





<p>Bilde på skjermen:</p>	<p>1 timen:</p>
	<p>Denne timen handler om følelser i puberteten. Vi kan starte med å se en liten og litt teit musikkvideo om pubertet: Alex feat Marcus & Martinus: Pubertetslåten - YouTube</p>
	<p>Forklar til elevene:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vi har de samme følelsene i puberteten som resten av livet, men mange opplever at følelsene blir sterkere, skifter oftere og fortere, og at vi har mindre kontroll på de i disse årene. Det kan kjennes slitsomt både for ungdommen og de som er rundt ungdommen. • Det er flere grunner til at det er slik. Det skjer store forandringer i hjernen til ungdommer. På en måte skal hjernen bytte programvare, og mens oppdateringa pågår så fungerer ikke alt like godt som det gjorde før, men det blir bedre! • Det er også mange hormoner som jobber hardt disse åra for å styre med alt som skal gjøres for å gå fra barn til voksen. Disse påvirker også humøret vårt og følelsene våre. • Se på tegningene her og se kor mange av ansiktsuttrykka de klarer å navngi følelse på!
	<p>Vi skal se en film som viser en gutt som har vonde følelser som gjør det vanskelig på skolen: SAM - Episode 5 – Følelser - YouTube</p>
<p>Går det bra med deg?</p> <p>Nei, ikkje så veldig.</p>	<p>La elevene snakke litt med hverandre: Hva skal til for at dere skal kunne svare ærlig på et slikt spørsmål? Prøv å finne ut sammen om det handler om ting som:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvem som spør • Når/kor de spør • Hvem som er rundt • Om det handler om noe flaut • Andre ting? • Hvorfor er det bra å være ærlig om hvordan vi har det?
<p>Vi forandrar oss</p> 	<p>«Vi skal se en liten film på engelsk som handler om disse pubertetsfølelsene. På engelsk kalles det «teen angst», men det er ikke det samme som det vi kaller angst i Norge. «Teen angst» handler mer om det mange i puberteten opplever med følelsene sine: at vi plutselig kjenner, sier og gjør ting som vi ikke helt forstår og som kan være veldig slitsomt for oss selv og andre.» Teen Angst: Is It Normal? - YouTube</p>

Når eg er sånn:	Op til neste stund:	Er det lurt å gjøre for å forandre følelsen?

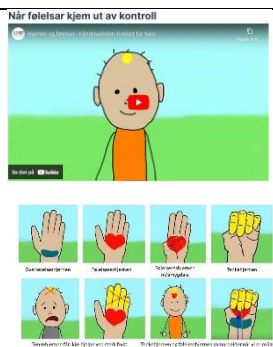
For di følelser skifter ofte og kan kjennes vanskelige å kontrollere, skal vi gjøre ei lita oppgave som handler om hva vi kan gjøre for å endre følelser. På bildet her ser de noen følelser, eller tilstander, til venstre som er ganske vanlige å kjenne på, men som kan være greit å kunne noen triks for. Kanskje vil man til dømes forsøke å bytte de ut med de til høyre.

Det er viktig å huske på at alle følelser er lov å ha, alle kommer av en grunn, og skal fortelle oss noe om hva vi trenger. Men noen ganger er det likevel lurt å GJØRE PÅ NOE som kan forandre følelsene for ei lita stund.

Hva kan man for eksempel gjøre på når man er trist og lei, for å bli glad og fornøgd mon tro? Eller om man er sint og frustrert og har lyst å roe seg ned? Eller for å få energi når man er sliten? Eller for å få til å sovne når man kjenner seg lys våken selv om man har lagt seg?

NB! Det kan være ulike ting/aktiviteter som passer til hver og en av oss. Jobb sammen litt i grupper. Tenk om det er fysisk aktivitet, ulike typer musikk, mat, være sammen med venner, eller andre ting som er lure triks for de ulike følelsene.

Elevene får hver sitt ark, men kan få snakke litt sammen i grupper mens de fyller ut sine individuelle ark.



Om dere vil jobbe mer kan dere godt se filmen om hvordan følelsene virker og hva som skjer når vi mister kontroll på dem: [Hjernen og følelser - håndmodellen forklart for barn - YouTube](#)

La elevene bruke hånda si til å forklare/minne hverandre om hva som skjer når vi mister kontrollen over følelsene våre.

Vil dere lære litt mer om pubertet samtidig? Denne serien fra Newton er veldig god, selv om den nok er litt flau å se på for enkelte: [Newton - pubertet – 1. Hvordan starter puberteten? \(Sesong 1\) – NRK TV](#)