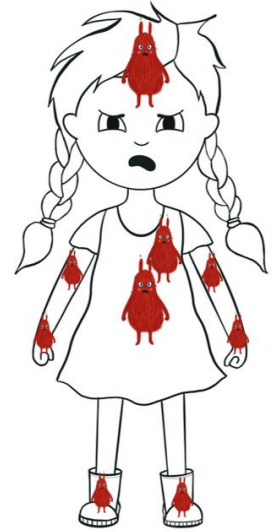


## Vi kjenner følelsen inni oss på ulike måter!

- Her er den sinte jenta igjen. Og se, nå kan vi se sint-følelsen som har flyttet inn ulike steder i kroppen hennes når ho er sint. Hvor er den hen? Den er i magen, i hjertet, i hodet, i hendene og føttene. Følelsen sint kan vi kjenne disse stedene i kroppen, eller vi kan kjenne den andre steder. Kanskje i hele kroppen?
- Klarer du å komme på en gang du var sint? Kanskje en gang noen ødela for deg rett før du skulle få til noe vanskelig? Eller kanskje prøvde du å si ifra til en voksen om noe, men så hørte de ikke på deg? Eller kanskje noen sa noe skikkelig stygt til deg? Prøv om du kan kjenne den sinte følelsen du hadde i kroppen da. Klarer du det? Hvor i kroppen din kunne du kjenne sint? Banket hjertet ditt fort? Kunne du kjenne musklene stramme seg i hendene dine? Fikk du vondt i magen? Ble det nesten som en storm inni kroppen din? Ble du veldig varm i toppen?



Poenget her er å gjøre barna bevisste på hvor de kan kjenne følelsen i kroppen, og at det kan kjennes på ulike måter for ulike personer – og på ulike måter til ulike tider. Kanskje kan elevene få vise hvordan de ser ut eller kjenner seg når de er sinte? Eller kanskje kan de få tegne seg selv som sinte?

- Av og til blir følelsen større (vi blir sintere), og noen ganger blir de mindre (mindre sint).  
Hva kan skje som gjør at de blir større?  
Hva kan skje som gjør at de blir mindre?