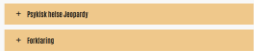
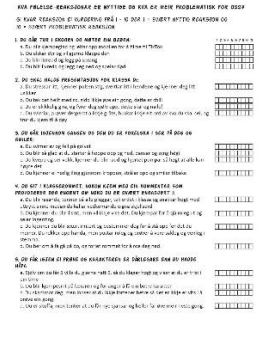
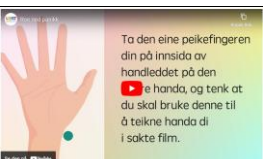
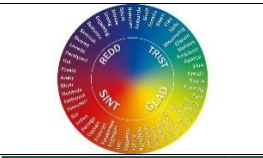


PÅ SKJERMEN:	I TIMEN:
1. Når følelsar gjer vondt - kva gjer ungdom da? 	Introduser temaet og start med å sjå Sondre Justad feat. Musti - Sorry (Offisiell musikkvideo) - YouTube
Når følelsar gjer veldig vondt kan det kjennest vanskeleg å handtere dei på gode måtar. For å få det betre er det ein del ungdom som dempar følelsar, og gir uttrykk for smerte, på måtar som ikkje berre er bra. Kva veit de at ungdom nokre gongar gjer for å dempe følelsar og uttrykke smerte?	La elevane prate med kvarandre etter filmen: Når følelsar gjer veldig vondt kan det kjennest vanskeleg å handtere dei på gode måtar. For å få det betre er det ein del ungdom som dempar følelsar, og gir uttrykk for smerte, på måtar som ikkje berre er bra. Kva veit de at ungdom nokre gongar gjer for å dempe følelsar og uttrykke smerte? Få fram nokre forslag i klassa, og <i>sørg for å uttrykke forståing</i> for at ungdom kan ty til slike meistringsteknikkar når dei ikkje har lært, eller har tilgang til, meir positive teknikkar som kan hjelpe.
	Denne filmen handlar om det vi kjenner kroppen når vi får sterke følelsar: SAM 2 – Episode 3 – Fight, flight or freeze - YouTube
KVA ER LURT NÅR FØLELSAR GJER VOND? 	Kva er lurt når følelsar gjer vondt? Gå igjennom denne på skjermen, peik og forklar, - eller print den ut og la elevane sjå på den saman for å lære dette: - Legg merke til signal frå kroppen om at du har ein følelse som blir sterkare - Kva følelse eller følelsar er det du kjenner? - Anerkjenn: "Det er heilt forståeleg at eg kjenner det slik når dette har skjedd". - Tenk over om følelses-reaksjonen din er passande/nyttig eller problematisk. - Dersom problematisk: varier mellom strategiar frå a) og b) for å handtere følelsar på ein god måte. a) Ver i følelsen litt: - Minn deg sjølv på at slik kjennest det akkurat no, men det vil gå over. - Gjer ei øving som roer ned kroppen, for eksempel å - Legg merke til pusten din, og pust langt ut, og langt inn nokre gongar - Legg merke til ein og ein kroppsdel i sakte tempo, frå hovudet og ned til tærne - Teikn konturane av hendene dine mens du pustar roleg inn og ut - Pust inn mens du tel til 4, hald pusten mens du tel til 7 og pust ut mens du tel til 8 - Gjer ei anna øving du har prøvd som du likte - Skriv litt om det du kjenner - Snakk med nokon du har tillit til om det du kjenner på b) Avleie/dempe følelsen akkurat no: - Gjer på ein aktivitet som du likar, som for eksempel å - Gå ein tur ut - Trene - Lytte til musikk - Sjå på noko du likar - Game - Ver med kjæledyret ditt

	○ Teikne/male/strikke/lage musikk • Ring ein venn • Ver saman med ein venn eller eit familiemedlem • Gjer noko for andre
	Dette Jeopardy-spelet ligg litt ulike plassar på dei tre trinna, og de kan bruke det her, eller andre gongar eller fleire gongar. Forklaring ligg i boksa.
	Vis denne filmen som gir informasjon om følelsar og alarmsystemet: Kognitiv atferdsterapi mot angst og frykt - YouTube
	Skriv ut slike vedlegg og la elevane jobbe i grupper på 2 eller fleire og gradere nytteverdi på følelsesreaksjonar. Vurder om du vil bruke tid på å summere opp saman i full klasse eller gå vidare. Det viktige er ikkje at klassa skal finne ut kva som er rett svar, men at dei blir medvitne at reaksjonane våre nokre gongar er hjelpsame og andre gongar problematiske.
	Også denne øvinga ligg ulike plassar, så de kan velje sjølv når de vil bruke den. Tanken er å legge inn fleire aktivitetar der elevane får samarbeide med kvarandre om oppgåver, og litt meir fleksibelt opplegg. Forklaring ligg i boksa.
	Filmen om angst og frykt viser kva som skjer i kroppen når alarmen går. Gjer denne øvinga for å lære elevane noko dei kan gjere for å roe ned panikk: Roe ned panikk - YouTube
	Sjå på arket om å handtere følelsar igjen. Peik på boksa om å vere i følelsen litt og sei at denne øvinga var eit eksempel på pusteøving som ein kan gjere her.
	No skal vi sjå ein film som handlar om måtar å hjelpe seg sjølv på når ein har det vondt: 6. Hva kan jeg gjøre når jeg har det vondt psykisk? - YouTube Etter filmen kan de sjå på bildet av måtar å handtere følelsar på igjen. Sjekk om elevane har forstått forskjellen på å vere i følelsen litt og å avleie den. Og minn om at begge deler kan vere lurt og bra, men at det er viktig å gjere begge deler – ikkje alltid vere i - ikkje alltid avleie.
	Bruk gjerne vedlegget med hjartehjulet og la elevane få jobbe med dette for å lære litt om summen av følelsar.
	Sjå denne rare, korte filmen for å avslutte med litt latter This song is about your life - YouTube Om de har tid kan de gjerne ha «snøballkrig» der elevane skal skrive noko dei har lært denne timen på eit ark (gjernar baksida av eit ark frå papirinnsamlinga) – krølle det saman, ha snøballkrig eit lite minutt, og så opne opp lappane og lese opp nokre eksempel.