

1. Introduser temaet og start med å sjå musikkvideoen [Følelser er bra å ha - YouTube](#). Denne kan de godt sjå fleire gongar i løpet av månaden. Kanskje vil de lære å synge den eller lage bevegelsar til den også? Den kan også strøymast frå Spotify og liknande.



2. Sjå på teikningane og sjå om de kan klare å finne ut kva følelsar figurane er og kva følelsar barna har.



3. Er det forskjell på korleis jenter og gutar har følelsar?

Vel ein av, eller sjå begge, desse filmane og jobb med spørsmål etter dei.

- [Være venner – 7. episode \(Sesong 1\) – NRK TV](#)

Set på pause når den første slutten kjem og snakk saman:

- ❖ Kva ulike følelsar har vi sett at Gabriel har hatt til no? Kvifor fekk han desse følelsane?
- ❖ Kva kunne nokon gjort annleis for at ikkje alt skulle bli så dumt?

Sjå resten av episoden og snakk saman:

- ❖ er elevane fornøgd med den nye slutten? Kva gjorde dei forskjellige som førte til betre følelsar hos andre?
- ❖ Det vi seier og gjer kan gi andre gode eller dårlege følelsar!

- Sjå [Tema - Psykisk helse – 2. Trist \(Sesong 7\) – NRK TV](#)

Snakk saman:

- ❖ faren seier at store gutar ikkje gret – stemmer det?
- ❖ Faren sei også at jenter ikkje likar gutar som grin – kvifor seier han det?



4. Alle kan gråte!

Fortel til elevane: Tidlegare var det vanleg å sei til gutar at dei ikkje skulle vise tristhet, tårer eller at dei var redde. Gutar skulle vere tøffe. Dei kunne vise sinne og positive følelsar, men andre skulle dei skjule. Mange som er pappa og bestefar i dag har blitt lært opp sånn. Alle menneske får alle typar følelsar – kva trur de skjer dersom gutar får beskjed om å ikkje vise dei? (får det vondt

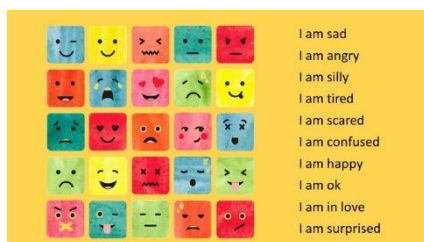
inni seg, kan ikkje få hjelp til å få det betre, nokon blir sjuke, ...)

5. Å forstå og hjelpe følelsar

I dei grå boksene finn du bilder og forklaringar til kva de kan gjere når de jobbar med dette.

6. Følelsar på engelsk

Sjå denne filmen og vel ei av oppgåvene under alt ettersom kva nivå klassa er på I engelsk no [Feelings | Emotions song | Children, Kids and Toddlers music for kindergarten | Patty Shukla - YouTube](#)



- Sjå på bildet saman og prøv å finne ut kven som har dei ulike følelsane.
- La elevane trene på å uttrykke enkle følelsar på engelsk.



- Trene på å snakke om følelsar på engelsk. Gå igjennom dei ulike følelsane på engelsk og les høgt saman. På siste bildet kan elevane få trene med kvarandre på å spørje og svare. Dei kan utvide samtalanen om dei klarer det.