

| Skjermen viser:   | I timen:  |
|---|---|
| <p>Kva gjør vi med slitsame tanker?</p>  | <p>Start gjerne timen med denne musikkvideoen som viser en som prøver å ikke tenke på kjæresten som slo opp: <a href="#">vaultboy - everything sucks Ft. Eric Nam (Official Music Video) - YouTube</a></p> <p>La elevene snakke litt sammen om hva han gjorde for å ikke tenke på det som var trist og dumt?</p>  |
| <p>Kva er tanker?</p>                    | <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>Hvordan kan tanker og følelser fungere som et hjelpelag?</p>   |
|   | <p>Tanker og følelser påvirker hverandre. Hvordan kan tanker være slitsomme?</p>  |
|                                        | <p>Slitsomme tanker prøver også å hjelpe – hva er det de forsøker å hjelpe oss med? Å hindre oss i å gjøre dumme ting, eller å komme i vanskelige/farlige situasjoner. Hvordan kan de hjelpe oss på en bedre måte? Hva skal til for å få tanker til å bli mer hjelpsame?</p>  |
|                                        | <p><b>Hva er det vits i å tenke/gruble på?</b></p> <p>Mye av det vi tenker og grubler på er ting som uansett er utenfor det vi kan påvirke. Ting vi ikke kan gjøre noe med. På bildet her vises det som grå skyer. Andre ting kan vi påvirke, og då kan det være greit å tenke litt mer på det. Peik på de ulike tankene på bildet og forklar forskjellen</p> |
|                                        | <p>Del ut slike ark til elevene og la dem gjerne jobbe i grupper for å finne ut hva som er typiske tanker ungdom tenker på som likevel ikke er mulig å gjøre noe med. Hva bør stå som tanker inne i den hvite skya – tanker som er fine og lure å tenke på?</p>   |

**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 ei lita øving der dere ser for dere tankene nettopp såpebobler i lufta.

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: [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 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.

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 komt, 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.

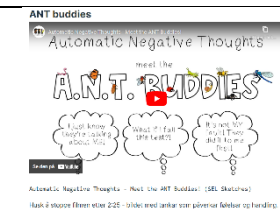
Tanker kan kjennes slitsomme når de minner oss om ting som er vondt, eller maser om ting som kan komme til å skje, eller om de sier dumme ting til oss som gjør oss lei oss. Det er heilt naturlig og bekymre seg og gruble på ting, men det bør ikke få ta for stor plass i oss.

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!

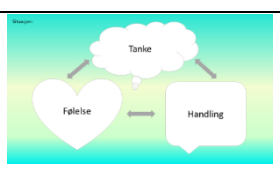
Når tanker er slitsame eller dumme er det flere ting som kan hjelpe:

- 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? 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!
- 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 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!



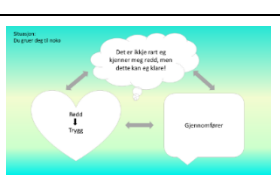
Den neste filmen er på engelsk og trenger litt introduksjon. Fortell at den handler om slitsomme tanker og at det finnes mange ulike typer slitsomme tanker. I denne filmen har de tegna dem som ulike insekt. **Husk å stoppe filmen etter 2:25.** Det er når de har vist bildet av at tanker, følelser og handling henger sammen: [Automatic Negative Thoughts - Meet the ANT Buddies! - YouTube](#)



Etter filmen: minne om den kognitive trekanten – at tanker, følelser og handling påvirker hverandre.



La elevene snakke med hverandre om hva som skjer her. Kan de kjenne seg igjen?



Hvordan påvirker tanke, handling og følelse hverandre positivt i denne sirkelen?

Rekker dere mer?

- Denne filmen viser en variant av tankebobler: [Thought Bubbles! Mindfulness for Children. \(thought awareness\) - YouTube](#)
- Bonus: en liten julefilm om å tro på seg sjøl: [Erste Christmas Ad 2019: #HannaBumblebee - YouTube](#)
- Elevene kan gjerne skrive litt om tanker på norsk eller engelsk. Tanker om jul, hva er nyttig når tanker er slitsomme, hva synes de er hjelpsomt når tanker er slitsomme.