med kjæledyret ditt

Tegne/male/strikke/lage musikk

Ring en venn

Vær sammen med en venn eller et familiemedlem

Gjør noe for andre



Bruk gjerne vedlegget med hjertehjulet og la elevene få jobbe med dette for å lære litt om summen av følelser.