

Introduser temaet:

Når vi bur i ein familie blir vi påverka av korleis andre i familien vår har det. Vi er laga sånn at kroppen vår liksom kan kjenne korleis andre rundt oss har det, og når ein i familien ikkje har det bra så har ikkje alltid dei andre det bra heller.

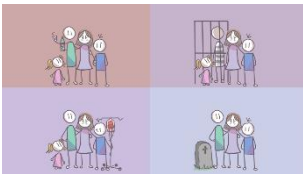
Når nokon har det vondt kan det også gå ut over humøret deira, og det kan bli fleire ting som blir vanskeleg heime.

I denne timen skal vi lære litt om noko som heiter å vere pårørende. Det betyr at vi er i familie med nokon som er veldig sjuke, har det vondt og vanskeleg på andre måtar eller når nokon i familien dør. Da er det ikkje alltid så lett å vere barn, og det kan gå ut over korleis ein har det elles i livet.

Det er viktig å snakke om sånne ting, derfor skal vi ha denne timen. Vi skal sjå litt film og snakke litt. Når vi ser filmar vil nokon kunne kjenne seg igjen eller vite om nokon som har det sånn. Da er det fint å kunne snakke om det, ikkje mens klassa høyrer på, men aleine med nokon av oss vaksne etter timen, i friminuttet eller ein annan gong.

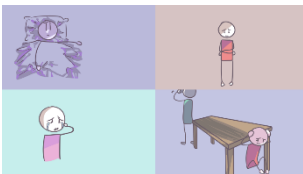
1. Sjå [Barn som pårørende - YouTube](#)

Sjå bilde frå filmen og snakk om det de såg:



Bildet viser ulike situasjonar der barn er pårørende.

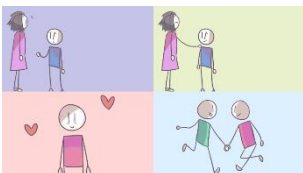
Peik og spør elevane om dei kva som kan vere vondt i familien på desse bilda.



Kva trur du er grunnen til at vi kan få vondt inni oss når nokon vi er glade i har det vondt inni seg?



Kva skjer her? Når barn ikkje får vite kva som er vanskeleg eller vondt, lager fantasien ofte ekstra vonde forklaringar. Eller barnet legger skylda på seg sjølv. Men er det aldri barnet sin skyld når noko er vondt heime.



Det er viktig å leike, le og ha det gøy når man kan, sjølv om nokon i familien ikkje har det bra. Kvifor det?



Kven kan barn snakke med for å få hjelp når noko er vondt og vanskeleg?

2. Sjå filmen om [Sara - YouTube](#)

Sara-Superhelt:

- Kvifor måtte Sara klare så mykje sjølv?
- Korleis har Sara det?
- Kva kan Sara gjere for å sleppe å vere superhelt?

- Kvifor måtte Sara klare så mykje sjølv? (Sara har ikkje foreldre som klarer å passe på at Sara har det ho treng av mat, klede og hjelp til å fungere i kvardagen. Sara sin mamma ligg og søv, og har tydeleg eit rusproblem som går ut over ansvaret og omsorgen ho har for Sara)

• Korleis har Sara det? (Sara ser ut til å prøve å gjere det beste av situasjonen, det er ikkje uvanleg. Ho er sikkert veldig glad i mora si, og vil berre hjelpe. Men det er ikkje bra for Sara å ha det slik.)

- Kva kan Sara gjere for å sleppe å vere superhelt? Det er ikkje sikkert nokon veit at det er slik Sara har det. Derfor det viktig at Sara fortel dette til nokon på skolen som ho stoler på, eller til nokon andre vaksne som kan hjelpe.

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?

3. Sjå filmen [Min superkraft \(Kofferten min og meg\) - YouTube](#)

- 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?

- ## 4. Sjå filmen frå [Alarmtelefonen for barn og unge - 116 111 - Ungdom - YouTube](#) og minn elevane om kven dei kan snakke med på skolen eller andre vaksne dei stoler på.

Vis gjerne denne sida til elevane: ungeparorende.no/ og fortel at dette er ei side der dei kan lese eller høyre meir om det å vere pårørande.

Kva kan vi gjere for å vere gode venner for nokon som ikkje har det så bra heime?

- ## 5. La elevane snakke saman og kome med forslag, lag eventuelt plakatar, tankekart, teikningar eller anna

- ## 6. Litt Frosketid kan vere fint når noko er vondt eller vanskeleg: [Pusten og følelser - YouTube](#)