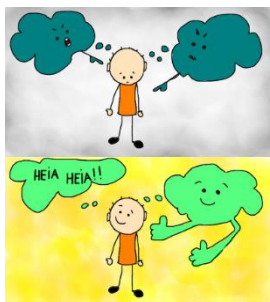


1. Introduser timen og start med å sjå [Tankar og følelsar - YouTube](#)

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?

2. 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 høyre 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.

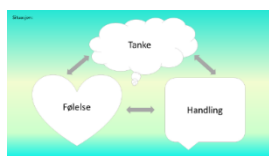
Når slike ting skjer kan det vere freistande å prøve å stoppe tankeboblene frå å kome og ta plass. Prøve å sprekke dei, eller blåse dei vekk. Men så er det akkurat som at til meir vi prøver å fjerne dei, til meir tenker vi på akkurat desse tankane! Det blir berre meir av dei!

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!

3. Sjå filmen om tankar frå Kort Fortalt: [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: *Ser de korleis tanke, følelse og handling her går i ein vond sirkel?*



Start på følelsen redd: *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!*

Les situasjon og tanke: *Kva føler og tenker den som har slike tankar trur de?*

La elevane gjerne snakke med kvarandre først for å aktivere alle.



Og korleis endrar dette seg når den tenker slik?

La elevane snakke med kvarandre.



Gjer det same med dei to neste bilda.

4. Sjå denne om de har tid, eller hopp til øvinga som kjem etterpå [Managing Worry and Anxiety for Kids - YouTube](#)

5. Korleis kjennes det når tankar er hjelpsame?

Gjer denne oppgåve på ein av dei alternative måtane:

- Spør om ein elev vil kome fram og vere seg sjølv som skal utføre ei oppgåve medan klassa skal vere tankane til eleven. Gi eleven ei enkel oppgåve å utføre og heile klassa får rolla som oppmuntrande tankar som skal heie på eleven og sei alt dei ser eleven får til og gjer bra. Dei kan sei ting som «Den løyste du fint» «no var du jammen snill som venta på tur» «Dette kjem du til å klare» «Vi heier på deg» Intervju eleven med «mikrofon» for å høyre *korleis kjentes dette?* La fleire elevar få prøve.
- Del inn elevane i grupper på 3-4. Den eine skal vere seg sjølv, og dei andre skal representere dei positive tankane til personen. Kvar gruppe skal bestemme kva eleven skal gjere, til dømes gå og hente ei bok, vanske hendene sine, gå og sjå ut vindaug for å finne ut kva klede som trengs i friminuttet. Dei andre skal vere dei hyggelige hjelpetankane til elevane. Dei går rett bak eleven og kviskrar alt eleven gjer bra «Den løyste du fint» «no var du jammen snill som venta på tur» «Dette kjem du til å klare» «Vi heier på deg» og liknande. Elevane i gruppa bytter på å vere tankar og elev slik at alle får kjenne korleis det kjennes å ha ein heilagjeng i tankane. Spør elevane etterpå korleis det kjentes å ha slike tankar som heile tida oppmuntra.

Det er sannsynleg at dette ikkje kjennes like godt for alle. For dei som har mykje kritiske tankar til vanleg kan desse «indre kritikanerane» ha jobba ekstra hardt for å motbevise tanke-elevane i øvinga. Det er likevel ei nyttig lita øving for å gjere elevane merksam på korleis orda vi seier til oss sjølv påverkar korleis vi har det og korleis vi fungerer.

Ekstra: Sjå nokon av filmene som ligg nedst på sida eller la elevane skrive litt om tankane sine om jul, eventuelt også følelsar dei får når dei tenker på jul. Eventuelt på engelsk.