
















Skjermen viser:	I timen:
	<p>Introduser gjerne temaet før dere ser filmen, la elevene til dømes snakke litt med hverandre om hva tanker er?</p> <p>Se filmen Tankar og følelsar - YouTube eller bruk Tanker og følelsar (versjon uten musikk, teksten på bokmål) - YouTube som er uten musikk.</p> <p>Filmene går litt fort, men dere snakker sammen om den etterpå slik at elevene får med seg mer.</p>
	<p>Etter filmen – se bildene og snakk om det dere så:</p> <p>Hver dag har vi tusenvis av tanker! Hva kan vi tenke på i løpet av en dag?</p>
	<p>Noen av tankene våre er gode. For eksempel «I dag var jeg kjempegod å løpe» eller «Jeg er en god venn for andre»</p> <p>Kan du komme på flere eksempler på gode tanker?</p>
	<p>Andre tanker er vonde. For eksempel «Jeg får ikke til det jeg vil» eller «Jeg er så dum»</p> <p>Kan du komme på flere eksempler på vonde tanker?</p>
	<p>Det er lurt å snakke med voksne om vi har vonde tanker. Da kan voksne hjelpe med å forstå oss, komme på noe lurt som kan hjelpe eller med å gjøre på noe som gjør at vi glemmer de vonde tankene ei stund, og kanskje får nye, gode tanker.</p>
	<p>Se sangen om Roald som har skumle tanker og derfor blir han redd. Roald er redd musikkvideo - YouTube</p>
	<p>Trykk på den grå boksen for å se disse bildene om hvordan tanker og følelser påvirker hverandre</p> <p>Bruk filmen som utgangspunkt for å vise at tankene våre påvirker følelser (og omvendt). Hvilke tanker hadde Roald som gjorde han redd?</p>
	<p>Hva tenkte han for å slutte å kjenne seg redd mon tro?</p>
	<p>På samme måte som ordene vi sier til andre kan gi gode eller dårlige følelser, kan ordene i tankene våre også gi gode eller dårlige følelser.</p> <p>Hvilke følelser kan vi få om vi tenker slike tanker?</p>

	<p>Hvilke følelser kan vi få om vi tenker slike tanker?</p>
<p>Teikne tanker og følelsar</p> 	<p>Tegneoppgave: Skriv ut et eller flere slike ark til hver elev og la dem tegne ting som gjør dem glade, triste, sinte eller redde. Du kan la dem velge sjøl hva de vil ha inni hjertet, eller du kan hjelpe dem å skrive den følelsen de velger, til dømes glad, redd, sint eller trist.</p>
<p>Syng litt om tanker?</p> 	<p>Syng litt om tanker? Tusen tanker - YouTube</p>
	<p>Bør vi si høgt det vi tenker? Denne serien er ganske sjølforklarende så alle bildene ligger ikke her på arket ditt. Du introduserer med å si at vi mennesker har veldig mange tanker, men at det ikke er alle som passer til å si høgt. Les det som står på bildene, og hjelp elevene til å komme med eksempel som passer til spørsmåla.</p>
	<p>Når disse bildene kommer ber du elevene foreslå hvilken farge denne tanken bør ha – og så sjekker dere svaret på neste bilde. Hvorfor er dette en rød tanke? Jo fordi den du sier det til kan bli lei seg.</p>
	<p>Det er mest sannsynlig at du har elever i gruppa di som har vonde tanker om noe de bør fortelle en trygg voksen, men som lar være fordi de er redde for hva som vil skje. Derfor er dette ei vesentlig påminning til slutt. Trafikklyset er lurt, men det er kjempeviktig å fortelle om ting som skader noen!</p>
<p>Tankebåtar</p> <p>^ Valfri bakgrunn til øvinga</p>	<p>«Vi skal gjøre ei lita øving som kan hjelpe oss når tanker er slitsomme.» Les frosketidøvinga under for elevene. Sett gjerne på en av disse som bakgrunnsmusikk og visuell bakgrunn:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relaxing Music with Ocean Waves: Beautiful Piano, Sleep Music, Stress Relief, Wave Sounds - YouTube • Calming Sea - Relaxing 2 Hour - Birds Singing - YouTube
<p>«Sitt stille og legg merke til pusten din litt. Den går inn og ut. Kjenner du den i nysen? I brystet? Flytter den magen ut og inn? Fortsett å legge merke til pusten din, rolig inn og ut, gjennom øvinga. Så kommer det til å dukke opp tanker. Når tanker dukker opp kan du se for deg at tankene er båter som drar forbi. Se på tanke-båten, og gi den et navn som passer: «stress-tanke» «sint-tanke» «dum-tanke» «snill-tanke» At en tanke dukker opp betyr ikke at den er viktig, eller at du trenger å tenke på den. De fleste tanke-båtene lar vi dra forbi. Vi ser at de kommer. Vi kan si: der kom du igjen ja! Og så kan vi si: Du kan bare dra videre, jeg vil ikke sitte på i denne tanke-båten nå! Men kanskje kommer det en tanke-båt som du liker? Da kan du gå om bord og være der litt. Mellom hver tanke-båt kan du prøve å legge merke til pusten din igjen. Inn og ut – hvor kjenner du den best nå? Kommer det tanker ser vi dem som båter, gir de navn og ser dem segle forbi, og så legger vi merke til pusten igjen. La elevene prøve litt sjøl, om klassa er rolig.» Avslutt med å si at øvinga snart er over, og de kan åpne øynene igjen. Slå av musikken når de ser klare ut.</p>	