







Skjermen viser:	I timen:
	Start med å se denne: i Love Me - Demi Lovato [Official Music Video] Mini Pop Kids - YouTube
	Hvordan blir tankene om oss sjølv påverka av det vi ser på skjermene våre? (Her kan dere snakke om kommersielle krefter si påvirkning på sjølbilde)
	Hvorfor sammenlikner vi oss heile tida med andre i staden for å sette pris på oss sjølv slik vi er? La elevene få snakke med hverandre litt om dette.
	Se filmen Tankar og følelsar - YouTube eller bruk Tanker og følelsar (versjon uten musikk, teksten på bokmål) - YouTube som er uten musikk.
	Se bilde fra filmen og snakk om det de så: Av alle tankene vi tenker hver dag, hvor mange tror dere er hjelpsame og hvor mange er plagsomme? (Det finnes ingen fasit på dette, det vil variere fra person til person og over tid)
	Hvorfor skal vi ikke alltid tro på tankene våre?
	Tanker og følelser skal være hjelpelaget vårt. I denne timen skal vi jobbe litt med hvordan vi kan få dem til å bli gode på å hjelpe oss.

Tanker er som såpebobler!

Til denne øvinga kan du gjerne ta med såpebobler til timen, og blåse noen bobler ut i rommet mens du forteller at tanker er litt som såpebobler og at dere nå skal gjøre ei lita øving der dere ser for dere tankene nettopp såpebobler i lufta.

Sett på denne filmen slik at den dekker heile skjermen, tilpass lyden slik at den ikke er høyere enn at det går an å høre di stemme også mens du leser: [Bubbles - Relaxing Bubbles! Soothing Music - YouTube](#)

Les teksta for elevene i rolig tempo:

«Finn ei hvilestilling du kan være i noen minutter. Det kan være å lene seg fram over pulten, eller sitte rett i ryggen, eller noe anna som kjennes fint for deg. Om det kjennes greit kan du godt lukke øyene dine, eller du kan se på såpeboblene på skjermen om du vil det.

Såpebobler er litt som tankene våre. Noen er store, noen er små. Noen kommer for seg sjølv, og andre kommer tett sammen med andre tanker og lager et lite kaos inni oss. Noen er nye og har akkurat komt, de stiger opp og vil ta

plass. Andre har vært der litt og drar sin veg. Noen kommer igjen og igjen og kan være vanskelige å bli kvitt, mens andre bare er innom en liten tur og så ser vi de aldri igjen.

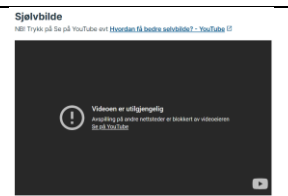
Tanker kan kjennes slitsomme når de minner oss om ting som er vondt, eller maser om ting som kan komme til å skje, eller om de sier dumme ting til oss som gjør oss lei oss. Det er heilt naturlig og bekymre seg og gruble på ting, men det bør ikke få ta for stor plass i oss.

Når slike ting skjer kan det være fristende å prøve å stoppe tankeboblene fra å komme og ta plass. Prøve å sprekke dem, eller blåse dem bort. Men så er det akkurat som at til mer vi prøver å fjerne dem, til mer tenker vi på akkurat disse tankene! Det blir bare mer av dem!

Når tanker er slitsame eller dumme er det flere ting som kan hjelpe:

- Du kan bestemme deg for å se for deg at de nettopp er såpebobler som drar forbi. Se at den kommer, men ikke prøv å fange den. Du trenger ikke tro på den eller gjøre noe med den. Den er en boble – og den kommer til å forsvinne.
- Du kan se om der er andre bobler du liker bedre. Er der en fin liten tanke der et sted? Noe du liker å tenke på? Noe som gjør deg glad? Noe hyggelig som har skjedd eller noe fint som du gleder deg til? Da kan du velge å tenke på det i stedet!
- Om dette heller ikke hjelper kan det lureste være å slutte å se på såpeboble-tankene og rett og slett bestemme deg for å gjøre på noe. Snakke med noen, eller bruke kroppen din litt! Hør på musikk som du liker eller se noe gøy på nett.

Tankene har av og til litt rare måter å prøve å hjelpe oss på, men om de ikke er hjelpsomme så trenger vi ikke høre på dem. La de fly i veg er annet sted og sprekke der!



Se denne filmen. Lenka fungererer sjøl om den ser slik ut. [Hvordan få bedre selvbylde? - YouTube](#)



Print ut slike ark til elevene og la dem få fylle de ut. De kan eventuelt få hjelp av hverandre om det er kjennes skummelt å skrive hva man er god på?



Forskjell på sjøltillit, sjølvsbilde og sjølvsfølelse

- Sjøltillit handler mest om hva vi føler vi får til
- Sjølvsbilde handler mest om hvilke tanker vi har om hvem vi er
- Sjølfølelse handler mest om hva vi føler om oss sjøl

Dette er eksempel på hva vi kan si/tenke når disse er mest gode.



Dette er eksempel på hva vi kan si/tenke når disse ikke er gode.



Dette viser at vi kan ha negativ sjøltillit, godt sjølvsbilde, og litt varierende sjølvsfølelse.



Dette er heller ikke så uvanlig. Sjøltillit og sjølvsbilde kan være bra, men sjølvsfølelsen kan være dårlig likevel.

Dersom dere rekker mer kan dere godt se denne: [Mindfulness for Kids - Learning about our thoughts - YouTube](#)
 Eller en liten julefilm om å tro på seg sjøl: [Erste Christmas Ad 2019: #HannaBumblebee - YouTube](#)