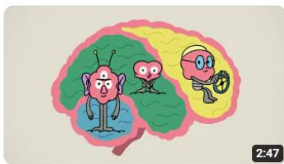


1. Det er veldig mange ulike system inni oss menneske som gjer at vi verkar slik vi skal i kvardagen. Vi har system som gjer mat og drikke om til energi for eksempel. Det skil ut det som kan brukast frå det vi puttar i oss, bryt det ned til små element som blir sendt ut i kroppen, og det som ikkje kan brukast blir sendt nedover og vi slepp det ned i do.

Andre system er for eksempel signalsystema våre. Vi brukar sansane våre heile tida, vi lukter, smakar, høyrer, ser og føler/tar på. Sansane våre samlar opplysningar om det som er rundt oss og i oss. Og desse opplysningane sender dei automatisk inn til hjernen vår for kontroll og respons. Følelsane våre er eit av dei viktigaste signalsystema vi har, og framover skal vi lære litt meir om dei. Men først skal vi sjå ein liten film om dei tre delane hjernen vår er sett saman av:



2. Sjå [Den tredelte hjernen - YouTube](#)

I denne filmen såg vi at hjernen har tre delar som jobbar saman. Men følelsen-hjernen kan av og til bli så opptatt av det den føler, at den stenger av tenkehjernen. Då kan vi gjere ting vi ikkje ville gjort om tenkehjernen var på.



La elevane gjerne snakke saman litt etter filmen. Kva er typiske ting dei kan bli kjemperedd for slik at ikkje tenkehjernen får hjelpe? Slangar? Edderkoppar? Høgde? Ballongar som smeller? Sniglar?
Få fram at det er heilt normalt å bli redd for ting som ikkje eigentleg er farleg.

3. Vi skal lære å bruke eit verktøy som heiter Hjertehjulet. Vi startar med å sjå ein film der elevar fortel oss om dette: [Hjertehjulet - vi lærer om følelser sammen! - YouTube](#)



4. Slik ser altså dette hjertehjulet ut. Og det har altså 6 hjarter:

- Utanpå-hjartet: der skriv vi kva som har skjedd og vi kan teikne eller vise korleis vi ser ut når vi har ein følelse
- Inni-hjartet: der snakkar vi om kva vi kjenner inni oss når vi har ein følelse, og vi kan teikne på figuren kva vi kjenner ulike stadar i kroppen
- Beskjed-hjartet: er viktig. For alle følelsane våre gir oss informasjon som vi må lytte til for å kunne bruke følelsane som superkraft. Alle følelsane har ulike beskjedar, alt frå «Pass deg – du er i fare!» til «Ja! Dette er kjempebra» Vi skal lære om desse beskjedane i timane om dei ulike følelsane.
- Behov-hjartet: fortel oss kva vi treng når vi har ein følelse for å ha det bra. Vi skal lære å finne ut kva behov følelsane våre fortel oss at vi har, og kva vi kan gjere for å ha det bra med følelsane våre.
- Under-hjartet handlar om at vi av og til kan ha andre følelser enn de vi kjenner og viser. Vi skal sjå ein film som forklarar litt meir om følelsar, og på slutten så seier den litt om kva dette hjartet handlar om.

5. Sjå [Hva skal du med følelser? - YouTube](#)



6. Under-hjartet:



I filmen sa han at vi kan vise sinne når vi egentleg er triste. Fordi det er vanskeleg å vise at vi er trist for eksempel. Vi kan også vise trist, sjølv om vi egentleg er redd. Eller vi smile og sjå glade ut når vi er lei oss. Det er heilt vanleg. Hørte de kva han sa som var dumt med det? (Andre trur vi føler noko anna enn det vi egentleg føler, og da får vi ikkje det vi trenger frå dei rundt oss).

Om de vil jobbe meir med under-hjartet kan de eventuelt sjå filmene [SAM - Episode 5 – Følelser - YouTube](#) og [SAM - Episode 6 – Dilemma - YouTube](#)

Etter filmen kan de bruke opplegg frå [Sammen og aktiv med mening | UNICEF](#) eller de kan la elevane prate litt fritt saman i mindre grupper om kva som skjedde i filmen, og la gruppene fylle ut Aleks sitt hjertehjul frå situasjonen.

Då vil det vere naturleg å tenke at følelsen Aleks viser er sint (eventuelt vil dei foreslå sur).

Utanpå: Kva har skjedd? – foreldra har gått frå kvarandre

Korleis ser vi ut? - Korleis Aleks ser ut når han er sint

Inni: Kva trur dei Aleks kjenner inni seg?

Beskjed: Kva vil følelsen sint fortelle Aleks? Følelsen fortel han at han ikkje har det greitt no. At dette ikkje er bra for han. At han må kjempe for det som er viktig for seg.

Behov: Kva treng Aleks når han har det slik? Han treng nok mest forståing og omsorg frå andre. Få lov til å sette ord på det han har opplevd. Få støtte.

Under: Her viser det seg at Aleks er trist under sinnet.