

<b>Viser på skjermen:</b>	<b>I timen:</b>
<p>1. Tankar kan trekke oss opp eller ned</p>	<p>Start med å sjå denne videoen: <a href="#">Katy Perry, Tiësto, Aitana - Resilient (Tiësto Remix) #OpenToBetter Film - YouTube</a></p>
<p>Skriv på lappane:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>Ein typisk tanke å tenke om oss sjølv, som får oss til å føle oss bra.</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>Ein typisk tanke å tenke om oss sjølv, som får oss til å føle oss dårlig.</p> </div> </div>	<p>Introduser øvinga:  <i>Tankane vi tenker om oss sjølv kan få oss til å føle oss bra, eller dei kan få oss til å føle oss dårleg. No får de 2 lappar kvar. På den eine skal de skriv ein typisk tanke om oss sjølv som får oss til å føle oss bra, på den andre ein typisk tanke om oss sjølv som får oss til å føle oss dårleg. Når du har skrivne på lappane skal du henge den negative tanken på (ein vegg/tavle/vindauge) og den positive på døra.</i></p> <p>Hjelp dei elevane som treng det i gang. Nokre vil synes det er vanskeleg å skilje mellom det å tenke på ting som gjer oss glade eller triste og det denne oppgåva ber om som meir handlar om å vere kritisk til seg sjølv vs å ha positive forventningar og innstilling til seg sjølv. Les opp nokre av lappane som ha gode eksempel, og gi støtte for at slik må det vere slitsamt å tenke – eller dette er jammen lurt å tenke.</p>
<p>2. Lure triks for slittane tankar</p>	<p>Sjå filmen om tankar frå Livet&amp;Sånn: <a href="#">Tanker - YouTube</a></p>
	<p>I filmen snakkar dei om tanketriks. Eit tanketriks kan vere å sortere tankar i bekymringsskuffer. Del ut eit slikt ark til kvar elev. Gå eventuelt igjennom nokre eksempel saman. Oppgåva eignar seg godt til oppsummering i klasse, for der er ikkje berre ei skuffe som kan vere riktig svar.</p>
<p>3. Tankebåtar</p>	<p>Gjer øvinga <a href="#">Ei lita pause fra slittane tankar - YouTube</a></p>
<p>4. Samanhengen mellom tankar, følelsar og handling</p>	<p>La elevane gjerne snakke med kvarandre litt om korleis tankar, følelsar og handling påverkar kvarandre – før de ser denne filmen:  <a href="#">Kognitiv atferdsterapi mot negative tanker - YouTube</a></p>
	<p>I filmen såg vi altså at tankar, følelsar og handlingar påverkar kvarandre gjensidig. Det vi tenker på gjer noko med følelsane våre som igjen påverkar handlingane våre og så vidare.</p>

	<p>For eksempel kan det vere slik når ein gruer seg til framføring. Ein er redd, og tenker på alt som kan gå gale, og så klarer ein kanskje ikkje å gjennomføre, og derfor fortset ein også å vere redd for å framføre.</p>
	<p>For nokre kan det hjelpe å tenke meir slik, og prøve å gjennomføre – eventuelt med tilrettelegging og støtte, og så vert ein tryggare for kvar gong det går bra</p>
	<p>Kva følelse trur de skal stå i hjertet her? Snakk saman to og to.</p>
	<p>Kva handling og følelse fører slike tankar til trur de?</p>

[Hjelpehånda](#) | [Gyldendal](#) De kan også godt prøve dette digitale spelet som ungdom kan bruke for å trene seg på å handtere tankar og følelsar.