

SKJERMEN VISER:	I TIMEN:
	Introduser temaet og start med å sjå: Good Day - Ryan Mack & John Michael Howell (Official Music Video)
	<p>Kva er ein god dag for deg?</p> <p>Be elevane kome på kvar sitt eksempel på kva dei opplever som ein god dag, og fortel ein kort versjon av den til den dei sit saman med. To og to elevar fortel kvarandre om sin gode dag.</p> <p>Så jobbar elevane i større grupper. Der bruker dei eksempla dei no har høyrte og tenkt på, og skal prøve å finne ut kva som ofte er felles for opplevinga av ein god dag for ungdommar. Handlar det om:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gode opplevingar? • Mangel på vonde opplevingar? • Det å ha meistra noko? • Det å sleppe unna noko kjedeleg? • Å ha hatt det fint saman med andre? • Noko godt å ete? • Tid til å gjere det ein vil? • Andre ting? <p>Snakk saman i klassa og sjå om de finn eit mønster som ser ut til å vere 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 gjere en forskjell 	<p>«Lag deg ein god dag» er det mange som seier. Og det er mange som synest det er ein litt urettferdig ting å seie, fordi ikkje alle har like gode moglegheiter til å lage seg ein god dag. På amerikansk snakkar dei mykje om Gratitude som er ei slags form for takksemd, men meir i retning av å sette pris på alt som er positivt, eller å finne det positive i det negative. Vi skal sjå ein liten film om det:</p> <p>What is Gratitude & 4 Ways To Practice</p> <p>Så dei fire anbefalingane i filmen var altså å:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Set pris på det du har 2. Finn det som er bra når noko er vanskeleg 3. Legg merke til gode ting 4. Du kan gjere ein forskjell
	<p>Les historia for elevane:</p> <p>Sara går heim frå skulen med sekken hengande tungt på eine skuldra. <i>For ein drittdag</i>, tenker ho.</p> <p>Det starta allereie i matte. Læraren forklarte noko, og rundt ho sat folk og skreiv og nikka, som om dei skjønnte alt. Sara sat og stirra på arket. Ho prøvde, viska ut, prøvde igjen, men fekk ikkje til noko heile timen, og orka heller ikkje be om hjelp.</p> <p>I friminuttet snakka dei andre masse om turen dei var på i helga. Ho forstår jo det, for det var sjølvstøtt kjempegøy for dei. Men sjølv hadde ho kasta opp ein heil dag, og dermed ikkje fått vere med. Det var skikkeleg kjipt då, og tydelegvis like kjipt no.</p> <p>«Du skulle vore der Sara!» sa Emilie «Eg sakna deg masse der for det var så gøy!»</p> <p>Det kjennes som at ho har gått glipp av årets viktigaste ting. Og ho blei berre ståande og smile utan å vere heilt med.</p> <p>Så var det gym. Ho hadde eigentleg gledd seg litt til å vere tilbake igjen, men kroppen kjentest framleis tung og slapp. Dei spelte basket som ho eigentleg er god i, men i dag virka ikkje kroppen, og ho mista ballar som ho burde klart å ta. Og bomma på korga fleire gongar. Ho såg det frustrerte dei andre på laget også.</p>

No går ho langs vegen heim og ser ned. Ho sparkar borti ein liten stein, litt hardare enn ho treng.

Alt i dag har berre vore feil.

Og det er ikkje ferdig heller. Når ho kjem heim, må ho øve til ei prøve. Ho rydda ikkje rommet i helga når ho var sjuk, så det ser heller ikkje ut og bør ryddast. Og i kveld er det trening. Vanlegvis likar ho det – men akkurat i dag orkar ho eigentleg ikkje tanken ein gong. Det kjennest ikkje vits når ho uansett er så ubrukeleg.

Ho stoppar opp og pustar litt. Det er heilt forståeleg at ho kjenner det slik når ho har vore sjuk og gått glipp av viktige ting, då er det ikkje rart at ho kjenner seg nedfor, frustrert og oppgitt. Men dei hadde nettopp om takknemlegheit i Livet&Sånn. *Kva om eg prøver å bruke desse gratitude-greiene?* Tenker Sara.

La elevane jobbe i grupper å prøve å komme på

1. 3 ting Sara kan forsøke å sette pris på
2. 3 ting som var litt bra i dag sjølv om Sara hadde det vanskeleg
3. 3 gode ting Sara kunne lagt merke til
4. 3 ting Sara kan gjere no som kan gjere dagen betre



Jonas set seg ned ved middagsbordet og stønner. Suppelukta treff nasen hans heilt feil og han kjenner det strammar seg i kroppen før han eigentleg rekk å tenke.

– “Må vi ha tomatsuppe i dag også?” seier han, litt skarpere enn han hadde tenkt.

Mamma ser bort på han.

– “Det var det vi rakk i dag,” svarar ho roleg.

– “Men eg er lei av det!” seier han, høgare no.

Ingen svarar med ein gong. Det blir litt stille rundt bordet. Lillesøstera ser ned. Pappa

sukkar litt.

Jonas kjenner det koker inni han. Det handlar eigentleg ikkje om tomatsuppe, for han klarer fint å ete det til vanleg, men det er det som triggar akkurat no. For dagen har vore skikkeleg dårleg!

I første time fekk han tilbake ein prøve som gjekk mykje dårlegare enn han hadde håpa på. Læraren sa han var den einaste som hadde fått til den eine oppgåva og at det var kjempebra, men at han måtte lese oppgåvene betre neste gong for han hadde misforstått den største av dei. Det sat i hovudet resten av dagen.

I friminuttet stod alle berre å prata i lag i staden for å spele fotball som dei brukte å gjere før. Det irriterer han at dei har slutta med det. For han var det mykje betre å få springe litt mellom timane.

Så han sleit med å konsentrere seg og byrja å irritere seg over småting. Nokon som snakka. Nokre som laga kremtelydar. Lukta av makrell i tomat som låg igjen i søpla etter matpausen. Alt kjentest litt for mykje.

Og no sit han her med tomatsuppe og irritasjon som går ut over familien som ikkje har gjort han nokon ting.

Det er heilt forståeleg at han har det kjipt i dag og ikkje har det noko bra inni seg, men har ser at det er urettferdig at det går ut over dei. - Ok tenker han, eg får prøve å bruke dissa Gratitude-teknikkane og sjå om dei hjelper.

La elevane jobbe i grupper å prøve å komme på

1. 3 ting Jonas kan forsøke å sette pris på
2. 3 ting som var litt bra i dag sjølv om Jonas hadde det vanskeleg
3. 3 gode ting Jonas kunne lagt merke til
4. 3 ting Jonas kan gjere no som kan gjere dagen betre

Kan takknemlegheit også hjelpe når følelsar gjer vondt?



Er det lenge sidan de såg denne? [Hva hjelper når følelser gjør vondt? - YouTube](#)

Den handlar om følelsar som gjer vondt, og kva som kan vere lurt å gjere da. Og det å kjenne seg takknemleg er ein av dei tinga, men den er også tydeleg på at det ikkje handlar 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 elevane snakke saman om forskjellen på dette.

Kva trur dei er best for Sara og Jonas å prøve?

Kva ville vore best for deg?

Poenget her er at vi er ulike, og treng ulike strategiar. Nokre kan klare å tenke positivt og ha nytte av det. Andre vil ha betre utbytte av takknemlighetstrening.