



1. Introduser følelsen. Dette er illustrasjonene av sint som de yngste elevene bruker. Snakk gjerne litt med elevene om disse tegningene før dere går videre. *Hva ser dere her? Har dere møtt disse figurene før?*

2. Se musikkvideoen om han som får raserianfall [Lemaitre - Closer ft. Jennie A. \(UK Version\) - YouTube](#) Si til elevene at denne filmen ikke viser bare sinne, men også aggresjon, og at det er to forskjellige ting. Spør elevene hva som fikk gutten i filmen til å bli sint. Det er heilt forståelig at han ble sint, selv om det selvsagt er ugreit å gjøre det han gjorde.



3. Se på hjertehjulet sammen, del gjerne ut tomme hjertehjul som elevene kan skrive på, og eventuelt også tom figur til å tegne på.

- Hva kan få deg til å bli sint? Skriv det inni utenpå-hjertet.
- Hvordan ser du ut når du er sint? Tegn deg selv som sint på figuren, eller lag en rask tegning av deg som sint på blankt ark/ i bok.

La elevene gjerne jobbe sammen med denne oppgava. De kan også godt vise med kroppen hvordan de ser ut, eller elevene kan vise tegningene sine.

4. Se [NRK Super - Tema - Psykisk helse](#) eller gå rett videre til inni-hjertet om dere har sett den før.



5. Jobb med inni-hjertet: hva kjenner du inni kroppen din når du er sint? (det er vanlig å kjenne høy puls, bli varm, svett, få stramme muskler, vondt i magen, koke i hodet ++)

- skriv det du bruker å kjenne i inni-hjertet, og tegn det du kjenner på tegningen av deg som er sint.

6. Se filmen [Hva gjør du når du blir sinna? - YouTube](#)

7. Jobb med de 3 siste hjerta.



- Beskjed: *Hva tror dere at sinne vil fortelle oss?* (snakk litt sammen først så elevene får hjelp om de trenger det. Sinne gir beskjed om at noe *ikke* er bra for oss, dette er ikke greit – få det til å stoppe!) Be elevene skrive i sitt beskjed-hjerte hva de tenker at sinne sier til dem. Snakk gjerne også litt om at følelsen sinne kan misforstå situasjoner. Derfor er det ikke alltid lurt å tro på sinne uten å sjekke om han har rett først. Kan elevene komme på eksempel på dette? (Noen gjorde noe med uhell, sinne trodde det var med vilje).

- Behov: *Hvilke behov har vi når vi er sint?* (Hjelp elevene om de trenger det. Sinne sitt behov er ofte å sette grenser, eller stå opp for oss selv og andre. For å få til det på en god måte kan vi ha behov for å roe oss ned litt først. Noen gjør det best med å få være alene litt, andre trenger støtte og omsorg fra noen som forstår og bryr seg).
- Under: i filmen sa han at det er vanlig å få andre vonde følelser etter sinneutbrudd. Men det er også vanlig at det er andre følelser som ligger under som gjør at vi blir lettere sint, eller viser sinne i stedet for den andre følelsen. Trist, redd og skam er typiske følelser som ligger under sinne. Har du tenkt på om det er andre ting som gjør at du kan bli sint av og til? Skriv i under-hjertet det som kan gjelde deg eller noen andre.

8. Avslutt gjerne med denne: [I Feel Angry! | Emotional Education for Kids | Feelings Song - YouTube](#) Det å stoppe, sette ord på følelsen og puste – er en god strategi i møte med sinne.

9. Om de vil kan de også bruke sinnekontroll-pakken som ligg i grå boks nede på sida.