



Tankar - desember 8. trinn

Psykisk helse – tankar

Kompetansemål denne timen:

- Aktuelle områder innenfor temaet er fysisk og psykisk helse, levevaner, seksualitet og kjønn, rusmidler, mediebruk, og forbruk og personlig økonomi. Verdivalg og betydningen av mening i livet, mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette grenser og respektere andres, og å **kunne håndtere tankar**, følelser og relasjoner hører også hjemme under dette temaet.

Til læraren

Psykisk helse handlar mykje om korleis vi opplever og handterer tankar og følelsar i kvardagen. Mange ungdommar opplever slitsame tankar. Bekymringar, grubling, tankekaos, kritiske tankar til seg sjølv. Denne timen handlar om å sjå korleis tankane våre påverkar oss, og korleis vi kan påverke tankane våre.

For nokre elevar kan tankane vere så krevjande at dei vil ha behov for å snakke med nokon for å få det betre. Om du legg merke til nokon som ser ut til å streve med tankane sine så foreslå gjerne at dei pratar med foreldre, helsesjukepleiar, miljøterapeut eller andre om det dei tenker på.

Det du skal ha med til denne timen er:

- 2 Post-It-lappar til kvar elev
- Eit ark til kvar av Bekymringsskuffer
- Instruksjonar til denne timen

1. Start med å sjå denne videoen: [Katy Perry, Tiësto, Aitana - Resilient \(Tiësto Remix\) #OpenToBetter Film - YouTube](#)

Tankane vi tenker om oss sjølv kan få oss til å føle oss bra, eller dei kan få oss til å føle oss dårleg. No får de 2 lappar kvar. På den eine skal de skriv ein typisk tanke om oss sjølv som får oss til å føle oss bra, på den andre ein typisk tanke om oss sjølv som får oss til å føle oss dårleg. Når du har skrive på lappane skal du henge den negative tanken på (ein vegg/tavle/vindauge) og den positive på døra.

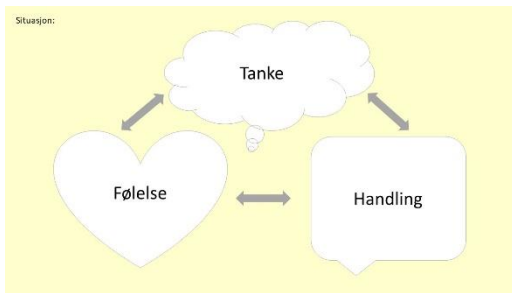
Hjelp dei elevane som treng det i gang. Nokre vil synes det er vanskeleg å skilje mellom det å tenke på ting som gjer oss glade eller triste og det denne oppgåva ber om som meir handlar om å vere kritisk til seg sjølv vs å ha positive forventningar og innstilling til seg sjølv. Les opp nokre av lappane som ha gode eksempel, og gi støtte for at slik må det vere slitsamt å tenke – eller dette er jammen lurt å tenke.

2. Sjå filmen om tankar frå Livet&Sønn: [Tanker - YouTube](#)

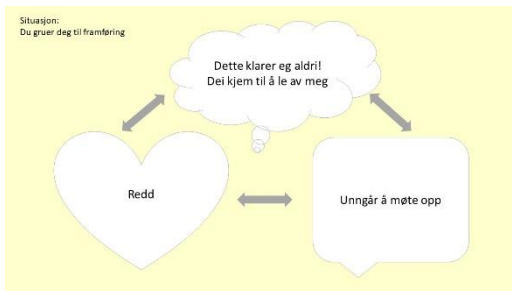
I filmen snakkar dei om tanketriks. Eit tanketriks kan vere å sortere tankar i bekymringsskuffer. Del ut eit vedlegg til kvar. Gå eventuelt igjennom nokre eksempel saman. Oppgåva eignar seg godt til oppsummering i klasse, for der er ikkje berre ei skuffe som kan vere riktig svar.

3. Gjer øvinga [Ei lita pause fra slitsame tankar - YouTube](#)

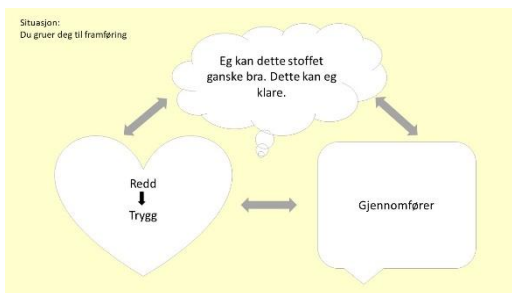
4. Tankar, følelsar og handling heng saman og påverkar kvarandre gjensidig. Sjå denne [Kognitiv atferdsterapi mot negative tanker - YouTube](#)



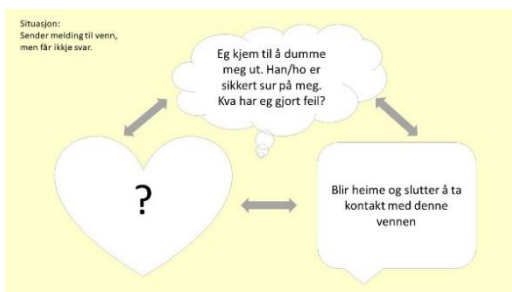
I filmen såg vi altså at tankar, følelsar og handlingar påverkar kvarandre gjensidig. Det vi tenker på gjer noko med følelsane våre som igjen påverkar handlingane våre og så vidare.



For eksempel kan det vere slik når ein gruer seg til framføring. Ein er redd, og tenker på alt som kan gå gale, og så klarer ein kanskje ikkje å gjennomføre, og derfor fortsetter ein også å vere redd for å framføre.



For nokre kan det hjelpe å tenke meir slik, og prøve å gjennomføre – eventuelt med tilrettelegging og støtte, og så vert ein tryggare for kvar gong det går bra.



Kva følelse trur de skal stå i hjertet her? Snakk saman to og to.



Kva handling og følelse fører slike tankar til trur de?

Hjelpehanda finnast no som eit spel ungdom kan bruke for å trene seg på å handtere tankar og følelsar. Bruk gjerne dette: [Løs problemer med Hjelpehånda — Ung.no](#)