





| | |
|---|--|
| Skjermen viser: | I timen: |
|  | Start med å sjå denne: I Love Me - Demi Lovato [Official Music Video] Mini Pop Kids - YouTube |
|  | Korleis blir tankane om oss sjølv påverka av det vi ser på skjermene våre? (Her kan de snakke om kommersielle krefter si påverking på sjølvbilde) |
|  | Kvifor samanliknar vi oss helle tida med andre i staden for å sette pris på oss sjølv slik vi er? La elevane få snakke med kvarandre litt om dette. |
|  | Sjå filmen Tankar og følelsar - YouTube eller bruk Tanker og følelsar (versjon uten musikk, teksten på bokmål) - YouTube som er utan musikk. |
|  | Sjå bilde frå filmen og snakk om det de såg: Av alle tankane vi tenker kvar dag, kor mange trur de er hjelpsame og kor mange er plagsame? (det finnast ingen fasit på dette, det vil variere frå person til person og over tid) |
|  | Kvifor skal vi ikkje alltid tru på tankane våre? |
|  | Tankar og følelsar skal vere hjelpelaget vårt. I denne timen skal vi jobbe litt med korleis vi kan få dei til å bli gode på å hjelpe oss. |

Tankar er som såpebobler!

Til denne øvinga kan du gjerne ta med såpebobler til timen, og blåse nokre bobler ut i rommet medan du fortel at tankar er litt som såpebobler og at de no skal gjere ei lita øving der dei ser for seg tankane sine som nettopp såpebobler i lufta.

Sett på denne filmen slik at den dekker heile skjermen, tilpass lyden slik at den ikkje er høgare enn at det går an å høyre di stemme også medan du les: [Bubbles - Relaxing Bubbles! Soothing Music - YouTube](#)

Les teksta for elevane i roleg tempo:

«Finn ei kvilestilling du kan vere i nokre minutt. Det kan vere å lene seg fram over pulten, eller sitte rett i ryggen, eller noko anna som kjennes fint for deg. Om det kjennes greitt kan du godt lukke augene dine, eller du kan sjå på såpeboblene på skjermen om du vil det.

Såpebobler er litt som tankane våre. Nokre er store, nokre er små. Nokre kjem for seg sjølv, og andre kjem tett saman med andre tankar og lagar eit lite kaos inni oss. Nokre er nye og har akkurat kome, dei stig opp og vil ta

plass. Andre har vore der litt og fer sin veg. Nokre kjem igjen og igjen og kan vere vanskelege å bli kvitt, mens andre berre er innom ein liten tur og så ser vi dei aldri igjen.

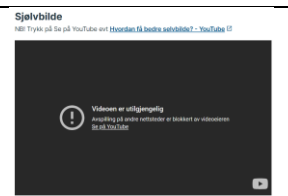
Tankar kan kjennes slitsame når dei minner oss om ting som er vondt, eller masar om ting som kan kome til å skje, eller om dei seier dumme ting til oss som gjer oss lei oss. Det er heilt naturleg og bekymre seg og gruble på ting, men det bør ikkje få ta for stor plass i oss.

Når slike ting skjer kan det vere freistande å prøve å stoppe tankeboblene frå å kome og ta plass. Prøve å sprekke dei, eller blåse dei vekk. Men så er det akkurat som at til meir vi prøver å fjerne dei, til meir tenker vi på akkurat desse tankane! Det blir berre meir av dei!

Når tankar er slitsame eller dumme er det fleire ting som kan hjelpe:

- Du kan bestemme deg for å sjå for deg at dei nettopp er såpebobler som fer forbi. Sjå at den kjem, men ikkje prøv å fange den. Du treng ikkje tru på den eller gjere noko med den. Den er ein boble – og den kjem til å forsvinne.
- Du kan sjå om der er andre bobler du likar betre. Er der ein fin liten tanke der ein stad? Noko kjekt du likar å tenke på? Noko som gjer deg glad? Noko hyggeleg som har skjedd eller noko fint som du gleder deg til? Då kan du velje å tenke på det i staden!
- Om dette heller ikkje hjelper kan det luraste vere å slutte å sjå på såpeboble-tankane og rett og slett bestemme deg for å gjere på noko. Snakke med nokon, eller bruke kroppen din litt! Høyr på musikk som du likar eller sjå noko gøy på nett.

Tankane har av og til litt rare måtar å prøve å hjelpe oss på, men om dei ikkje er hjelpsame så treng vi ikkje høyre på dei. La dei fly i veg ein annan stad og sprekke der!



Sjå denne filmen. Lenka fungerer sjølv om den ser slik ut. [Hvordan få bedre selvbilde? - YouTube](#)



Print ut slike ark til elevane og la dei få fylle dei ut. Dei kan eventuelt få hjelp av kvarandre om det er kjennes skummelt å skrive kva ein er god på?



Forskjell på sjølvtillit, sjølvbilde og sjølvfølelse

- Sjølvtillit handlar mest om kva vi føler vi får til
- Sjølvbilde handlar mest om kva tankar vi har om kven vi er
- Sjølvfølelse handlar mest om kva vi føler om oss sjølv

Dette er eksempel på kva vi kan seie når desse er mest gode.



Dette er eksempel på kva vi kan seie når desse ikkje er gode.



Dette viser at vi kan ha negativ sjølvtillit, godt sjølvbilde, og litt varierende sjølvfølelse.



Dette er heller ikkje så uvanleg. Sjølvtillit og sjølvbilde kan vere bra, men sjølvfølelsen kan vere dårleg likevel.

Dersom de rekk meir kan de godt sjå denne: [Mindfulness for Kids - Learning about our thoughts - YouTube](#)
 Eller ein liten julefilm om å tru på seg sjølv: [Erste Christmas Ad 2019: #HannaBumblebee - YouTube](#)