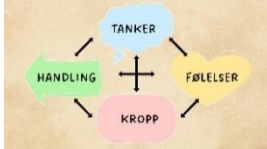


PÅ SKJERMEN:	I TIMEN:
	Introduser timen og start med å se MisterWives - decide to be happy (Official Video) - YouTube
	Denne artisten synger at hun bestemmer seg for å være glad. Det er enklere sagt enn gjort, for tanker, følelser, kroppslige reaksjoner og handlinger henger tett sammen og påvirker hverandre hele tiden. Men er det noe vi kan gjøre med tanker, handlinger eller kroppslige reaksjoner som kan påvirke følelser til å kjenne mer glede?
	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 boksene ligger det mange ulike tankeverktøy 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, men det er fint om elevene få vite at de ligger her, og får mulighet til å prøve noen av dem. For 9. trinn er det fint om dere jobber med «Kognitiv diamant arbeidsark» for eksempel. Eller la elevene bryne seg på «Tankefeller». Det gjør heller ingenting om dere bruker om igjen verktøy elevene har prøvd før, så kombiner ulike verktøy med filmene under etter hvor mye tid dere har.	
	Se filmen om plagsomme tanker: Hvordan håndtere plagsomme tanker? - YouTube
	Eller denne: Life is Fun - Ft. Boyinaband (Official Music Video) - YouTube