
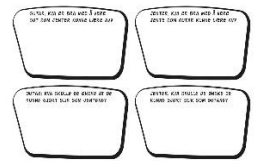





Bilde på skjermen:	I timen:
	Introduser temaet og start med å sjå TIX - Gutter Gråter Ikke (Official Lyric Video) - YouTube
	La elevane få snakke med kvarandre i små grupper: <ul style="list-style-type: none"> • Er det slik at det blir forventat at gutar og jenter skal vise følelsar ulikt?
2. Er det forskjell på korleis jenter og gutar snakkar om følelsar? F-ordet – 4. Gutter og følelsar (Sesong 1) - NRK TV <small>Spel av frå 0:30- 07:18. (= hopp over introen og stopp når Ulrikke drar til Oslo for å snakke med faren sin)</small>	Sjå delar av denne: F-ordet – 4. Gutter og følelsar (Sesong 1) – NRK TV Spel av frå 0:30- 07:18. (= hopp over introen og stopp når Ulrikke drar til Oslo for å snakke med faren sin)
	La elevane jobbe i gruppe på 4-6 elevar, helst både gutar og jenter i kvar gruppe. Del ut eit slikt ark til kvar gruppe og la dei jobbe med spørsmåla. Snakk i klassa etterpå.
3. Roe ned panikk 	Gjer denne øvinga om å roe ned panikk slik at elevane får prøve den, og dermed kan bruke den ved behov: Roe ned panikk - YouTube
4. a) Er det forskjell på korleis mannlege og kvinnelege artistar formidlar temaet psykisk helse i musikkvideoar? <small>Mannlege artistar om psykisk helse</small> <small>Kvinnelege artistar om psykisk helse</small> 4 b) Kva treng vi frå andre når vi har det vondt? 4 hjørne 	Vel ei av desse øvingane i klassa, eller bruk begge om de har tid a) Er det forskjell på korleis mannlege og kvinnelege artistar formidlar temaet psykisk helse i musikk? Denne øvinga kan tilpassast etter kor mykje tid de vil bruke. Ein kan gjere den saman og sjå fleire filmar, eller ein kan sjå berre litt av nokre og snakke litt saman , eller ein kan introdusere den som frivillig oppgåve til djupnelæring. b) Bruk fire hjørne til denne påstandøvinga. Elevane går til det hjørnet som passar best for seg. Hjørna er like på alle dei tre spørsmåla. Print ut eit ark med teksta til kvart hjørne og heng dei opp. Les opp kvar følelse Lei meg – sint – redd og gi elevane tid til å gå til det alternativet som passar dei best. Spør om nokon av elevane kan sei noko om kvifor dei valte dette hjørnet, men det er ganske personleg så ikkje press nokon som ikkje vil. Snakk saman etterpå om det er forskjell på kva jenter og gutar helst vil, og om det er noko som er felles for begge?
5. Ulike strategiar for å handtere følelsar: 	Vis denne korte filmen Gjør det lettere for andre å hjelpe deg - YouTube

KVA ER LURT NÅR FØLELSAR GJER VOND?
1. Kva er det som er vondt?
2. Kva er det som er vondt?
3. Kva er det som er vondt?
4. Kva er det som er vondt?



Dette lærte elevane på 9. trinn. Repeter bildet om kva ein kan gjere når følelsar gjer vondt:

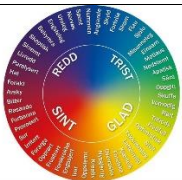
1. Legg merke til signal frå kroppen om at du har ein følelse som blir sterkare
2. Kva følelse eller følelsar er det du kjenner?
3. Anerkjenn: "Det er heilt forståeleg at eg kjenner det slik når dette har skjedd".
4. Tenk over om følelses-reaksjonen din er passende/nyttig eller problematisk.
5. Dersom problematisk: varier mellom strategiar frå a) og b) for å handtere følelsar på ein god måte.

Ver i følelsen litt:

- Minn deg sjølv på at slik kjennes det akkurat no, men det vil gå over.
- Gjer ei øving som roer ned kroppen, for eksempel åo 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

Avleie/dempe følelsen akkurat no:

- Gjer på ein aktivitet som du likar, som for eksempel å
 - Gå ein tur ut
 - Trene o 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



Bruk gjerne vedlegget med hjartehjulet og la elevane få jobbe med dette for å lære litt om summen av følelsar.