

SINNE

Sinne er ofte en respons til oppfattelsen av trussel på grunn av fysisk konflikt, urettferdighet, uaktsomhet, ydmykelse eller svik, samt andre personlige strider.

- **Hjalmar Johansen – Sydpolen**
 - Hvor i historien leser vi at Hjalmar føler sinne?
 - Hvordan takler han sinnet sitt?
 - Hadde han en god grunn til å bli sint?

Temaer å jobbe med:

- Hva gjør deg sint?
- Hvordan mestre sinne?
- Hvor i kroppen kjenner du det når du er sint?
- Hva skal vi med følelsen sinne?
- Hvilke sinneuttrykk er lette å se?
- Hvordan kan innadvendt sinne se ut?
- Hvordan uttrykker jeg mitt sinne?
- Noen ganger misforstår vi. Kommer du på en gang da «alarmen gikk i ditt hode», fordi du misforsto situasjonen? •
- Hvilke sinneuttrykk er lettest for folk rundt å akseptere? Hvorfor er det slik?

Idébank:

- Vis denne film om smerteuttrykk.
<https://www.youtube.com/watch?v=Vcg2qkNFS8k> Snakk om at sinne kan ha ulike uttrykk. Spør gjerne om noen vil fortelle om hva som er typisk for dem. De kan også fortelle om en gang de ble skikkelig sint, og hva som skjedde da.
- Sinnebarometer Ei tenkt linje fra null til hundre går tvers gjennom klasserommet. Læreren beskriver ulike situasjoner, og spør elevene hvor sint blir du hvis....(for eksempel: noen kaller deg noe stygt, vennen din sviker deg, foreldrene dine ikke tror på deg, læreren din gir deg skylda for noe du ikke har gjort) Elevene plasserer seg der de synes de hører hjemme.

