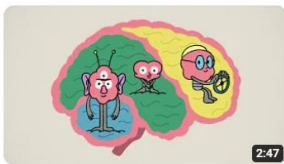


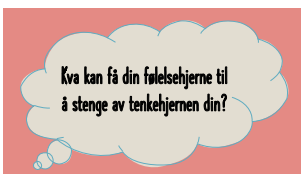
1. Det er veldig mange ulike system inni oss menneske som gjør at vi virker som vi skal i hverdagen. Vi har system som gjør mat og drikke om til energi for eksempel. Det skiller ut det som kan brukes fra det vi putter i oss, bryter det ned til små element som blir sendt ut i kroppen, og det som ikke kan brukes blir sendt nedover og vi slipper det ned i do.

Andre system er for eksempel signalsystemene våre. Vi bruker sansene våre hele tiden, vi lukter, smaker, hører, ser og føler/tar på. Sansene våre samler opplysninger om det som er rundt oss og i oss. Og disse opplysningene sender de automatisk inn til hjernen vår for kontroll og respons. Følelsene våre er et av de viktigste signalsystemene vi har, og framover skal vi lære litt mer om dem. Men først skal vi se en liten film om de tre delene hjernen vår er satt sammen av:



2. Se [Den tredelte hjernen - YouTube](#)

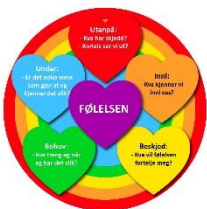
I denne filmen så vi at hjernen har tre deler som jobber sammen. Men følelsen-hjernen kan av og til bli så opptatt av det den føler, at den stenger av tenkehjernen. Da kan vi gjøre ting vi ikke ville gjort om tenkehjernen var på.



La elevene gjerne snakke sammen litt etter filmen. Hva er typiske ting de kan bli kjemperedd for slik at ikke tenkehjernen får hjelpe? Slinger? Edderkopper? Høyde? Ballonger som smeller? Snegler?  
Få fram at det er helt normalt å bli redd for ting som ikke egentlig er farlig.

3. Vi skal lære å bruke et verktøy som heter Hjertehjulet. Vi starter med å se en film der elever forteller oss om dette: [Hjertehjulet - vi lærer om følelser sammen! - YouTube](#)

4. Slik ser altså dette hjertehjulet ut. Og det har 6 hjertes:



- Utenpå-hjertet: der skriver vi hva som har skjedd og vi kan tegne eller vise hvordan vi ser ut når vi har en følelse
- Inni-hjertet: der snakker vi om hva vi kjenner inni oss når vi har en følelse, og vi kan tegne på figuren hva vi kjenner ulike steder i kroppen
- Beskjed-hjertet: er viktig. For alle følelsene våre gir oss informasjon som vi må lytte til for å kunne bruke følelsene som superkraft. Alle følelsene har ulike beskjeder, alt fra «Pass deg – du er i fare!» til «Ja! Dette er kjempebra» Vi skal lære om disse beskjedene i timene om de ulike følelsene.

- Behov-hjertet: forteller oss hva vi trenger når vi har en følelse for å ha det bra. Vi skal lære å finne ut hvilke behov følelsene våre forteller oss at vi har, og hva vi kan gjøre for å ha det bra med følelsene våre.
- Under-hjertet handler om at vi av og til kan ha andre følelser enn de vi kjenner og viser. Vi skal se en film som forklarer litt mer om følelser, og på slutten så sier den litt om hva dette hjertet handler om.

5. Se [Hva skal du med følelser? - YouTube](#)



6. Under-hjertet:



I filmen sa han at vi kan vise sinne når vi egentlig er triste. Fordi det er vanskelig å vise at vi er trist for eksempel. Vi kan også vise trist, selv om vi egentlig er redd. Eller vi kan smile og se glade ut når vi er lei oss. Det er heilt vanlig. Hørte dere hva han sa som var dumt med det? (Andre tror vi føler noe annet enn det vi egentlig føler, og da får vi ikke det vi trenger fra de rundt oss).

Om dere vil jobbe mer med under-hjertet kan dere eventuelt se filmene [SAM - Episode 5 – Følelser - YouTube](#) og [SAM - Episode 6 – Dilemma - YouTube](#)

Etter filmene kan de bruke opplegg fra [Sammen og aktiv med mening | UNICEF](#) eller dere kan la elevene prate litt fritt sammen i mindre grupper om hva som skjedde i filmen, og la gruppene fylle ut Aleks sitt hjertehjul fra situasjonen.

Da vil det være naturlig å tenke at følelsen Aleks viser er sint (eventuelt vil de foreslå sur).

Utenpå: Hva har skjedd? – foreldrene har gått fra hverandre

Hvordan ser vi ut? - Hvordan Aleks ser ut når han er sint

Inni: Hva tror de Aleks kjenner inni seg?

Beskjed: Hva vil følelsen sint fortelle Aleks? Følelsen forteller han at han ikke har det greit nå. At dette ikke er bra for han. At han må kjempe for det som er viktig for seg.

Behov: Hva trenger Aleks når han har det sånn? Han trenger nok mest forståelse og omsorg fra andre. Få lov til å sette ord på det han har opplevd. Få støtte.

Under: Her viser det seg at Aleks er trist under sinnet.