

TANKAR 1. OG 2. TRINN

SKJERMEN VISER:	I TIMEN:
	Introduser gjerne temaet før de ser filmen, la elevane til dømes snakke litt med kvarandre om kva tankar er? Sjå filmen Tankar og følelsar - YouTube eller bruk Tankar og følelsar (versjon uten musikk, teksten på bokmål) - YouTube som er utan musikk. Filmene går litt fort, men de snakkar saman om den etterpå slik at elevane får med seg meir.
	Etter filmen – sjå bilda og snakk om det de såg: Kvar dag har vi tusenvis av tankar! Kva kan vi tenke på i løpet av ein dag?
	Nokre av tankane våre er gode. For eksempel «I dag var eg kjempegod å springe» eller «Eg er ein god venn for andre» Kan du komme på fleire eksempel på gode tankar?
	Andre tankar er vonde. For eksempel «Eg får ikkje til det eg vil» eller «Eg er så dum» Kan du komme på fleire eksempel på vonde tankar?
	Det er lurt å snakke med vaksne om vi har vonde tankar. Då kan vaksne hjelpe med å forstå oss, kome på noko lurt som kan hjelpe eller med å gjere på noko som gjer at vi gløymer dei vonde tankane ei stund, og kanskje får nye, gode tankar.
	Sjå songen om Roald som har skumle tankar og derfor blir han redd. Roald er redd musikkvideo - YouTube
	Trykk på den grå boks for å sjå desse bilda om korleis tankar og følelsar påverkar kvarandre Bruk filmen som utgangspunkt for å vise at tankane våre påverkar følelsar (og omvendt). Kva tankar hadde Roald som gjorde han redd?
	Kva tenkte han for å slutte å kjenne seg redd skal tru?
	På same måte som orda vi seier til andre kan gi gode eller dårlege følelsar, kan orda i tankane våre også gi gode eller dårlege følelsar. Kva følelsar kan vi få om vi tenker slike tankar?
	Kva følelsar kan vi få om vi tenker slike tankar?
	Tulletankar Vi har mange ulike tankar og ofte er tankane våre berre gode og morosame, og no skal vi ha ein lek om det. Når eg seier frå skal alle reise seg opp. Ser de bildet her? Ein og ein skal få komme opp hit og peike på ein av desse og seie for eksempel: «Eg tenker på ein sau» - og då må alle vi andre prøve å sjå ut som ein sau mens den som står framme teller 5-4-3-2-1- og så blir vi vanlege igjen.

	Og så er det neste elev sin tur. Den vel kanskje yrke og seier «Eg tenker på ein kokk» og da må vi alle prøve å vere som ein kokk medan eleven tel 5-4-3-2-1 – og så blir vi vanlege igjen. Skal vi prøve? Kven vil starte her framme? (Denne leiken er mest for gøy, og for at dei skal kunne konsentrere seg att etterpå, så leik så lenge du tenker det trengs).
	No skal vi møte nokre barn med slitsame tankar og prøve å hjelpe dei litt. Dette er Emil, han er 7 år og elsker å spele fotball! Men i det siste har han fått så mange vonde tankar inni hovudet sitt som seier slike ting som: • Eg er ikkje flink nok • Dei andre er mykje betre enn meg • Dei andre har nok ikkje eigentleg lyst å ha meg med på laget sitt Så no sit han på benken her i staden for å vere med å spele. Han ser lei seg ut, og det er han også. Sjå tankeboblene over hovudet hans kor mørke dei er. No skal de få lov å hjelpe Emil litt. 1. Snakk litt først med den du sit saman med og prøv å finne ut kva du hadde likt at nokon gjorde for deg dersom det var du som sat og hadde vonde tankar. 2. Høyr med elevane kva dei tenker dei ville likt at andre gjorde for dei. 3. Sjå om nokon av dei foreslår noko i retning av å kome bort til han og gi uttrykk for at dei ser han er trist, og så prøve å få han med på ein aktivitet eller med å spele fotball likevel. 4. La nokre av elevane få kome fram og snakke til guten på skjermen. La oss sjå korleis det gjekk:
	Ja! Sjå der er Emil i gang med å spele fotball igjen, og sjå kor han smiler no! Snakk med kvarandre igjen: • Kva tankar trur de han har om seg sjølv og dei andre no?
	No skal vi møte Nora. Ho er 7 år og likar godt å vere saman med Amira og Linnea. Men i det siste har ho hatt mange slitsame tankar inni hovudet sitt. Når ho ser at dei to sit saman og ler, tenkjer ho: • «Dei likar kvarandre betre enn meg.» • «Eg passar ikkje heilt inn.» • «Det er sikkert noko gale med meg.» Ho sit ved pulten sin og ser bort på dei, medan tankeboblene over hovudet hennar blir mørke og tunge. Ho får ein klump i magen og får lyst å bli usynleg. Ho kjenner seg både trist og einsam. No kan de hjelpe Nora litt! 1. Snakk saman to og to: Kva hadde du ønskt at nokon gjorde for deg om du hadde slike tankar? 2. Høyr med elevane kva dei foreslår. Mange tenker kanskje at det beste ville vere om Amira og Linnea var dei som inkluderte henne, men kanskje det Nora treng er å heller bruke tida si saman med andre barn? Gjere på noko aktivt saman med andre? 3. La nokre elevar kome fram snakke direkte til Nora på skjermen: – «Vil du vere med å leike med oss i friminuttet?» – «Vi vil gjerne ha deg med!» La oss sjå korleis det gjekk:

	Sjå – no er Nora ute i friminuttet og leikar med nokre andre barn! Ho smiler og har det bra. Snakk saman igjen: Kva trur de Nora tenkjer om seg sjølv og andre no? Sei til elevane at det er fint å huske på at når tankar og følelsar gjer vondt så er det forskjellige ting som kan hjelpe. Å snakke om det man tenker på med nokon som forstår kan vere fint, men også det å gjere på noko aktivt saman med andre kan hjelpe.
Teikne tankar og følelsar 	Bruk eventuelt denne teikneoppgåva: Skriv ut eit eller fleire slike ark til kvar elev og la dei teikne ting som gjer dei glade, triste, sinte eller redde. Du kan la dei velje sjølv kva dei vil ha inni hjartet, eller du kan hjelpe dei å skrive den følelsen dei vel, til dømes glad, redd, sint eller trist.
	Synge litt om tankar? Tusen tanker - YouTube
	Bør vi sei høgt det vi tenker? Denne serien er ganske sjølvforklarande så alle bilda ligg ikkje her på arket ditt. Du introduserer med å sei at vi menneske har veldig mange tankar, men at det ikkje er alle som passer til å seie høgt. Les det som står på bilda, og hjelp elevane til å kome med eksempel som passar til spørsmåla.
	Når desse bilda kjem ber du elevane foreslå kva farge denne tanken bør ha – og så sjekkar de svaret på neste bilde. Kvifor er dette ein raud tanke skal tru? Jo fordi den du seier det til kan bli lei seg.
	Det er mest sannsynleg at du har elevar i gruppa di som har vonde tankar om noko dei bør fortelje ein trygg vaksen, men som let vere fordi dei er redde for kva som vil skje. Derfor er dette ei vesentleg påminning til slutt. Trafikklyset er lurt, men det er kjempeviktig å fortelje om ting som skadar nokon!
	«Vi skal gjere ei lita øving som kan hjelpe oss når tankar er slitsame.» Les frosketidøvinga under for elevane. Sett gjerne på ein av desse som bakgrunnsmusikk og visuell bakgrunn: Relaxing Music with Ocean Waves: Beautiful Piano, Sleep Music, Stress Relief, Wave Sounds - YouTube
«Sit stille og legg merke til pusten din litt. Den går inn og ut. Kjenner du den i nasen? I brystet? Flytter den magen ut og inn? Fortsett å legge merke til pusten din, roleg inn og ut, gjennom øvinga. Så kjem det til å dukke opp tankar. Når tankar dukkar opp kan du sjå for deg at tankane er båtar som fer forbi. Sjå på tanke-båten, og gi den eit namn som passar: «stress-tanke» «sint-tanke» «dum-tanke» «snill-tanke» At ein tanke dukkar opp betyr ikkje at den er viktig, eller at du treng å tenke på den. Dei fleste tanke-båtane let vi fare forbi. Vi ser at dei kjem. Vi kan sei: der kom du igjen ja! Og så kan vi sei: Du kan berre fare vidare, eg vil ikkje sitte på i denne tanke-båten no! Men kanskje kjem der ein tanke-båt som du likar? Då kan du gå om bord og vere der litt. Mellom kvar tanke-båt kan du prøve å legge merke til pusten din igjen. Inn og ut – kvar kjenner du den best no? Kjem det tankar ser vi dei som båtar, gir dei namn og ser dei segle forbi, og så legg vi merke til pusten igjen. Lat elevane prøve litt sjølv, om klassa er roleg.» Avslutt med å sei at øvinga snart er over, og dei kan opne auger igjen. Slå av musikken når dei ser klare ut.	