

PÅ SKJERMEN: 	I TIMEN: Denne timen handler om følelser i puberteten. Puberteten er et tema mange kan synes er litt flaut, men det er jo en helt normal ting som alle mennesker opplever. Og det er masse i puberteten som handler om følelser. Vi kan starte med å se en liten og litt teit musikkvideo om pubertet: Alex feat Marcus & Martinus: Pubertetslåten - YouTube
	Forklar til elevene: • 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. Se på bildene her – hvilke ulike følelser har denne jenta i løpet av dagen? Og hvilke følelser har gutten? • Det er flere grunner til at det er slik. I puberteten skjer det veldig mye i kropp og hjerne. Hjernen skal gjennom ei stor oppdatering. Den lager og endrer koblinger og system. Samtidig sendes mange hormonelle signal som setter i gang og styrer deler av pubertetsutviklinga. Og alt dette skjer mens du lever det vanlige livet ditt: går på skolen, er med venner, blir interessert i andre, er sammen med familien, sover, lærer og holder på med fritidsaktiviteter. Derfor kan følelsene i denne perioden av og til kjennes sterkere eller skifte raskere enn før. Det betyr ikke at det er noe galt. Kroppen og hjernen er midt i ei stor utvikling samtidig som du skal fungere som normalt.
	Vi skal se en film som viser en gutt som har vonde følelser som gjør det vanskelig på skolen: SAM - Episode 5 – Følelser - YouTube
Etter filmen jobber elevene med arket Oppgaver etter filmen på nynorsk eller bokmål. De ligger til utskrift både i <i>Til læreren</i> og for å vise på skjermen under filmen. Som du ser er oppgaven utformet som valgfrie oppgaver som gir ulike poeng. En måte å bruke det på er at du deler elevene inn i grupper på 3–4 og lar dem selv bestemme hvilke oppgaver de vil gjøre. For hver oppgave krysser de av og samler poeng. Det viktige er ikke at de klarer å gjøre det «riktig», men at de samarbeider om å prøve å få det til. Det er øvingen vi er ute etter her. Du kan selvfølgelig også velge en eller flere av oppgavene og styre hva av dette elevene skal jobbe med, og bruke en eller flere av dem på ulike timer.	



Om dere vil 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.



Du kan også gjerne la elevene trene på hva som kan kjennes hjelpsomt å si til venner og til seg sjøl når følelser blir sterke. Poenget er å prøve å unngå å møte sterke følelser med oppfordring til seg sjøl eller andre om å slutte å føle så sterkt.

Ta utgangspunkt i bildene og øv på setninger som står i de fargede feltene under.