



Tankar – desember 9. trinn Handtere vanskelege tankar

Til læraren:

Denne timen handlar om å handtere plagsame tankar.

Mange slit med ulike tanke-plager i ungdomstida. Det å vite at tankane prøver å hjelpe oss, men ofte verkar mot si hensikt kan vere nyttig. Fordi elevane er ulike er det også fint å vise dei eit breitt spekter av måtar å handtere tankar på, så kanskje alle finn i alle fall ein måte som kan fungere for akkurat dei.

På slutten av timen har vi lagt inn ei øving om å stå opp mot sine eigne kritiske tankar. Dette er ei øving som kan vere framand og gjere vondt for enkelte elevar, men ved å gjennomføre øvinga i heil flokk, og ikkje individuelt vil dei elevane dette er vanskeleg for kunne skjule seg i flokken. Om nokon melder seg ut og ikkje vil, så ikkje press dei. Det kan vere eit teikn på at nettopp dette er for uttrygt for dei til at dei tek sjansen på å bli med på øvinga. Sjå heller om du kan få spurt eleven i etterkant om det var noko i timen som vart vanskeleg, noko dei kjende seg igjen i, og om eleven kan tenke seg å prate litt om dette med deg eller helsesjukepleiar. Uttrykk forståing for at det er heilt normalt og forståeleg at dette kan kjennes vanskeleg dersom det liknar for mykje på det ein slit med til vanleg.

Det du skal ha med til denne timen er:

- Instruksjonar til timen

Handtere vanskelege tankar

1. Start med å sjå [MisterWives - decide to be happy \(Official Video\) - YouTube](#)

Tankar og følelsar heng tett saman, og videoen viser noko som mange har lært som ei forventning: at vi menneske kan velje korleis vi vil ha det.

Etter videoen: la elevane snakke med kvarandre:

- er det slik at vi kan velje å vere glad?
- kan vi velje om vi vil ha positive eller negative tankar?

De treng ikkje drøfte dette i plenum, men om de gjer det så sei til elevane at vi menneske er veldig ulike. Nokre kan kjenne det lett å velje å vere glad, eller velje å vere positivt, men at det slett ikkje treng å vere verken lett eller mogleg for alle andre å gjere det same.

2. Denne er sprø, men samtidig ganske god på å få fram korleis mange opplever tankane sine :[This song is *also* about your life - YouTube](#)

Kva måtar kan tankar vere plagsame på?

Her kan elevane kome på grubling, tankekjør, tankekaos, bekymring, indre kritiskar, tvangstankar og meir.

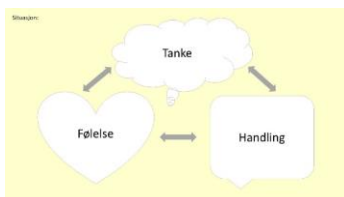
3. Sjå filmen frå Kort fortalt om plagsame tankar: [Hvordan håndtere plagsomme tanker? - YouTube](#)

Kva ulike måtar å kontrollere tankar på tipsa dei om i filmen? Snakk saman to og to, eller saman i klassa:

- kjenne att tankar og spørje seg sjølv om dei er til hjelp og om det er lurt å tenke på dei no
- sette av grubletid, evt notere ned tankar utanom grubletida slik at du huskar dei
- sette ord på tankar – snakk med nokon
- sjå for seg tankar som bilar som kjem forbi, og velje om ein vil bli med dei eller ikkje

Eit triks elevar lærer på 8. trinn er å sortere bekymringstankar i ulike skuffer. Er dette noko eg må tenke på no? Noko eg kan utsette? Noko eg kan be om hjelp til? Noko eg ikkje kan gjere noko med?

- I filmen forklarer dei at ein kan sjå for seg tankar som bilar ein vel om ein vil gå inn i. Gjer denne øvinga saman: [Ei lita pause fra slitsame tankar - YouTube](#)
- Ein annan måte å handtere tankar på er å skilje mellom støttande tankar (ofte kalla grønne tankar) og kritiske tankar (raude tankar). Sjå [Life is Fun - Ft. Boyinaband \(Official Music Video\) - YouTube](#)

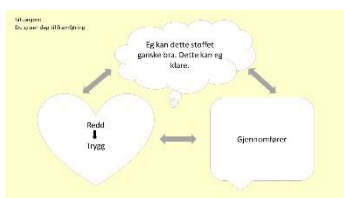


Forklar til elevane:

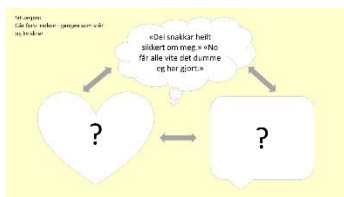
- Kva vi tenker påverkar det vi føler og det påverkar handlingane våre
- Handlingane våre påverkar også følelsar og tankar
- Og følelsar påverkar tankar og handling



Her er eit eksempel på dette (les opp og vis)



Her er same situasjonen, men ulik måte å tenke på.

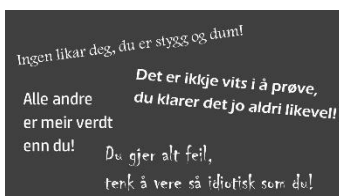


Jobb saman i grupper og prøv å kome med forslag til kva som passar i dei tomme boblene på dei neste bilda.

Oppsummer gjerne kvart bilde før de går vidare til neste. Det er tilsaman 4 bilder, men berre 2 situasjonar.

- Det er viktig å huske på at også dei raude/kritiske tankane våre prøver å hjelpe oss. Nokre gongar har vi faktisk sagt og gjort ting som vi bør skamme oss over, og bestemme oss for å gjere noko med. Men når slike tankar dominerer det vi seier til oss sjølv store deler av tida, og får oss til å føle oss dårlegare enn andre generelt, bør vi stoppe dei! Denne filmen viser korleis tankane våre nokre gongar blir alt for kritiske til oss. Som ein kritikar som flyttar inn i oss og heile tida trykker oss ned. I filmen blir den vist som ein skummel skygge for ugla Alfred. Den ser litt barnsleg og rar ut, men det er ikkje ein film for barn, men ein film som skal gi oss tips om korleis vi kan stå opp for oss sjølv – også når det er våre eigne tankar som trykker oss ned.

[Alfred & Skyggen - en liten film om selvkritikk - YouTube](#)



Alfred måtte trene på å stå imot skyggen, trene på å forsvare seg - sjølv om skyggen faktisk er ein del av han sjølv. Mange av oss kan trenge å trene på dette. Legge merke til at vi snakkar stygt til oss sjølv i tankane våre, og be tankane slutte å kritisere oss. Vi skal gjere eit litt rart eksperiment. Sjå på tavla her og høyr for deg at dette er ein tanke du seier til deg sjølv. Korleis kan du seie i mot ein slik tanke? Jobb saman i grupper der den eine seier denne tanken høgt, og de andre på gruppa skal forsvare

dykk mot tanken. Sei frå høgt og tydeleg – gjerne saman – til den som spelar tanken, eller alle saman høgt ut i rommet. Her handlar det om å trene på å stå opp for seg sjølv!

- Avslutt timen med å vise elevane denne sida frå ung.no for å vise at dei som treng det kan gå inn her og finne lure tips om tankar heime. Sida fungerer også som ei slags oppsummering av det vi har jobba med i timen: [Har du slitsomme tanker, grubling og tankekjør? \(ung.no\)](#)