



Introduser følelsen sint:

- Her er Sint. Sint er ein følelse. Ein viktig følelse, men også ein som kan finne på mykje dumt. Vi kan sjå at han er sint fordi han har sinte auge, er rett i kroppen, stramme musklar og så er han jo raud. Sint er flink til å seie i frå når noko er urettferdig, og snakkar ofte med høg og tydeleg stemme. Sint klarer ikkje alltid å tenke seg om, og då kan den seie ting den eigentleg ikkje meiner.
- Har nokon her kjent følelsen sint inni seg? (Rekk opp handa sjølv også). Det er heilt vanleg bli sint. Det å bli sint er ikkje det same som å gjere noko dumt. Vi kan bruke sinne til mykje bra også.
- Vil nokon fortelje om ein gong du kjente deg sint? (Vurder kor mange og kor lenge elevane kan få prate om dette, og hjelp dei å trekke ut essensen av historiene – Du vart sint fordi det var veldig urettferdig? Ja da blir vi ofte sinte. / Du vart sint fordi nokon tok frå deg noko som var ditt? Ja da kan vi bli sinte. / Du vart sint fordi noko sa noko slemt? Ja da er det heilt vanlig at kroppen vår reagerer med sinne.
- Når vi kjenner følelsar inni oss, sånn som sinne, prøver dei å fortelje oss noko viktig. Noko som kan hjelpe oss til å ha det så bra som mogleg. Følelsen sint kjem ofte for å fortelje oss at no er det noko som ikkje er bra. Noko den synes vi må kjempe for eller mot. Kanskje den seier «STOPP! Dette er ikkje greitt!» Men sinne kan også ta feil av og til. Den kan misforstå noko, og tru at andre gjorde noko slemt med vilje, sjølv om det berre var eit uhell som dei ikkje ville skulle skje.
- Følelsane våre kan også fortelje oss kva vi treng for å ha det bra. Følelsen sint kan sei at vi treng å seie frå om det vi meiner, eller trampe i golvet eller rope ut, eller at vi treng hjelp frå ein vaksen som kan forstå oss. Då kan følelsen fortelje oss at vi treng ei lita pause frå det som har gjort oss sinte. Nokon gongar blir vi sinte fordi vi er svoltne, slitne eller trøytte, da treng vi mat, drikke eller kvile.



Neste gang de snakkar om følelsen:

- Kva følelse er dette?
- Korleis ser vi at følelsen er sint?
- Korleis kan det kjennast i kroppen når vi er sint?
(hjartet bankar fortare, raude og varme i ansiktet, knytte musklane, storm inni kroppen, vondt i magen, tårene kan sprute)
- Kven trur de kan føle sinne?
- Kva treng vi når vi kjenner oss sint då? Kva synes du gjer godt når du er sint?