RESSURSER:

Styrker:

Iversen, E. S & Bugge-Hansen, V. (2016). Fortelling 20. Kristian tar et valg. I SmART ungdom. Hvordan skape fellesskap som forsker på styrker og verdsetter forskjeller? (s. 196-200). Re: Re kommune.

RVTS Sør. (2017). Link – Livsmestring i norske klasserom. Hentet fra www.linktillivet.no

Seligman, M. (2009). Dine signaturstyrker. I Ekte lykke. Positiv psykologi i praksis (s. 137-156). Oslo: Universitetsforlaget.

Smart oppvekst. (2020). 20 karakteregenskaper. Hentet fra http://smartoppvekst.no/materiell/20-karakteregenskaper/

Mindfulness:

Eckersberg, L. D. (2018, 21. juni). Tre tips til deg som er avhengig av mobilen. Aftenposten, SiD. Hentet fra https://www.aftenposten.no/meninger/sid/i/kaOpXa/tre-tips-til-deg-som-er-avhengig-av-mobilen-lea-dalaaker-eckersberg

Hannah (15). (2019, 27. september). Vi er en hel generasjon som har mistet kontrollen. Aftenposten, SiD. Hentet fra https://www.aftenposten.no/meninger/sid/i/MRWQAr/vi-er-en-hel-generasjon-som-har-mistet-kontrollen#xtor=RSS-3

Hildebrandt, S. (2013, 25. januar). Derfor virker mindfulness. Hentet fra https://forskning.no/psykologi/derfor-virker-mindfulness/656308

NRK. (2020, 13. februar). 7. Er du tilstede.[Videoklipp]. Hentet fra https://tv.nrk.no/serie/kort-fortalt-livsmestring/sesong/2/episode/7/avspiller

Kvalheim, S. & Pettersen, L. (2014). Lær deg de beste knepene fra mental trening og mindfulness. Oslo: Insearch media.

Lein, M. (2019, 22. juli). Dette er mindfulness. Hentet fra https://nhi.no/psykisk-helse/psykisk-egenpleie/dette-er-mindfulness/

WebPsykologen.no. (u.å.). Lær deg mindfulness. Hentet 3. april 2020 fra https://www.webpsykologen.no/kurs-i-mindfulness-gratis-pa-nett/

Youtube. (2013, 25. november). Sleeping at Last – Saturn (Lyric video). Hentet fra https://www.youtube.com/watch?v=h3IWwMHFhnA

Den tredelte hjernen:

RVTS Sør. (2017). Følelsesskolen, Den tredelte hjernen. Hentet fra http://linktillivet.no/folelsesskolen.php

Gyldendal, Salaby, Bufdir. (u.å.). Vold i det offentlige rom. Hentet fra https://www.jegvet.no/8-10-trinn/vold-i-det-offentlige-rom

Følelser:

RVTS Sør. (2017). Link – Livsmestring i norske klasserom. Hentet fra www.linktillivet.no

Sinding, A. I. & Stiegler, J. R. (2018). Følelseskompasset – en veiviser for å lære om, forstå og jobbe med egne følelser. Hentet fra www.følelseskompasset.no

Stiegler, J. R., Sinding, A. I. & Greenberg, L. (2018). Klok på følelser. Det følelsene prøver å fortelle deg. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.

Når problemene blir for store og for mange:

NORCE. (2013, 9. oktober). Psykologisk førstehjelp - opplæringsfilm? [Videoklipp]. Hentet fra https://www.youtube.com/watch?v=XTUyXgXlYF4

NRK. (28. februar 2018). Norge NÅ[Videoklipp]. Hentet fra https://tv.nrk.no/serie/norge-naa/ENRK10022818/28-02-2018

Raknes, S. (u.å.). Hentet fra www.solfridraknes.no

Raknes, S. (2017). Psykologisk førstehjelp. Klassesett. (1. utg.). Oslo: Gyldendal.

Fremtid og drømmer:

Eskreis-Winkler, L., Milkman, K. L., Gromet, D. M. & Duckworth, A. L. (2019, 23. juli). A large-scale field experiment shows giving advice improves academic outcomes for the advisor. Proceedings of the National Academy of Sciences. https://doi.org/10.1073/pnas.1908779116

NRK. (u.å.). Du så meg – episode 3[Videoklipp]. Hentet fra https://tv.nrk.no/serie/dusaameg/sesong/1/episode/3/avspiller

Rosling, H., Rosling, O. & Rosling, A. R. (2018). Factfulness. Ti knep som hjelper deg å forstå verden. Oslo: Cappelen Damm.

Seligman, M. (2011). Flourish. A New Understanding of Happiness and Well-Being – and How to Achieve Them. London: Nicholas Brealey Publishing.

Søvn:

Bjorvatn, B. (2016). Ungdomssøvn. Utredning og behandling av forstyrret døgnrytme og andre søvnlidelser. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Bjorvatn, B. (2019, 16. mai). Søvnhygiene. Gode råd ved søvnproblemer. Hentet fra https://helse-bergen.no/nasjonal-kompetansetjeneste-for-sovnsykdommer-sovno/sovnhygiene-gode-rad-ved-sovnproblemer

Dyregrov, A. (2016). Den lille søvnboken. Håndbok for folk som vil sove bedre. Bergen: Vigmostad & Bjørke.

Helsedirektoratet (2018). Sov godt. Mal for søvnkurs for deg som jobber på frisklivssentralen. https://www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/sov-godt-mal-for-sovnkurs-for-deg-som-jobber-pa-frisklivssentralen#!

Jacobsen, H. B. & Jakobsen, H-P. (2017). Gjengangerne stress, smerter og søvn. Oslo: Arneberg forlag.

Langeland, A. (2020). Våkne opp! Om søvnens psykologi. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag