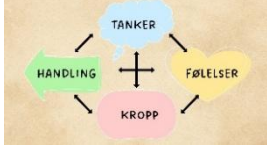
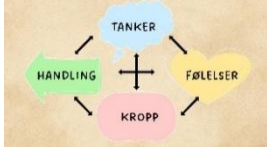


PÅ SKJERMEN:	I TIMEN:
	Introduser temaet og start med å se Overwhelmed - (Ryan Mack Remix) - YouTube Dette er en kort musikkvideo som handler hvordan man kan bli overveldet av intense tanker av og til.
	Det denne artisten synger om blir ofte forklart ved å bruke denne modellen – den kognitive diamant. Be elevene snakke sammen i små grupper og prøv å finne ei god forklaring for hva modellen viser. (Svaret kommer i neste film).
	Se filmen Hjelp med tanker
	Dette er de sju strategiene som blir beskrevet i filmen. Nå skal vi jobbe litt med disse sammen. Del elevene inn i smågrupper og la dem jobbe med dette som et spill. Hver gruppe får utdelt vedlegget med de 7 strategiene og spillkortene «hva kan hjelpe denne personen». De eller du klipper ut de 8 eksemplene og legger dem opp ned. Så trekker de et eksempel og snakker sammen om hvilke av de 7 strategiene som kan egne seg å bruke for dette. Så trekker de neste kort og fortsetter så lenge du bestemmer.
	En av strategiene er beroligende teknikker og nå skal vi prøve en øvelse i den kategorien: Ei lita pause fra slitsame tanker - YouTube
	I filmen forklarte de at tanker, følelser, kroppslige reaksjoner og handlinger påvirker hverandre på kryss og tvers hele tiden. I opplegget som ligger i boksene under bildet her ligger et opplegg der elevene får høre historier om elever i ulike situasjoner og jobbe med å fylle ut tanker, følelser, kropp og handling på arbeidsark. <i>NB! Når du skal bruke denne aktiviteten i klassen må du skrive ut eget instruksjonsark og arbeidsark til dette også.</i>
	Se filmen om tanker fra Livet&Sånn: Tanker - YouTube
I boksene ligger det mange ulike verktøy for kategorien «Undersøke tanker». Dette er felles verktøy for 7.–10. trinn, og det er ikke meningen at dere skal lære dem alle hvert år. For 8. trinn kan dere for eksempel godt bruke «Er dette en lur tanke?» og elevene kan eventuelt fylle den ut på vegne av en av elevene de hørte om i historiene over eller i spillet om å håndtere tanker. Dere kan også gjerne bruke «Bekymringsskuffer».	