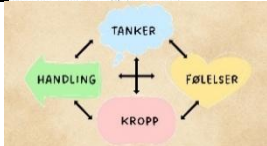


PÅ SKJERMEN:	I TIMEN:
 1. Kan vi velge tankane våre?	Introduser timen og start med å sjå MisterWives - decide to be happy (Official Video) - YouTube
	Denne artisten syng at ho bestemmer seg for å vere glad. Det er enklare sagt enn gjort for tankar, følelsar, kroppslege reaksjonar og handlingar heng tett saman og påverkar kvarandre heile tida. Men er det noko vi kan gjere med tankar, handlingar eller kroppslege reaksjonar som kan påverke følelsar til å kjenne meir glede?
	Sjå filmen Hjelp med tankar
	Dette er dei sju strategiane som blir skildra i filmen. No skal vi jobbe litt med desse i lag. Del elevane inn i smågrupper og la dei jobbe med dette som eit spel. Kva gruppe får utdelt vedlegget med dei 7 strategiane og spelkorta «kva kan hjelpe denne personen». Dei eller du klipper ut dei 8 eksempla og legg dei opp ned. Så trekk dei eit eksempel og snakkar saman om kva av dei 7 strategiane som kan eigne seg å bruke for dette. Så trekk dei neste kort og held fram så lenge du bestemmer.
	Ein av strategiane er roande teknikkar og no skal vi prøve ei øving i den kategorien: Ei lita pause fra slitsame tankar - YouTube
I boksane ligg det mange ulike tankeverktøy for kategorien «Undersøke tankar». Dette er felles verktøy for 7.-10. trinn, og det er ikkje meininga at de skal lære dei alle kvart år, men det er fint om elevane får vite at dei ligg her, og moglegheit til å prøve nokre av dei. For 9. trinn er det fint om de jobbar med «Kognitiv diamant arbeidsark» til dømes. Eller la elevane bryne seg på «Tankefeller». Det gjer heller ingenting om de brukar om att verktøy elevane har prøvd før, så kombiner ulike verktøy med filmene under etter kor mykje tid de har.	
	Sjå filmen om plagsame tankar: Hvordan håndtere plagsomme tanker? - YouTube
	Ein annan måte å handtere tankar på er å skilje mellom støttande tankar (ofte kalla grønne tankar) og kritiske tankar (raude tankar). Sjå Life is Fun - Ft. Boyinaband (Official Music Video) - YouTube