

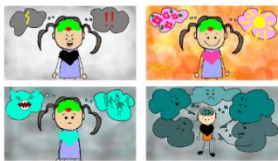
1. Start gjerne timen med denne musikkvideoen som viser ein som prøvar å ikkje tenke på kjærasten som slo opp: [vaultboy - everything sucks Ft. Eric Nam \(Official Music Video\) - YouTube](#)

La elevane snakke litt saman om kva han gjorde for å ikkje tenke på det som var trist og dumt?

2. Sjå filmen [Tankar og følelsar - YouTube](#) Bruk bilda til å snakke om det de såg:



korleis tankar og følelsar skal virke som eit hjelpelag



Tankar og følelsar påverkar kvarandre. Korleis kan tankar vere slitsame?



Slitsame tankar prøver også å hjelpe – kva er det dei forsøker å hjelpe oss med? Å hindre oss i å gjere dumme ting, eller å kome i vanskelige/farlege situasjonar. Korleis kan dei hjelpe oss på ein betre måte? Kva skal til for å få tankar til å bli meir hjelpsame?

3. Kva er det vits i å tenke/gruble på?



Mykje av det vi tenker og grublar på er ting som uansett er utafor det vi kan påverke. Ting vi ikkje kan gjere noko med. På bildet her visast det som grå skyer.

Andre ting kan vi påverke, og då kan det vere greitt å tenke litt meir på det. Peik på dei ulike tankane på bildet og forklar forskjellen



Del ut slike ark til elevane og la dei gjerne jobbe i grupper for å finne ut kva som er typiske tankar ungdom tenker på som likevel ikkje er mogleg å gjere noko med.

Kva bør stå som tankar inne i den kvite skya – tankar som er fine og lure å tenke på?

4. Tankar er som såpeboblar!

Til denne øvinga kan du gjerne ta med såpeboblar til timen, og blåse nokre bobler ut i rommet medan du fortel at tankar er litt som såpeboblar og at de no skal gjere ei lita øving der dei ser for seg tankane sine som nettopp såpeboblar i lufta. Sett på denne filmen slik at den dekkjer heile skjermen, tilpass lyden slik at den ikkje er høgare enn at det går an å høre di stemme også medan du les: [Bubbles - Relaxing Bubbles! Soothing Music - YouTube](#) Les teksta for elevane i rolig 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 vanskelige å bli kvitt, mens andre berre er innom 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.

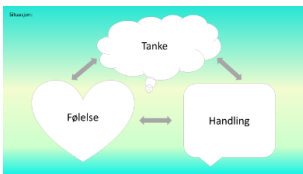
Når slike ting skjer kan det vere freistande å prøve å stoppe tankeboblene frå å kome og ta plass. Prøve å sprekke dei, eller blåse dei vekk. Men så er det akkurat som at til meir vi prøver å fjerne dei, til meir tenker vi på akkurat desse tankane! Det blir berre meir av dei!

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 hyggelig 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!

5. Den neste filmen er på engelsk og treng litt introduksjon. Fortel at den handlar om slitsame tankar og at det finnast mange ulike typar slitsame tankar. I denne filmen har dei teikna dei som ulike insekt. Husk å stoppe filmen etter 2:25. Det er når dei har vist bildet av at tankar, følelsar og handling heng saman: [Automatic Negative Thoughts - Meet the ANT Buddies! - YouTube](#)



Etter filmen: minne om den kognitive trekanten – at tankar, følelsar og handling påverkar kvarandre.



La elevane snakke med kvarandre om kva som skjer her. Kan dei kjenne seg att?



Korleis påverkar tanke, handling og følelse kvarandre positivt i denne sirkelen?

Rekk de meir?

- Denne filmen viser ein variant av tankeboblar: [Thought Bubbles! Mindfulness for Children. \(thought awareness\) - YouTube](#)
- Bonus: ein liten julefilm om å tru på seg sjølv: [Erste Christmas Ad 2019: #HannaBumblebee - YouTube](#)
- Elevane kan gjer skrive litt om tankar på norsk eller engelsk. Tankar om jul, kva er nyttig når tankar er slitsame, kva synes dei er hjelpsame når tankar er slitsame.