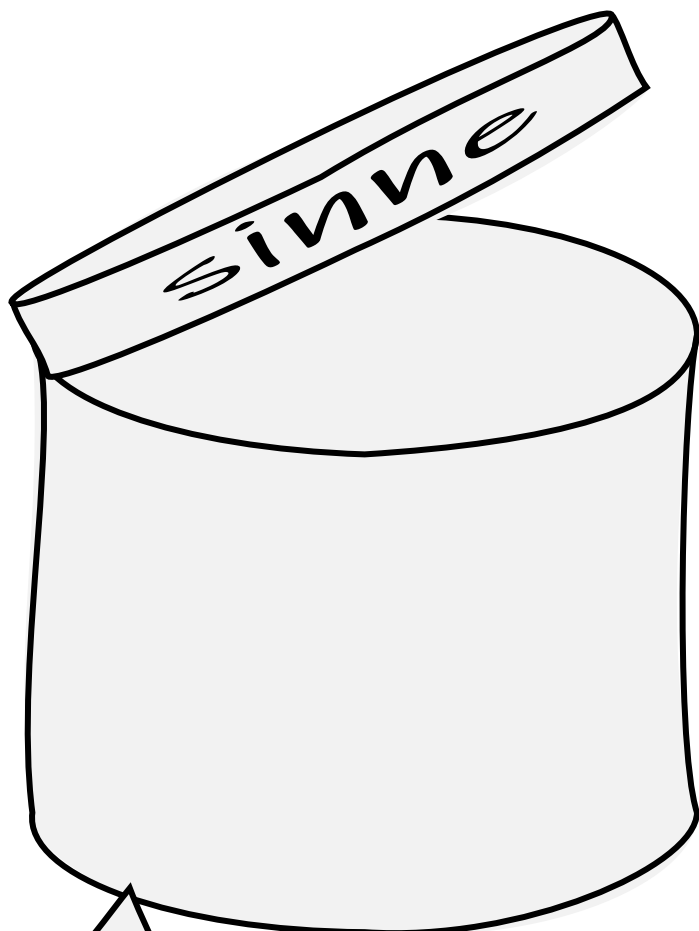


# Følelsen sinne i skolen

At elevar blir sinte av og til er ikkje overraskande, men kva med oss vaksne sitt sinne? Mange vil kanskje tenke at sinne ikkje er ein følelse som passar inn i jobben vår, og at det å vere profesjonell er å ikkje kjenne sinne når ein er saman med elevar. Men sinne er ein følelse som skal fortelje oss at noko ikkje er greitt. Den skal gjere oss i stand til å kunne kjempe for noko som er viktig for oss eller andre, og som er trua. Oppgåvene under er meint å hjelpe oss i å rydde litt i tankar og haldningar om sinne.

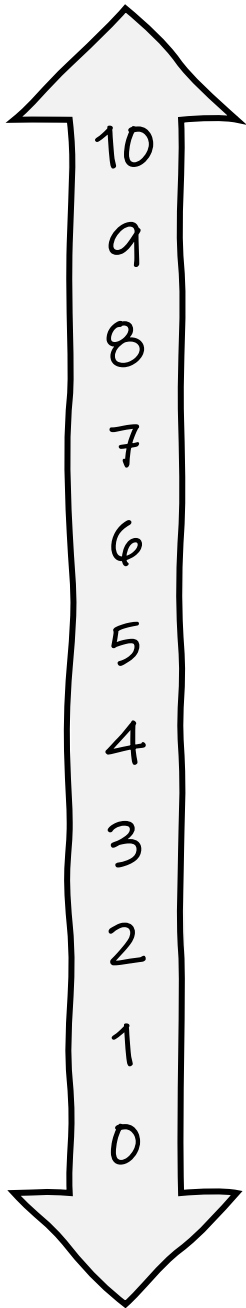


Oppgåve:

1. Følelsen sinne kjem i ulike grader. Fyll inn ord/begrep for reaksjonar som heng saman med følelsen sint, i denne sinneboksa:

2. Kva kan vi oppleve i arbeidsdagen som kan føre til slike reaksjonar i oss?

3. Her er nokre ulike variantar av sinnereaksjonar. Grader desse frå 0 til 10, og suppler gjerne med dei de la i boksa: (rasande, irritert, sur, sint, opprørt, provosert, indignert, arg, opptrekt, skuffa, frustrert, aggressiv.)



4. Drøft:

- Kor høgt opp på termometeret av sinnereaksjonar er det greitt for oss vaksne å kome når vi er saman med elevar?
- Når vi kjenner sinnereaksjonar overfor elevar, kva kan vi gjere for å regulere oss før vi handterer situasjonen eller snakkar med eleven?