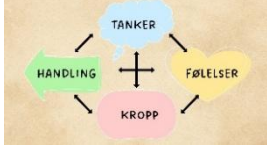
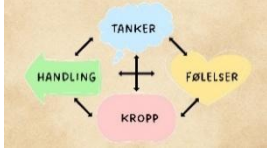


PÅ SKJERMEN:	I TIMEN:
	Introduser temaet og start med å sjå Overwhelmed - (Ryan Mack Remix) - YouTube Dette er ein kort musikkvideo som handlar korleis ein kan bli overvelda av intense tankar av og til.
	Det denne artisten synger om blir ofte forklart ved å bruke denne modellen – den kognitive diamant. Be elevene snakke saman i små grupper og prøve å finne ei god forklaring for kva modellen viser. (Svaret kjem i neste film).
	Sjå filmen Hjelp med tankar
	Dette er dei sju strategiane som blir skildra i filmen. No skal vi jobbe litt med desse i lag. Del elevane inn i smågrupper og la dei jobbe med dette som eit spel. Kva gruppe får utdelt vedlegget med dei 7 strategiane og spelkorta «kva kan hjelpe denne personen». Dei eller du klipper ut dei 8 eksempla og legg dei opp ned. Så trekk dei eit eksempel og snakkar saman om kva av dei 7 strategiane som kan eigne seg å bruke for dette. Så trekk dei neste kort og held fram så lenge du bestemmer.
	Ein av strategiane er roande teknikkar og no skal vi prøve ei øving i den kategorien: Ei lita pause fra slitsame tankar - YouTube
	I filmen forklarte dei at tankar, følelsar, kroppslege reaksjonar og handlingar påverkar kvarandre på kryss og tvers heile tida. I opplegget som ligg i boksane under bildet her ligg eit opplegg der elevane får høyre historier om elevar i ulike situasjonar og jobbe med å fylle ut tankar, følelsar, kropp og handling på arbeidsark. NB! Når du skal bruke denne aktiviteten i klassa må du skrive ut eige instruksjonsark og arbeidsark til dette også.
	Sjå eventuelt denne filmen om tankar frå Livet&Sånn: Tanker - YouTube
I boksane ligg det mange ulike verktøy for kategorien «Undersøke tankar». Dette er felles verktøy for 7.-10. trinn, og det er ikkje meininga at de skal lære dei alle kvart år. For 8. trinn kan de til dømes godt bruke «Er dette ein lur tanke?» og elevane kan eventuelt fylle den ut på vegne av ein av elevane dei høyrte om i historiene over eller i spelet om å handtere tankar. De kan også godt bruke «Bekymringsskuffer».	