

Tanker

- 100 poeng: Hvilke tanker kan du få hvis du har glemt noe viktig?
- 200 poeng: Gi et eksempel på en negativ tanke og en alternativ positiv tanke om vennskap.
- 300 poeng: Du føler deg mislykket etter en prøve på skolen. Lag en tanke der du sier noe vennlig til deg selv for å føle deg bedre.
- 400 poeng: Kom på 4 tanker du kan tenke for å roe deg når du er nervøs!
- 500 poeng: Rollespill en situasjon der to personer skal gjøre noe de gruer seg til. Vis forskjellen på hva som skjer når de tenker/snakker negativt om det de skal vs. når de tenker/snakker positivt om det de skal.

Følelser

- 100 poeng: Nevn tre følelser mange kan ha i løpet av skoledagen.
- 200 poeng: Hvilke følelser kan du få hvis du blir ignorert av en venn?
- 300 poeng: Etter du har gjort noe dumt kan du kjenne på skyld, hva er det følelsen prøver å fortelle deg?
- 400 poeng: Kom på minst 3 eksempler som viser at man kan ha ulike følelser på samme tid? (f.eks. glad/spent, sint/lettet, trist/håpefull, redd/iver, skamfull/trist).
- 500 poeng: Rollespill de tre situasjonene: en person er 1. trist 2. usikker/redd 3. frustrert/sint og dere andre viser med kroppsspråk og ansiktsuttrykk at dere forstår og vil hjelpe.

Kroppslige reaksjoner

- 100 poeng: Hva kan man kjenne i kroppen når man er trist?
- 200 poeng: Gi eksempel på minst 3 følelser som kan kjennes som vondt i magen.
- 300 poeng: Lag en liste over kroppslige tegn på at man er redd.
- 400 poeng: Spill ut en kroppslig reaksjon på sinne, men uten å lage lyd eller ta på andre.
- 500 poeng: Beskriv hvordan kroppen reagerer når du kjenner deg skamfull.

Handlinger

- 100 poeng: Hva er lurt å gjøre på når du er lei deg for å få det litt bedre?
- 200 poeng: Gi eksempel på ting man kan unngå å gjøre fordi man gruer seg, men som kan føre til at man gruer seg like mye eller enda mer neste gang.
- 300 poeng: Kom med eksempel på ting det kan hende du gjør bedre hvis du tenker at det kommer til å gå bra og forklar hvorfor.
- 400 poeng: Beskriv en situasjon der en ungdom har lyst å invitere noen på date, og hvilke tanker, følelser og kroppslige reaksjoner som kan føre til at hen gjør det eller ikke.
- 500 poeng: Lag et rollespill om en som er nervøs for å gå i en bursdagsfest, men en samtale om tanker og følelser med en venn gjør at personen klarer å gå likevel.