



Frosketid – Tankebåtar

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, rolig 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 rolig. Avslutt med å sei at øvinga snart er over, og dei kan opne auger igjen.