

|  |   |
|--|---|
| <p><b>PÅ SKJERMEN:</b></p> <p><small>Claire Rosinkranz - Backyard Boy (Official Music Video)</small></p>   | <p><b>I TIMEN:</b></p> <p>Start med å se denne: <a href="#">Claire Rosinkranz - Backyard Boy (Official Music Video) - YouTube</a></p>   |
|  | <p><b>Hvilket humør blir du lettest smittet av?</b></p> <p>La elevene snakke litt med hverandre og hør hva de mener.</p> <p>Det er dessverre slik at negative følelser lettere smitter enn de gode følelsene. Det er fordi hjernene våre er designet for å fange opp alt som kan være farlig for oss og for å holde oss trygge. Å holde oss trygge trumfer det å ha det bra og være lykkelig. Men vi kan trene hjernene våre til å kjenne mer glede og være i bedre humør selv om det ikke kommer av seg selv. Og det er her takknemlighet kommer inn.</p>  |
| <p><small>The Science of Gratitude (The Happiness Project)</small></p>   | <p>Vi skal se en film på engelsk som viser at takknemlighet har mange positive gevinster, også for helsa vår. Se: <a href="#">The Science of Gratitude - YouTube</a></p>  |
| <p><small>Her det ble det og...<br/>Tilslutt var han...<br/>Positive følelser, mer...<br/>...og bedre. De...<br/>...og det ble det...<br/>...og det ble det...</small></p> | <p>Be elevene prøve å bruke det de lærte i filmen til å forklare denne modellen for hverandre. Hvordan kan dette virke slik?</p> <p>Det er fint om dere får frem her at dette ikke handler om å «skjerpe seg og tenke positivt». Steget der han legger merke til at han har det vondt, lar seg selv få lov til å kjenne på det, og viser forståelse for at de vonde følelsene kom, er veldig viktig (validering).</p> <p>Når han likevel bestemmer seg for å prøve takknemlighet som strategi, opplever han at det tross alt er mye i situasjonen som er bedre enn han først trodde. Og han velger å sette pris på det som er bra. Det aktiverer belønningssenteret i hjernen og gjør at han puster roligere, kjenner seg mer avslappet og begynner å smile litt.</p> |
| <p><b>Ei lita øving i takknemlighet</b></p> <p><small>Takk - ei lita pause</small></p>   | <p>En av måtene man kan trene på «gratitude» er gjennom mindfulness. Nå skal elevene få prøve en slik liten øvelse sammen som handler om å komme på det vi er takknemlige for: <a href="#">Takk - ei lita pause - YouTube</a></p>   |
| <p><b>Best:</b></p> <p><b>Bedre:</b></p> <p><b>God:</b></p>  | <p><b>God – bedre – best-øvelse</b></p> <p>Bruk resten av tiden på å jobbe med denne. Øvelsen er såkalt Appreciative Inquiry og handler om å undersøke hva som fungerer og er bra for å få mer av det man ønsker seg. Elevene må prøve å komme på helt konkrete og gjerne små ting. Som at man smiler til hverandre, ser på hverandre når noen snakker, viser interesse, inkluderer hverandre og lignende.</p> <p>Elevene jobber først i grupper, men det er best om dere bruker nok tid til at dere kan lage en samlet versjon for klassen til slutt. Da kan denne tas frem igjen til høsten også.</p>   |