



1. Introduser følelsen.

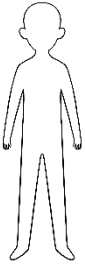
2. Sjå filmen [Justin Bieber & benny blanco - Lonely \(Official Music Video\) - YouTube](#) Justin Bieber er ein som mange tenker må vere superlykkeleg fordi han har oppnådd så mykje. Her syng han om kor einsam han har vore, og guten viser litt korleis det har vore når «kamera er av».



3. Sjå på hjartehjulet saman, del gjerne ut tomme hjartehjul som elevane kan skrive på, og eventuelt også tom figur til å teikne på.

- Når kan du kjenne deg einsam? Skriv det inni utanpå-hjartet.
- Korleis ser du ut når du er einsam? Teikn deg sjølv som einsam på figuren, eller lag ei rask teikning av deg som er einsam på blankt ark/ i bok.

La elevane gjerne jobbe saman med denne oppgåva. Dei kan også godt vise med kroppen korleis dei ser ut, eller elevane kan vise teikningane.



4. Jobb med inni-hjartet: kva kan vere vanlege ting å kjenne når ein blir einsam? (tung i kroppen, trist, vondt i hjartet, vondt i magen, slapp, lite energi, utrygg.)

- Kva kjenner du når du er einsam? Skriv det i inni-hjartet og teikn på figuren.

5. Sjå filmen [Føler du deg ensom? - YouTube](#)

6. Jobb med dei 3 siste hjarta.



- **Beskjed:** *Kva trur de einsam fortelje oss?*

(Hjelp til ved behov: Vi menneske treng å kjenne at vi høyrer til saman med andre menneske. Når vi ikkje gjer det, anten fordi vi er aleine, eller fordi vi ikkje kjenner at vi høyrer til med dei vi er saman med no, kan vi kjenne oss einsame. Kroppen seier: du treng nokon å vere saman med som forstår deg og aksepterer deg slik du er.)

- **Behov:** *Kva behov har vi når vi er einsame?* (Hjelp elevane om dei treng det. Vi treng først og fremst nokon å vere saman med som forstår oss, viser at dei likar oss, nokon vi føler vi passar saman med. Når vi ikkje har slike i livet vårt akkurat no, kan det hjelpe at nokon vaksne hjelper oss å finne nokon slike, viser at dei forstår at vi kjenner oss einsame sjølv om vi kanskje ikkje er aleine, og gir oss tru og håp om at vi kjem til å finne folk vi passar saman med).
- **Under:** Det er forskjellige følelsar som kan ligge under følelsen einsam. Om vi har opplevd at venner har svikta oss tidlegare kan frykt hindre oss frå å stole på andre igjen. Om nokon har vore stygge med oss kan vi kjenne på skam, og dermed ikkje heilt greie å slappe av og vere lett å leike med for andre.

7. Sjå [Erste Christmas Ad 2018: What would Christmas be without love? - YouTube](#)