

Mine og dine tankar

1. Start med å sjå filmen [Tankar og følelsar - YouTube](#)



Huskar du kva som gjer at tenkehjernen din er kulare enn alle pc-ar og mobilar?



Nokre gongar kan tankane våre vere veldig slitsame, slik som for guten her. Kan andre sjå tankane våre?

Kva kan vi då gjere for å få hjelp med dei?

2. «Vi skal gjere ei lita øving som kan hjelpe oss når tankar er slitsame.» Les denne Frosketidøvinga for elevane. Sett gjerne på ein av desse som bakgrunnsmusikk og visuell bakgrunn:

- [Relaxing Music with Ocean Waves: Beautiful Piano, Sleep Music, Stress Relief, Wave Sounds - YouTube](#)
- [Calming Sea - Relaxing 2 Hour - Birds Singing - YouTube](#)

«Sit stille og legg merke til pusten din litt. Den går inn og ut. Kjenner du den i nasen? I brystet? Flytter den magen ut og inn? Fortsett å legge merke til pusten din, rolig inn og ut, gjennom øvinga.

Så kjem det til å dukke opp tankar. Når tankar dukkar opp kan du sjå for deg at tankane er båtar som fer forbi. Sjå på tanke-båten, og gi den eit namn som passar: «stress-tanke» «sint-tanke» «dum-tanke» «snill-tanke»

At ein tanke dukkar opp betyr ikkje at den er viktig, eller at du treng å tenke på den. Dei fleste tanke-båtene let vi fare forbi. Vi ser at dei kjem. Vi kan sei: der kom du igjen ja! Og så kan vi sei: Du kan berre fare vidare, eg vil ikkje sitte på i denne tanke-båten no!

Men kanskje kjem der ein tanke-båt som du likar? Då kan du gå om bord og vere der litt. Mellom kvar tanke-båt kan du prøve å legge merke til pusten din igjen. Inn og ut – kvar kjenner du den best no? Kjem det tankar ser vi dei som båtar, gir dei namn og ser dei segle forbi, og så legg vi merke til pusten igjen. Lat elevane prøve litt sjølv, om klassa er rolig.»

Avslutt med å sei at øvinga snart er over, og dei kan opne auger igjen. Slå av musikken når dei ser klare ut.

Den neste filmen varer i 9 minutt + samtale på midten. Om de vil kan de hoppe til 4 og 5.

3. Sjølv om hjernen vår er veldig smart er det ikkje alltid vi forstår ting rett, eller gjer alt som er lurt. Når det skjer noko som gjer at vi blir redde, kan vi få redde tankar og så plutselig har vi gjort noko dumt som gjer alt verre også. Vi skal sjå ein liten film om Alfred som blir veldig redd for å miste bestevennen sin. I filmen får vi høre kva Alfred føler, men han har også mange tankar og dei får vi ikkje høre om. Vi skal prøve å finne ut kva han tenker også.

Sjå [Være venner – 3. Anders og den nye gutten \(Sesong 2\) – NRK TV](#) og sett den på pause etter den første slutten.

Spør elevane:

- Alfred (han som blei aleine) blei redd når han såg Anders og Milton leike – kva trur du Alfred tenkte da?
- Hadde det blitt annleis viss han tenkte «Anders gjer berre det læraren har bedt han om, han er fortsatt min bestevenn»?

- Kven kunne gjort noko annleis for at dette skulle fått ein betre slutt?

Spel resten av filmen.

4. Vel ein av desse leikane og sei at dette er leikar som testar kor flinke tenkehjernane våre er å legge merke til ting og huske:
 - Kims leik: lærar tek med 6-8 små ting til timen som kan leggest på eit bord eller på golvet. La elevane stå og sjå på dei i 15 sekund, og legg eit teppe eller ein handduk over. Elevane skal no samarbeide i 3 grupper og prøve å kome på alle tinga, og gjerne skrive dei på ein lapp. Sjå kven av gruppene som klarer å kome på flest ting.
 - Kven er borte? Ein elev går på gangen og ventar. Dei andre elevane bytar plassar, og 1 elev melder seg til å gøyme seg under eit teppe, eller bak ein skiljevegg eller noko. Når eleven kjem inn frå gangen seier klassa: Kven av oss er borte? og eleven skal prøve å finne ut kven som manglar. La fleire elevar få prøve å gå på gangen om klassa likar leiken.
 - Del klassa i to og still dei på to rekker. Dei to rekkene skal stirre på kvarandre og prøve å huske alt med den andre rekka. Så skal den eine rekka snu seg og sjå i veggjen, gjerne også halde for ørene og lukke augene. Den rekka som står att skal lage nokre forandringar. Nokon bytter plass, nokon kan bytte genser. Nokon kan halde noko. Rett og slett små endringar som dei andre skal prøve å finne. Når dei er klar seier dei: «Kva har forandra seg?» og resten av klassa får snu seg og saman prøve å kome på alt som er endra. Etterpå bytar dei slik at alle får prøve begge deler.
5. Korleis tolkar vi det vi ser?



Sjå på bildet saman:

Prøv å finne minst to ulike måtar vi kan tenke og forstå om situasjonane:

- guten som spring etter jenta
 - jenta som gret og barna som står rundt
 - Guten nede til høgre sitt ansiktsuttrykk.

Poenget å frå fram er at vi ikkje kan vite kva andre tenker, eller kva dei meiner med det dei gjer. Det er fint å bli bevisst på at det kan vere fleire måtar å forstå andre sine handlingar på.

Ekstra:

Sjå den nydelige julefilmen om piggsvinet som ingen kunne leike med [Erste Christmas Ad 2018: What would Christmas be without love? - YouTube](#)

Snakk saman om kva piggsvinet tenkte og følte