

SKJERMEN VISER:	I TIMEN:
	Sjå filmen Tankar og følelsar - YouTube eller bruk Tanker og følelsar (versjon uten musikk, teksten på bokmål) - YouTube som er utan musikk.
	Sjå bilde frå filmen og snakk om det de såg. La elevane gjerne snakke litt med sidemannen før dei kjem med forslag. • Kva tankar kan barn ha som gjer at dei føler seg dårlege? • Er slike tankar vanlege å ha?
	Kva tankar kan barn ha som gjer at dei føler seg bra? Er slike tankar vanlege å ha?

Tankar er som såpebobler!

Til denne øvinga kan du gjerne ta med såpebobler til timen, og blåse nokre bobler ut i rommet medan du fortel at tankar er litt som såpebobler og at de no skal gjere ei lita øving der dei ser for seg tankane sine som nettopp såpebobler i lufta.

Sett på denne filmen slik at den dekker heile skjermen, tilpass lyden slik at den ikkje er høgare enn at det går an å høyre di stemme også medan du les: [Bubbles - Relaxing Bubbles! Soothing Music - YouTube](#)

Les teksta for elevane i roleg tempo:

«Finn ei kvilestilling du kan vere i nokre minutt. Det kan vere å lene seg fram over pulten, eller sitte rett i ryggen, eller noko anna som kjennes fint for deg. Om det kjennes greitt kan du godt lukke augene dine, eller du kan sjå på såpeboblene på skjermen om du vil det.

Såpebobler er litt som tankane våre. Nokre er store, nokre er små. Nokre kjem for seg sjølv, og andre kjem tett saman med andre tankar og lagar eit lite kaos inni oss. Nokre er nye og har akkurat kome, dei stig opp og vil ta plass. Andre har vore der litt og fer sin veg. Nokre kjem igjen og igjen og kan vere vanskelege å bli kvitt, mens andre berre er innoen ein liten tur og så ser vi dei aldri igjen.

Tankar kan kjennes slitsame når dei minner oss om ting som er vondt, eller masar om ting som kan kome til å skje, eller om dei seier dumme ting til oss som gjer oss lei oss. Det er heilt naturleg og bekymre seg og gruble på ting, men det bør ikkje få ta for stor plass i oss.

Når slike ting skjer kan det vere freistande å prøve å stoppe tankeboblene frå å kome og ta plass. Prøve å sprekke dei, eller blåse dei vekk. Men så er det akkurat som at til meir vi prøver å fjerne dei, til meir tenker vi på akkurat desse tankane! Det blir berre meir av dei!

Når tankar er slitsame eller dumme er det fleire ting som kan hjelpe:

- Du kan bestemme deg for å sjå for deg at dei nettopp er såpebobler som fer forbi. Sjå at den kjem, men ikkje prøv å fange den. Du treng ikkje tru på den eller gjere noko med den. Den er ein boble – og den kjem til å forsvinne.
 - Du kan sjå om der er andre bobler du likar betre. Er der ein fin liten tanke der ein stad? Noko kjekt du likar å tenke på? Noko som gjer deg glad? Noko hyggeleg som har skjedd eller noko fint som du gleder deg til? Då kan du velje å tenke på det i staden!
 - Om dette heller ikkje hjelper kan det luraste vere å slutte å sjå på såpeboble-tankane og rett og slett bestemme deg for å gjere på noko. Snakke med nokon, eller bruke kroppen din litt! Høyr på musikk som du likar eller sjå noko gøy på nett.
- Tankane har av og til litt rare måtar å prøve å hjelpe oss på, men om dei ikkje er hjelpsame så treng vi ikkje høyre på dei. La dei fly i veg ein annan stad og sprekke der!

	Sjå filmen om tankar: Du kan påvirke tankene dine! - YouTube
	I filmen seier han at tankane våre heng saman med kva vi føler og kva vi gjer på. Litt slik som dette: (peik på bildet) Tankar kan føre til noko vi kjenner eller kva vi vel å gjere, men kva vi gjer/handling fører også til tankar og følelsar, og følelsar fører til tankar og handlingar. Vi skal sjå eit eksempel
	Peik og forklare med det som står på bildet: <i>Ser de korleis tanke, følelse og handling her går i ein vond sirkel?</i>
	Start på følelsen redd: <i>om vi seier til oss sjølv «Det er ikkje rart eg kjenner meg redd, men dette skal eg klare!» aukar det sjansen for at vi prøver. Og så går det oftast betre enn vi fryktar, og då blir vi meir trygg for kvar gong!</i>
	Les situasjon og tanke: <i>Kva føler og tenker den som har slike tankar trur de?</i> La elevane gjerne snakke med kvarandre først for å aktivere alle.
	<i> Og korleis endrar dette seg når den tenker slik?</i> La elevane snakke med kvarandre. Gjer det same med dei to neste bilda.
Heiagjeng av tankar! «Dette får du til!» «Heia deg!» «Stå på!» «Prøv litt til!» «Godt jobb!» «Så bra!» «Du har kontroll!» «Godt forsøk!» «God innsats!» «Neste gong blir det bra!» 	Heiagjeng av tankar! I denne øvinga kan de anten jobbe i grupper på 3-5 elevar, eller de kan gjere det i heil klasse. Poenget er at elevane skal få kjenne på følelsen av å prøve ei utfordring med ein heiagjeng av tankar. Så ein og ein elev trekk ei utfordring, og alle andre elevar skal vere oppmuntrande tankar som snakkar høgt til eleven. I praksis gjer de dette slik: 1. Gå igjennom lista over eksempel på oppmuntringar på skjermen slik at elevane veit kva dei skal seie når dei er tankar. 2. Vis dei fire utfordringane på skjermen som elevane kan velje mellom. Barnet til venstre står på ein fot medan han teiknar ein firkant med den eine handa og ein sirkel med den andre. Jenta balanserer ein blyant på ein finger. Barnet med bok på hovudet skal senke seg ned til golvet frå ståande stilling og oppatt utan at boka dett ned. Barnet til høgre står på tå på ein fot og finn balansen. 3. Eleven som skal gjere ei utfordring vel frå bilda på skjermen. 4. Elevane som er tankar skundar seg og seie oppmuntringar som «Dette klarer du» «Eg har trua på deg» «Det klarer du lett» «Berre prøv, det gjer ingenting om du ikkje får det til». 5. Så har eleven 10 sekund på å få til utfordringa medan dei andre heiar og oppmuntrar så godt dei kan. 6. Om eleven fekk det til gir dei andre applaus, om eleven ikkje fekk det til oppmuntrar dei andre med setningar som «Så bra du prøvde» «Neste gong får du det til» «Litt øving no så er du der». 7. Så er det neste elev sin tur å prøve.
	Sjå gjerne denne, forklar kva den handlar om og syng i lag med den: Managing Worry and Anxiety for Kids - YouTube

Denne timen kan byggast ut med fleire oppgåver knytt til å sjå samanhengen mellom korleis tankane våre påverkar oss og kva vi får til å gjere. Elevane kan skrive historier, lage teikneseriar, rollespel eller anna for å vise samanhengen