




<p>SKJERMEN VISER:</p>	<p>I TIMEN:</p>
	<p>Introduser temaet og start med å se: Good Day - Ryan Mack & John Michael Howell (Official Music Video)</p>
	<p>Hva er en god dag for deg?</p> <p>Be elevene komme på hvert sitt eksempel på hva de opplever som en god dag, og fortelle en kort versjon av den til den de sitter sammen med. To og to elever forteller hverandre om sin gode dag.</p> <p>Så jobber elevene i større grupper. Der bruker de eksemplene de nå har hørt og tenkt på, og skal prøve å finne ut hva som ofte er felles for opplevelsen av en god dag for ungdommer. Handler det om:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gode opplevelser? • Fravær av vonde opplevelser? • Det å ha mestret noe? • Det å slippe unna noe kjedelig? • Å ha hatt det fint sammen med andre? • Noe godt å spise? • Tid til å gjøre det man vil? • Andre ting? <p>Snakk sammen i klassen og se om dere finner et mønster som ser ut til å være felles for mange.</p>
<p>Se filmen: What is Gratitude & 4 Ways To Practice</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Sett pris på det du har 2 Finn det som er bra når noe er vanskelig 3 Legg merke til gode ting 4 Du kan gjøre en forskjell 	<p>«Lag deg en god dag» er det mange som sier. Og det er mange som synes det er en litt urettferdig ting å si, fordi ikke alle har like gode muligheter til å lage seg en god dag. På amerikansk snakker de mye om <i>gratitude</i>, som er en form for takknemlighet – mer i retning av å sette pris på det som er positivt, eller å finne noe positivt i det som er negativt. Vi skal se en liten film om det: What is Gratitude & 4 Ways To Practice</p> <p>Så de fire anbefalingene i filmen var altså å:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sett pris på det du har 2. Finn det som er bra når noe er vanskelig 3. Legg merke til gode ting 4. Du kan gjøre en forskjell
	<p>Les historien for elevene:</p> <p>Sara går hjem fra skolen med sekken hengende tungt på den ene skulderen. <i>For en drittdag</i>, tenker hun. Det startet allerede i matte. Læreren forklarte noe, og rundt henne satt folk og skrev og nikket, som om de skjønnte alt. Sara satt og stirret på arket. Hun prøvde, visket ut, prøvde igjen, men fikk ikke til noe hele timen, og orket heller ikke å be om hjelp.</p> <p>I friminuttet snakket de andre masse om turen de var på i helgen. Hun forstår jo det, for det var selvfølgelig kjempegøy for dem. Men selv hadde hun kastet opp en hel dag, og dermed ikke fått være med. Det var skikkelig kjipt da – og tydeligvis like kjipt nå.</p> <p>«Du skulle vært der, Sara!» sa Emilie. «Jeg savnet deg masse, for det var så gøy!»</p> <p>Det kjennes som om hun har gått glipp av årets viktigste ting. Og hun ble bare stående og smile uten å være helt med.</p> <p>Så var det gym. Hun hadde egentlig gledet seg litt til å være tilbake igjen, men kroppen kjentes fortsatt tung og slapp. De spilte basket, som hun egentlig er god i, men i dag virket ikke kroppen, og hun mistet baller hun burde klart å ta. Og bommet på kurven flere ganger. Hun så at det frustrerte de andre på laget også.</p> <p>Nå går hun langs veien hjem og ser ned. Hun sparker borti en liten stein, litt hardere enn hun trenger. Alt i dag har bare vært feil.</p>

Og det er ikke ferdig heller. Når hun kommer hjem, må hun øve til en prøve. Hun ryddet ikke rommet i helgen da hun var syk, så det ser heller ikke ut og bør ryddes. Og i kveld er det trening. Vanligvis liker hun det – men akkurat i dag orker hun egentlig ikke tanken engang. Det føles ikke vits når hun uansett er så ubrukelig. Hun stopper opp og puster litt. Det er helt forståelig at hun kjenner det slik når hun har vært syk og gått glipp av viktige ting. Da er det ikke rart at hun føler seg nedfor, frustrert og oppgitt. Men de hadde nettopp om takknemlighet i Livet&Sånn.

Kanskje jeg kan prøve disse gratitude-greiene? tenker Sara.

La elevene jobbe i grupper og prøve å komme på:

- 3 ting Sara kan forsøke å sette pris på
- 3 ting som var litt bra i dag, selv om Sara hadde det vanskelig
- 3 gode ting Sara kunne lagt merke til
- 3 ting Sara kan gjøre nå som kan gjøre dagen bedre



Jonas setter seg ned ved middagsbordet og stønner. Suppelukten treffer nesen hans helt feil, og han kjenner det strammer seg i kroppen før han egentlig rekker å tenke. – «Må vi ha tomatsuppe i dag også?» sier han, litt skarpere enn han hadde tenkt.

Mamma ser bort på ham.

– «Det var det vi rakk i dag», svarer hun rolig.

– «Men jeg er lei av det!» sier han, høyere nå.

Ingen svarer med en gang. Det blir litt stille rundt bordet. Lillesøsteren ser ned. Pappa sukker litt.

Jonas kjenner det koker inni ham. Det handler egentlig ikke om tomatsuppen – han klarer fint å spise det til vanlig – men det er det som trigger akkurat nå. For dagen har vært skikkelig dårlig.

I første time fikk han tilbake en prøve som gikk mye dårligere enn han hadde håpet på. Læreren sa at han var den eneste som hadde fått til én av oppgavene, og at det var kjempebra, men at han måtte lese oppgavene bedre neste gang, fordi han hadde misforstått den største. Det satt i hodet resten av dagen.

I friminuttet sto alle bare og pratet sammen i stedet for å spille fotball, slik de pleide før. Det irriterer ham at de har sluttet med det. For ham var det mye bedre å få løpt litt mellom timene.

Så han slet med å konsentrere seg og begynte å irritere seg over småting. Noen som snakket. Noen som laget kremtelyder. Lukten av makrell i tomat som lå igjen i søpla etter matpausen. Alt kjentes litt for mye.

Og nå sitter han her med tomatsuppe og irritasjon som går utover familien, som ikke har gjort ham noe.

Det er helt forståelig at han har det kjipt i dag og ikke har det noe bra inni seg, men han ser også at det er urettferdig at det går utover dem.

Ok, tenker han, jeg får prøve å bruke disse gratitude-teknikkene og se om de hjelper.

La elevene jobbe i grupper og prøve å komme på:

- 3 ting Jonas kan forsøke å sette pris på
- 3 ting som var litt bra i dag, selv om Jonas hadde det vanskelig
- 3 gode ting Jonas kunne lagt merke til
- 3 ting Jonas kan gjøre nå som kan gjøre dagen bedre



Er det lenge siden dere så denne? [Hva hjelper når følelser gjør vondt? - YouTube](#)

Den handler om følelser som gjør vondt, og hva som kan være lurt å gjøre da. Det å kjenne seg takknemlig er én av de tingene, men den er også tydelig på at det ikke handler om å skjerpe seg og tenke positivt.



«Tenk positivt!» eller «Legg merke til det som er bra og prøv å sette pris på det»

Be elevene snakke sammen om forskjellen på dette.

- Hva tror de er best for Sara og Jonas å prøve?
- Hva ville vært best for deg?

Poenget her er at vi er ulike, og trenger ulike strategier. Noen kan klare å tenke positivt og ha nytte av det. Andre vil ha bedre utbytte av takknemlighetstrening.