

1. Føle seg lykkeleg

Denne timen skal handle om takknemlegheit og om lykke. Vi skal starte med ein musikkvideo [Em Beihold - Numb Little Bug \(Official Music Video\) - YouTube](#)

La elevane få snakke litt med kvarandre:

Om ein ungdom er våken ca 16-17 timar pr døgn, tilsaman omtrent 115 timar i veka, – kor mange av desse timane trur de det er vanleg at ungdommen kjenner seg lykkeleg? Begrunn svaret.

- Om ein ungdom er våken ca. 16-17 timar pr døgn, til saman omtrent 115 timar i veka. Kor mange av desse timane trur de det er vanleg at ungdommen kjenner seg lykkeleg? Grunnje svaret.

(Det finnst ingen fasit på dette. Poenget med oppgåva er berre at elevane skal reflektere over det. Kor ofte, kor lenge og kor sterkt ein kjenner lykke varierer enormt frå person til person, og i løpet av livet. Nokon er fødd med anlegg for å kjenne seg oftare lykkelegare enn andre. Men det å gå rundt å kjenne på intens lykke er uansett ikkje spesielt vanleg. Mange vil likevel kjenne seg tilfreds med livet, sjølv om ein ikkje kjenner intens lykke.)

2. Å vere fornøgd med livet

World Happiness Report 2022



Dette bildet frå Verdens lykkerapport 2022 viser at Noreg no ligg på 8. plass på lista over kor lykkeleg innbyggjarane er. For få år sidan (2017) var Noreg på topp. Kva har endra seg skal tru?

(I forklaringa frå FHI ser ut som det som har endra seg først og fremst er ungdom si tru på, vs frykt for, framtida. Lykke, opplevinga av å vere tilfreds i livet, ser ut til å henge tett saman med faktorar som god, stabil økonomi, nære relasjonar, god helse og tru på framtida. Og nettopp dette siste trekker ned no. [Lykken satt på prøve: Verdens lykkerapport 2022 viser økt stress og bekymring og en pandemi av generøsitet - FHI](#))

Kvifor trur de unge i Noreg no ser mørkare på framtida enn unge gjorde i 2017?

La elevane snakke med kvarandre litt om spørsmålet **Kvifor trur de unge i Noreg no ser mørkare på framtida enn unge gjorde i 2017?**

Det som vert nemnt i rapporten er at fleire enn før har lave inntekter, mange er einsame, mange opplever psykiske helseplager, og framtidstankane har blitt prega av både pandemi, klimafrykt, komande endringar i arbeidsmarkedet og krig i Europa.



Det er heilt normalt å vere usikker på framtida, og kjenne at krig, pandemi og kunnskap om klima-utvikling gjer noko med oss! Det å kjenne litt frykt kan gjere at vi skjerpar sansane våre, og kanskje gjer val som sikrar at vi er litt tryggare i det som eventuelt kjem.

Samtidig er det synd om frykta gjer at vi ikkje klarer å finne krefter til det vi vil eller bør i livet. Og kanskje kan vi trene oss litt på å legge merke til at det er mykje som er betre enn det ser ut?

Vel oppgåve 3 eller 4 om de ikkje har tid til begge:

3. Kva gjer oss lykkelege og glade skal tru?



Martin Seligman er ein amerikansk psykologiprofessor som har laga ein modell for kva menneske treng for å oppleve lykke og glede. Kanskje PERMA kan vere grei å huske på av og til?

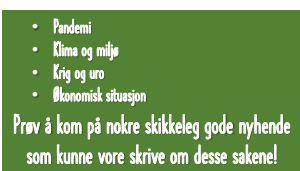
- P står nemleg ikkje for pengar, men for positive følelsar. Når vi klarer å gi plass til dei positive tankane og følelsane i kvardagen kan det gjere oss godt
- E handlar om engasjement. Det å bry seg om noko, vere opptatt av noko, engasjere seg, gjerne kome inn i den gode flyt-sona og gløyme alt anna litt.
- R er relasjonar, det handlar om å føle at du høyrer til i lag med andre menneske. Familie, venner, klassa di. Vi veit at relasjonar påverkar helsa vår, vi treng gode relasjonar for å ha det bra.
- M er mening. Det å kjenne at det vi fyller dagane våre med er meningsfullt. At det betyr noko for nokon at nettopp eg finnast. At vi kan bidra i noko som er viktig for nokon.

La elevane få snakke litt med kvarandre om PERMA: tenker dei at dette gir mening?

Eventuelt: lag ein TikTok eller film på mobilen der de forklarar PERMA til ungdom.

For å lære meir om dette sjå: [En modell for glede og lykke - RVTSSør \(rvtssor.no\)](https://www.rvtssor.no)

4. Sjå [Verdens Beste Nyheter - YouTube](#) og la elevane snakke med kvarandre igjen:



Om de tenker på tema pandemi, klima og miljø, krig og uro eller økonomisk situasjon i landet – kan de kome på nokon gode nyhende ein kunne skrive innanfor desse sakene?

(om elevane treng hjelp kan du til dømes vise til at pandemien vi har vore gjennom har vist oss at verden er i stand til å lage effektive vaksiner veldig raskt, - at erfaringar med å stenge skolar har gjort at ein nok ikkje gjer det på same måte ein eventuell neste gong, - at pandemien framskunda nokre prosessar som kan vere bra for miljø og klima til dømes. Når det gjeld klima/miljø har verden no kome lenger med å erkjenne problemet, og dermed jobbe i retning av viktige løysingar. Kanskje går det treigt? Men det ser ut til å gå rett veg. Og slik er det med det meste. Sjølv i det som er frykteleg trasig og ser svart ut, kan det dukke opp ting som får verden til å gå framover og bli betre. Det kan vere fint å øve seg i å legge merke til desse tinga også.)

5. Gjer denne øvinga saman. [Takk - ei lita pause - YouTube](#)



6. Lykke kjem nokre gongar av seg sjølv, av noko vi gjer på, noko som skjer med oss, eller for noko vi tenker på eller snakkar om. Da er det fint å legge merke til det og nyte det litt. Men om du har lyst å hente fram lykke-følelsen når du treng den, kan det vere veldig effektivt å tenke på det du er takknemleg for.

7. Avslutt gjerne timen med å la elevane reflektere litt over eitt av dei neste spørsmåla:

Kva er du takknemleg for etter 10 år i grunnskolen?

La elevane få litt tid aleine, og gjerne nokre små lappar å skrive på.

Sjå om det er mogleg i di klasse å få nokre gode refleksjonar med dette spørsmålet.

Om elevane har behov for å svare at dei er «takknemlege for å vere ferdige og aldri meir skulle tilbake til denne drittplassen» eller liknande, så er det heilt mogleg å validere følelsen med noko slikt: «Ja det forstår eg jammen godt at du synes. Eg huskar når eg slutta på ungdomsskolen så var eg også ganske lei! I ettertid kan eg huske at det var mykje som var fint den tida også. Men akkurat no har de nok mest lyst å vere ferdig ja.»

Korleis kan det å fokusere på det som er bra i livet hjelpe deg på vidaregåande?

Eller bruk dette på same måte.

8. Avslutt eventuelt med å sjå filmen som elevane på barnetrinnet ser om takknemlegheit no i mai.

Den gjeld like mykje for ungdom og vaksne: [Takknemlighet og følelser - YouTube](#)