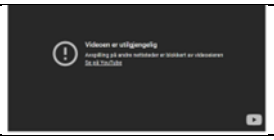
TANKER 6. TRINN

SKJERMEN VISER:	I TIMEN:
	Start med å se denne: I Love Me - Demi Lovato [Official Music Video] | Mini Pop Kids - YouTube
	Disse ungdommene på bildet sitter og ser på noe sammen på mobilen, og alle smiler som om de liker det de ser, men samtidig har de mørke tankeskyer over hodet. For ofte er det slik at når vi ser på sosiale medier eller andre ting på skjermene våre, kan vi begynne å føle oss dårligere eller mindre vellykket enn andre. Hva tror dere disse får av vonde tanker om seg selv her? (Kanskje tanker om at man ikke er pen nok, tynn nok, sterk nok, kul nok, eller har de riktige klærne eller håret eller noe annet?) La elevene snakke litt om hvordan unge blir påvirket av det de ser på skjerm. Spør gjerne også om det er noen som kan tjene penger på at unge blir misfornøyde med seg selv.

Tanker er som såpebobler!
Til denne øvinga kan du gjerne ta med såpebobler til timen, og blåse noen bobler ut i rommet mens du forteller at tanker er litt som såpebobler og at dere nå skal gjøre en liten øvelse der dere ser for dere tankene nettopp såpebobler i lufta.
Sett på denne filmen slik at den dekker hele skjermen, tilpass lyden slik at den ikke er høyere enn at det går an å høre di stemme også mens du leser: Bubbles - Relaxing Bubbles! Soothing Music - YouTube
Les teksta for elevene i rolig tempo:

«Finn ei hvilestilling du kan være i noen minutter. Det kan være å lene seg fram over pulten, eller sitte rett i ryggen, eller noe annet som kjennes fint for deg. Om det kjennes greit kan du godt lukke øyene dine, eller du kan se på såpeboblene på skjermen om du vil det.
Såpebobler er litt som tankene våre. Noen er store, noen er små. Noen kommer for seg sjøl, og andre kommer tett sammen med andre tanker og lager et lite kaos inni oss. Noen er nye og har akkurat kommet, de stiger opp og vil ta plass. Andre har vært der litt og drar sin veg. Noen kommer igjen og igjen og kan være vanskelige å bli kvitt, mens andre bare er innom en liten tur og så ser vi de aldri igjen.
Tanker kan kjennes slitsomme når de minner oss om ting som er vondt, eller maser om ting som kan komme til å skje, eller om de sier dumme ting til oss som gjør oss lei oss. Det er heilt naturlig og bekymre seg og gruble på ting, men det bør ikke få ta for stor plass i oss.
Når slike ting skjer kan det være fristende å prøve å stoppe tankeboblene fra å komme og ta plass. Prøve å sprekke dem, eller blåse dem bort. Men så er det akkurat som at til mer vi prøver å fjerne dem, til mer tenker vi på akkurat disse tankene! Det blir bare mer av dem!
Når tanker er slitsomme eller dumme er det flere ting som kan hjelpe:

- Du kan bestemme deg for å se for deg at de nettopp er såpebobler som drar forbi. Se at den kommer, men ikke prøv å fange den. Du trenger ikke tro på den eller gjøre noe med den. Den er en boble – og den kommer til å forsvinne.
- Du kan se om der er andre bobler du liker bedre. Er der en fin liten tanke der et sted? Noe du liker å tenke på? Noe som gjør deg glad? Noe hyggelig som har skjedd eller noe fint som du gleder deg til? Da kan du velge å tenke på det i stedet!
- Om dette heller ikke hjelper kan det lureste være å slutte å se på såpeboble-tankene og rett og slett bestemme deg for å gjøre på noe. Snakke med noen, eller bruke kroppen din litt! Hør på musikk som du liker eller se noe gøy på nett.
  Tankene har av og til litt rare måter å prøve å hjelpe oss på, men om de ikke er hjelpsomme så trenger vi ikke høre på dem. La de fly i veg er annet sted og sprekke der!

	Se denne filmen. Lenka fungerer sjøl om den ser slik ut. Hvordan få bedre selvbilde? - YouTube
	**Vis bildene og forklar til elevene hva som er forskjell på sjøltillit, sjølbilde og sjølfølelse** • Sjøltillit handler mest om hva vi føler vi får til • Sjølbilde handler mest om hvilke tanker vi har om hvem vi er • Sjølfølelse handler mest om hva vi føler om oss sjøl Dette er eksempel på hva vi kan si/tenke når disse er mest gode.
	Dette er eksempel på hva vi kan si/tenke når disse ikke er gode.
	Dette viser at vi kan ha negativ sjøltillit, godt sjølbilde, og litt varierende sjølfølelse.
	Dette er heller ikke så uvanlig. Sjøltillit og sjølbilde kan være bra, men sjølfølelsen kan være dårlig likevel.
	**Det er lettere å ha gode tanker om seg selv når vi får høre fine ting om oss fra andre – så spill komplimentbingo!** Skriv ut hvert sitt bingoark til elevene, og la dem først se på og lese arket for å tenke over hvem i klassen som passer til hvert av komplimentene. Deretter skal alle elevene gå rundt i rommet og gi de ulike komplimentene til hverandre. Det er bare lov å gi ett kompliment til hver elev, og komplimentene skal helst passe til den som får dem. Definer hva som er bingo ut fra hvor mange elever det er i klassen. Det kan for eksempel være fire på rad, fem i høyden, seks på rad – eller summen av elever i klassen.
	Print ut slike ark til elevene og la dem få fylle de ut. De kan eventuelt få hjelp av hverandre om det er kjennes skummelt å skrive hva man er god på?

Dersom dere rekker mer kan dere godt se denne: Mindfulness for Kids - Learning about our thoughts - YouTube
Eller en liten julefilm om å tro på seg sjøl: Erste Christmas Ad 2019: #HannaBumblebee - YouTube