

- «Denne timen handlar om følelsar i puberteten. Det kan vere slitsame greier. Vi skal starte med å sjå ein musikkvideo der barn syng om mange av dei tinga som kan gi vanskelege følelsar i denne tida»: [Acapop! KIDS - FIX YOU by Coldplay \(Official Music Video\) - YouTube](#)



Forklar til elevane etter filmen:

- «Vi har dei same følelsane i puberteten som resten av livet, men mange opplever at dei blir sterkare, skiftar oftare og fortare, og at vi har mindre kontroll på dei i desse åra. Det kan kjennes slitsamt både for ungdomen og dei som er rundt ungdomen.

- Det er fleire grunnar til at det er slik. Det skjer store **forandringar i hjernen** til ungdomar. På ein måte skal hjernen bytte programvare, og medan oppdateringa pågår så fungerer ikkje alt like godt som det gjorde før, men det blir betre!
- Det er også mange **hormonar** som jobbar hardt desse åra for å styre med alt som skal gjerast for å gå frå barn til vaksen. Desse påverkar også humøret vårt og følelsane våre.»
- Sjå på teikningane her og sjå kor mange av ansiktsuttrykka de klarer å namngi følelse på!



- Sjå filmen om korleis følelsane verkar og kva som skjer når vi mister kontroll på dei [Hjernen og følelser - håndmodellen forklart for barn - YouTube](#) La elevane bruke handa si til å forklare/minne kvarandre om kva som skjer når vi mister kontrollen over følelsane våre.

- «Vi skal sjå ein liten film på engelsk som handlar om desse pubertetsfølelsane. Dei kallar det «teen angst», men det er ikkje det same som det vi kallar angst i Noreg. «Teen angst» handlar meir om det mange i puberteten opplever med følelsane sine: at vi plutselig kjenner, seier og gjer ting som vi ikkje heilt forstår om som kan vere veldig slitsamt for oss sjølv og andre.» [Teen Angst: Is It Normal? - YouTube](#)

- «Fordi følelsar skiftar ofte og kan kjennes vanskelige å kontrollere skal vi gjere ei lita oppgåve som handlar om kva vi kan gjere for å endre dei. På bildet her ser de nokre følelsar eller tilstandar til venstre som er

Hvordan ser du ut?	Opp til venstre	Hva er lurt å gjere for å forandre følelsene?

ganske vanlege å kjenne på, men som kan vere greitt å kunne nokre triks for. Kanskje vil ein til dømes forsøke å bytte dei ut med dei til høgre.

Det er viktig å huske på at alle følelsar er lov å ha, alle kjem av ein grunn, og skal fortelje oss noko om kva vi treng. Men nokon gongar er det likevel lurt å GJERE PÅ NOKO som kan forandre følelsane for ei lita stund.

Kva kan ein til dømes gjere på når ein er trist og lei for å bli glad og fornøgd skal tru? Eller om ein er sint og frustrert og har lyst å roe seg ned? Eller for å få energi når ein er sliten? Eller for å få til å sovne når ein kjenner seg lys våken sjølv om ein har lagt seg? NB! Det kan vere ulike ting/aktivitetar som passar til kvar og ein av oss. Jobb saman litt i grupper. Tenk om det er fysisk aktivitet, ulike typar musikk, mat, vere saman med venner, eller andre ting som er lure triks for dei ulike følelsane.»

Elevane får kvar sitt ark, men kan få snakke litt saman i grupper medan dei fyller ut sine individuelle ark.

- Sjå eventuelt denne: [Alex feat Marcus & Martinus: Pubertetslåten - YouTube](#) eller denne filmen om pubertet [Newton - pubertet – 1. Hvordan starter puberteten? \(Sesong 1\) – NRK TV](#)

..og minn elevane på at puberteten er ei fase mange synes er rar og slitsam. Livet skal nok svinge opp og ned og hit og dit i desse åra, men det er heilt normalt – og det er viktig å legge merke til alt som er fint og gøy i denne tida også.