

| PÅ SKJERMEN:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | I TIMEN:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>Musikkvideoen vi startar med her er ikkje så lett å forstå teksta på, men den handlar om familie og alle dei gode tinga som ein familie gir. Songen bruker familiebegrepet også om flokkar av trygge, gode venner. Bruk den som ein positiv glad-start på temaet familie: <a href="#">Mrs. GREEN APPLE 'familie' Official Music Video</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>Etter musikkvideoen er det fint om elevane får jobbe i smågrupper og reflektere over kva dei framleis treng familien sin til sjølv om dei no har blitt mykje større enn dei var. Målet er å gjere elevane meir medvitne kor mykje dei treng familien sin enda, sjølv om dei også ønskjer å vere sjølvstendige.</p> <p>Det kan vere lurt å gjere dette litt konkurranseprega. For eksempel del ut blanke ark og be elevane finne fram noko å skrive med. Så set du på timer/nedtellingsfunksjon på smartboard eller liknande og ber elevane bruke maks 2 minutt til å kome på så mange ting som dei greier på spørsmålet:</p> <p><b>Kva treng vi framleis familien vår til sjølv om vi har blitt ungdomar?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Når tida er ute skal dei først telle opp kor mange ting dei fann på (om å gjere å finne flest).</li> <li>Så skal kvar gruppe sei ein ting dei har skrive som dei trur alle andre også har kome på</li> <li>Så skal kvar gruppe sein ein ting dei trur ingen andre grupper har kome på</li> </ul> <p>Eventuelt kan de til slutt prøve å sortere forslaga i ulike kategoriar.</p> |
| <p>Sosiale ferdigheter man trenger når man bor sammen med andre:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Perspektivtaking</li> <li>2. Tydelig og trygg kommunikasjon</li> <li>3. Regulere sterke følelser</li> <li>4. Være fleksibel og kunne kompromiss</li> <li>5. Konfliktløsning</li> <li>6. Reparasjon av relasjon</li> <li>7. Sette pris på hverandre</li> </ol> <p>3:13</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>Sjå filmen <a href="#">Hvordan fungere godt sammen med de man bor med?</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p>Elevane jobbar saman i grupper på 3-5. Kvar gruppe får utdelt dei to arka til spelet <i>Saman i same hus</i>, og klipper ut ferdigheitskorta og situasjonskorta.</p> <p>Vis vedlegga på skjermen først og gå igjennom kva dei skal gjere. Elevane skal trekke ein situasjon og sjå kor mange av dei ulike ferdigheitskorta som kan vere aktuelle i denne situasjonen. Her kan de velje å gjere det på ulike måtar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Elevane kan snakke om korleis ferdigheitene er relevant</li> <li>Elevane kan snakke seg igjennom korleis dei kunne brukt ferdigheiten</li> <li>Elevane kan rollespele bruk av ferdigheiten</li> <li>Du kan gi dei moglegheit til å velje sjølv, og dei kan eventuelt få poeng for kvar kombinasjon dei får til, og 1, 2 eller 3 poeng ettersom om dei berre snakkar om, snakkar igjennom eller rollespelar det – dersom det er hjulpsamt med konkurranse for å få elevane i gang.</li> </ul> <p>Gå gjerne igjennom noko av det saman til slutt.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Øv på viktige ferdigheter i ungdomsfamilien</p> | <p><b>Øve på gode familieferdigheter:</b></p> <p>Desse brosjyrene er eit supplement til eller eit alternativ til spelet «Saman i same hus» som ligg etter filmen om å fungere saman med dei ein bur saman med. Dersom de har tid og lyst å jobbe vidare kan de bruke desse. Elevane jobbar i grupper på 2 eller 3 (ikkje 4, då er de heller 2). Dei vel ein eller fleire brosjyrar/familieferdigheiter dei vil trene på, og så les de instruksjonane saman, og bytar på å vere forelder og ungdom i rollespel.</p> <p>Eventuelt kan du som lærar velje ut ein og ein ferdigheit elevane skal trene på, og de kan lese den saman, og gjere eit rollespel saman, før elevane fortset å øve to og to.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                    | <p>Vi skal sjå ein film som handlar om psykisk helse, og om kva som påverkar denne. <a href="#">4. Hva påvirker den psykiske helsen vår? - YouTube</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                    | <p>Sei noko slikt til elevane:</p> <p>I filmen her seier dei altså at det er 3 ulike faktorar som påverkar den psykiske helsa, det vi er født med (gener), det vi opplever medan vi veks opp og korleis vi har det i kvardagen. Under opplevingar snakkar dei også om vald og overgrep. Vi veit at mange har opplevd slike ting. Om nokon av dykk har behov for å snakke med nokon av oss som jobbar her så vil vi gjerne hjelpe.</p> <p>Det siste punktet som påverkar den psykiske helsa vår er altså korleis vi har det i kvardagen. For eksempel korleis vi har det saman med familien vår. Og sjølv om det er foreldre som har hovudansvaret for at det er hyggeleg og god stemning heime, så kan også ungdomar gjere små ting i kvardagen som kan hjelpe:</p> <p><b>Topp 10 ting tenåringer kan bidra med heime</b></p> <p>La elevane jobbe i gruppene igjen. Denne gongen skal dei bli einige om 10 ting tenåringer kan bidra med for å bidra til at familien har det bra saman. Dei skal kome på faktiske handlingar/ting dei kan gjere, ikkje berre ord som «vere snille».</p> <p>Gi dei tid etter kor mykje tid de har å ta av. Etter litt ber du gruppene velge 3-5 ting som dei meiner er det aller viktigaste, og så får kvar gruppe kome med sine forslag. Skriv dei gjerne opp, og sjå om de klarer å bli einige om ei liste på til saman 10 ting som tenåringer kan bidra med heime.</p> <p>Det er fint om de også får med slike ting som å bruke tid saman, sitte å prate, gjere på aktivitetar i lag for å ha det hyggeleg.</p> |
|                                                    | <p>Denne kan de bruke i løpet av timen, eller ved andre høver der elevane treng å bli klare før noko vanskeleg: <a href="#">Bli klar for å prestere (youtube.com)</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |