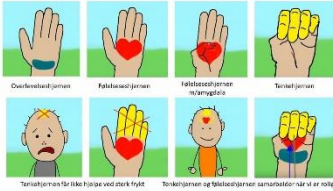


1. Kva skjer i hjernen vår når vi opplever sterke følelsar?

Det er noko av det vi skal lære om i dette temaet.

Sjå [Hjernen og følelser - håndmodellen forklart for barn - YouTube](#)



Etter filmen: Elevane ser på bilda frå filmen og øver på handmodellen i lag.

Her er ein annan film som forklarar noko av det same med andre ord [Vi kan dele opp hjernen i tre deler. - YouTube](#) sjå eventuelt denne også, men kanskje seinare? La elevane få snakke med kvarandre og prøve å forklare det til kvarandre, eller teikne for å forstå.

2. Sjå episoden om jenta som viser sinne: [Tema - Psykisk helse – 1. Sint \(Sesong 7\) – NRK TV](#)



Sinne er ein av dei sterkaste følelsane våre, og i tillegg til frykt den som i størst grad får tenkehjernen vår til å sprette av slik at vi mister kontroll over kva vi seier og gjer. Først snakk litt med kvarandre:

- Kvifor var jenta så sint?
  - Kjenner du deg igjen i det å bli så sint at du har lyst å rope, knuse og ødelegge noko?
3. Jobb med å finne ut kva reaksjonar vi kan sjå og kjenne i kroppen når vi er sinte. Elevane kan først vise kvarandre korleis dei ser ut når dei er sinte, grupper av elevar kan lage kvar si «sint-statue» av ein frivillig elev der dei andre formar korleis statuen skal sjå sint ut, og/eller dei kan teikne på «pepparkakemenn» for å finne ut kva ein kjenner og korleis ein ser ut.
  4. Vis hjertehjulet sint. Sinne skal fortelle oss at noko ikkje er bra, at det er noko vi bør kjempe mot, forsvare oss eller andre mot, at vi bør stå opp for eller mot noko. Det er heilt greitt å bli sint av og til – det er ein viktig følelse!
  5. Sjølv om det er heilt forståeleg og lurt å bli sint av og til, kan det vere smart å klare å kontrollere ord og handlingar når ein blir sint slik at det ikkje skjer dumme ting vi angrar på etterpå. Difor skal vi trene på sinnekontroll litt no. I dei grå boksene «Å bli sint utan å bli slem» finn du bilder å vise elevane og forklaring om korleis de jobbar med desse.
  6. Jobb gjerne også med [Toleransevinduet - YouTube](#) og les her korleis de kan bruke den: [Toleransevinduet for barn - RVTS Sør \(rvtssor.no\)](#)