
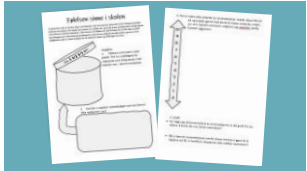




Roe ned sinne, så barn kan kjenne seg trygge

Det du viser på skjermen:	Handling
Opne sida	<p>Introduser måten å jobbe på: Vi skal ha ei lita temaøkt frå Livet&Sånn. Vi skal sjå ein film og de skal få snakke saman i smågrupper. Filmene og opplegget er laga av psykologar og barnevernspedagog, ein kompetanse som supplerer den vi har i skolen. Vi brukar dette saman, men eg har ikkje rolla som ekspert eller foredragshaldar.</p>
	<p>Tema i denne økta er sinne. Det er nok ganske sjølvstøtt for dei fleste av oss at det å vere sint i møte med elevar er lite heldig på fleire måtar. Samtidig er det mykje i kvardagen vår på skolen som kan vekke både irrasjon, frustrasjon og sinne. Når vi brukar denne økta om sinneregulering er det for å bli meir medvitne kva rolle sinne har i kvardagen vår på skolen, og korleis vi kan regulere eige – og kanskje også andre sitt – sinne ved behov.</p> <p>Vis filmen Roe ned sinne, så barn kan kjenne seg trygge - YouTube</p>
	<p>Vi skal jobbe i grupper med dette arket her. Oppgåvene er meint å hjelpe oss i å rydde litt i tankar og haldningar om sinne.</p> <p>Peik og forklar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • først skal vi finne så mange ord om følelsar og reaksjonar som er i slekt med sinne, som vi kan, og skrive desse i boksa her. • Så skal vi prøve å finne ut mest mogleg av kva som kan gi slike reaksjonar på jobb for oss vaksne. • Så skal vi jobbe med å gradere slike reaksjonar. Det å vere litt irritert er kanskje heilt nedst på 1 her, og så går det gradvis oppover mot fullt raseri på toppen. • Til slutt skal vi drøfte kva av det vi føler det er greit å vise elevane, og snakke om korleis vi kan regulere sinnereaksjonar på jobb. <p>Del ut arka slik at 2-5 jobbar saman i grupper.</p>
	<p>Kva enda de med her? Skal vi prøve å finne ut noko av dette saman? (de kan gjerne teikne på tavle/flip-over/stort ark) Sett lett irritert nedst og rasande, eller aggressiv øvst, og kanskje frustrert omtrent på 3-4.</p> <p>Neste spørsmål er kor høgt opp på denne skalaen det er greit å gå saman med elevar. Her er det truleg at det vil variere kva dei ulike tenker. Vi tenker at grensa går lavt. Omtrent på 3 i unntakssituasjonane, og vanlegvis berre på 1. Det er fordi sinne kan gjere elevar veldig utrygge.</p>
	<p>Dette er det som vert anbefalt i filmen for å roe ned sinne. Men i skole er det sjeldan vi kan forlate situasjonen? Då vert dei neste strategiane viktigare å meistre.</p>



Snakk om dei strategiane som vert vist på dette bildet. Korleis kan desse praktiserast inne på eit klasserom? (Alle kan gjerast utan lyd. For nokre kan det vere hjelpsam å snu seg vekk frå situasjonen nokre sekund medan ein utfører strategiane)

Eventuelt kan de prøve på nokre pusteøvingar saman. Sjå gjerne denne saman for å lære pusteteknikk for å roe følelsar: [Pusten og følelser - YouTube](#)

Grå boks øvst – lær meir om dette

Vis at dei kan gå inn på denne og finne tips til kvar dei kan lære meir om temaet.