



1. Introduser følelsen. Dette er illustrasjonane av sint som dei yngste elevane brukar. Snakk gjerne litt med elevane om desse teikningane før de går vidare. Kva ser dei her? Har dei møtt desse figurane før?

2. Sjå musikkvideoen om han som får raserianfall [Lemaitre - Closer ft. Jennie A. \(UK Version\) - YouTube](#) Sei til elevane at denne filmen ikkje viser berre sinne, men også aggresjon, og at det er to forskjellige ting. Spør elevane kva som fekk guten i filmen til å bli sint. Det er heilt forståeleg at han vart det, sjølv om det sjølv sagt er ugrent å gjere det han gjorde.



3. Sjå på hjartehjulet saman, del gjerne ut tomme hjartehjul som elevane kan skrive på, og eventuelt også tom figur til å teikne på.

- Kva kan få deg til å bli sint? Skriv det inni utanpå-hjartet.
- Korleis ser du ut når du er sint? Teikn deg sjølv som sint på figuren, eller lag ei rask teikning av deg som sint på blankt ark/ i bok.

La elevane gjerne jobbe saman med denne oppgåva. Dei kan også godt vise med kroppen korleis dei ser ut, eller elevane kan vise teikningane.

4. Sjå [NRK Super - Tema - Psykisk helse](#) eller gå rett vidare til inni-hjartet om de har sett den før.



5. Jobb med inni-hjartet: kva kjenner du inni kroppen din når du er sint? (det er vanleg å kjenne høg puls, bli varm, sveitt, få stramme musklar, vondt i magen, koke i hovudet ++)

- Skriv det du bruker å kjenne i inni-hjartet, og teikn det du kjenner på teikninga av deg som er sint.

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

7. Jobb med dei 3 siste hjarta.



- Beskjed: *Kva trur de at sinne vil fortelje oss?* (snakk litt saman først så elevane får hjelp om dei treng det. Sinne gir beskjed om at noko *ikkje* er bra for oss, dette er ikkje greit – få det til å stoppe!) Be elevane skrive i sitt beskjed-hjarte kva dei tenker at sint seier til dei. Snakk gjerne også litt om at følelsen sinne kan misforstå situasjonar. Derfor er det ikkje alltid lurt å tru på sinne uten å sjekke om han har rett først. Kan elevane kome på eksempel på dette? (Nokon gjorde noko med uhell, sinne trudde det var med vilje).

- Behov: *Kva behov har vi når vi er sint?* (Hjelp elevane om dei treng det. Sinne sitt behov er ofte å sette grenser, eller stå opp for oss sjølv og andre. For å få til det på ein god måte kan vi ha behov for å roe oss ned litt først. Nokon gjer det best med å få vere aleine litt, andre treng støtte og omsorg frå nokon som forstår og bryr seg.)
- Under: i filmen sa han at det er vanleg å få andre vonde følelsar etter sinneutbrot. Men det er også vanleg at det er andre følelsar som ligg under som gjer at vi blir lettare sint, eller viser sinne i staden for den andre følelsen. Trist, redd og skam er typiske følelsar som ligger under sinne. Har du tenkt på om det er andre ting som gjer at du kan bli sint av og til? Skriv i under-hjartet det som kan gjelde deg eller nokon 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 ein god strategi i møte med sinne.

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