




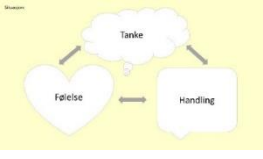
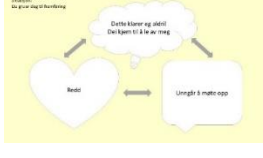
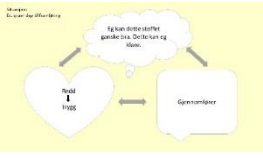
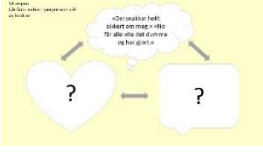

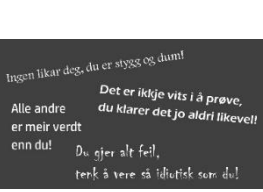


Viser på skjermen:	I timen:
<p>1. Kan vi velge tankene våre?</p> 	<p>Start med å se MisterWives - decide to be happy (Official Video) - YouTube</p> <p>Tanker og følelser henger tett sammen, og videoen viser noe som mange har lært som ei forventning: at vi mennesker kan velge hvordan vi vil ha det.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Er det slik at vi kan velje å være glad? • Kan vi velje om vi vil ha positive eller negative tanker? 	<p>Etter videoen: la elevene snakke med hverandre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • er det slik at vi kan velge å være glad? • kan vi velge om vi vil ha positive eller negative tanker? <p>De treng ikke drøfte dette i plenum, men om de gjør det så si til elevene at vi mennesker er veldig ulike. Noen kan kjenne det lett å velge å være glad, eller velge å være positivt, men at det slett ikke treng å være verken lett eller mulig for alle andre å gjøre det same.</p>
<p>2. Korleis kan tankene våre plage oss?</p> 	<p>Denne er litt sprø, men veldig kort og samtidig ganske god på å få fram hvordan mange opplever tankene sine: This song is *also* about your life - YouTube</p>
<p>Kva måtar kan tankar vere plagsame på?</p>	<p>Hvilke måter kan tanker være plagsomme på? Her kan elevene komme på grubling, tankekjør, tankekaos, bekymring, indre kritiker, tvangstanker og mer.</p>
<p>3. Tips for å handtere plagsame tankar</p> 	<p>Se filmen om plagsomme tanker: Hvordan håndtere plagsomme tanker? - YouTube</p>
<p>Kva ulike måtar å kontrollere tankar på tipsa dei om i filmen?</p>	<p>Hvilke ulike måter å kontrollere tanker på tipsa de om i filmen? Snakk sammen to og to, eller sammen i klassa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kjenne att tanker og spørre seg sjøl om de er til hjelp og om det er lurt å tenke på de nå • sette av grubletid, evt notere ned tanker utenom grubletida slik at du huskar de • sette ord på tanker – snakk med noen • se for seg tanker som biler som kommer forbi, og velge om man vil bli med dem eller ikke
	<p>Et triks elever lærer på 8. trinn er å sortere bekymringstanker i ulike skuffer. Er dette noe jeg må tenke på nå Noe jeg kan utsette? Noe jeg kan be om hjelp til? Noe jeg ikke kan gjøre noe med?</p>
<p>3. Tankebåtar</p> 	<p>I filmen forklarer de at man kan se for seg tanker som biler man velger om man vil gå inn i. Gjør denne øvinga sammen: Ei lita pause fra slitsame tankar - YouTube</p>

<p>5. Tankene påvirker oss</p> 	<p>En annen måte å håndtere tanker på er å skille mellom støttende tanker (ofte kalla grønne tanker) og kritiske tanker (røde tanker). Se Life is Fun - Ft. Boyinaband (Official Music Video) - YouTube</p>
	<p>Forklar til elevene:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hva vi tenker påvirker det vi føler og det påvirker handlingene våre • Handlingene våre påvirker også følelser og tanker • Og følelser påvirker tanker og handling
	<p>Her er et eksempel på dette (les opp og vis)</p>
	<p>Her er samme situasjonen, men ulik måte å tenke på.</p>
	<p>Jobb sammen i grupper og prøv å komme med forslag til hva som passer i de tomme boblene på de neste bildene. Oppsummer gjerne hvert bilde før dere går videre til neste. Det er til sammen 4 bilder, men bare 2 situasjoner.</p>
<p>6. Stå opp mot tankene dine!</p> 	<p>Det er viktig å huske på at også de røde/kritiske tankene våre prøver å hjelpe oss. Noen ganger har vi faktisk sagt og gjort ting som vi bør skamme oss over, og bestemme oss for å gjøre noe med. Men når slike tanker dominerer det vi sier til oss sjøl store deler av tida, og får oss til å føle oss dårligere enn andre generelt, bør vi stoppe dem! Denne filmen viser hvordan tankene våre noen ganger blir alt for kritiske til oss. Som en kritiker som flytter inn i oss og heile tida trykker oss ned. I filmen blir den vist som en skummel skygge for ugla Alfred. Den ser litt barnslig og rar ut, men dette er ikke en film for barn, men en film som skal gi oss tips om hvordan vi kan stå opp for oss sjøl – også når det er våre egne tanker som trykker oss ned.</p> <p>Alfred & Skyggen - en liten film om selvkritikk - YouTube</p>
	<p>Alfred måtte trene på å stå imot skyggen, trene på å forsvare seg - sjøl om skyggen faktisk er en del av han sjøl. Mange av oss kan trenge å trene på dette. Legge merke til at vi snakker stygt til oss sjøl i tankene våre, og be tankene slutte å kritisere oss. Vi skal gjøre et litt rart eksperiment. Se på tavla her og hør for deg at dette er en tanke du seier til deg sjøl. Hvordan kan du si imot en slik tanke? Jobb sammen i grupper der den ene sier denne tanken høgt, og de andre på gruppa skal forsvare dere mot tanken. Si fra høgt og tydelig – gjerne sammen – til den som spiller tanken, eller alle sammen høgt ut i rommet. Her handler det om å trene på å stå opp for seg sjøl!</p>
<p>Avslutt gjerne timen med å vise elevene denne sida fra ung.no for å vise at de som trenger det kan gå inn her og finne lure tips om tanker heime. Sida fungerer også som ei slags oppsummering av det vi har jobba med i timen: Har du slitsomme tanker, grubling og tankekjør? (ung.no)</p>	