

Bilde elevane ser:	Lærar forklarar:	Kva kan elevane gjere:
	<p>Det er mykje som kan skje som gjer oss sinte. Det er heilt greitt! Sinne er ein viktig følelse som skal beskytte oss. Men nokon gongar gjer vi ting når vi er sinte som vi angrar på etterpå. Som blir dumt for oss sjølv og andre. Derfor skal vi lære sinnekontroll saman.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Komme på kva dumt ein kan gjere når ein blir sint</li> <li>• komme på når dette kan vere lurt å kunne</li> <li>• tenke på ein situasjon der dei skulle ønske seg at dei hadde greidd å vere roleg</li> </ul>
	<p>For å kunne gjere nokre lure triks må vi legge merke til at vi treng dei. Vi må legge merke til at vi er på veg til å bli rasande sinte – før vi har gjort noko dumt!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• komme på kva vi kan kjenne i kroppen som fortel oss at sinne er på veg</li> <li>• teikne sinnesignal</li> <li>• vise med kroppen sin korleis dei ser ut når dei blir sint</li> </ul>
	<p>Ein god måte å roe seg ned på når vi er sint eller redd er å puste veldig roleg. Da fortel kroppen hjernen vår at det er trygt og at vi kan få lov å ha på tenkehjernen også.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• øv saman på å puste inn gjennom nasen medan magen går ut og ut gjennom munnen medan magen går inn</li> <li>• Gjenta roleg fleire gongar</li> </ul>
	<p>Mange likar å telje seg roleg, men då må ein telje sakte nok. Det er lurt å telje like sakte som du pustar. Eitt tal pr sakte pust, slik som dette...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• øv saman på å puste som over, men telje eitt tal mellom kvar pust</li> <li>• La elevane prøve å gjere dette stille inni seg også</li> </ul>
	<p>Etter å ha pusta slik vil mange allereie vere rolege nok til å kunne gå vidare i situasjonen. Men om ikkje er det lurt å bruke nokon av triksa på neste bilde:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• la elevane få snakke med kvarandre om å bli roleg av å puste. Trur dei at det vil kunne virke for dei?</li> </ul>
	<p>For å bli roleg og kople på tenkehjernen kan det vere lurt å få litt avstand til det som gjorde oss sinte. Gå igjennom alle punkta på bildet saman:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tenke sjølv, eller snakke med kvarandre om kva av tinga på bildet dei trur hjelper for dei for å bli rolege.</li> <li>• Elevane kan skrive ned kva som gjeld for dei.</li> </ul>
	<p>Mange likar ikkje å bli sint, men det kan vere både greitt og viktig å bli det. Derfor er det lurt at vi minner oss sjølv på det når vi er rolege igjen. Ikkje for å hisse oss opp igjen, men for å minne oss om at det var ein grunn til at vi blei så sint som vi blei.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elevane kan tenke på situasjonar der dei blei sinte og skrive ned setningar som liknar på dei på bildet</li> </ul>
	<p>For å kome vidare frå det som gjorde oss sint kan det vere viktig og lurt å seie frå med ord for å forklare eller forsvare oss. Vi seier ikkje «Du gjorde meg sint» eller «Du var slem», men brukar slike setningar som på bildet: (les eksempel)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• elevane kan godt trene på å sei slike setningar til kvarandre eller dei kan skrive sjå på situasjonane dei kom på tidlegare og skrive ned kva setningar dei kunne sagt.</li> </ul>