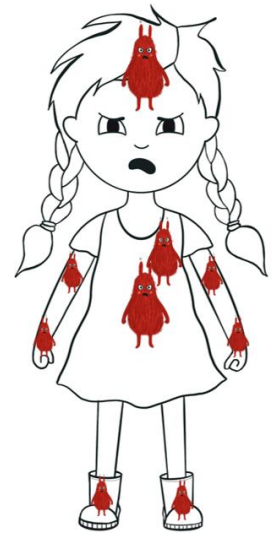


## Vi kjenner følelsen inni oss på ulike måtar!

- Her er den sinte jenta igjen. Og sjå, no kan vi sjå sint-følelsen som har flytta inn ulike plassar i kroppen hennar når ho er sint. Kor er den hen? Den er i magen, i hjartet, i hovudet, i hendene og føtene. Følelsen sint kan vi kjenne i desse plassane i kroppen, eller vi kan kjenne den andre plassar. Kanskje i heile kroppen?



- Klarer du å kome på ein gong du var sint?  
Kanskje ein gong nokon øydela for deg rett før du skulle klare noko vanskeleg? Eller kanskje prøvde du å seie frå til ein vaksen om noko, men så hørde dei ikkje på deg? Eller kanskje nokon sa noko skikkeleg stygt til deg?  
Prøv om du kan kjenne den sinte følelsen du hadde i kroppen da. Klarer du det? Kor i kroppen din kunne du kjenne sint? Banka hjartet ditt fort? Kunne du kjenne musklane stramme seg i hendene dine? Fekk du vondt i magen? Blei det nesten som ein storm inni kroppen din? Blei du veldig varm i toppen?

Poenget her er å gjere barna bevisste på kor dei kan kjenne følelsen i kroppen, og at det kan kjennes på ulike måtar for ulike personar – og på ulike måtar til ulike tider. Kanskje kan elevane få vise korleis dei ser ut eller kjenner seg når dei er sinte? Kanskje kan dei få teikne seg sjølv som sint?

- Av og til blir følelsen større (vi blir meir sint), og nokre gongar blir dei mindre (mindre sint).  
Kva kan skje som gjer at dei blir større?  
Kva kan skje som gjer at dei blir mindre?