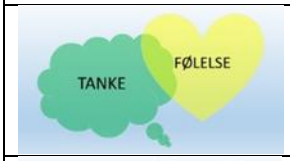
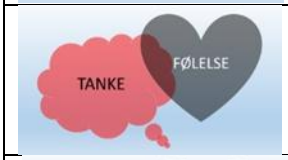
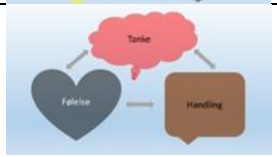
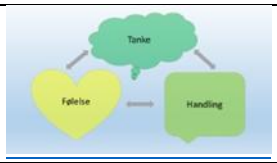
PSYKISK HELSE - TANKER 4. TRINN

SKJERMEN VISER:	I TIMEN:
	Introduser gjerne temaet før dere ser filmen. Har elevene hørt om psykisk helse? Er det noen som vet hva det betyr? (Den enkleste forklaringa er «Hvordan vi har det med tanker og følelser i hverdagen). • Se filmen Tankar og følelsar - YouTube eller bruk Tanker og følelsar (versjon uten musikk, tekstet på bokmål) - YouTube .
	Se bilda fra filmen og snakk om det dere så: Hvordan henger tankene og følelsene våre sammen?
	Bør vi alltid høre på tankene våre?
	Hvorfor er det viktig å fortelle voksne hva vi tenker på når tanker gjør vondt?
	Hvordan kan voksne hjelpe oss med tankene våre?
	Velg en av disse leikene der tankene våre må samarbeide med mange andre prosesser i hjernen for å lykkes med oppgaven: • Kims leik: lærer tar med 6-8 små ting til timen som kan legges på et bord eller på golvet. La elevene stå og se på dem i 15 sekund, og legg et teppe eller en håndduk over. Elevene skal nå samarbeide i 3 grupper og prøve å komme på alle tinga, og gjerne skrive de på en lapp. Se hvilken av gruppene som klarer å komme på flest ting. • Hvem er borte? En elev går på gangen og venter. De andre elevene bytter plasser, og 1 elev melder seg til å gjemme seg under et teppe, eller bak en skillevegg eller noe. Når eleven kommer inn fra gangen sier klassa: Hvem av oss er borte? og eleven skal prøve å finne ut hvem som mangler. La flere elever få prøve å gå på gangen om klassa liker leiken. • Del klassa i to og still de på to rekker. De to rekkene skal stirre på hverandre og prøve å huske alt med den andre rekka. Så skal den ene rekka snu seg og se i veggen, gjerne også holde for ørene og lukke øynene. Den rekka som står igjen skal lage noen forandringer. Noen bytter plass, noen kan bytte genser. Noen kan holde noe. Rett og slett små endringer som de andre skal prøve å finne. Når de er klare sier de: «Hva har forandra seg?» og resten av klassa får snu seg og sammen prøve å komme på alt som er endra. Etterpå bytter de slik at alle får prøve begge deler.
	«Vi skal gjøre en liten øvelse som kan hjelpe oss når tanker er slitsomme.» Les frosketidøvinga på neste side for elevene. Sett gjerne på en bakgrunnsmusikk og visuell bakgrunn: • Relaxing Music with Ocean Waves: Beautiful Piano, Sleep Music, Stress Relief, Wave Sounds - YouTube

«Sitt stille og legg merke til pusten din litt. Den går inn og ut. Kjenner du den i nysen? I brystet? Flytter den magen ut og inn? Fortsett å legge merke til pusten din, rolig inn og ut, gjennom øvinga.
Så kommer det til å dukke opp tanker. Når tanker dukker opp kan du se for deg at tankene er båter som drar forbi. Se på tanke-båten, og gi den et navn som passer: «stress-tanke» «sint-tanke» «dum-tanke» «snill-tanke»
At en tanke dukker opp betyr ikke at den er viktig, eller at du trenger å tenke på den. De fleste tanke-båtene lar vi dra forbi. Vi ser at de kommer. Vi kan si: der kom du igjen ja! Og så kan vi si: Du kan bare dra videre, jeg vil ikke sitte på i denne tanke-båten nå!
Men kanskje kommer det en tanke-båt som du liker? Da kan du gå om bord og være der litt. Mellom hver tanke-båt kan du prøve å legge merke til pusten din igjen. Inn og ut – hvor kjenner du den best nå? Kommer det tanker ser vi dem som båter, gir de navn og ser dem segle forbi, og så legger vi merke til pusten igjen. La elevene prøve litt sjøl, om klassa er rolig.»

Avslutt med å si at øvinga snart er over, og de kan åpne øynene igjen. Slå av musikken når de ser klare ut.

	Snakk sammen om sammenheng mellom tanker og følelser: • Hva vi tenker og hva vi føler henger sammen • Gode tanker kan gi gode følelser
	Vonde tanker kan gi vonde følelser
	Hvilken følelse får vi om vi tenker at vi er dumme?
	Hvilken følelse får vi om vi tenker at vi er snille?
	Tankene våre kan være hjelpsomme eller de kan gjøre at vi får det verre. De hjelpsomme tankene kan vi kalle grønne tanker og de tankene som gjør at vi får det verre kan vi kalle røde tanker.
	Vi skal se en liten film om en som fikk røde tanker når han skulle stupe, men klarte å finne hjelpsomme tanker etterpå [Frykt & røde og grønne tanker - Psykologisk førstehjelp - YouTube]
	La elevene gjerne snakke litt med hverandre: • Hvilke røde tanker hadde gutten? • Hvilke grønne tanker klarte han å finne?
	Tanker og følelser påvirker også handling. Hva skjedde med gutten når han hadde røde tanker, fikk han til å hoppe da?
	Ofte er det slik at når vi skal noe skummelt så tenker vi at vi ikke får til, og så er vi redde, og så tørr vi ikke å prøve, og da fortsetter vi å være redde og tro vi ikke får det til.

	Hva skjedde med guten når han klarte å tenke grønne tanker?
	Når vi tenker hjelpsomme tanker så kan vi kjenne oss tryggere, og tørre å prøve, og når vi får det til så blir vi tryggere videre, og så blir tankene også mer hjelpsame.
	Se den nydelige julefilmen om piggsvinet som ingen kunne leike med Erste Christmas Ad 2018: What would Christmas be without love? - YouTube Snakk sammen om hva piggsvinet tenkte og følte
Flere ting dere kan gjøre:	
	Se filmen om Lucy, men fortell først hva den skal handle om siden 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 synlig for andre når hun får sterke følelser, slik er det jo vanligvis ikke. Både tanker og følelser kan vi ofte skjule for andre, så presiser for elevene at det er bra at Lucy snakker med andre om at hun er lei seg, for da er det mye enklere for andre å være til hjelp.

- Bruk blob-tre.pdf (livetogsann.no) Print ut ark og la elevene jobbe sammen to og to. De kan prøve å finne ut hva de ulike BLOBene tenker og føler. Hva kan de ulike gjøre for å få bedre tanker og følelser?

- Mal med fingermaling eller vannmaling med farger som man kan blande. La fargene representere gode opplevelser, tanker og følelser. La svart være negative opplevelser, tanker og følelser, og legg merke til hvor lite som skal til for at heile bildet/de positive fargene blir endra. Dere kan også reflektere over at sjøl om alt som skjer rundt oss egentlig er bra (fine farger) kan man bli overvelda når det blir for mye (alt blir brunt)

- La elevene skrive litt om tankene sine om jul, eventuelt også følelser de får når de tenker på jul.

- Elevene kan tegne noe de tenker mye på, eller tegne tanker om jul.

- Lær engelske ord for tanker og tenking. Ifølge kompetansemåla skal elevene innen 4. trinn kunne skrive enkle tekster som uttrykker tanker og meninger. Om dette er mulig for dine elever kan de jo gjerne skrive ei lita tekst på engelsk om tanker om jul?

- Om dere har plass kan dere dele inn klassa i grupper på 4 og få dem til å skrive JUL med kroppene sine på gulvet. Og/eller lage ulike symbol for jul med seg sjøle som verktøy