
















Skjermen viser:	I timen:
	<p>Introduser gjerne temaet før de ser filmen, la elevane til dømes snakke litt med kvarandre om kva tankar er?</p> <p>Sjå filmen Tankar og følelsar - YouTube eller bruk Tanker og følelsar (versjon uten musikk, teksten på bokmål) - YouTube som er utan musikk.</p> <p>Filmene går litt fort, men de snakkar saman om den etterpå slik at elevane får med seg meir.</p>
	<p>Etter filmen – sjå bilda og snakk om det de såg:</p> <p>Kvar dag har vi tusenvis av tankar! Kva kan vi tenke på i løpet av ein dag?</p>
	<p>Nokre av tankane våre er gode. For eksempel «I dag var eg kjempegod å springe» eller «Eg er ein god venn for andre»</p> <p>Kan du komme på fleire eksempel på gode tankar?</p>
	<p>Andre tankar er vonde. For eksempel «Eg får ikkje til det eg vil» eller «Eg er så dum»</p> <p>Kan du komme på fleire eksempel på vonde tankar?</p>
	<p>Det er lurt å snakke med vaksne om vi har vonde tankar. Då kan vaksne hjelpe med å forstå oss, kome på noko lurt som kan hjelpe eller med å gjere på noko som gjer at vi gløymer dei vonde tankane ei stund, og kanskje får nye, gode tankar.</p>
	<p>Sjå songen om Roald som har skumle tankar og derfor blir han redd. Roald er redd musikkvideo - YouTube</p>
	<p>Trykk på den grå boksja for å sjå desse bilda om korleis tankar og følelsar påverkar kvarandre</p> <p>Bruk filmen som utgangspunkt for å vise at tankane våre påverkar følelsar (og omvendt). Kva tankar hadde Roald som gjorde han redd?</p>
	<p>Kva tenkte han for å slutte å kjenne seg redd skal tru?</p>
	<p>På same måte som orda vi seier til andre kan gi gode eller dårlege følelsar, kan orda i tankane våre også gi gode eller dårlege følelsar.</p> <p>Kva følelsar kan vi få om vi tenker slike tankar?</p>

	<p>Kva følelsar kan vi få om vi tenker slike tankar?</p>
<p>Teikne tankar og følelsar</p> 	<p>Teikneoppgåve: Skriv ut eit eller fleire slike ark til kvar elev og la dei teikne ting som gjer dei glade, triste, sinte eller redde. Du kan la dei velje sjølv kva dei vil ha inni hjartet, eller du kan hjelpe dei å skrive den følelsen dei vel, til dømes glad, redd, sint eller trist.</p>
<p>Synge litt om tankar?</p> 	<p>Synge litt om tankar? Tusen tanker - YouTube</p>
	<p>Bør vi sei høgt det vi tenker? Denne serien er ganske sjølvforklarande så alle bilda ligg ikkje her på arket ditt. Du introduserer med å sei at vi menneske har veldig mange tankar, men at det ikkje er alle som passar til å seie høgt. Les det som står på bilda, og hjelp elevane til å kome med eksempel som passar til spørsmåla.</p>
	<p>Når desse bilda kjem ber du elevane foreslå kva farge denne tanken bør ha – og så sjekkar de svaret på neste bilde. Kvifor er dette ein raud tanke skal tru? Jo fordi den du seier det til kan bli lei seg.</p>
	<p>Det er mest sannsynleg at du har elevar i gruppa di som har vonde tankar om noko dei bør fortelje ein trygg vaksen, men som let vere fordi dei er redde for kva som vil skje. Derfor er dette ei vesentleg påminning til slutt. Trafikklyset er lur, men det er kjempeviktig å fortelje om ting som skadar nokon!</p>
<p>Tankebåtar</p> <p>^ Valfri bakgrunn til øvinga</p>	<p>«Vi skal gjere ei lita øving som kan hjelpe oss når tankar er slitsame.» Les frosketidøvinga under for elevane. Sett gjerne på ein av desse som bakgrunnsmusikk og visuell bakgrunn:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relaxing Music with Ocean Waves: Beautiful Piano, Sleep Music, Stress Relief, Wave Sounds - YouTube • Calming Sea - Relaxing 2 Hour - Birds Singing - YouTube
<p>«Sit stille og legg merke til pusten din litt. Den går inn og ut. Kjenner du den i nasen? I brystet? Flytter den magen ut og inn? Fortsett å legge merke til pusten din, roleg inn og ut, gjennom øvinga. Så kjem det til å dukke opp tankar. Når tankar dukkar opp kan du sjå for deg at tankane er båtar som fer forbi. Sjå på tanke-båten, og gi den eit namn som passar: «stress-tanke» «sint-tanke» «dum-tanke» «snill-tanke» At ein tanke dukkar opp betyr ikkje at den er viktig, eller at du treng å tenke på den. Dei fleste tanke-båtane let vi fare forbi. Vi ser at dei kjem. Vi kan sei: der kom du igjen ja! Og så kan vi sei: Du kan berre fare vidare, eg vil ikkje sitte på i denne tanke-båten no! Men kanskje kjem der ein tanke-båt som du likar? Då kan du gå om bord og vere der litt. Mellom kvar tanke-båt kan du prøve å legge merke til pusten din igjen. Inn og ut – kvar kjenner du den best no? Kjem det tankar ser vi dei som båtar, gir dei namn og ser dei segle forbi, og så legg vi merke til pusten igjen. Lat elevane prøve litt sjølv, om klassa er roleg.» Avslutt med å sei at øvinga snart er over, og dei kan opne auger igjen. Slå av musikken når dei ser klare ut.</p>	