



45 minutters undervisning



1. Vis filmen Sint som du finner på spinnvillefolelser.abup.no

2. Spørsmål til filmen som kan diskuteres i klassen:

-I filmen så vi at det kan være både dumt og bra med sinne. Hvorfor kan det være viktig å være sint?

Oppfølgingsspørsmål:

-Når er sinne nyttig og når er det dumt? Hva er forskjellen på å være sint og for eksempel å slå eller å si stygge ting?

3. Øvelse:

Del klassen i to og beskriv én scene for dem. Nå skal barna lage et rollespill hvor den ene gruppen skal vise en god måte å være sint på mens den andre gruppen skal vise en unyttig måte å være sint på. Deretter spiller de ut scenen for læreren og den andre gruppen.

Eksempler på scener:

-Noen elever sier stygge ting til en medelev. Noen andre elever får det med seg og blander seg inn i situasjonen. Hvordan kan dette gjøres på en god måte, og hvordan kan det gjøres på en dum måte?

-En elev sier han ikke liker å leke med barn som ikke snakker norsk. En annen elev blir med og støtter dette. Resten av elevene synes ikke det er greit. Hvordan kan disse elevene bryte inn på en god måte eller på en dårlig måte?

-To bøllete elever planlegger at de skal stjele sykkel til en medelev. Noen andre elever får dette med seg. Hvordan kan de si ifra på en god måte til de bøllete elevene at dette er helt uakseptabelt?

-En lærer anklager og kjefter på en elev for å ha knust et vindu, men eleven er uskyldig. Hvordan kan eleven forsvare seg på en god måte, og hvordan kan han gjøre det på en dum måte?

Hjemmelekse:

Be elevene løse mysteriet sinne på spinnvillefolelser.abup.no

Fakta om sinne:

Sinne er en følelse som signaliserer til oss at noen har krysset grensene våre, at noen prøver å skade oss eller de vi er glade i, eller at noen forsøker å hindre oss i nå viktige mål. Sinne aktiverer kroppen og gir kraft ut i musklene. Ofte kjennes det som at blodet koker og at temperaturen stiger. Når vi blir sinte gjør kroppen seg stor, vi skyter ofte frem brystet, ansiktet strammer seg og stemmen blir høyere. Noen ganger flekker vi tenner, og neven kan knytte seg. Sinne motiverer oss til å stå opp for oss selv og forsvare grensene våre eller ta vare på andre mennesker og verdier. Noen ganger kan sinne dukke opp som en reaksjon på en annen følelse, som for eksempel hvis vi blir sint fordi vi ikke vil vise sårbarhet. Da kan sinne ofte bli mer problematisk, og noen ganger gå over i ubegrunnet aggresjon. Alt sinne trenger å bli møtt med bekreftelse, forståelse og respekt.

