

SKJERMEN VISER:	I TIMEN:
	Se filmen Tankar og følelsar - YouTube eller bruk Tanker og følelsar (versjon uten musikk, tekstet på bokmål) - YouTube som er uten musikk.
	Se bilde fra filmen og snakk om det dere så. La elevene gjerne snakke litt med sidemannen før de kommer med forslag. - Hvilke tanker kan barn ha som gjør at de føler seg dårlige? - Er slike tanker vanlige å ha?
	Hvilke tanker kan barn ha som gjør at de føler seg bra? Er slike tanker vanlige å ha?

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 anna 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 selv, og andre kommer tett sammen med andre tanker og lager et lite kaos inni oss. Noen er nye og har akkurat kom, 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 innom 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 helt 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 slitsomme 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!

	Se filmen om tanker: Du kan påvirke tankene dine! - YouTube
	I filmen sier han at tankene våre henger sammen med hva vi føler og hva vi gjør på. Litt slik som dette: (pek på bildet) Tanker kan føre til noe vi kjenner eller hva vi velger å gjøre, men hva vi gjør/handling fører også til tanker og følelser, og følelser fører til tanker og handlinger. Vi skal se et eksempel
	Pek og forklar det som står på bildet: <i>Ser dere hvordan tanke, følelse og handling her går i en vond sirkel?</i>
	Start på følelsen redd: <i>om vi sier til oss selv «Det er ikke rart jeg kjenner meg redd, men dette skal jeg klare!» øker det sjansen for at vi prøver. Og så går det oftest bedre enn vi frykter, og da blir vi mer trygg for hver gang!</i>
	Les situasjon og tanke: <i>Hva føler og tenker den som har slike tanker tror dere?</i> La elevene gjerne snakke med hverandre først for å aktivere alle.
	<i>Om hvordan endrer dette seg når man tenker slik?</i> La elevene snakke med hverandre. Gjør det samme med de to neste bildene.
 «Dette får du til!» «Heia deg!» «Stå på!» «Prøv litt til!» «Godt jobb!» «Så bra!» «Du har kontroll!» «Godt forsøk!» «God innsats!» «Neste gang blir det bra!»	Heiagjeng av tanker! I denne øvelsen kan dere enten jobbe i grupper på 3–5 elever, eller dere kan gjøre det i hel klasse. Poenget er at elevene skal få kjenne på følelsen av å prøve en utfordring med en heiagjeng av tanker. Så én og én elev trekker en utfordring, og alle andre elever skal være oppmuntrende tanker som snakker høyt til eleven. I praksis gjør dere dette slik: 1. Gå gjennom lista over eksempler på oppmuntringer på skjermen slik at elevene vet hva de skal si når de er tanker. 2. Vis de fire utfordringene på skjermen som elevene kan velge mellom. Barnet til venstre står på en fot mens han tegner en firkant med den ene hånda og en sirkel med den andre. Jenta balanserer en blyant på en finger. Barnet med bok på hodet skal senke seg ned til gulvet fra stående stilling og opp igjen uten at boka detter ned. Barnet til høyre står på tå på en fot og finner balansen. 3. Eleven som skal gjøre en utfordring velger fra bildene på skjermen. 4. Elevene som er tanker skynder seg å si oppmuntringer som «Dette klarer du», «Jeg har troa på deg», «Det klarer du lett», «Bare prøv, det gjør ingenting om du ikke får det til». 5. Så har eleven 10 sekunder på å klare utfordringen mens de andre heier og oppmuntrer så godt de kan. 6. Om eleven fikk det til, gir de andre applaus. Om eleven ikke fikk det til, oppmuntrer de andre med setninger som «Så bra du prøvde», «Neste gang får du det til», «Litt øving nå, så er du der». 7. Så er det neste elev sin tur til å prøve.
	Se gjerne denne, forklar hva den handler om og syng i lag med den: Managing Worry and Anxiety for Kids - YouTube

Denne timen kan bygges ut med flere oppgaver knyttet til å se sammenhengen mellom hvordan tankene våre påvirker oss og hva vi får til å gjøre. Elevene kan skrive historier, lage tegneserier, rollespill eller anna for å vise sammenhengen.