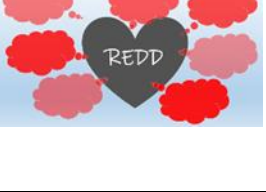


SKJERMEN VISER:	I TIMEN:
	Introduser gjerne temaet før dere ser filmen, la elevene til dømes snakke litt med hverandre om hva tanker er? Se filmen Tankar og følelsar - YouTube eller bruk Tanker og følelsar (versjon uten musikk, teksten på bokmål) - YouTube som er uten musikk. Filmene går litt fort, men dere snakker sammen om den etterpå slik at elevene får med seg mer.
	Etter filmen – se bildene og snakk om det dere så: Hver dag har vi tusenvis av tanker! Hva kan vi tenke på i løpet av en dag?
	Noen av tankene våre er gode. For eksempel «I dag var jeg kjempegod å løpe» eller «Jeg er en god venn for andre» Kan du komme på flere eksempler på gode tanker?
	Andre tanker er vonde. For eksempel «Jeg får ikke til det jeg vil» eller «Jeg er så dum» Kan du komme på flere eksempler på vonde tanker?
	Det er lurt å snakke med voksne om vi har vonde tanker. Da kan voksne hjelpe med å forstå oss, komme på noe lurt som kan hjelpe eller med å gjøre på noe som gjør at vi glemmer de vonde tankene ei stund, og kanskje får nye, gode tanker.
	Se sangen om Roald som har skumle tanker og derfor blir han redd. Roald er redd musikkvideo - YouTube
	Trykk på den boksen for å se disse bildene om hvordan tanker og følelser påvirker hverandre Bruk filmen som utgangspunkt for å vise at tankene våre påvirker følelser (og omvendt). Hvilke tanker hadde Roald som gjorde han redd?
	Hva tenkte han for å slutte å kjenne seg redd mon tro?
	På samme måte som orda vi sier til andre kan gi gode eller dårlige følelser, kan orda i tankene våre også gi gode eller dårlige følelser. Hvilke følelser kan vi få om vi tenker slike tanker?
	Hvilke følelser kan vi få om vi tenker slike tanker?
	Tullete tanker Vi har mange ulike tanker og ofte er tankene våre bare gode og morsomme, og nå skal vi ha en lek om det. Når jeg sier fra skal alle reise seg opp. Ser dere bildet her? Én og én skal få komme opp hit og peke på en av disse og si for eksempel: «Jeg tenker på en sau» – og da må alle vi andre prøve å se ut som en sau mens den som står fremme teller 5-4-3-2-1 – og så blir vi vanlige igjen.

	Og så er det neste elev sin tur. Den velger kanskje yrke og sier «Jeg tenker på en kokk» og da må vi alle prøve å være som en kokk mens eleven teller 5-4-3-2-1 – og så blir vi vanlige igjen. Skal vi prøve? Hvem vil starte her fremme? (Denne leken er mest for gøy, og for at de skal kunne konsentrere seg igjen etterpå, så lek så lenge du tenker det trengs.)
	Nå skal vi møte noen barn med slitsomme tanker og prøve å hjelpe dem litt. Dette er Emil, han er 7 år og elsker å spille fotball! Men i det siste har han fått så mange vonde tanker inni hodet sitt som sier slike ting som: • Jeg er ikke flink nok • De andre er mye bedre enn meg • De andre har nok egentlig ikke lyst til å ha meg med på laget sitt Så nå sitter han på benken her i stedet for å være med og spille. Han ser lei seg ut, og det er han også. Se tankeboblene over hodet hans hvor mørke de er. Nå skal dere få lov til å hjelpe Emil litt. 1. Snakk litt først med den du sitter sammen med og prøv å finne ut hva du hadde likt at noen gjorde for deg dersom det var du som satt og hadde vonde tanker. 2. Hør med elevene hva de tenker de ville likt at andre gjorde for dem. Se om noen av dem foreslår noe i retning av å komme bort til ham og gi uttrykk for at de ser han er trist, og så prøve å få ham med på en aktivitet eller med å spille fotball likevel. 3. La noen av elevene få komme frem og snakke til gutten på skjermen. La oss se hvordan det gikk:
	Ja! Se der er Emil i gang med å spille fotball igjen, og se som han smiler nå! Snakk med hverandre igjen: • Hvilke tanker tror dere han har om seg sjøl og de andre nå?
	Nå skal vi møte Nora. Hun er 7 år og liker godt å være sammen med Amira og Linnea. Men i det siste har hun hatt mange slitsomme tanker inni hodet sitt. Når hun ser at de to sitter sammen og ler, tenker hun: • «De liker hverandre bedre enn meg.» • «Jeg passer ikke helt inn.» • «Det er sikkert noe galt med meg.» Hun sitter ved pulten sin og ser bort på dem, mens tankeboblene over hodet hennes blir mørke og tunge. Hun får en klump i magen og får lyst til å bli usynlig. Hun kjenner seg både trist og ensom. Nå kan dere hjelpe Nora litt! 1. Snakk sammen to og to: Hva hadde du ønsket at noen gjorde for deg om du hadde slike tanker? 2. Hør med elevene hva de foreslår. Mange tenker kanskje at det beste ville være om Amira og Linnea var de som inkluderte henne, men kanskje det Nora trenger er å heller bruke tiden sin sammen med andre barn? Gjøre noe aktivt sammen med andre? 3. La noen elever komme frem og snakke direkte til Nora på skjermen: – «Vil du være med og leke med oss i friminuttet?» – «Vi vil gjerne ha deg med!» La oss se hvordan det gikk:

	Se – nå er Nora ute i friminuttet og leker med noen andre barn! Hun smiler og har det bra. Snakk sammen igjen: • Hva tror dere Nora tenker om seg selv og andre nå? Si til elevene at det er fint å huske på at når tanker og følelser gjør vondt så er det forskjellige ting som kan hjelpe. Å snakke om det man tenker på med noen som forstår kan være fint, men også det å gjøre noe aktivt sammen med andre kan hjelpe.
Teikne tanker og følelsar 	Bruk eventuelt denne tegneoppgaven: Skriv ut et eller flere slike ark til hver elev og la dem tegne ting som gjør dem glade, triste, sinte eller redde. Du kan la dem velge sjøl hva de vil ha inni hjertet, eller du kan hjelpe dem å skrive den følelsen de velger, til dømes glad, redd, sint eller trist.
	Synge litt om tanker? Tusen tanker - YouTube
	Bør vi si høgt det vi tenker? Denne serien er ganske sjølforklarende så alle bildene ligger ikke her på arket ditt. Du introduserer med å si at vi mennesker har veldig mange tanker, men at det ikke er alle som passer til å si høgt. Les det som står på bildene, og hjelp elevene til å komme med eksempel som passer til spørsmåla.
	Når disse bildene kommer ber du elevene foreslå hvilken farge denne tanken bør ha – og så sjekker dere svaret på neste bilde. Hvorfor er dette en rød tanke? Jo fordi den du sier det til kan bli lei seg.
	Det er sannsynlig at du har elever i gruppa di som har vonde tanker om noe de bør fortelle en trygg voksen, men som lar være fordi de er redde for hva som vil skje. Derfor er dette ei vesentlig påminning til slutt. Trafikklyset er lurt, men det er kjempeviktig å fortelle om ting som skader noen!
	«Vi skal gjøre en liten øvelse som kan hjelpe oss når tanker er slitsomme.» Les frosketidøvelsen under for elevene. Sett gjerne på bakgrunnsmusikk og visuell bakgrunn: • Relaxing Music with Ocean Waves: Beautiful Piano, Sleep Music, Stress Relief, Wave Sounds - YouTube

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

Så kommer det til å dukke opp tanker. Når tanker dukker opp kan du se for deg at tankene er båter som drar forbi. Se på tanke-båten, og gi den et navn som passer: «stress-tanke» «sint-tanke» «dum-tanke» «snill-tanke»

At en tanke dukker opp betyr ikke at den er viktig, eller at du trenger å tenke på den. De fleste tanke-båtene lar vi dra forbi. Vi ser at de kommer. Vi kan si: der kom du igjen ja! Og så kan vi si: Du kan bare dra videre, jeg vil ikke sitte på i denne tanke-båten nå!

Men kanskje kommer det en tanke-båt som du liker? Da kan du gå om bord og være der litt. Mellom hver tanke-båt kan du prøve å legge merke til pusten din igjen. Inn og ut – hvor kjenner du den best nå? Kommer det tanker ser vi dem som båter, gir de navn og ser dem segle forbi, og så legger vi merke til pusten igjen. La elevene prøve litt sjøl, om klassa er rolig.»

Avslutt med å si at øvelsen snart er over, og de kan åpne øynene igjen. Slå av musikken når de ser klare ut.