

SKJERMEN VISER:	I TIMEN:
	Introduser gjerne temaet før de ser filmen. Har elevane høyrte om psykisk helse? Er det nokon som veit kva det betyr? (Den enklaste forklaringa er «Korleis vi har det med tankar og følelsar i kvardagen»). Sjå filmen Tankar og følelsar - YouTube eller bruk Tanker og følelsar (versjon uten musikk, teksten på bokmål) - YouTube.
	Sjå bilda frå filmen og snakk om det de såg: Korleis heng tankane og følelsane våre saman?
	Bør vi alltid høyre på tankane våre?
	Kvifor er det viktig å fortelje vaksne kva vi tenker på når tankar gjer vondt?
	Korleis kan vaksne hjelpe oss med tankane våre?
	Vel ein av desse leikane der tankane våre må samarbeide med mange andre prosesser i hjernen for å lykkest med oppgåva: Kims leik: lærar tek med 6-8 små ting til timen som kan leggst på eit bord eller på golvet. La elevane stå og sjå på dei i 15 sekund, og legg eit teppe eller ein handduk over. Elevane skal no samarbeide i 3 grupper og prøve å kome på alle tinga, og gjerne skrive dei på ein lapp. Sjå kven av gruppene som klarer å kome på flest ting. Kven er borte? Ein elev går på gangen og ventar. Dei andre elevane bytar plassar, og 1 elev melder seg til å gøyme seg under eit teppe, eller bak ein skiljevegg eller noko. Når eleven kjem inn frå gangen seier klassa: Kven av oss er borte? og eleven skal prøve å finne ut kven som manglar. La fleire elevar få prøve å gå på gangen om klassa likar leiken. - Del klassa i to og still dei på to rekker. Dei to rekkene skal stirre på kvarandre og prøve å huske alt med den andre rekka. Så skal den eine rekka snu seg og sjå i vegg, gjerne også halde for øyrene og lukke augene. Den rekka som står att skal lage nokre forandringar. Nokon bytter plass, nokon kan bytte genser. Nokon kan halde noko. Rett og slett små endringar som dei andre skal prøve å finne. Når dei er klar seier dei: «Kva har forandra seg?» og resten av klassa får snu seg og saman prøve å kome på alt som er endra. Etterpå bytar dei slik at alle får prøve begge deler.
	«Vi skal gjere ei lita øving som kan hjelpe oss når tankar er slitsame.» Les frosketidøvinga på neste side for elevane. Sett gjerne på bakgrunnsmusikk og visuell bakgrunn: Relaxing Music with Ocean Waves: Beautiful Piano, Sleep Music, Stress Relief, Wave Sounds - YouTube

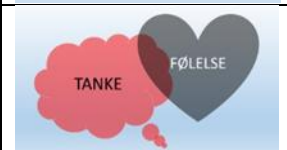
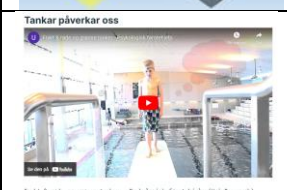
«Sit stille og legg merke til pusten din litt. Den går inn og ut. Kjenner du den i nasen? I brystet? Flytter den magen ut og inn? Fortsett å legge merke til pusten din, roleg inn og ut, gjennom øvinga.

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.

	Snakk saman om samanheng mellom tankar og følelsar: Kva vi tenker og kva vi føler heng saman Gode tankar kan gi gode følelsar
	Vonde tankar kan gi vonde følelsar
	Kva følelse får vi om vi tenker at vi er dumme?
	Kva følelse får vi om vi tenker at vi er snille?
	Tankane våre kan vere hjelpsame og dei kan gjere at vi får det verre. Dei hjelpsame tankane kan vi kalle grønne tankar og dei tankane som gjer at vi får det verre kan vi kalle raude tankar.
	Vi skal sjå ein liten film om ein som fekk raude tankar når han skulle stupe, men klarte å finne hjelpsame tankar etterpå Frykt & røde og grønne tanker - Psykologisk førstehjelp - YouTube
	La elevane gjerne snakke litt med kvarandre: • Kva raude tankar hadde guten? • Kva grønne tankar klarte han å finne?
	Tankar og følelsar påverkar også handling. Kva skjedde med guten når han hadde raude tankar, fekk han til å hoppe da?
	Ofte er det slik at når vi skal noko skummelt så tenker vi at vi ikkje får til, og så er vi redde, og så tørr vi ikkje å prøve, og da fortset vi å vere redde og tru vi ikkje får det til.

	Kva skjedde med guten når han klarte å tenke grønne tankar?
	Når vi tenker hjelpsame tankar så kan vi kjenne oss tryggare, og tørre å prøve, og når vi får det til så blir vi tryggare vidare, og så blir tankane også meir hjelpsame.
	Sjå den nydelege julefilmen om piggsvinet som ingen kunne leike med Erste Christmas Ad 2018: What would Christmas be without love? - YouTube Snakk saman om kva piggsvinet tenkte og følte
Fleire ting de kan gjere:	
	Sjå filmen om Lucy, men fortel først kva den skal handle om sidan den er på engelsk. Lucy's Blue Day - A Children's Mental Health Story Denne historia om Lucy er jo litt spesiell fordi det også er synleg for andre når ho får sterke følelsar, slik er det jo vanlegvis ikkje. Både tankar og følelsar kan vi ofte skjule for andre, så presiser for elevane at det er bra at Lucy snakkar med andre om at ho er lei seg, for då er det mykje enklare for andre å vere til hjelp.
• Bruk blob-tre.pdf (livetogsann.no) Print ut ark og la elevane jobbe saman to og to. Dei kan prøve å finne ut kva dei ulike BLOBane tenker og føler. Kva kan dei ulike gjere for å få betre tankar og følelsar? • Mal med fingermaling eller vatnmaling i fargar som ein kan blande. La fargane representere gode opplevingar, tankar og følelsar. La svart vere negative opplevingar, tankar og følelsar, og legg merke til kor lite som skal til for at heile bildet/dei positive fargane vert endra. De kan også reflektere over at sjølv om alt som skjer rundt oss eigentleg er bra (fine fargar) kan ein bli overvelda når det blir for mykje (alt blir brunt) • La elevane skrive litt om tankane sine om jul, eventuelt også følelsar dei får når dei tenker på jul. • Elevane kan teikne noko dei tenker mykje på, eller teikne tankar om jul. • Lær engelske ord for tankar og tenking. I følge kompetansemåla skal elevane innan 4. trinn kunne skrive enkle tekster som uttrykker tankar og meiningar. Om dette er mogleg for dine elevar kan dei jo gjerne skrive ei lita tekst på engelsk om tankar om jul? • Om de har plass kan de dele inn klassa i grupper på 4 og få dei til å skrive JUL med kroppane sine på golvet. Og/eller lage ulike symbol for jul med seg sjølve som verktøy	