

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. Filmene går litt fort, men dere snakker sammen om den etterpå slik at elevene får med seg mer.
	Huskar du hva som gjør at tenkehjernen din er kulere enn alle pc-er og mobiler?
	Noen ganger kan tankene våre være veldig slitsomme, slik som for gutten her. Kan andre se tankene våre? Hva kan vi da gjøre for å få hjelp med dem?
	Velg en eller alle disse leikene der tankene våre må samarbeide med mange andre prosesser i hjernen for å lykkes med oppgaven: • Kims leik: lærer tar med 6-8 små ting til timen som kan legges på et bord eller på golvet. La elevene stå og se på dem i 15 sekund, og legg et teppe eller en håndduk over. Elevene skal nå samarbeide i 3 grupper og prøve å komme på alle tinga, og gjerne skrive de på en lapp. Se hvilken av gruppene som klarer å komme på flest ting. • Hvem er borte? En elev går på gangen og venter. De andre elevene bytter plasser, og 1 elev melder seg til å gjemme seg under et teppe, eller bak en skillevegg eller noe. Når eleven kommer inn fra gangen sier klassa: Hvem av oss er borte? og eleven skal prøve å finne ut hvem som mangler. La flere elever få prøve å gå på gangen om klassa liker leiken. • Del klassa i to og still de på to rekker. De to rekkene skal stirre på hverandre og prøve å huske alt med den andre rekka. Så skal den ene rekka snu seg og se i veggen, gjerne også holde for ørene og lukke øynene. Den rekka som står igjen skal lage noen forandringer. Noen bytter plass, noen kan bytte genser. Noen kan holde noe. Rett og slett små endringer som de andre skal prøve å finne. Når de er klare sier de: «Hva har forandra seg?» og resten av klassa får snu seg og sammen prøve å komme på alt som er endra. Etterpå bytter de slik at alle får prøve begge deler.
	«Vi skal gjøre en liten øvelse som kan hjelpe oss når tanker er slitsomme.» Les frosketidøvelsen på neste side 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 nysen? I brystet? Flytter den magen ut og inn? Fortsett å legge merke til pusten din, rolig inn og ut, gjennom øvinga.

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 øvinga snart er over, og de kan åpne øynene igjen. Slå av musikken når de ser klare ut.

Åpne «Være venner» og la bildet stå der når dere snakker.

Introduser før filmen:

Sjøl om hjernen vår er veldig smart er det ikke alltid vi forstår ting rett, eller gjør alt som er lurt. Når det skjer noe som gjør at vi blir redde, kan vi få redde tanker og så plutselig har vi gjort noe dumt som gjør alt verre også. Vi skal se en liten film om Alfred som blir veldig redd for å miste bestevennen sin. I filmen får vi høre hva Alfred føler, men han har også mange tanker og de får vi ikke høre om. Vi skal prøve å finne ut hva han tenker også.

Se [Være venner – 3. Anders og den nye gutten \(Sesong 2\) – NRK TV](#) og sett den på pause etter den første slutten.

Spør elevene:

- Alfred (han som ble alene) ble redd når han så Anders og Milton leike – hva tror du Alfred tenkte da?
- Hadde det blitt annerledes om han tenkte «Anders gjør bare det læreren har bedt han om, han er fremdeles min bestevenn»?
- Hvem kunne gjort noe annerledes for at dette skulle fått en bedre slutt?

Se resten av filmen.

Korleis tolkar vi det vi ser?



Se på bildet sammen:

Velg én og én situasjon og zoom inn på denne. Start for eksempel med jenta som står bakerst og gråter. Spør elevene hva de tror de ulike barna i gruppa tenker. Kan det hende de tenker helt andre ting? Få fram mange ulike forslag.

Gå til neste situasjon og zoom inn på denne. For eksempel gutten som løper etter jenta. La barna komme med så mange ulike tolkninger av situasjonen som mulig. Hva tenker disse to barna? Og kan vi vite hva av det som er sant?

Poenget som skal komme fram er at vi ikke kan vite hva andre tenker, eller hva de mener med det de gjør. Det er fint å bli bevisst på at det kan være flere måter å forstå andres handlinger på. Dersom vi vil vite hva andre tenker, må vi spørre dem og lytte til det de forteller.



Ekstra:

Se den nydelige julefilmen om piggsvinet som ingen kunne leike med [Erste Christmas Ad 2018: What would Christmas be without love? - YouTube](#)

Snakk sammen om hva piggsvinet tenkte og følte