



Introduser følelsen sint:

- Her er Sint. Sint er en følelse. En viktig følelse, men også en som kan finne på mye dumt. Vi kan se at han er sint fordi han har sinte øyne, er rett i kroppen, stramme muskler og så er han jo rød. Sint er flink til å si ifra når noe er urettferdig, og snakker ofte med høy og tydelig stemme. Sint klarer ikke alltid å tenke seg om, og da kan den si ting den egentlig ikke mener.
- Har noen her kjent følelsen sint inni seg? (Rekke opp handa selv også). Det er helt vanlig å bli sint. Det å bli sint er ikke det same som å gjøre noe dumt. Vi kan bruke sinne til mye bra også.
- Vil noen fortelle om en gang du kjente deg sint? (Vurder hvor mange og hvor lenge elevene kan få prate om dette, og hjelp dem å trekke ut essensen av historiene – Du ble sint fordi det var veldig urettferdig? Ja da blir vi ofte sinte. / Du ble sint fordi noen tok fra deg noe som var ditt? Ja da kan vi bli sinte. / Du ble sint fordi noen sa noe slemt? Ja da er det helt vanlig at kroppen vår reagerer med sinne.
- Når vi kjenner følelser inni oss, sånn som sinne, prøver de å fortelle oss noe viktig. Noe som kan hjelpe oss til å ha det så bra som mulig. Følelsen sint kommer ofte for å fortelle oss at nå er det noe som ikke er bra. Noe den synes vi må kjempe for eller mot. Kanskje den sier «STOPP! Dette er ikke greit!» Men sinne kan også ta feil av og til. Den kan misforstå noe, og tro at andre gjorde noe slemt med vilje, selv om det bare var et uhell som de ikke ville skulle skje.
- Følelsene våre kan også fortelle oss hva vi trenger for å ha det bra. Følelsen sint kan si at vi trenger å si ifra om det vi mener, eller trampe i gulvet eller rope ut, eller at vi trenger hjelp fra en voksen som kan forstå oss. Da kan følelsen fortelle oss at vi trenger en liten pause fra det som har gjort oss sinte. Noen ganger blir vi sinte fordi vi er sultne, slitne eller trøtte, da treng vi mat, drikke eller hvile.



Neste gang dere snakker om følelsen:

- Hvilken følelse er dette?
- Hvordan ser vi at følelsen er sint?
- Hvordan kan det kjønes i kroppen når vi er sinte? (Hjertet banker fortore, røde og varme i ansiktet, knytter musklene, storm inni kroppen, vondt i magen, tårene kan sprute)
- Hvem tror dere kan føle sinne?
- Hva trenger vi når vi kjenner oss sinte da? Hva synes du gjør godt når du er sint?