




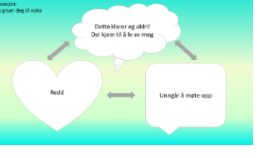

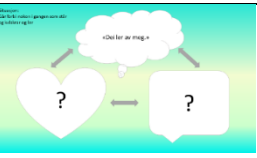
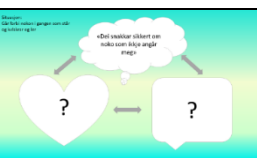




Skjermen viser:	I timen:
	<p>Se filmen <a href="#">Tankar og følelsar - YouTube</a> eller bruk <a href="#">Tanker og følelsar (versjon uten musikk, teksten på bokmål) - YouTube</a> som er uten musikk.</p>
	<p>Se bilde fra filmen og snakk om det dere så. La elevene gjerne snakke litt med sidemannen før de kommer med forslag.</p> <p>Hvilke tanker kan barn ha som gjør at de føler seg dårlige? Er slike tanker vanlige å ha?</p>
	<p>Hvilke tanker kan barn ha som gjør at de føler seg bra? Er slike tanker vanlige å ha?</p>
<p><b>Tanker er som såpebobler!</b></p> <p>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 ei lita øving der dere ser for dere tankene nettopp såpebobler i lufta.</p> <p>Sett på denne filmen slik at den dekker heile skjermen, tilpass lyden slik at den ikke er høyere enn at det går an å høre di stemme også mens du leser: <a href="#">Bubbles - Relaxing Bubbles! Soothing Music - YouTube</a></p> <p>Les teksta for elevene i rolig tempo:</p> <p>«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 anna 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.</p> <p>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 komnt, 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.</p> <p>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.</p> <p>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!</p> <p>Når tanker er slitsame eller dumme er det flere ting som kan hjelpe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Du kan se om der er andre bobler du liker bedre. Er der en fin liten tanke der et sted? No 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!</li> <li>• 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.</li> </ul> <p>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!</p>	

	<p>Se filmen om tanker: <a href="#">Du kan påvirke tankene dine! - YouTube</a></p>
	<p>I filmen sier han at tankene våre henger sammen med hva vi føler og hva vi gjør på. Litt slik som dette: (pek på bildet) Tanker kan føre til noe vi kjenner eller hva vi velger å gjøre, men hva vi gjør/handling fører også til tanker og følelser, og følelser fører til tanker og handlinger. Vi skal se et eksempel</p>
	<p>Peik og forklar det som står på bildet: <i>Ser dere hvordan tanke, følelse og handling her går i en vond sirkel?</i></p>
	<p>Start på følelsen redd: <i>om vi seier til oss sjøl «Det er ikke rart jeg kjenner meg redd, men dette skal jeg klare!» øker det sjansen for at vi prøver. Og så går det oftest bedre enn vi frykter, og da blir vi mer trygg for hver gang!</i></p>
	<p>Les situasjon og tanke: <i>Hva føler og tenker den som har slike tanker tror de?</i> La elevene gjerne snakke med hverandre først for å aktivere alle.</p>
	<p><i>«Og hvordan endrer dette seg når den tenker slik?»</i> La elevene snakke med hverandre. Gjør det same med de to neste bilda.</p>
	<p>Se denne om de har tid, eller hopp til øvinga som kommer etterpå <a href="#">Managing Worry and Anxiety for Kids - YouTube</a></p>
	<p><b>Korleis kjennes det når tanker er hjelpsame?</b></p> <p>Gjør denne oppgava på en av de alternative måtene:</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spør om en elev vil komme fram og være seg sjøl som skal utføre ei oppgave mens klassa skal være tankene til eleven. Gi eleven ei enkel oppgave å utføre og heile klassa får rolla som oppmuntrende tanker som skal heie på eleven og si alt de ser eleven får til og gjør bra. De kan sei ting som «Den løste du fint» «Nå var du jammen snill som venta på tur» «Dette kommer du til å klare» «Vi heier på deg» Intervju eleven med «mikrofon» for å høre <i>hvordan kjentes dette?</i> La flere elever få prøve.</li> <li>• Del inn elevene i grupper på 3-4. Den ene skal være seg sjøl, og de andre skal representere de positive tankene til personen. Hver gruppe skal bestemme hva eleven skal gjøre, til dømes gå og hente ei bok, vaske hendene sine, gå og se ut vinduet for å finne ut hvilke klær som trengs i friminuttet. De andre skal være de hyggelige hjelpetankane til elevene. De går rett bak eleven og kviskrer alt eleven gjør bra «Den løste du fint» «Nå var du jammen snill som venta på tur» «Dette kommer du til å klare» «Vi heier på deg» og lignende. Elevene i gruppa bytter på å være tanker og elev slik at alle får kjenne hvordan det kjennes å ha en heiagieng i tankene. Spør elevene etterpå hvordan det kjentes å ha slike tanker som heile tida oppmuntrer.</li> </ul>	