





<p>Bilde på skjermen:</p>	<p>1 timen:</p>
	<p>Denne timen handlar om følelsar i puberteten. Vi kan starte med å sjå ein liten og litt teit musikkvideo om pubertet: Alex feat Marcus & Martinus: Pubertetslåten - YouTube</p>
	<p>Forklar til elevane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vi har dei same følelsane i puberteten som resten av livet, men mange opplever at følelsane blir sterkare, skiftar oftare og fortare, og at vi har mindre kontroll på dei i desse åra. Det kan kjennest slitsamt både for ungdommen og dei som er rundt ungdommen. • Det er fleire grunnar til at det er slik. Det skjer store forandringar i hjernen til ungdommar. På ein måte skal hjernen bytte programvare, og medan oppdateringa skjer så fungerer ikkje alt like godt som det gjorde før, men det blir betre! • Det er også mange hormona 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!
	<p>Vi skal sjå ein film som viser ein gut som har vonde følelsar som gjer det vanskeleg på skolen: SAM - Episode 5 – Følelser - YouTube</p>
<p>Går det bra med deg?</p> <p>Nei, ikkje så veldig.</p>	<p>La elevane snakke litt med kvarandre: Kva skal til for at dei skal kunne svare ærleg på eit slikt spørsmål? Prøv å finne ut saman om det handlar om ting som:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kven som spør • Når/kor dei spør • Kven som er rundt • Om det handlar om noko flaut • Andre ting? • Kvifor er det bra å vere ærleg om korleis vi har det?
<p>Vi forandrar oss</p> 	<p>Vi skal sjå ein liten film på engelsk som handlar om desse pubertetsfølelsane. På engelsk kallast 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</p>

Når eg er sånn:	Op til neste stund:	Kva er lurt å gjere for å forandre følelsane?

For di følelsar skiftar ofte og kan kjennes vanskelege 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 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.

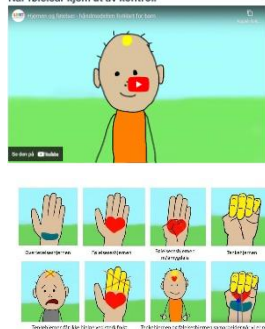
Det er viktig å huske på at alle følelsar er lov å ha, alle kjem av ein grunn, og skal fortelje oss noko om kva vi treng. Men nokon gongar er det likevel lurt å GJERE PÅ NOKO som kan forandre følelsane for ei lita stund.

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.

Når følelsar kjem ut av kontroll



Om de vil jobbe meir kan de godt 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.

Vil de lære litt meir om pubertet samtidig? Denne serien frå Newton er veldig god, sjølv om den nok er litt flau å sjå på for enkelte: [Newton - pubertet – 1. Hvordan starter puberteten? \(Sesong 1\) – NRK TV](#)