
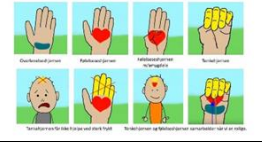


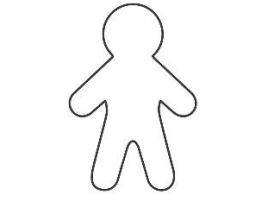
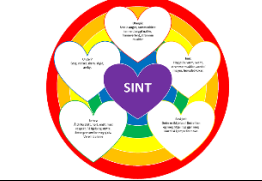



Bilde på skjermen:	1 timen:
	Introduser temaet og start med å se Hjernen og følelser - håndmodellen forklart for barn - YouTube
	Etter filmen: Elevene ser på bildene fra filmen og øver på håndmodellen sammen. <ul style="list-style-type: none"> • Hva skjer med fingrene/tenkehjernen når vi blir veldig sinte? • Har noen opplevd å bli så sinte at tenkehjernen hoppa av?
	Her er en annen film som forklarer noe av det samme med andre ord Vi kan dele opp hjernen i tre deler. - YouTube Se eventuelt denne også, eller eventuelt senere? La elevene få snakke med hverandre og prøve å forklare det til hverandre, eller tegne for å forstå.
	Se episoden om jenta som viser sinne: Tema - Psykisk helse – 1. Sint (Sesong 7) – NRK TV Sinne er en av de sterkeste følelsene våre, og i tillegg til frykt den som i størst grad får tenkehjernen vår til å «sprette av» slik at vi mister kontroll over hva vi sier og gjør. Først snakk litt med hverandre: <ul style="list-style-type: none"> • Hvorfor var jenta så sint? • Kjenner du deg igjen i det å bli så sint at du har lyst å rope, knuse og ødelegge noe?
	Jobb med å finne ut hvilke reaksjoner vi kan se og kjenne i kroppen når vi er sinte. Elevene kan først vise hverandre hvordan de ser ut når de er sinte, grupper av elever kan lage kvar si «sint-statue» av en frivillig elev der de andre former hvordan statuen skal se sint ut, og/eller de kan tegne på «pepperkakemenn» for å finne ut hva man kjenner og hvordan man ser ut.
	Vis hjertehjulet for sint, pek og forklar. Sinne skal fortelle oss at noe ikke er bra, at det er noe vi bør kjempe mot, forsvare oss eller andre mot, at vi bør stå opp for eller mot noe. Det er heilt greit å bli sint av og til – det er en viktig følelse!
Å bli sint utan å bli slem <input type="checkbox"/> Tili læraren <input type="checkbox"/> Å roe ned sinne	Selv om det er helt forståelig og lurt å bli sint av og til, kan det være smart å klare å kontrollere ord og handlinger når man blir sint, slik at det ikke skjer dumme ting vi angres på etterpå. Derfor skal vi trene på sinnekontroll litt nå. I de grå boksene «Å bli sint uten å bli slem» finner du bilder å vise elevene og forklaringer på hvordan dere jobbar med disse.
	Jobb gjerne også med Toleransevinduet - YouTube og les her hvordan dere kan bruke den: Toleransevinduet for barn - RVTS Sør (rvtssor.no)