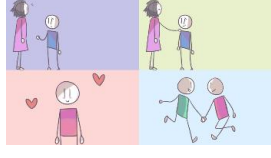


SKJERMEN VISER:	I TIMEN:
	Introduser temaet: <i>Når vi bor i en familie blir vi påvirket av hvordan andre i familien vår har det. Vi er laga sånn at kroppen vår liksom kan kjenne hvordan andre rundt oss har det, og når en i familien ikke har det bra så har ikke alltid de andre det bra heller.</i> <i>Når noen har det vondt kan det også gå ut over humøret deres, og det kan bli flere ting som blir vanskelig hjemme.</i> <i>I denne timen skal vi lære litt om noe som heter å være pårørende. Det betyr at vi er i familie med noen som er veldig syke, har det vondt og vanskelig på andre måter eller når noen i familien dør. Da er det ikke alltid så lett å være barn, og det kan gå ut over hvordan man har det ellers i livet.</i> <i>Det er viktig å snakke om sånne ting, derfor skal vi ha denne timen. Vi skal se litt film og snakke litt. Når vi ser filmer vil noen kunne kjenne seg igjen eller vite om noen som har det sånn. Da er det fint å kunne snakke om det, ikke mens klassa hører på, men alene med noen av oss voksne etter timen, i friminuttet eller en annen gang.</i> Se filmen Barn som pårørende - YouTube
Se bilde fra filmen og snakk om det dere så:	
	Bildet viser ulike situasjoner der barn er pårørende. Peik og spør elevene om de hva som kan være vondt i familien på disse bildene.
	Hva tror du er grunnen til at vi kan få vondt inni oss når noen vi er glade i har det vondt inni seg?
	Hva skjer her? Når barn ikke får vite hva som er vanskelig eller vondt, lager fantasien ofte ekstra vonde forklaringer. Eller barnet legger skylda på seg selv. Men er det aldri barnet sin skyld når noe er vondt heime.
	Det er viktig å leike, le og ha det gøy når man kan, selv om noen i familien ikke har det bra. Hvorfor det?
	Hvem kan barn snakke med for å få hjelp når noe er vondt og vanskelig?

 Når barn må bli superheltar	Se filmen om Sara - YouTube
Sara-Superhelt: • Kvifor måtte Sara klare så mykje sjølv? • Korleis har Sara det? • Kva kan Sara gjere for å slippe å vere superhelt?	• Hvorfor måtte Sara klare så mye selv? (Sara har ikke foreldre som klarer å passe på at Sara har det hun trenger av mat, klær og hjelp til å fungere i hverdagen. Sara sin mamma ligger og sover, og har tydelig et rusproblem som går ut over ansvaret og omsorgen hun har for Sara) • Hvordan har Sara det? (Sara ser ut til å prøve å gjøre det beste av situasjonen, det er ikke uvanlig. Hun er sikkert veldig glad i mora si, og vil bare hjelpe. Men det er ikke bra for Sara å ha det slik.) • Hva kan Sara gjøre for å slippe å være superhelt? Det er ikke sikkert noen vet at det er slik Sara har det. Derfor er det viktig at Sara forteller dette til noen på skolen som hun stoler på, eller til noen andre voksne som kan hjelpe.
 Superkraft	Se Min superkraft (Kofferten min og meg) - YouTube
Elias med superkraften: • Kvifor trengte Elias ein superkraft? • Kva gjorde læraren som var bra for Elias? • Kan de kome på ulike grunnar til at barn kan trenge superkrefter?	• Hvorfor trengte Elias en superkraft? • Hva gjorde læreren som var bra for Elias? • Kan dere komme på ulike grunner til at barn kan trenge superkrefter?
	Se filmen fra Alarmtelefonen for barn og unge - 116 111 - Ungdom - YouTube og minn elevene om hvem de kan snakke med på skolen eller andre voksne de stoler på.
Vis gjerne denne sida til elevene: ungeparorende.no/ og fortell at dette er ei side der de kan lese eller høre mer om det å være pårørende.	
Kva kan vi gjere for å vere gode venner for nokon som ikkje har det så bra heime?	La elevene snakke sammen og komme med forslag, lag eventuelt plakater, tankekart, tegninger eller annet.
 Litt Frosketid?	Litt Frosketid kan være fint når noe er vondt eller vanskelig: Pusten og følelser - YouTube