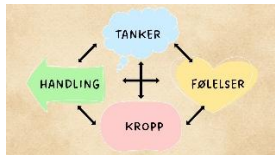


SKJERMEN VISER:	I TIMEN:
 Kva gjør vi med slitsame tanker?	Start gjerne timen med denne musikkvideoen som viser en som prøver å ikke tenke på kjæresten som slo opp: vaultboy - everything sucks Ft. Eric Nam (Official Music Video) - YouTube
*Kva gjorde han for å ikke tenke på det som var trist og dumt? *Kva anna kan vere lurt når tanker gjør vondt?	La elevene snakke litt sammen om hva han gjorde for å ikke tenke på det som var trist og dumt, og hva annet som kan være lurt når tanker gjør vondt. (De får eksempel på svar på dette i neste film.)
	Se filmen Hjelp med tanker
	Dette er de sju strategiene som blir beskrevet i filmen. Nå skal vi jobbe litt med disse sammen. Del elevene inn i smågrupper og la dem jobbe med dette som et spill. Hver gruppe får utdelt vedlegget med de 7 strategiene og spillkortene «hva kan hjelpe denne personen». De eller du klipper ut de 8 eksemplene og legger dem opp ned. Så trekker de et eksempel og snakker sammen om hvilke av de 7 strategiene som kan egne seg å bruke for dette. Så trekker de neste kort og fortsetter så lenge du bestemmer.
Her er et eksempel i kategorien «Beroligende teknikker» dere godt kan prøve sammen: 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 annet 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 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 innoen 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? Noe 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 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!

Eventuelt bruk denne engelske filmen som viser en variant av tankebobler-øvelsen: [Thought Bubbles! Mindfulness for Children. \(thought awareness\) - YouTube](#)



I filmen forklarte de at tanker, følelser, kroppslige reaksjoner og handlinger påvirker hverandre på kryss og tvers hele tiden.

I opplegget som ligger i boksene under bildet her ligger et opplegg der elevene får høre historier om elever i ulike situasjoner og jobbe med å fylle ut tanker, følelser, kropp og handling på arbeidsark.

NB! Når du skal bruke denne aktiviteten i klassen må du skrive ut eget instruksjonsark og arbeidsark til dette også.

I boksene ligger det mange ulike verktøy for kategorien «Undersøke tanker». Dette er felles verktøy for 7.–10. trinn, og det er ikke meningen at dere skal lære dem alle hvert år.

For 7. trinn kan dere for eksempel godt bruke «Er dette en lur tanke?» og elevene kan eventuelt fylle den ut på vegne av en av elevene de hørte om i historiene over eller i spillet om å håndtere tanker.

Dere kan også se på «Kontrollere tanker» og elevene kan jobbe i grupper med å fylle ut arkene.