

Introduser temaet:

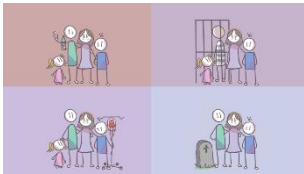
Når vi bur i ein familie blir vi påverka av korleis andre i familien vår har det. Vi er laga sånn at kroppen vår liksom kan kjenne korleis andre rundt oss har det, og når ein i familien ikkje har det bra så har ikkje alltid dei andre det bra heller.

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.

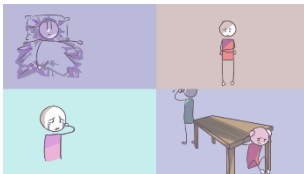
1. Sjå filmen [Barn som pårørende - YouTube](#)

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.

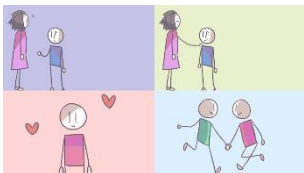


Barn som er pårørende til nokon i familien som er sjuke eller har det vondt, kan kjenne mange vonde følelsar sjølv. Peik og minn elevane på det filmen sa, at ein kan slite med å sove, få vondt i magen, vere lei seg eller vere redde, sinte eller andre ting.



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 barnet sin skyld når noko er vondt heime? Nei aldri.

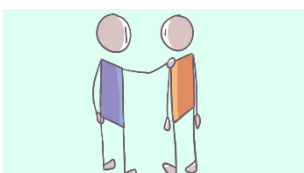


Er det barn sitt ansvar å passe på at alle i familien har det bra?

Nei det er det ikkje. Barn skal få vere barn og leike og ha det fint. Men kanskje må barnet fortelje til nokon korleis barnet har det eller kva som skjer for å få hjelp?



Da kan barnet kanskje få snakke med ein vaksen som kan hjelpe.



Og den vaksne som har det vondt kan få hjelp av ein annan som er vaksen.

2. Sjå denne episoden om Mathilde som har ei mamma med ein tankesjukdom: <https://nrksuper.no/serie/bli-med-heim/DVSF65200821/sesong-5/episode-8>

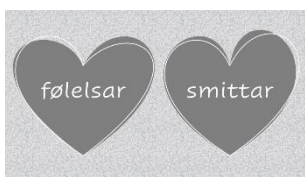
Snakk med elevane etter filmen:



Mammaen til Mathilde hadde ein tankesjukdom. Det er når ein har mange og vonde tankar som tek veldig stor plass i livet, og går ut over korleis ein har det i kvardagen. Korleis trur du det er for Mathilde å ha ei mamma som har ein tankesjukdom?



Når andre er glade blir ofte vi også glade, og andre er lei seg blir vi også ofte lei oss. Slik er det fordi vi på en måte kan kjenne andre sine følelsar i vår egen kropp når vi bryr oss om nokon.



Men om nokon i familien ofte er trist, sint eller ikkje har det bra – korleis har vi det da?



- Kva synes Mathilde var til hjelp for henne når ho var lei seg på grunn av mamma?
- Korleis kunne du ha vore ein god venn for Mathilde om ho gjekk i klassa di eller du kjente henne?

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

Skriv eller teikn:

- Kva likar eg at vi gjer saman i min familie?

4. Sjølv om noko er vondt i familiar er det oftast også mykje som er bra. La elevane få teikne eller skrive eller begge delar: Kva likar eg at vi gjer saman i min familie?

5. Sjå gjerne denne til slutt: [Alarmtelefonen for barn og unge - 116 111 - Barn - YouTube](#)

I denne timen har vi lært om det å være pårørende. Altså at nokon i familien vår ikkje har det bra på ulike måtar, og det påverkar livet vårt også.

Om du har lyst å snakke med nokon av oss vaksne om slike ting er det berre å seie frå!