

Bilde elevene ser:	Lærer forklarer:	Kva kan elevene gjøre:
	Det er mye som kan skje som gjør oss sinte. Det er heilt greit! Sinne er en viktig følelse som skal beskytte oss. Men noen ganger gjør vi ting når vi er sinte som vi angrer på etterpå. Som blir dumt for oss sjøl og andre. Derfor skal vi lære sinnekontroll sammen.	• Komme på hvilke dumme ting man kan gjøre når man blir sint • Komme på når dette kan være lurt å kunne • Tenke på en situasjon der de skulle ønske seg at de hadde greidd å være rolig
	For å kunne gjøre noen lure triks må vi legge merke til at vi trenger det. Vi må legge merke til at vi er på veg til å bli rasende sinte – før vi har gjort noe dumt!	• Komme på kva vi kan kjenne i kroppen som forteller oss at sinne er på veg • Tegne sinnesignal • Vise med kroppen sin hvordan de ser ut når de blir sinte
	En god måte å roe seg ned på når vi er sint eller redd er å puste veldig rolig. Da forteller kroppen hjernen vår at det er trygt og at vi kan få lov å ha på tenkehjernen også.	• Øv sammen på å puste inn gjennom nesen mens magen går ut og ut gjennom munnen mens magen går inn • Gjenta rolig flere ganger
	Mange liker å telle seg rolig, men da må man telle sakte nok. Det er lurt å telle like sakte som du puster. Ett tall pr sakte pust, slik som bildet viser	• Øv sammen på å puste som over, men telle ett tal mellom hver pust • La elevene prøve å gjøre dette stille inni seg også
	Etter å ha pustet slik vil mange allerede være rolige nok til å kunne gå videre i situasjonen. Men om ikke er det lurt å bruke noen av triksene på neste bilde:	• La elevene få snakke med hverandre om å bli rolig av å puste. Tror de at det vil kunne virke for dem?
	For å bli rolig og kople på tenkehjernen kan det være lurt å få litt avstand til det som gjorde oss sinte. Gå igjennom alle punktene på bildet sammen:	• Tenke sjøl, eller snakke med hverandre om hvilke av tingene på bildet de tror hjelper for å bli rolige. • Elevene kan skrive ned hva som gjelder for dem.
	Mange liker ikke å bli sint, men det kan være både greit og viktig å bli det. Derfor er det lurt at vi minner oss sjøl på det når vi er rolige igjen. Ikke for å hisse oss opp igjen, men for å minne oss om at det var en grunn til at vi ble så sint som vi ble.	• Elevene kan tenke på situasjoner der de ble sinte og skrive ned setninger som ligner på dem på bildet.
	For å komme videre fra det som gjorde oss sinte kan det være viktig og lurt å si fra med ord for å forklare eller forsvare oss. Vi sier ikke «Du gjorde meg sint» eller «Du var slem», men bruker slike setninger som på bildet: (les eksempel)	• Elevene kan godt trene på å si slike setninger til hverandre eller de kan skrive på situasjonene de kom på tidligere og skrive ned hvilke setninger de kunne sagt.