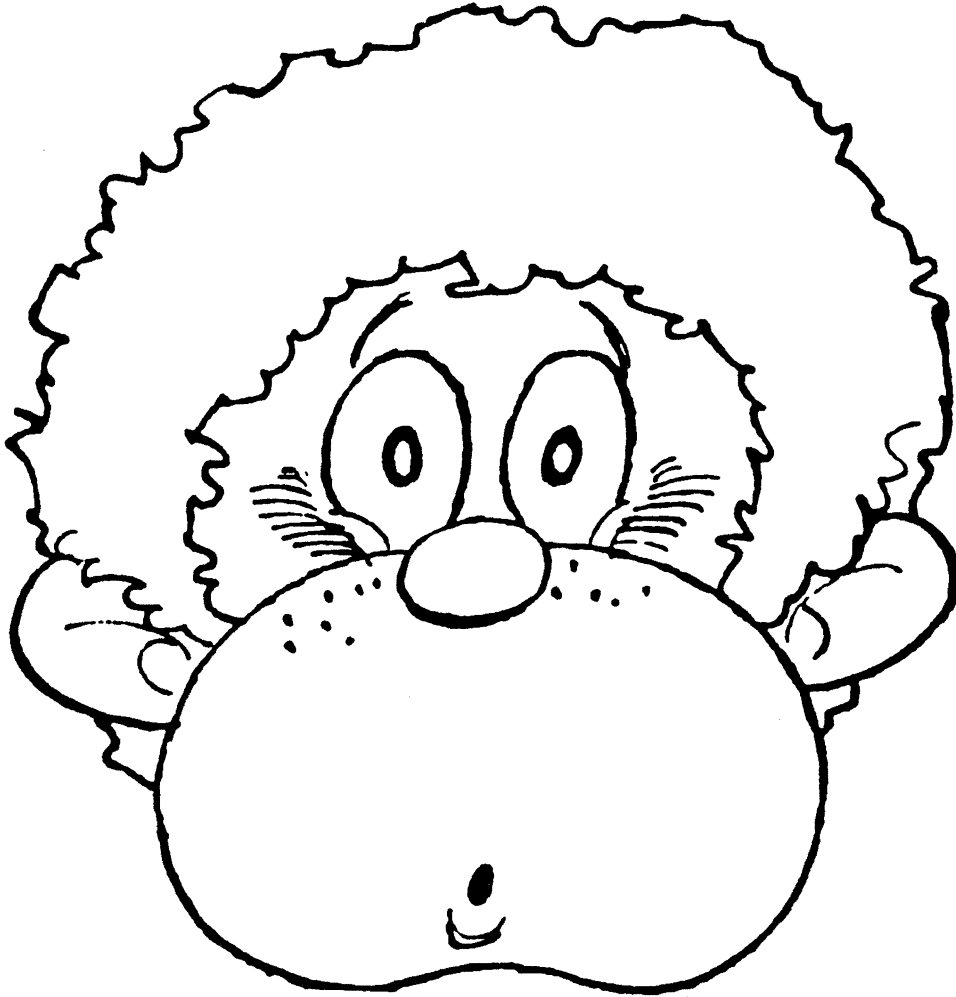




Glad



Slapp av



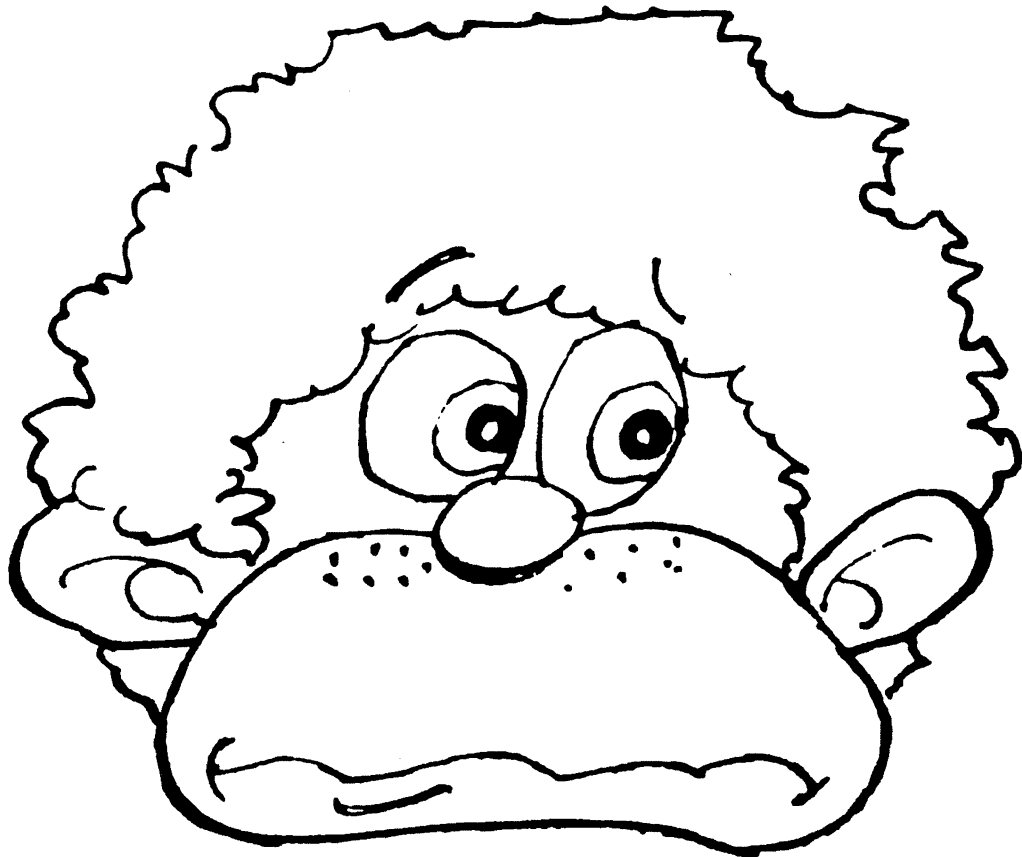
FLAU



IVRIG



GLAD



REDD



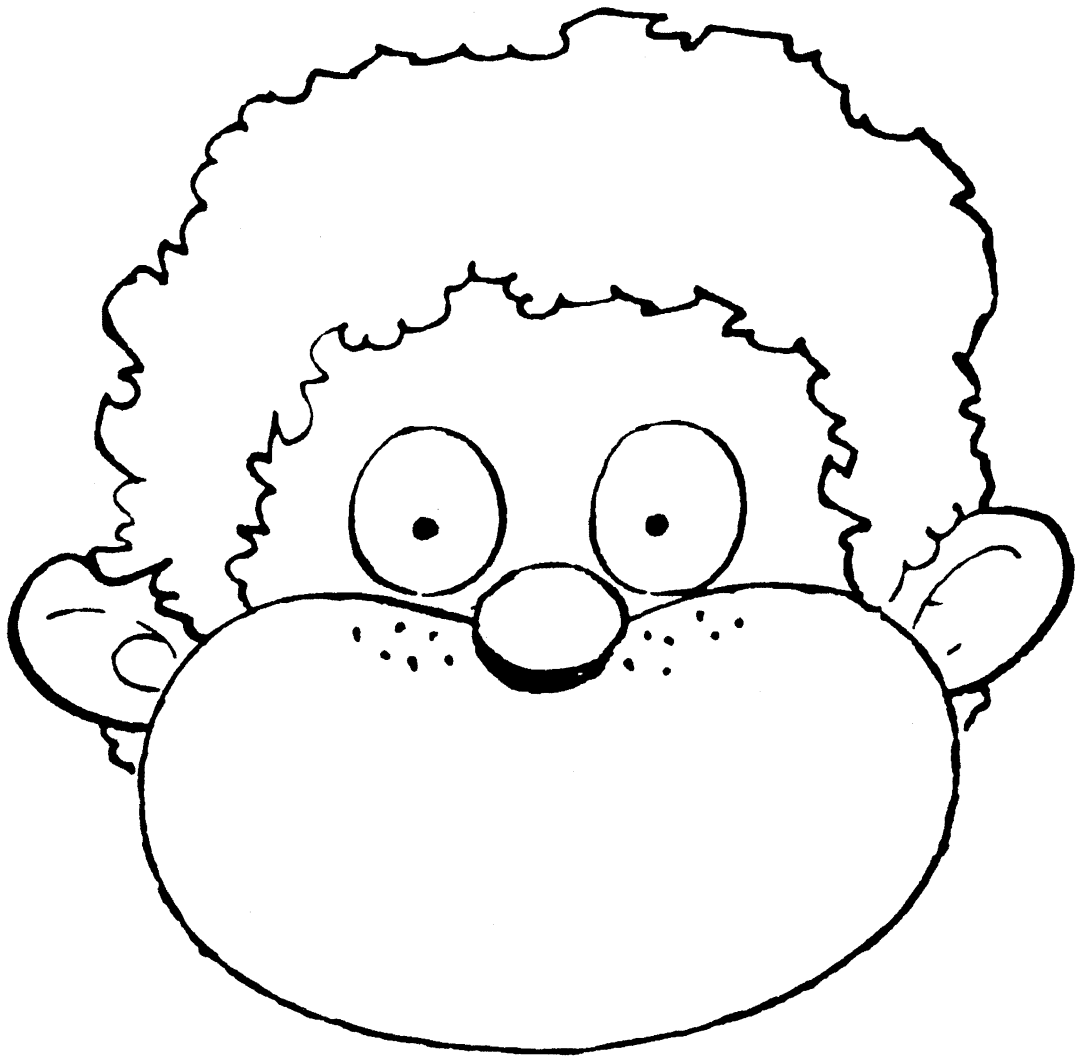
FORELSKET

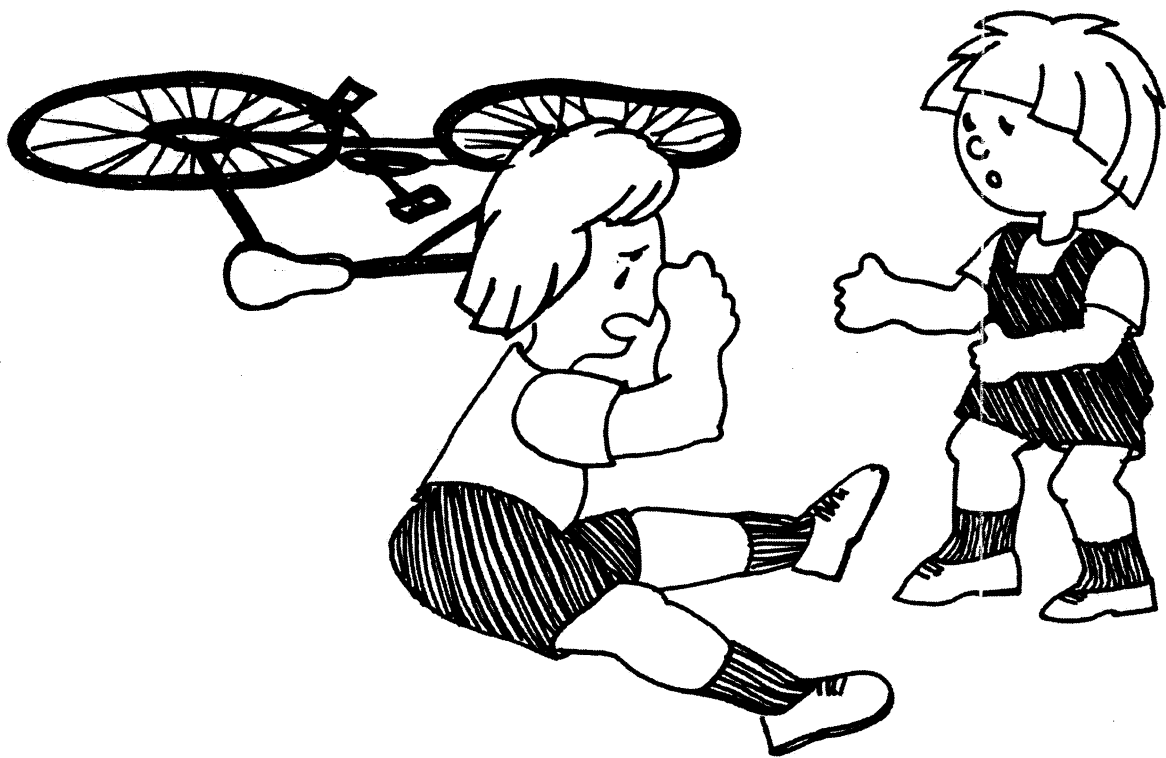


TRIST

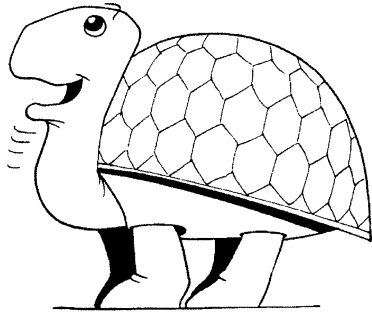


SINT







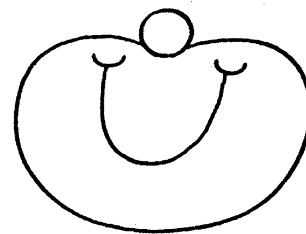
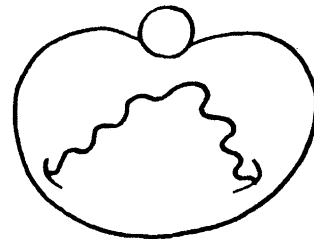
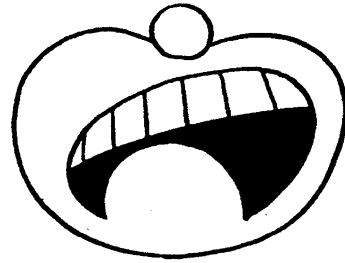
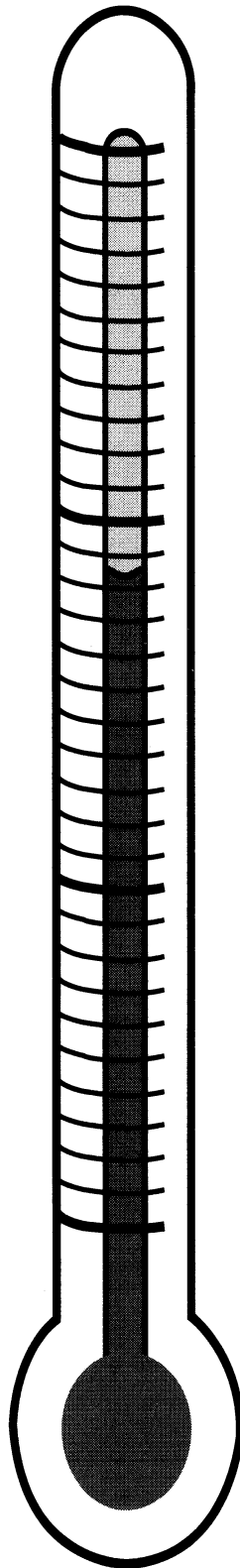


Pust rolig

”Hold deg rolig”



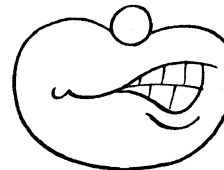
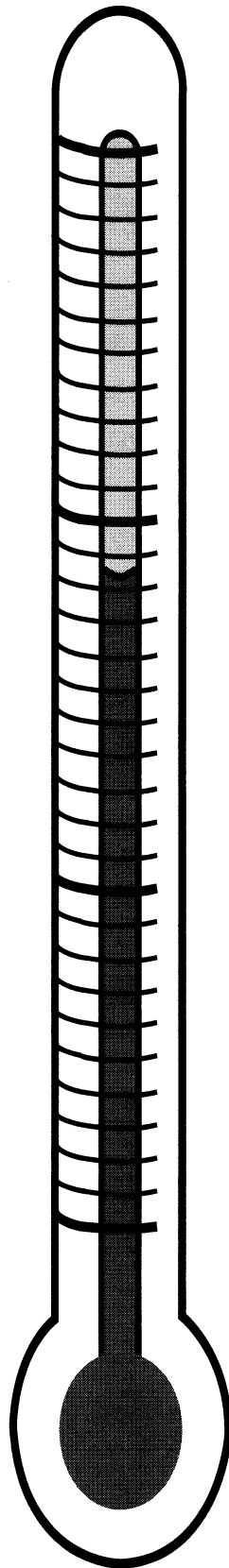
Slapp av



Avslapningstermometer

Følelser termometer

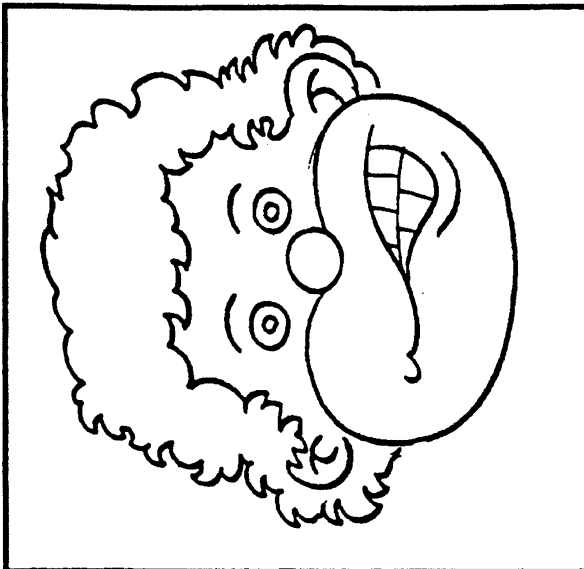
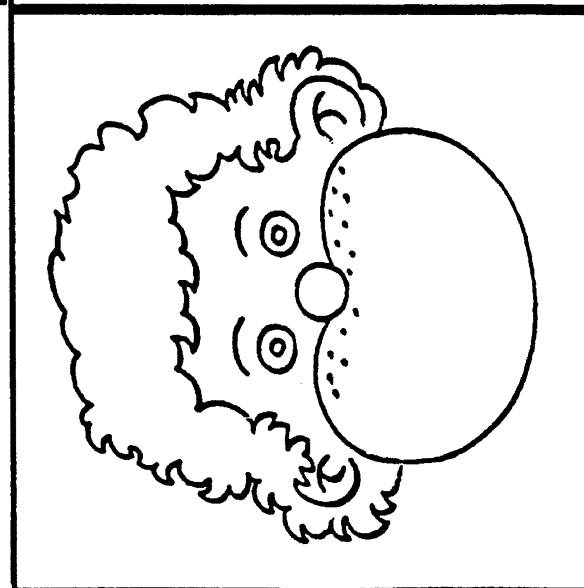
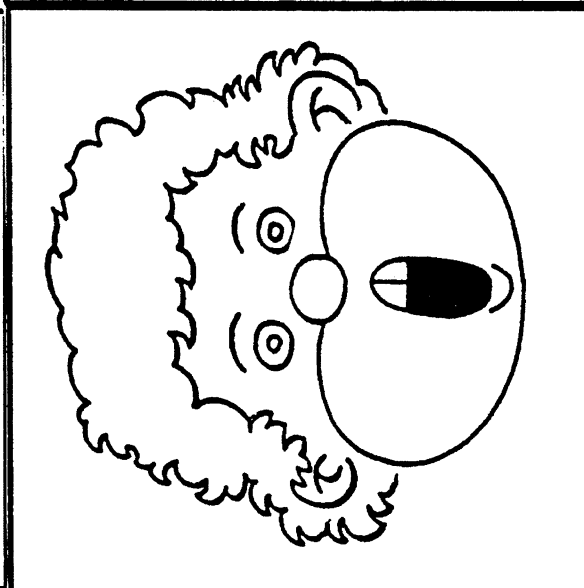
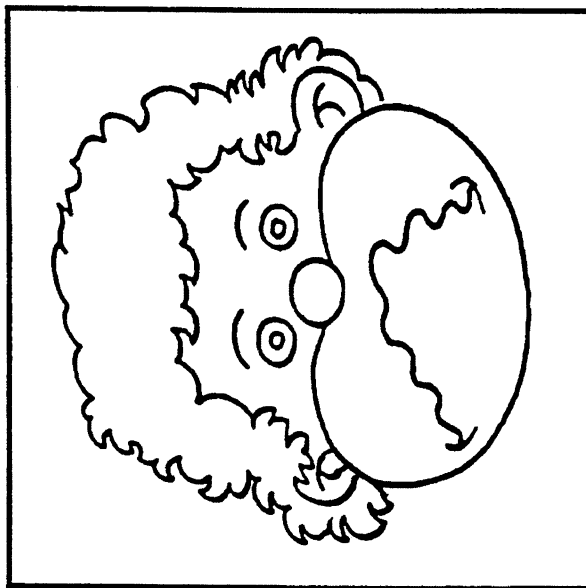
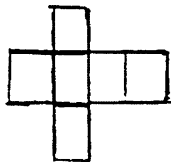
Hvilke ord ville du
bruke for å beskrive
hver av disse følelsene?

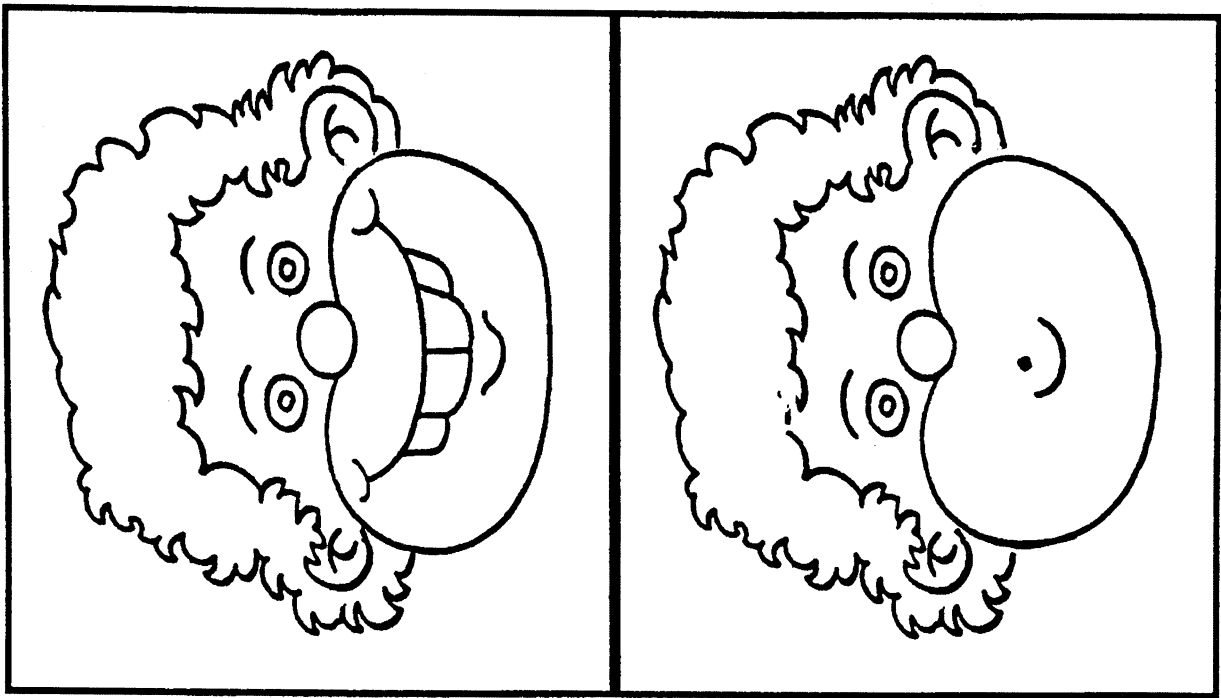


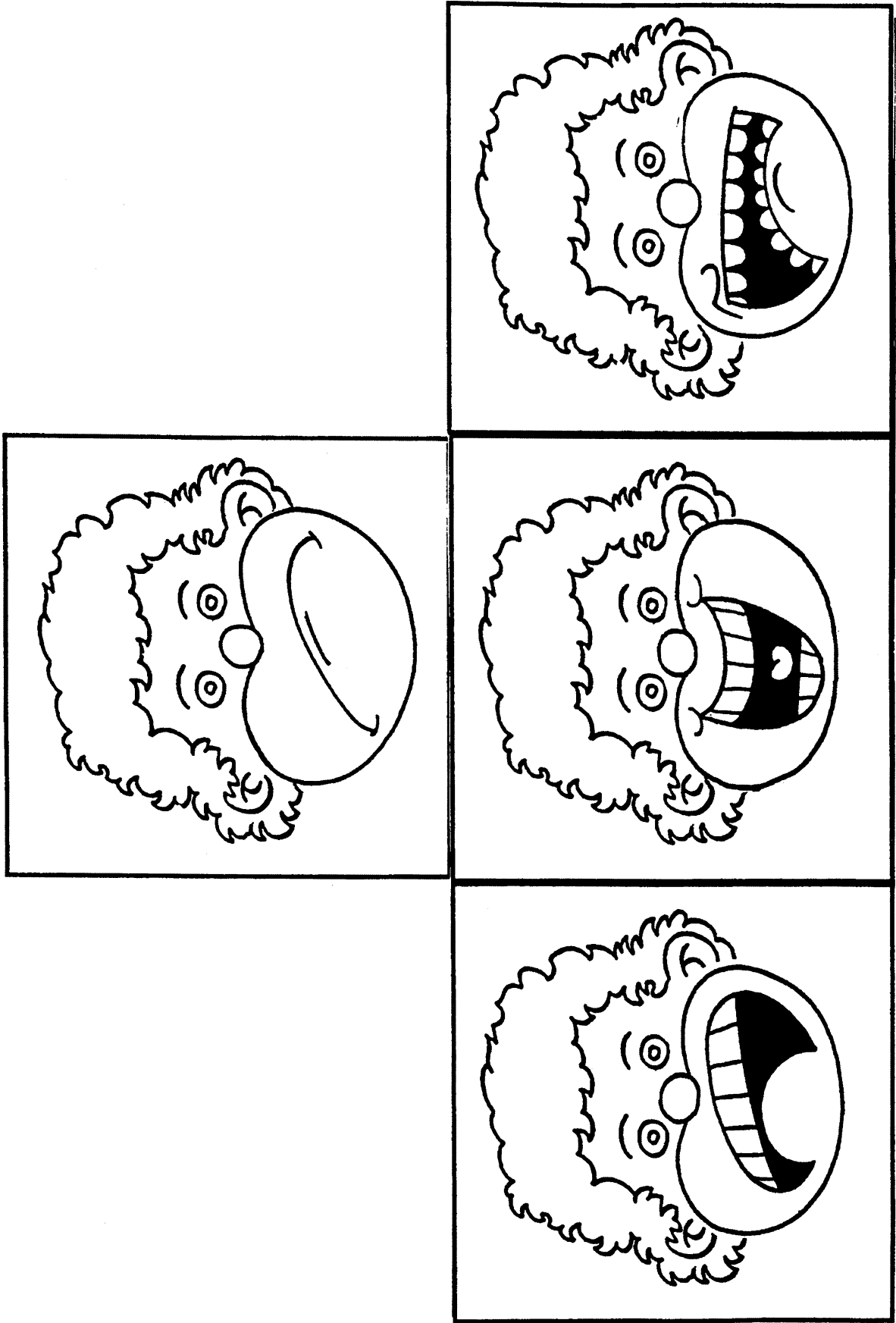
Willys følelsersterning: Klipp ut som vist i fig. 1. fest bitene sammen, for å forme to forskjellige terninger. Vi starter spillet og ber barna om å kaste terningen. Barnet skal identifisere den følelsen som Willys ansikt viser. (Som er det ansiktet som blir liggende vendt opp når terningen er kastet.) Deretter skal barnet fortelle om en gang det følte seg slik. Når den "tomme" siden vender opp, kan barna selv lage ansiktsuttrykk og få de andre barna til å gjette hvilken følelse det dreier seg om.

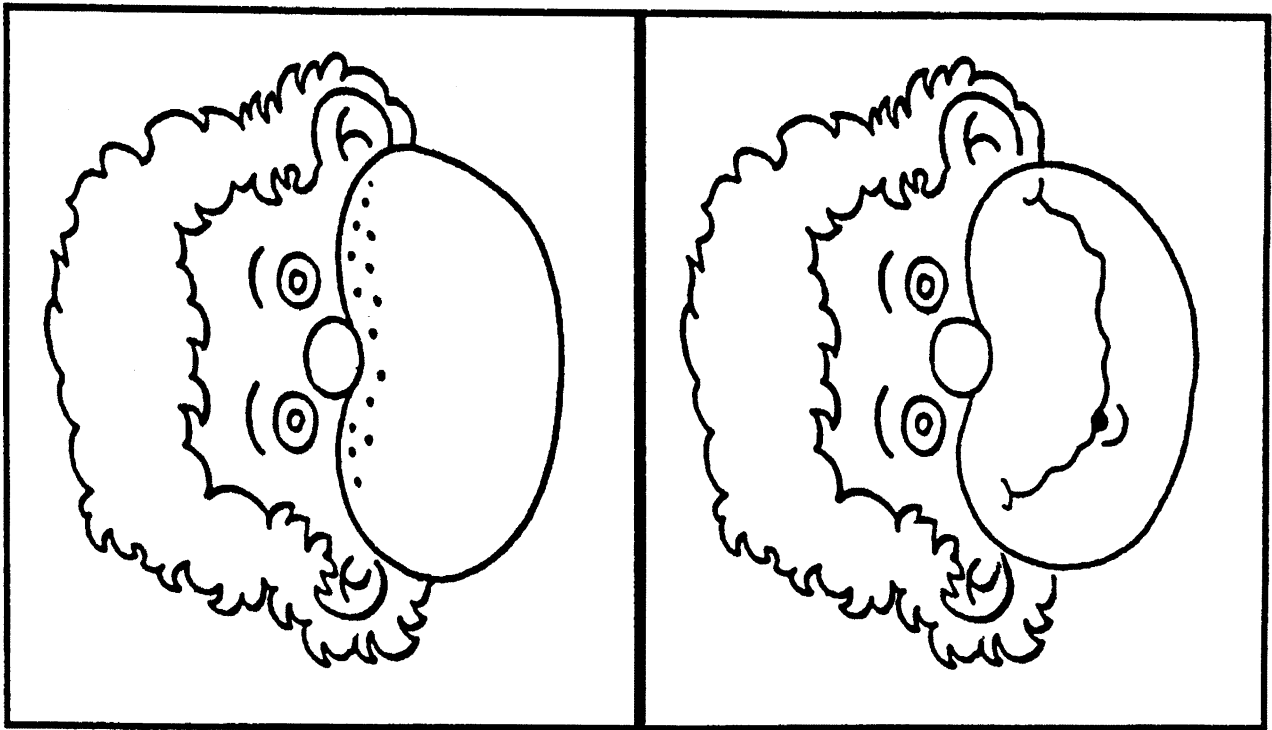
Å FINNE LIKE BILDER: Disse ansiktene kan også kopieres og klippes ut i firkanter. Firkantene snus om, og barna har det morsomt med å finne like bilder. Når de finner like par, skal de samtidig identifisere den følelsen som bildet uttrykker.

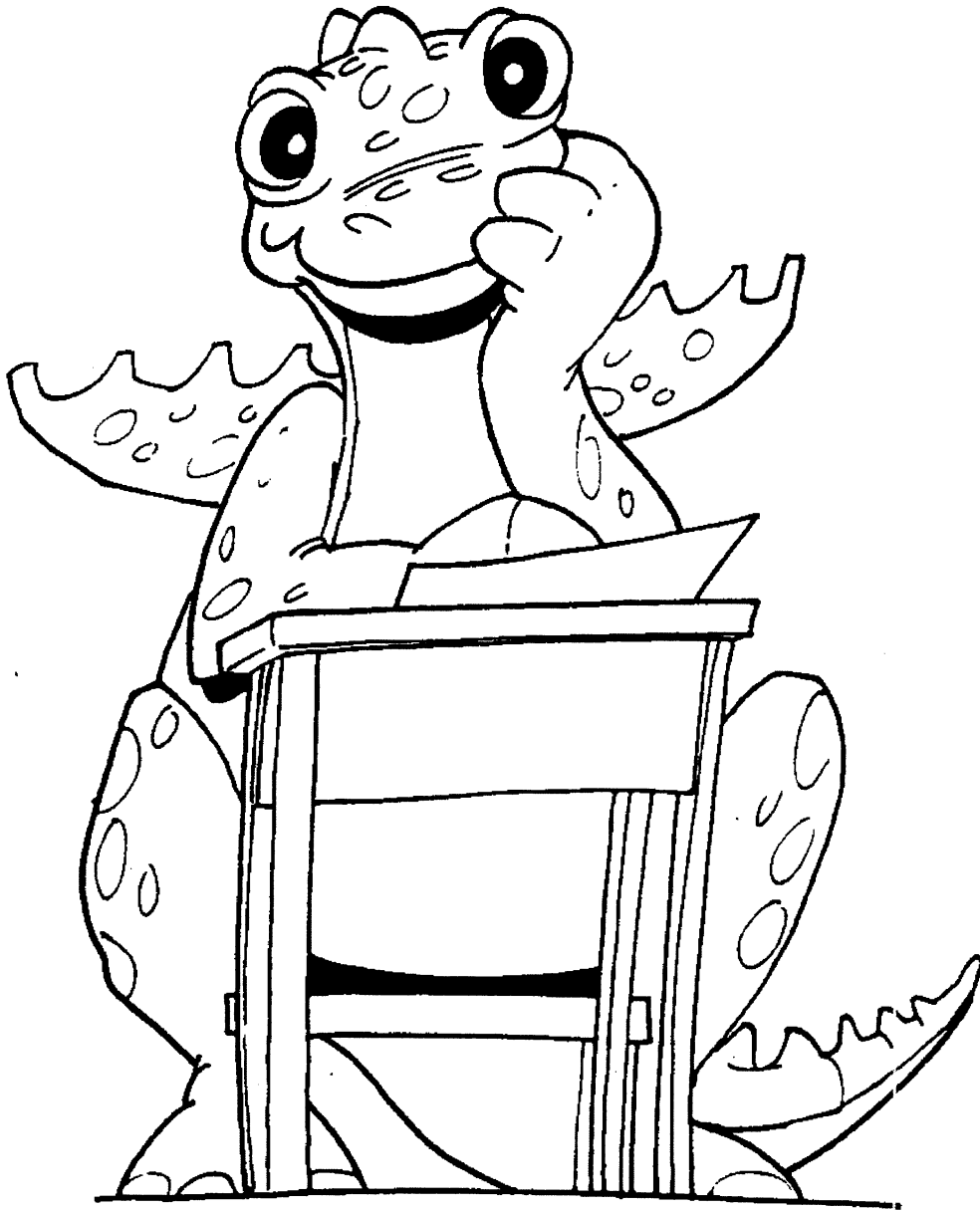
Figure 1







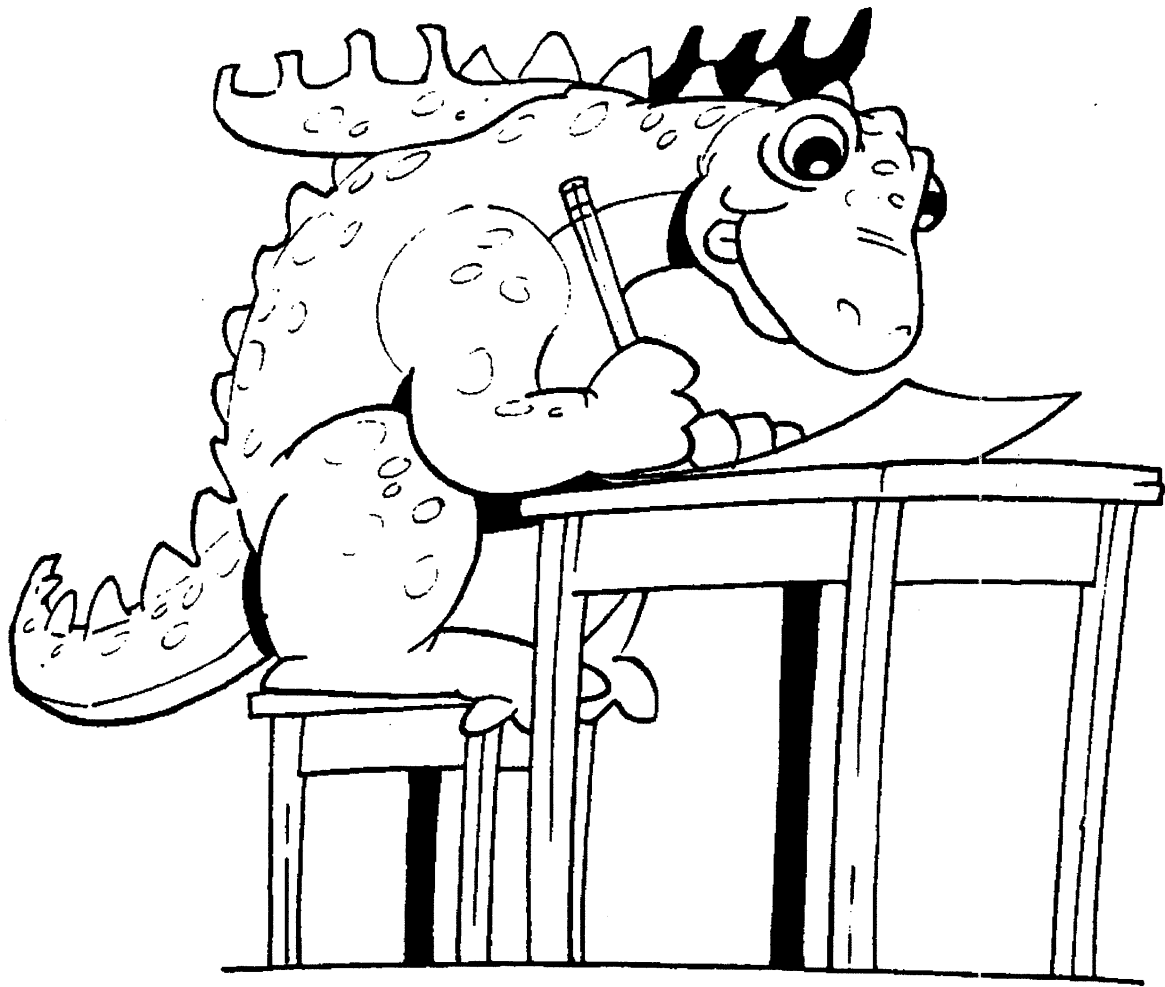




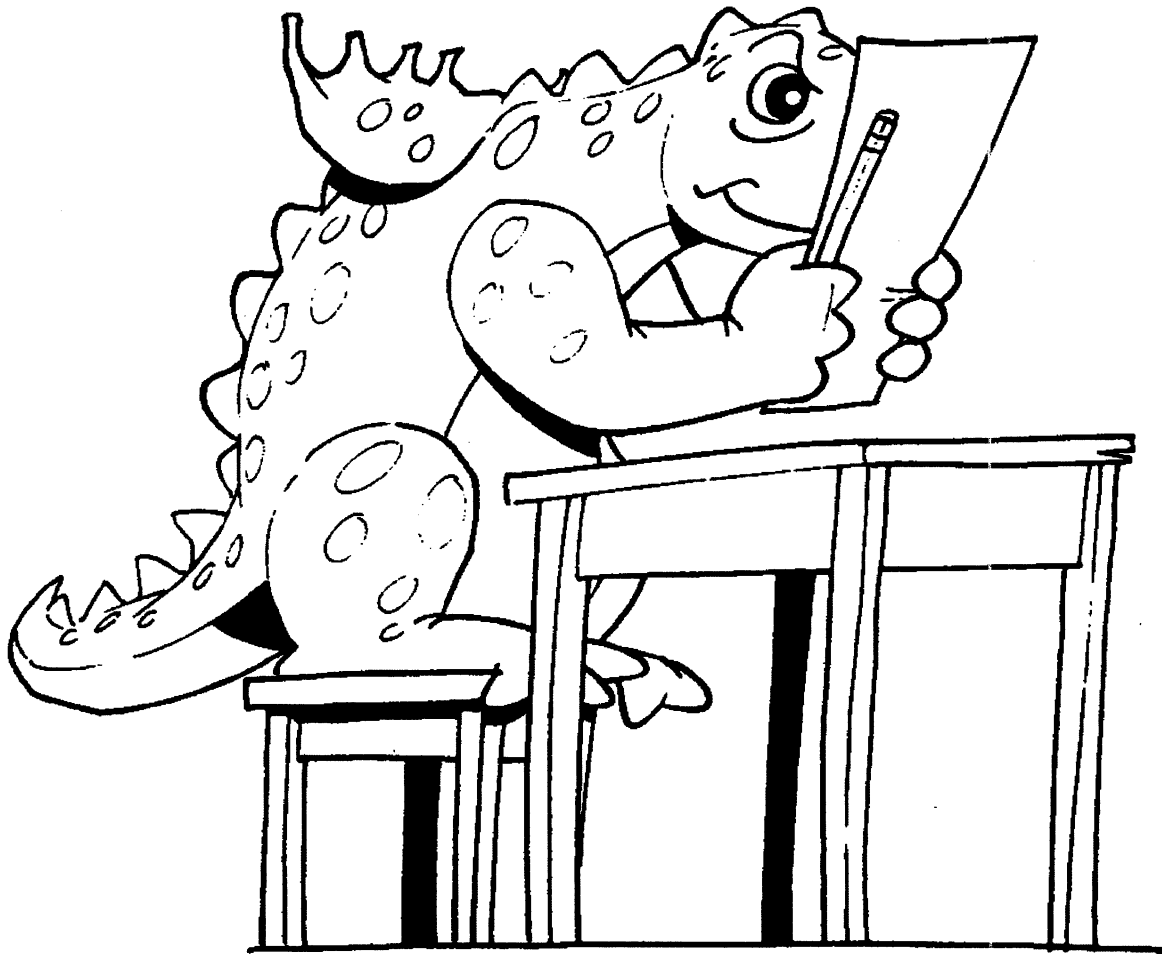
Å lytte til læreren



Rekke hånden rolig opp



Å jobbe hardt

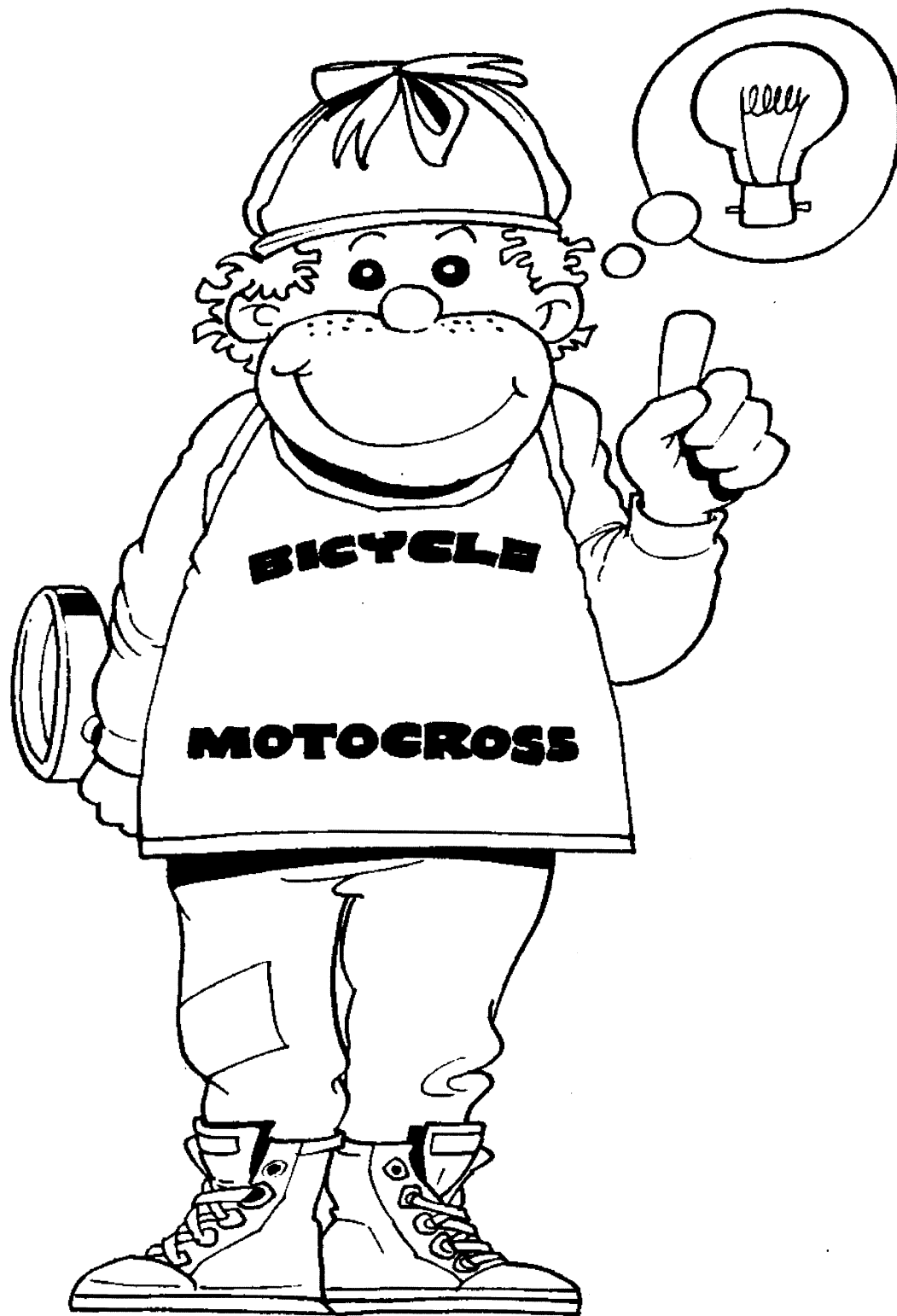


Stopp - se - tenk - kontroller

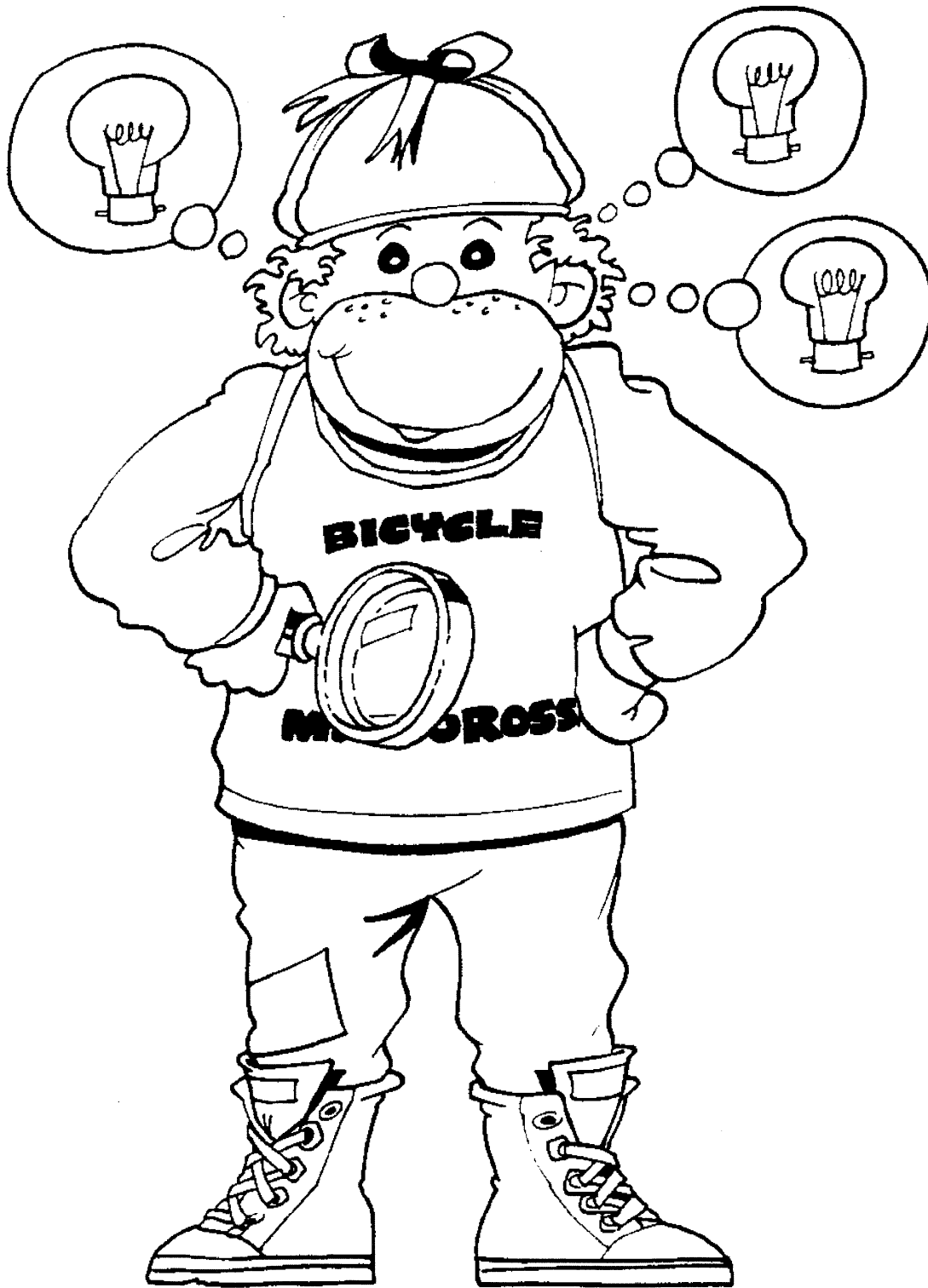




1. Hva er problemet mitt?



2. Hva kan være en løsning?



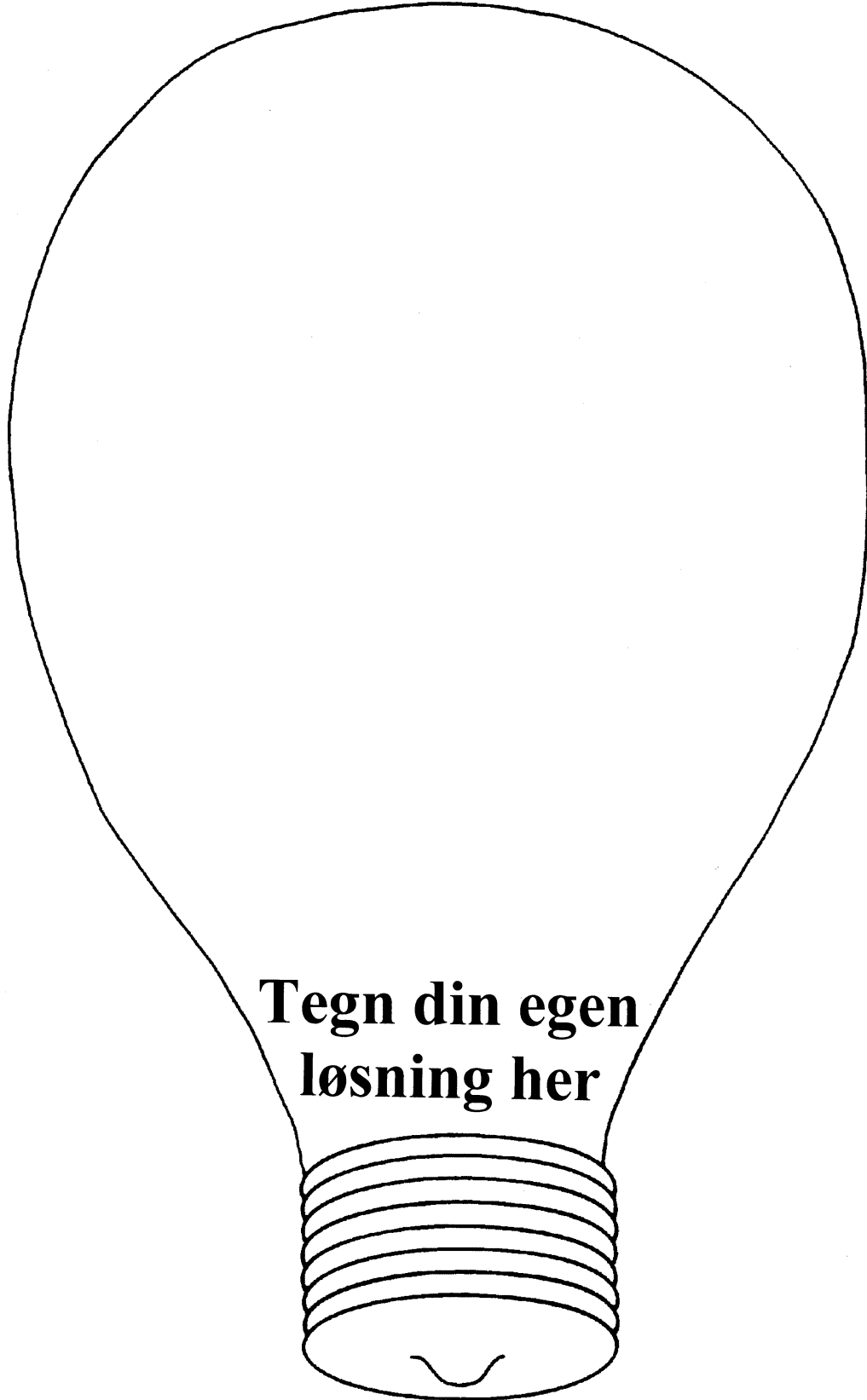
3. Hvilke andre løsninger finnes det?



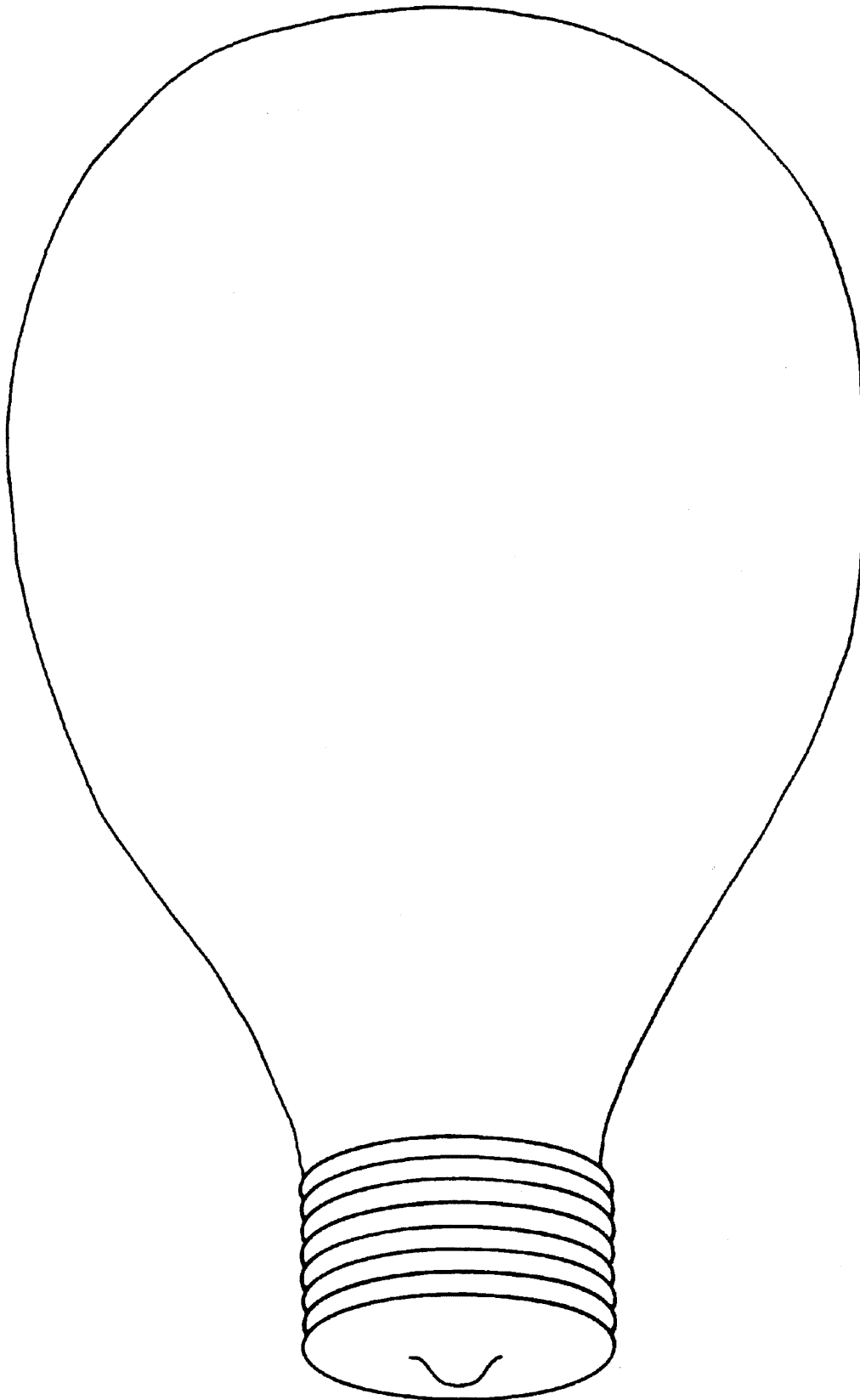
Løsningskort

De følgende 12 løsningskortene i sort-hvitt finnes også i laminert fargeutgave. Kortene skal legges i en mappe som heter "Willys detektivutstyr". Kortene kan brukes når barna har vansker med å finne løsninger på konkrete problemer. Det ligger også ved noen lyspærer uten tegninger, slik at barna selv kan tilføye egne løsninger i detektivutstyret.

MERK: Etter at de basale løsningene har vært fokuserte en stund, vil dere muligens fokusere på mer avanserte løsninger sammen med de eldste barna (6-8 år). De mer avanserte kortene finnes bakerst i del 6; Ekstra aktiviteter.



**Tegn din egen
løsning her**





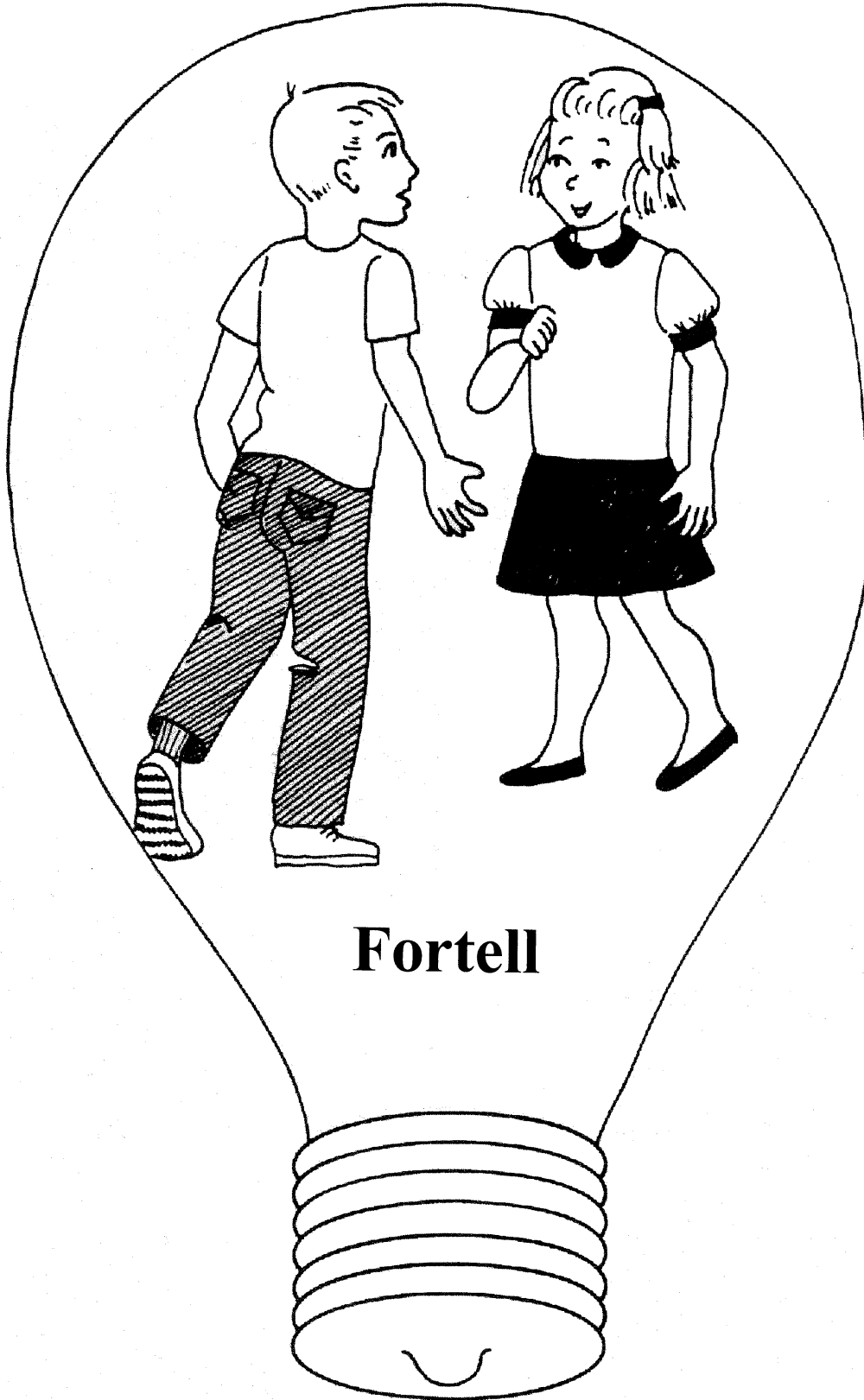


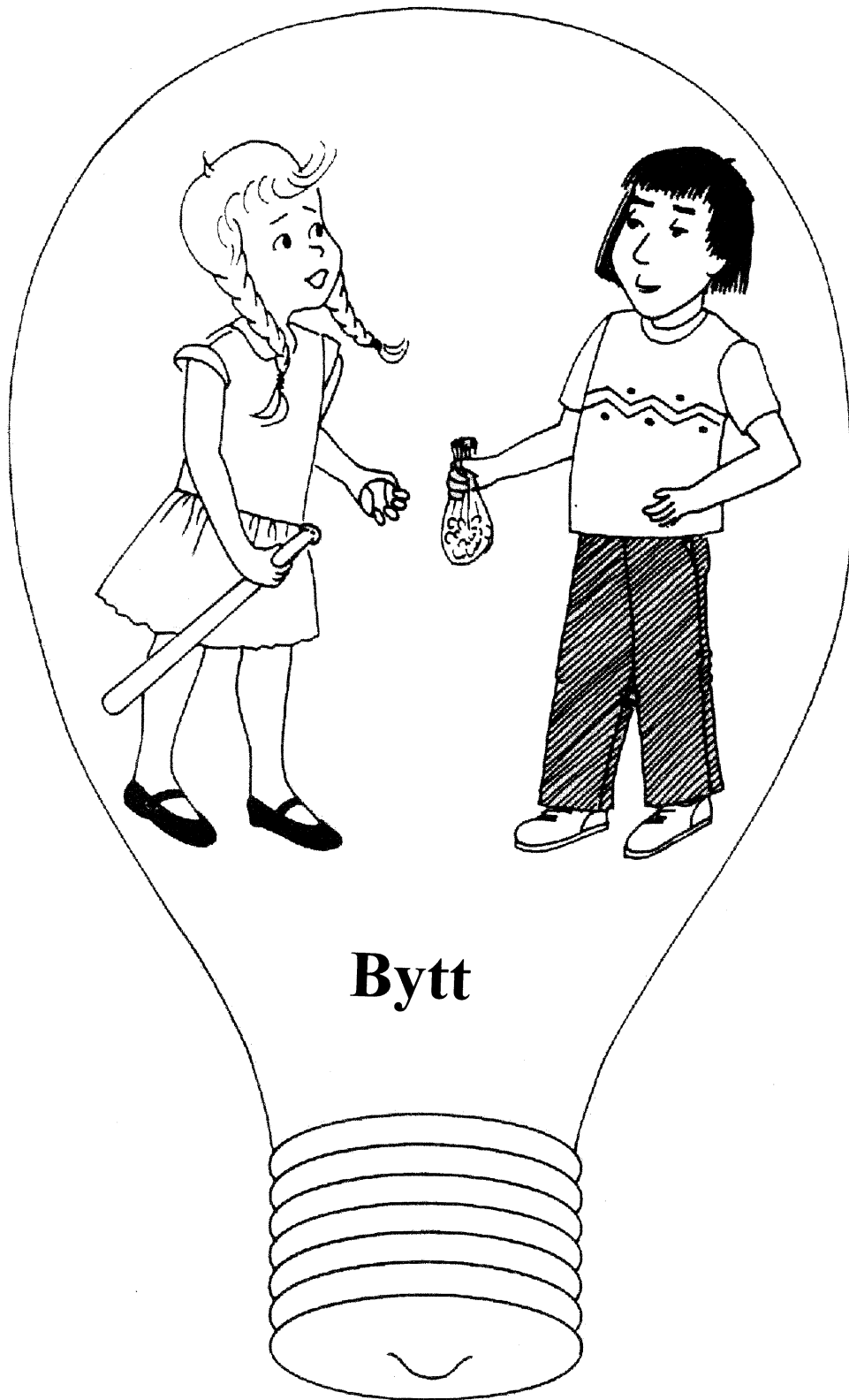
JEG FØLER MEG TRIST.
HVIS JEG GJØR NOE SOM JEG
LIKER, VIL DET KANSKJE HJELPE
MEG TIL Å FØLE MEGBEDRE.

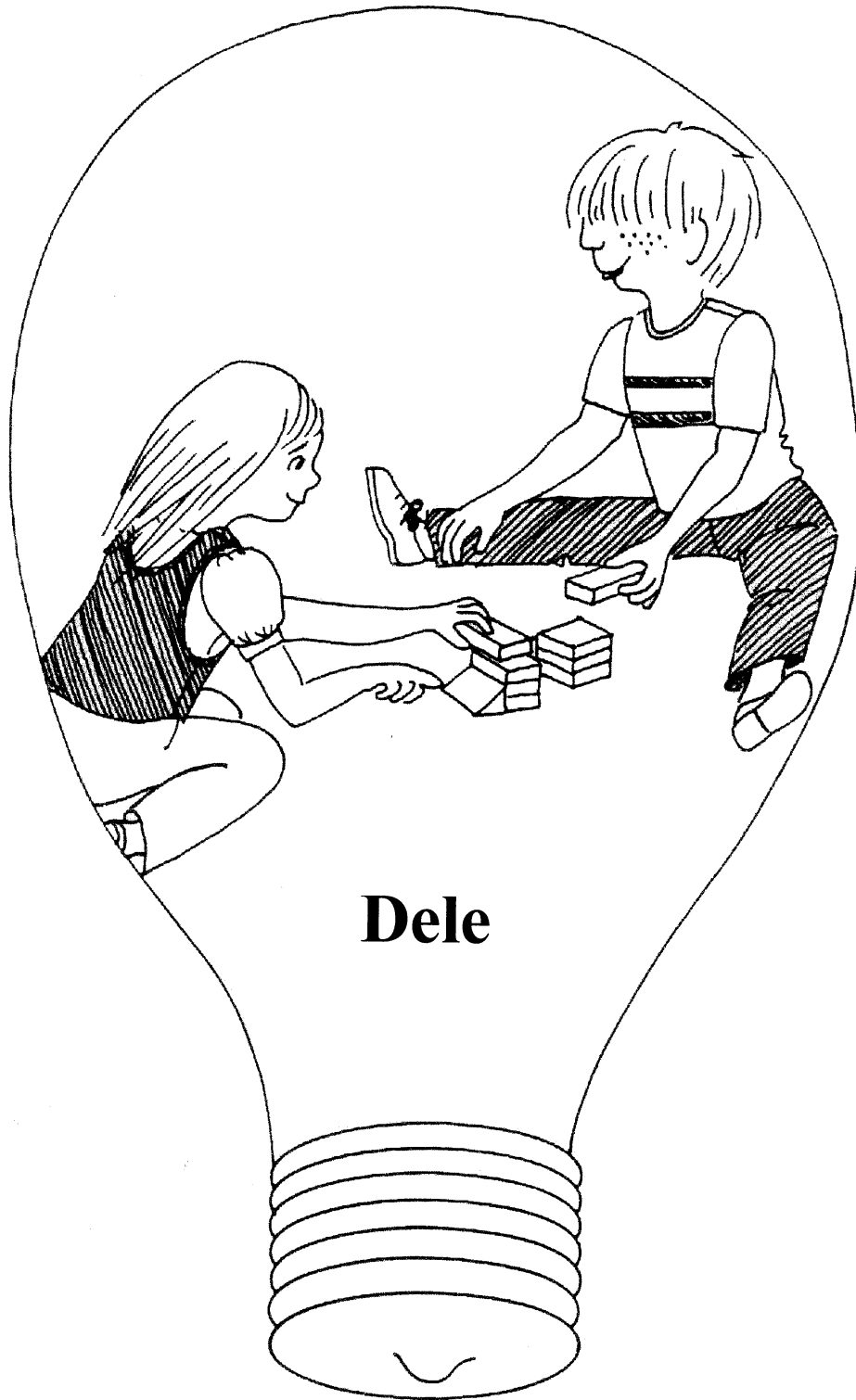


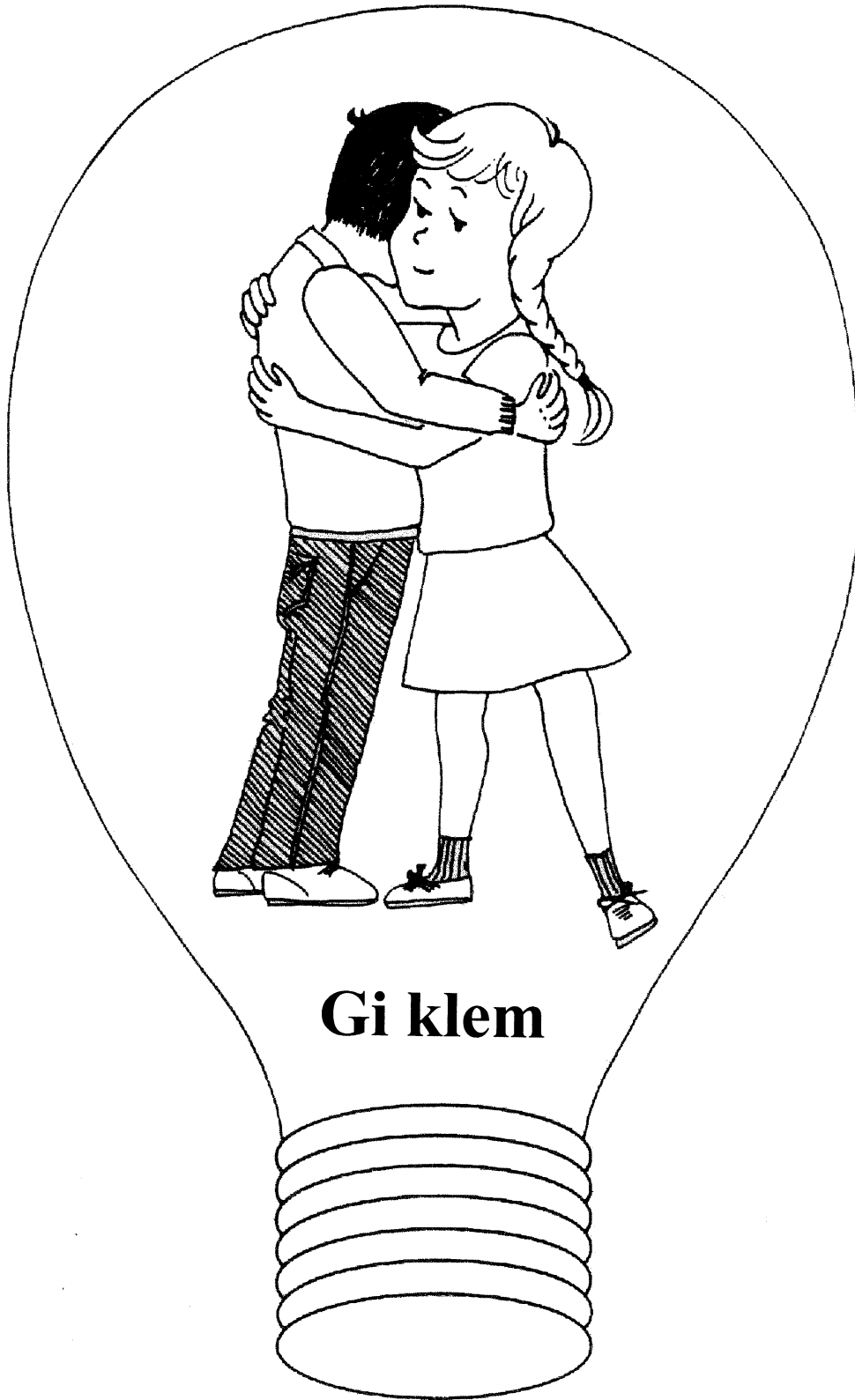
Gjør noe artig





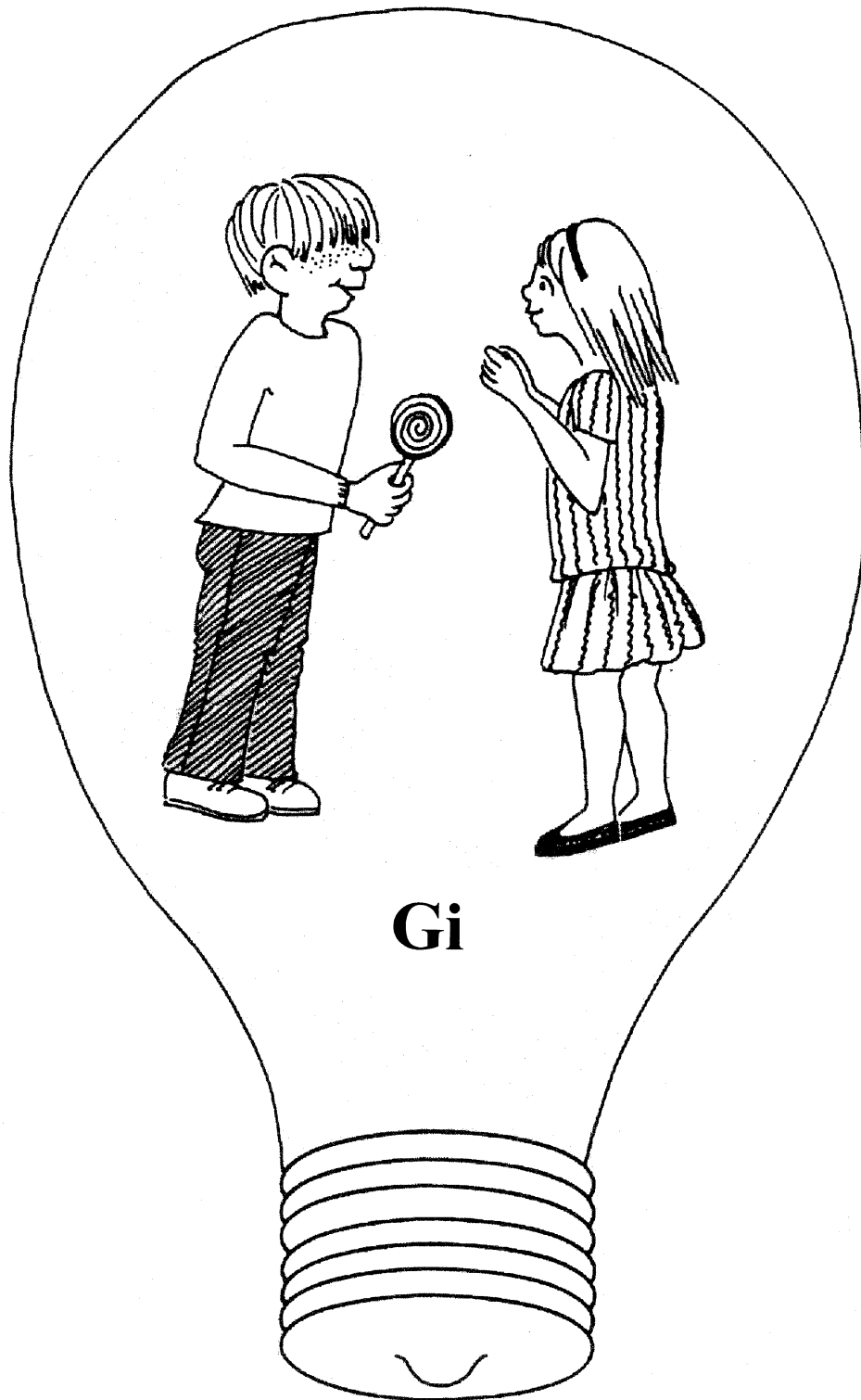


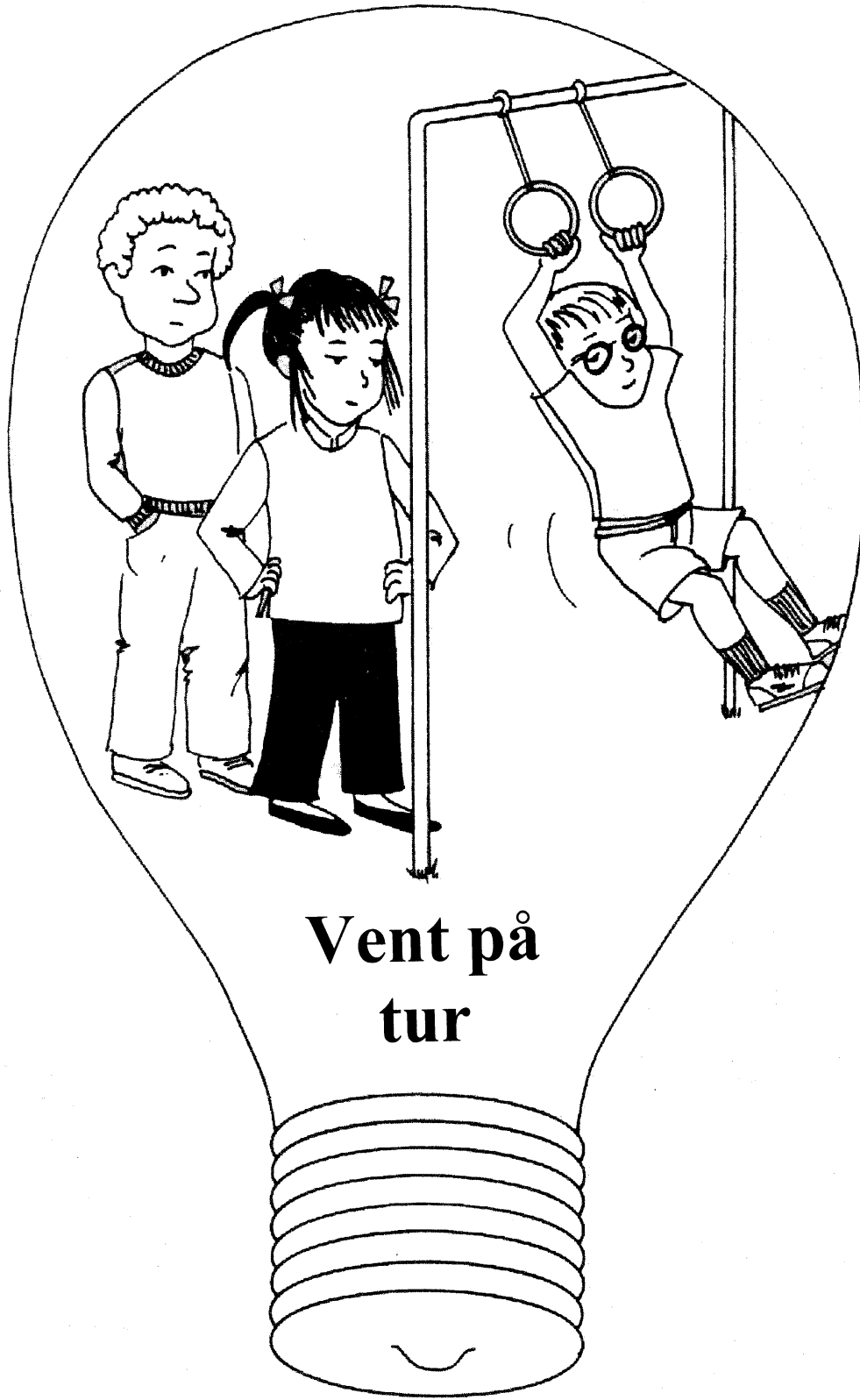












**Vent på
tur**



Å be om unnskyldning



4 Hva er det neste som skjer? (Konsekvenser)



Har du funnet en trygg løsning?



Er løsningen din rettfærdig?



**Vil løsningen føre til at du
føler deg bra?**



DET KAN JEG IKKE FORDI
JEG HAR LOVT MAMMA AT
JEG IKKE SKAL FORLATE
GÅRDSPLASSEN.

DET VAR VANSKELIG Å SI NEI,
MEN JEG GJORDE DET RETTE.
JEG ER STOLT AV MEG SELV.

**Si: "Nei, det
kan jeg ikke"**



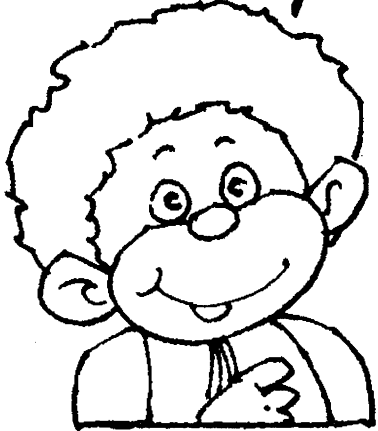
UNNKYLD FOR AT JEG
ØDELA BILEN DIN.

UNNSKYLD FOR AT
JEG GA DEG KJEFT.

Be om unnskyldning



JEG HADDE OGSÅ DET RETTE SVARET. JEG JOBBER GODT.

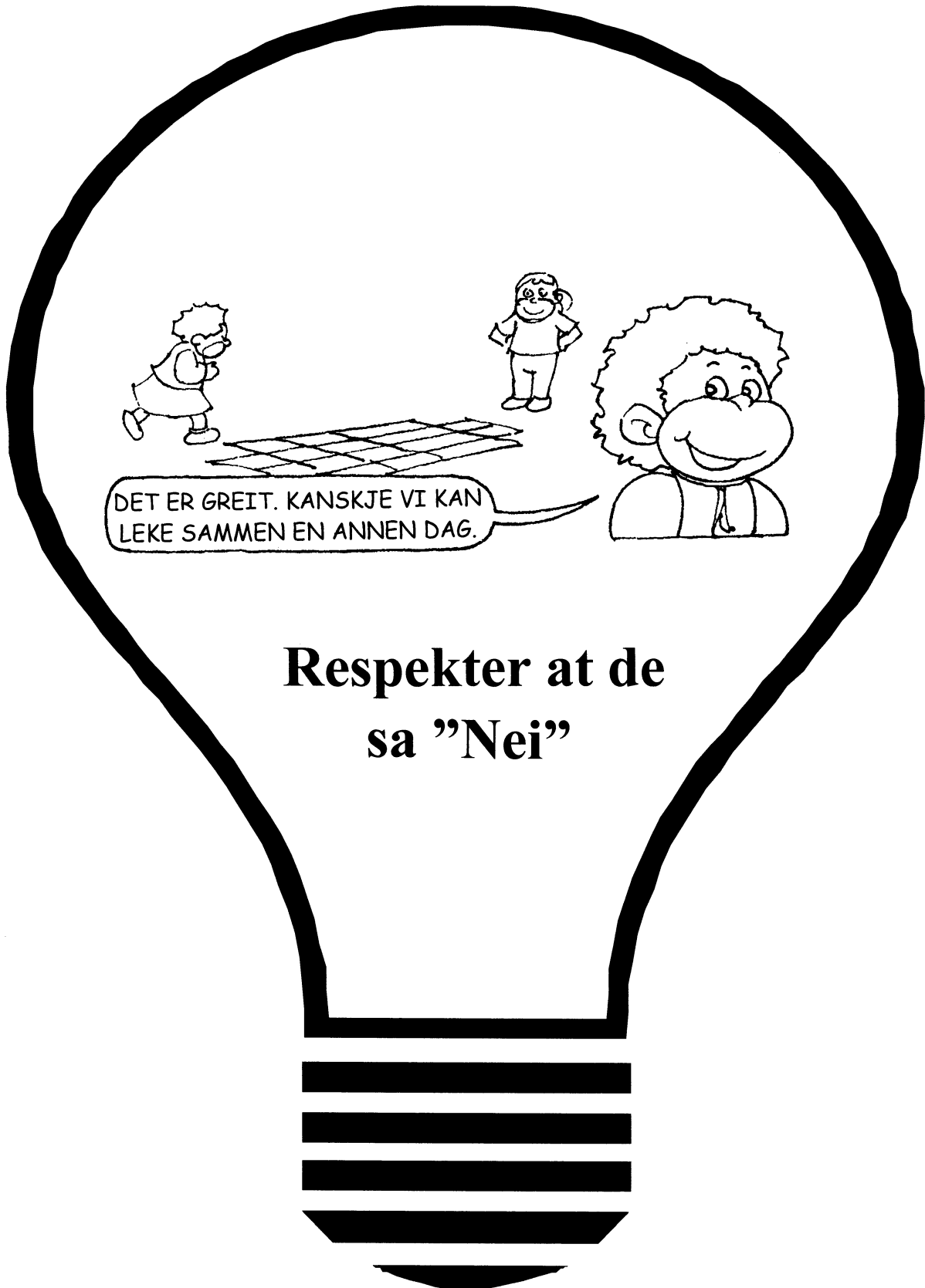


Ros deg selv.



NÅ MÅ JEG ROE MEG NED
OG KONTROLLERE DE SINTE
FØLELSENE MINE.

Si "Stopp"



DET ER GREIT. KANSKJE VI KAN
LEKE SAMMEN EN ANNEN DAG.

**Respekter at de
sa "Nei"**



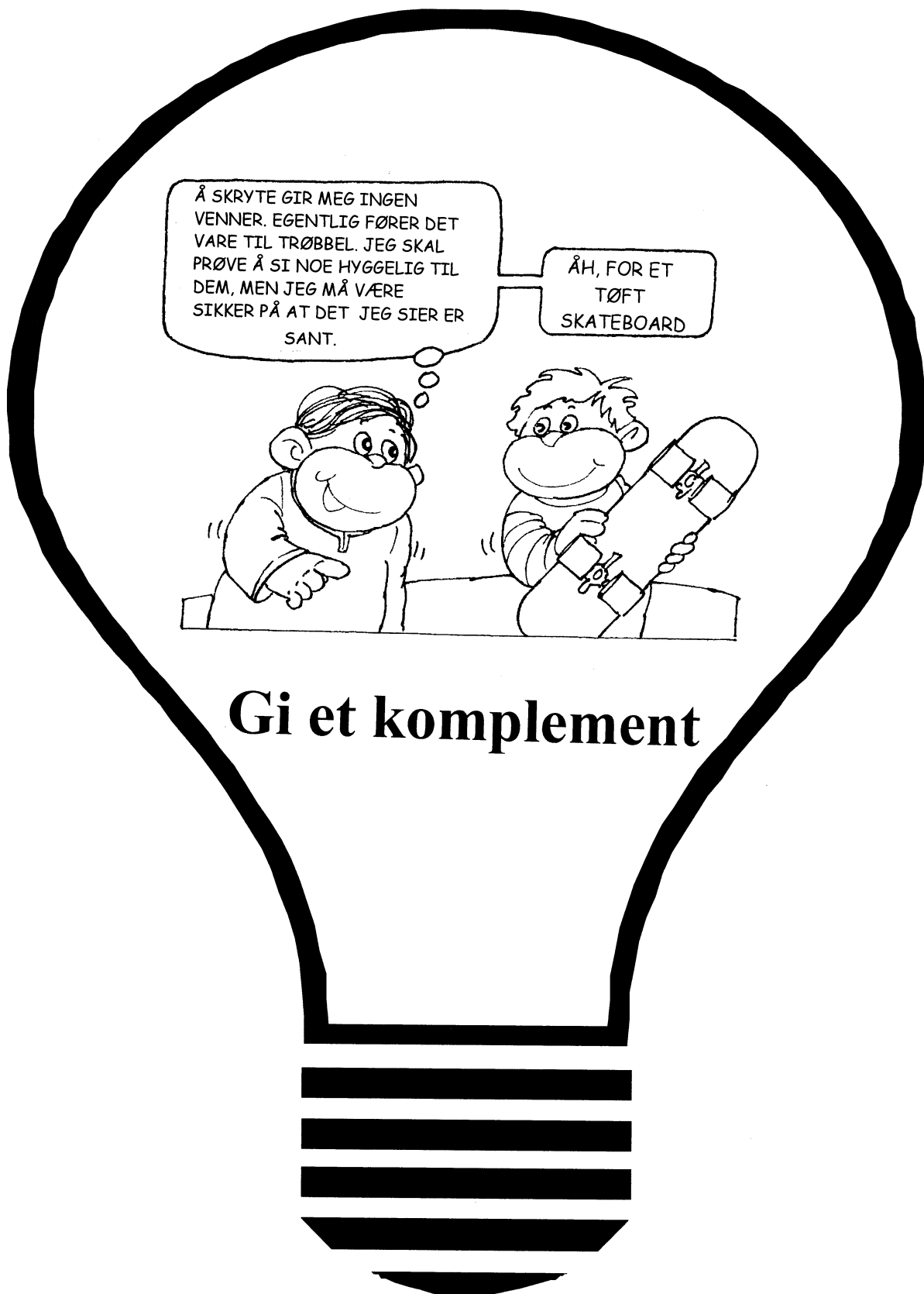
JEG VENTER TIL
DU ER FERDIG.

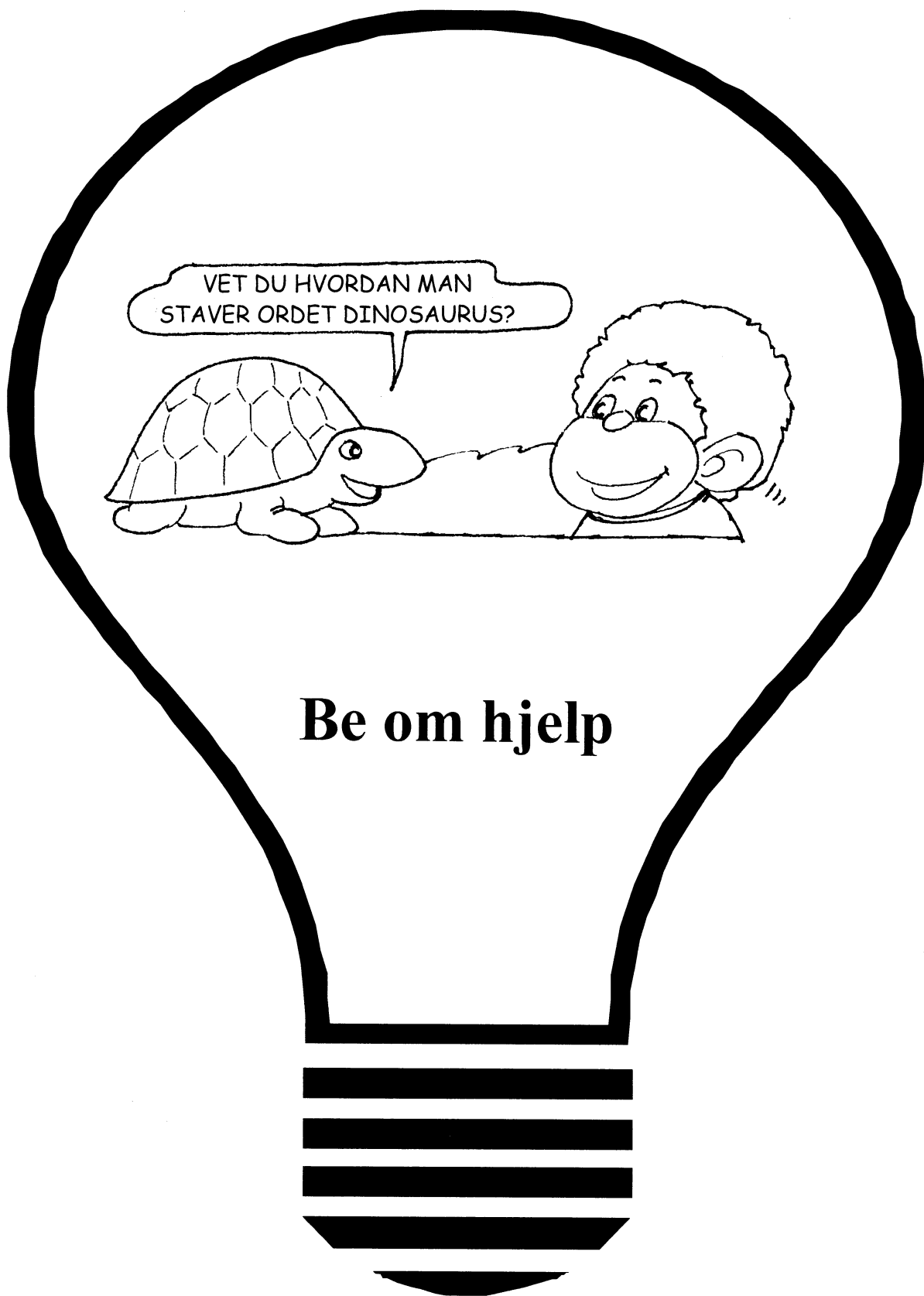
Vent og se

JEG HAR GJORDT EN FEIL
OG JEG ER LEI MEG FORDI JEG
SLO MARI. JEG SKAL IKKE
GJØRE DET IGJEN



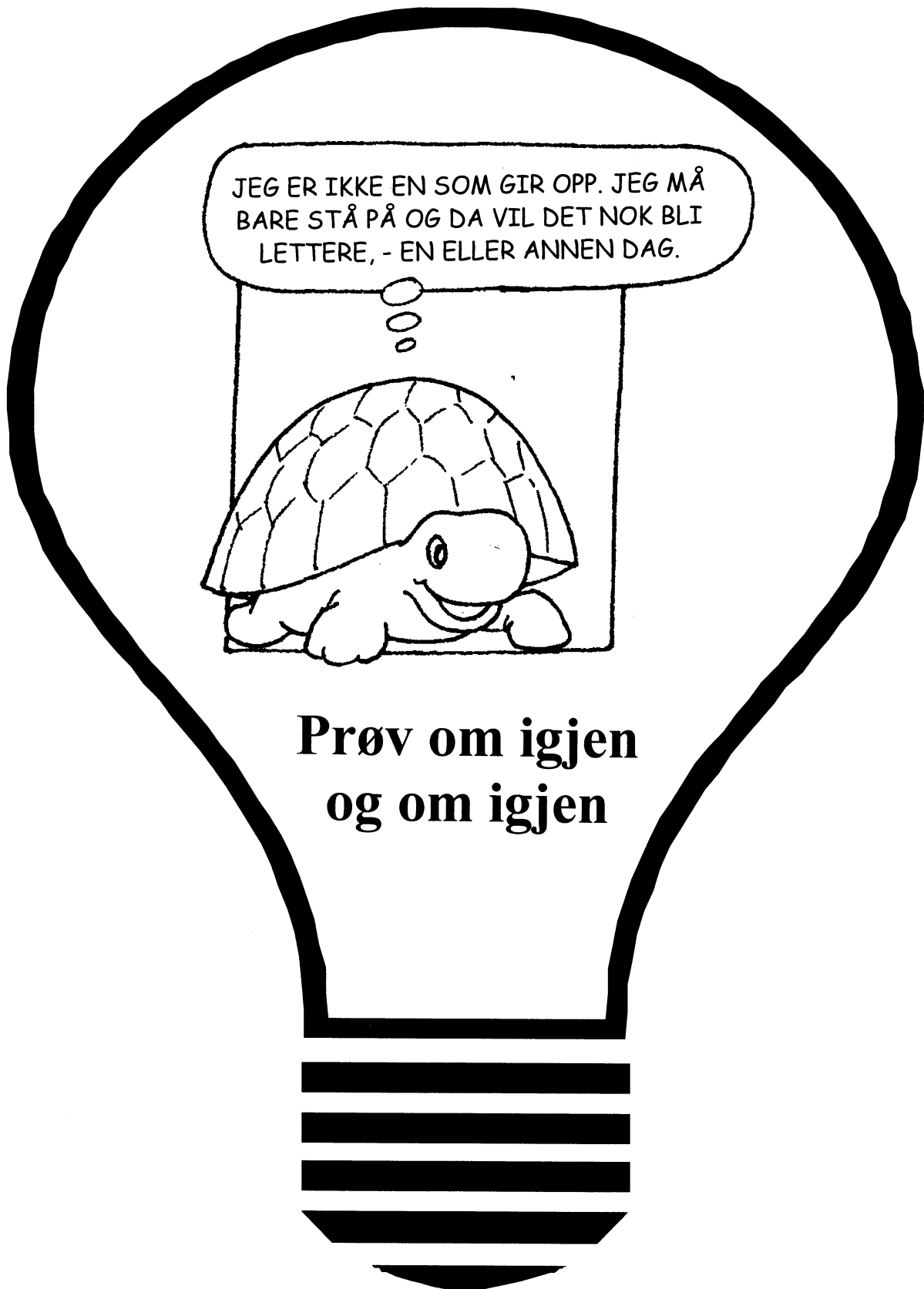
Ta ansvar



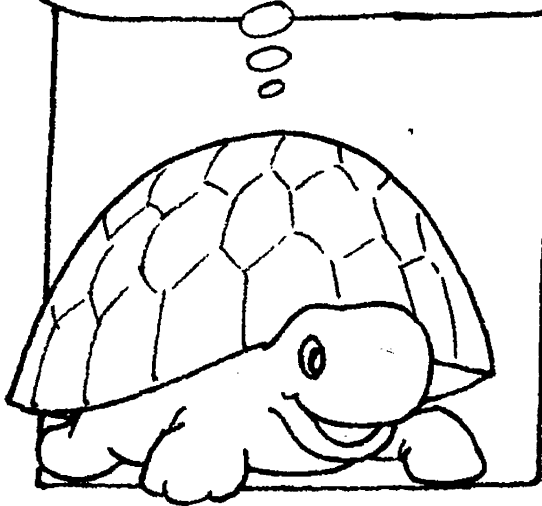




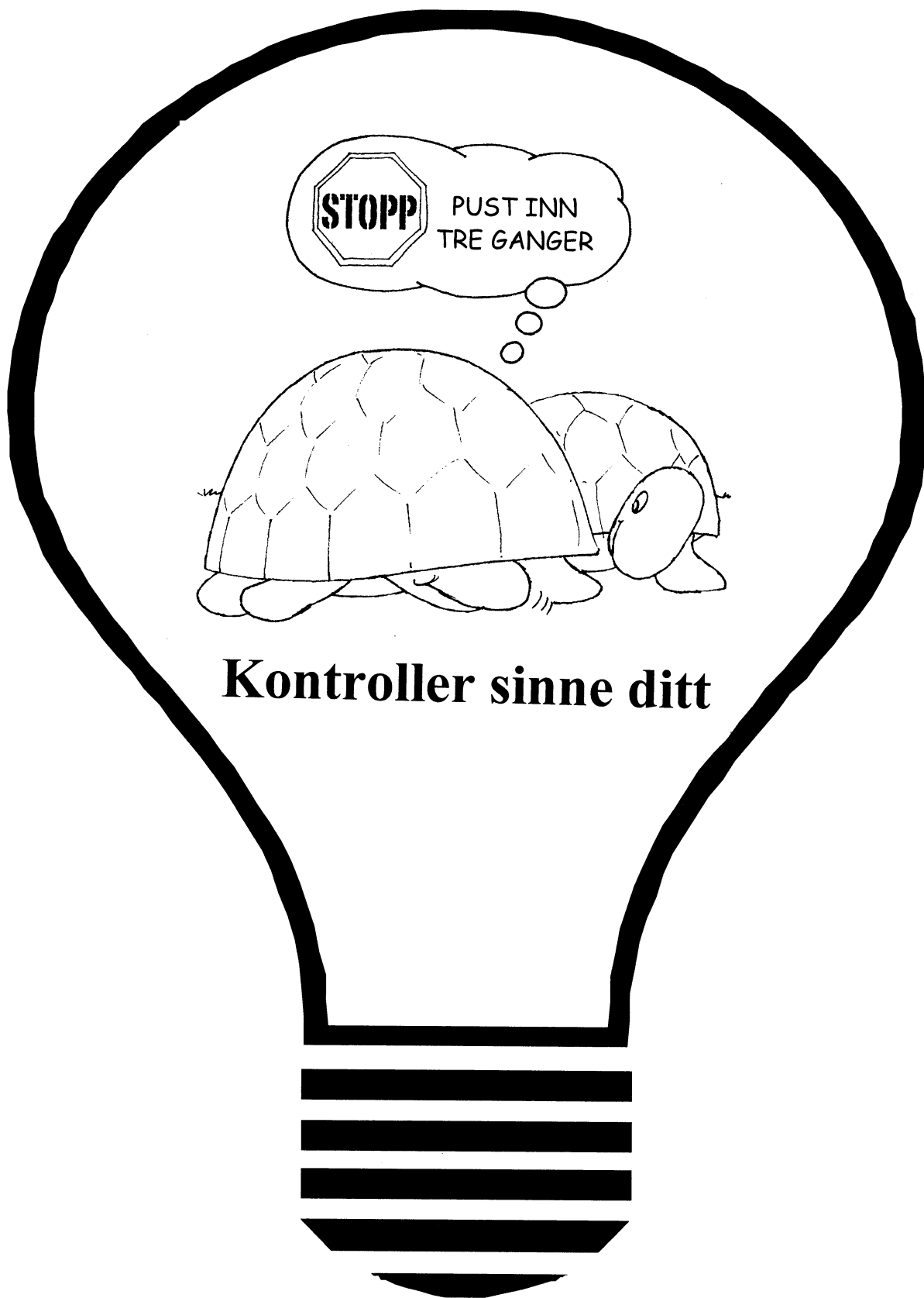




JEG ER IKKE EN SOM GIR OPP. JEG MÅ
BARE STÅ PÅ OG DA VIL DET NOK BLI
LETTERE, - EN ELLER ANNEN DAG.



**Prøv om igjen
og om igjen**

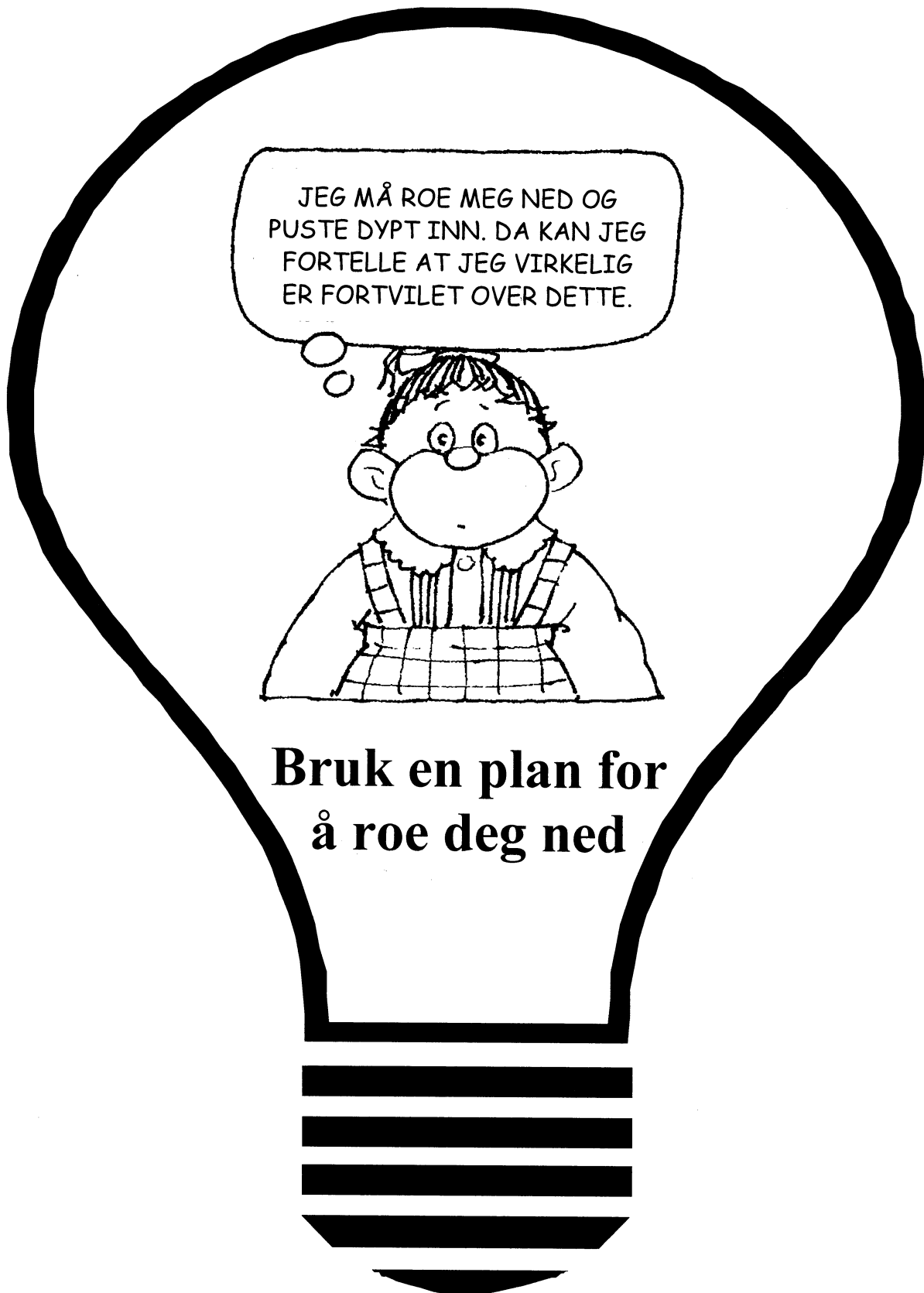


Kontroller sinne ditt



Bruk Lille Skilpaddes føleleskall





JEG MÅ ROE MEG NED OG
PUSTE DYPT INN. DA KAN JEG
FOTELLE AT JEG VIRKELIG
ER FORTVILET OVER DETTE.

**Bruk en plan for
å roe deg ned**



DET VAR VANSKELIG OG SI
"NEI", MEN JEG GJORDE DET
RETTE OG JEG ER STOLT
AV MEG SELV.



**Vær glad fordi
du gjorde det rette!**



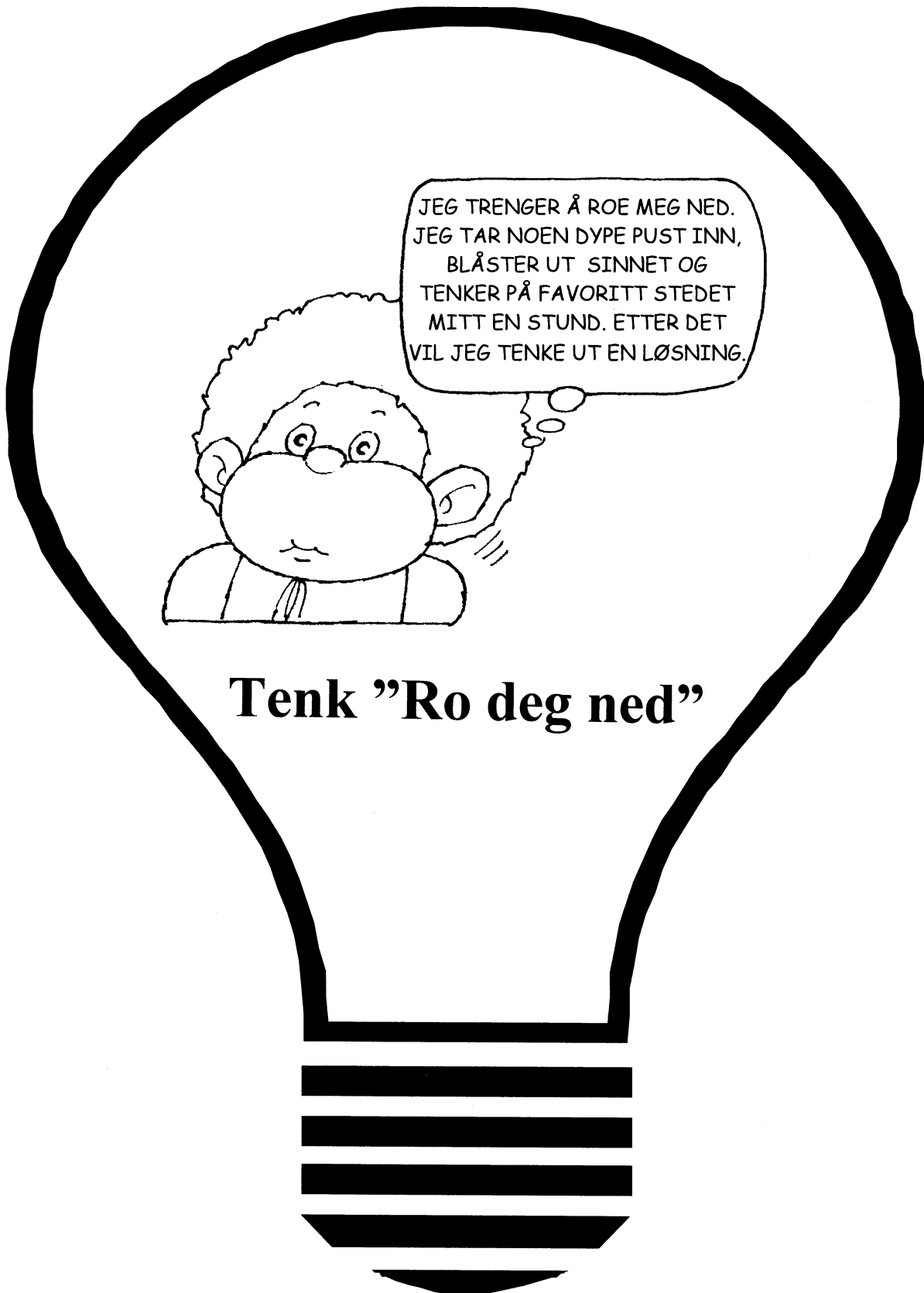
JEG KAN KLARE DETTE.
JEG TENKER PÅ NOE
HYGGELIG I STEDET.

**Tenk hyggelige
tanker**

JEG FØLER MEG TRIST. HVIS
JEG GJØR NOE JEG LIKER,
VIL JEG KANSKJE ETTERHVERT
FØLE MEG BEDRE.



Gjør noe artig



JEG TRENGER Å ROE MEG NED.
JEG TAR NOEN DYPE PUST INN,
BLÅSTER UT SINNET OG
TENKER PÅ FAVORITT STEDET
MITT EN STUND. ETTER DET
VIL JEG TENKE UT EN LØSNING.

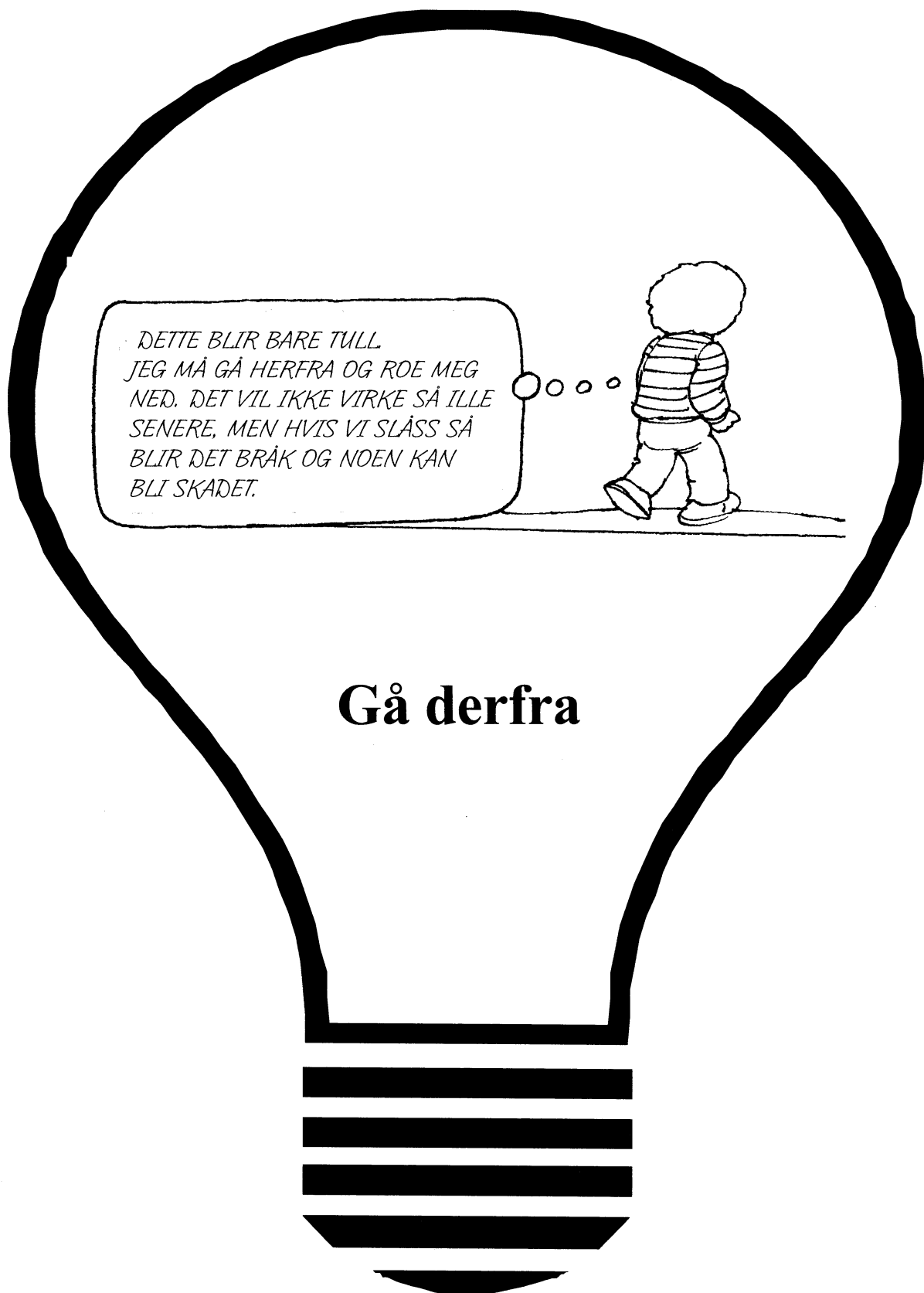
Tenk "Ro deg ned"



AVTALEN VAR Å IKKE FORLATE
LEKEPLASSEN, SÅ JEG KAN IKKE
GÅ HERFRA NÅ.



**Ha mot til å gjøre
det som er riktig**



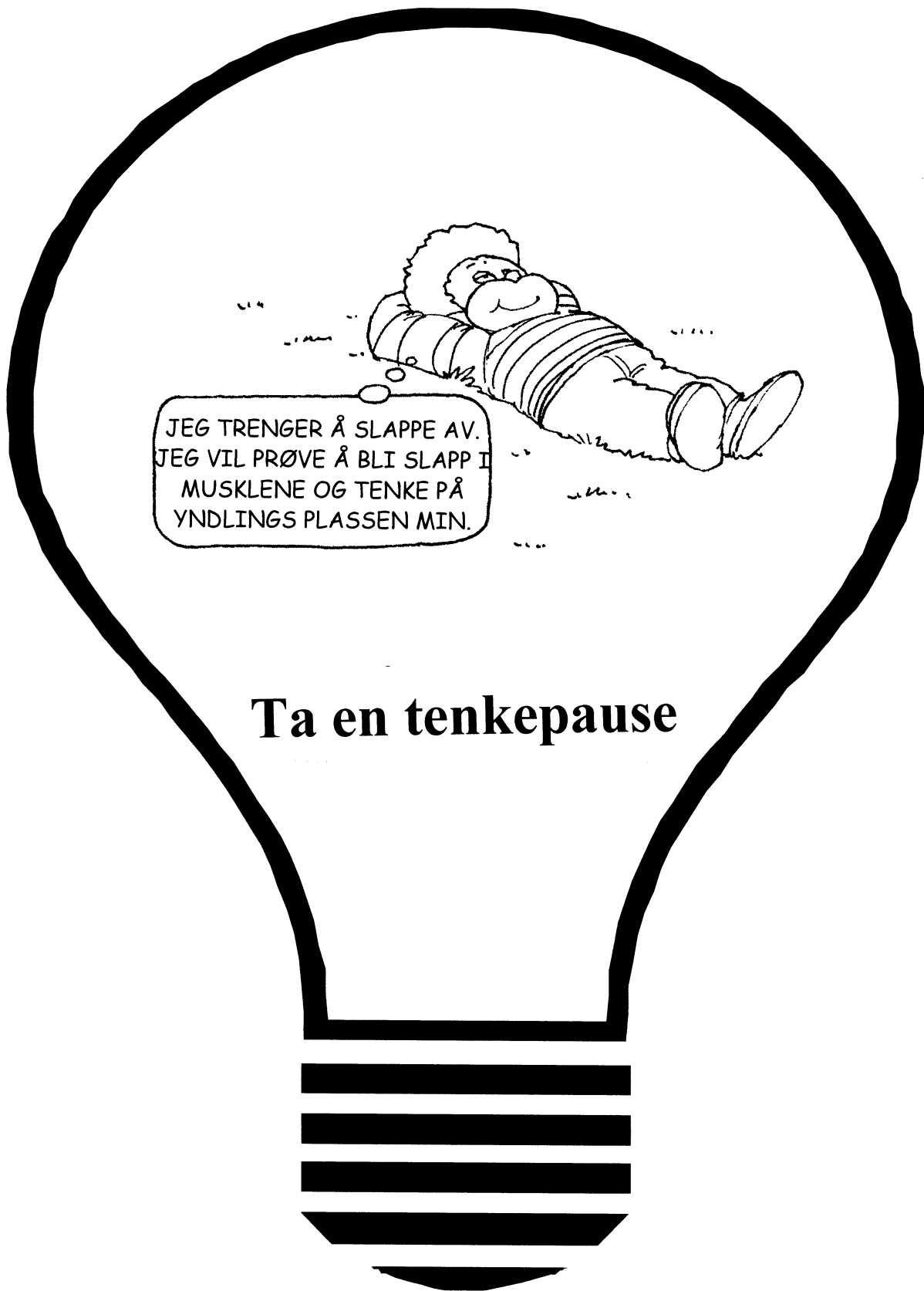
*DETTE BLIR BARE TULL.
JEG MÅ GÅ HERFRA OG ROE MEG
NED. DET VIL IKKE VIRKE SÅ ILLE
SENERE, MEN HVIS VI SLÅSS SÅ
BLIR DET BRÅK OG NOEN KAN
BLI SKADET.*

Gå derfra



LA OSS SLÅ KRONE ELLER
MYNT FOR Å SE HVEM SOM
FÅR VELGE HVILKET PROGRAM
VI SKAL SE FØRST.

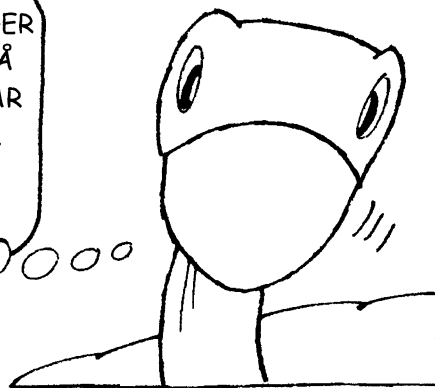
**Slå krone
eller mynt**



JEG TRENGER Å SLAPPE AV.
JEG VIL PRØVE Å BLI SLAPP I
MUSKLENE OG TENKE PÅ
YNDLINGS PLASSEN MIN.

Ta en tenkepause

JEG BLIR FORTVILET. JEG TRENGER
TRENGER Å ROE MEG NED. JEG MÅ
TA ETT STEG A GANGEN. ALLE HAR
LITT ROBLEMER I BEGYNNELSEN.
HVIS JEG FORTSETTER Å TRENE
VIL JEG KLARE Å LÆRE DET.



**Tenk modige
tanker**



DU KAN BRUKE
DEN FØRST HVIS
DU HAR LYST.



Vær gavmild



JEG BEGYNNER Å BLI SINT
OG TRENGER Å ROE MEG NED.
Å SLÅSS VIL IKKE FØRE TIL
NOE GODT. JEG SKAL PUSTE
ROLIG INN NOEN GANGER.
JEG KAN KLARE DET!

Bruk Lille Skilpaddes følelser skall



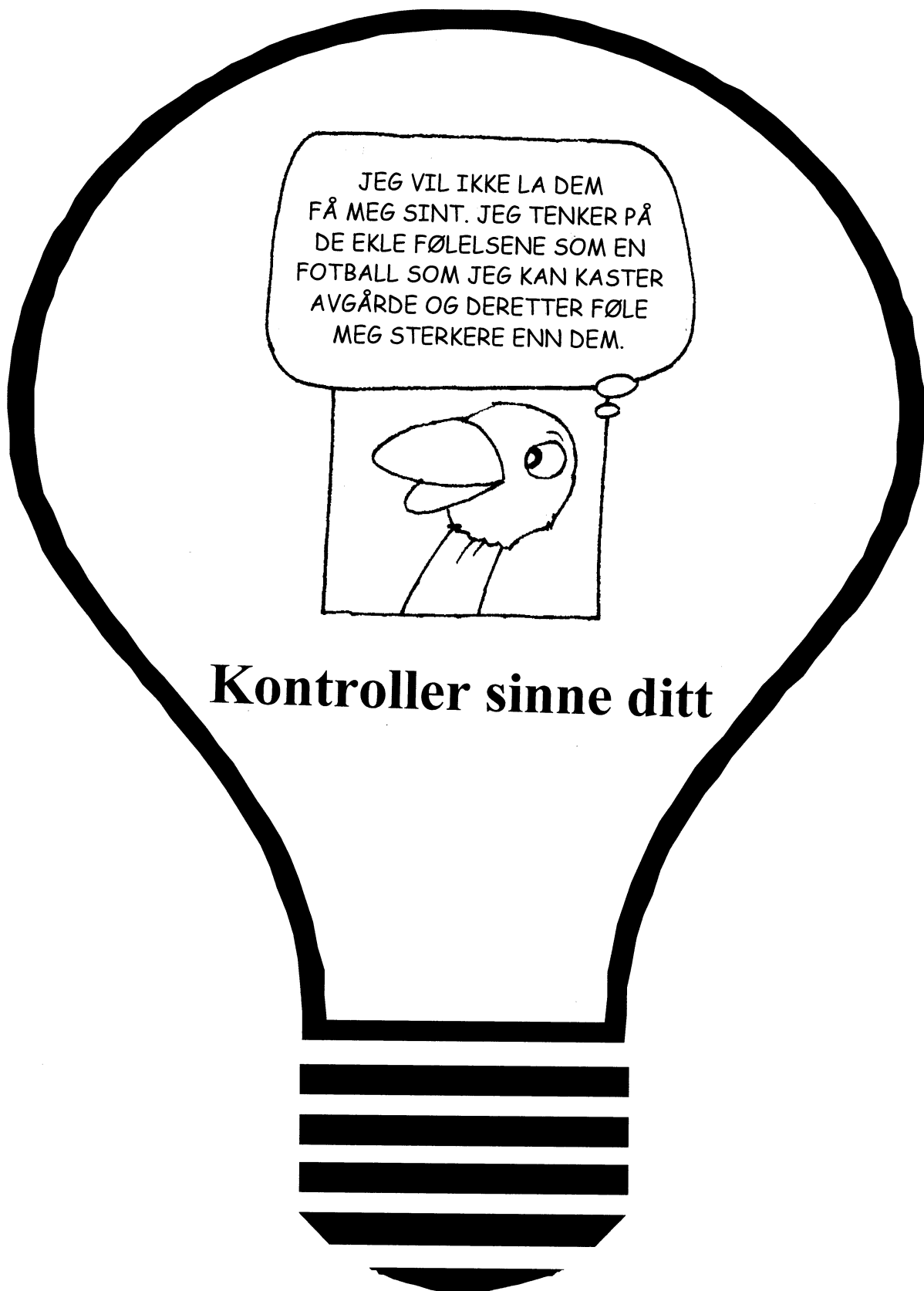
JEG VIL GJERNE BRUKE
DATAMASKINEN. ER DU
SNART FERDIG?

**Spør på en
høflig måte**

DETTE VAR EN TUNG DAG.
DET VIL GÅ BEDRE I MORGEN.
LA MEG SE; JEG VIL HOLDE MEG
BORTE FRA DISSE BRÅKE -
MAKERNE.

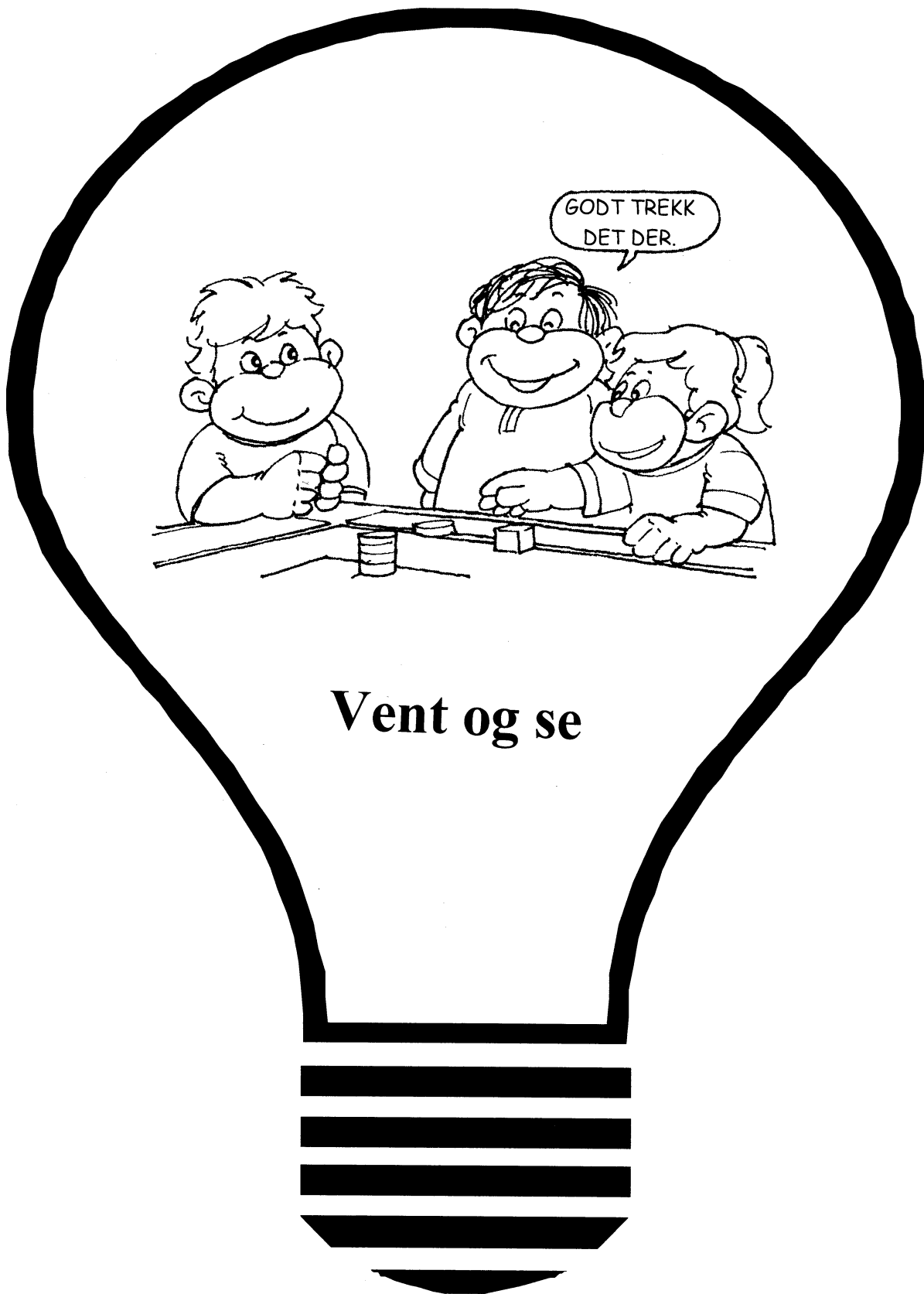


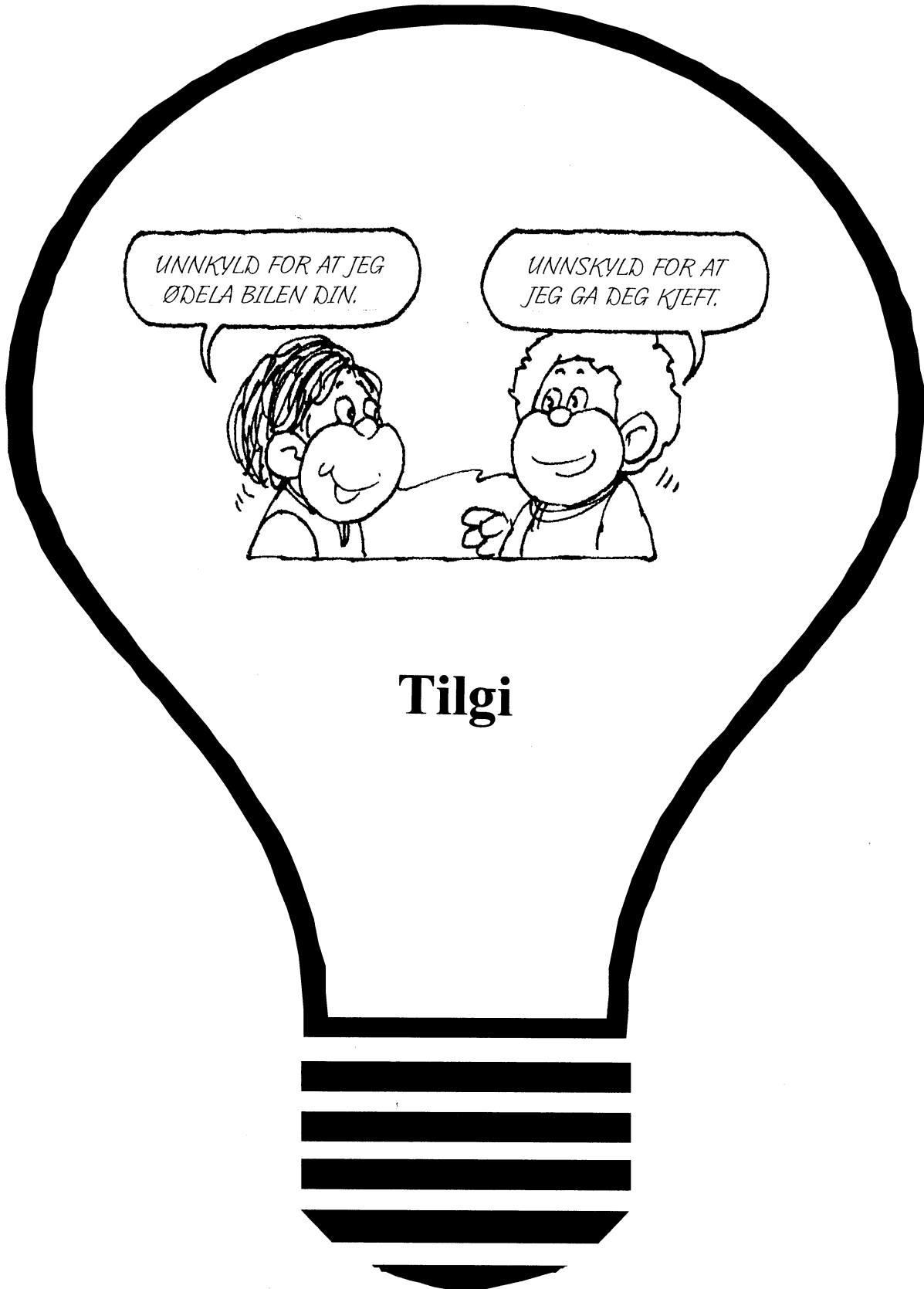
Hold deg borte fra trøbbel



JEG VIL IKKE LA DEM
FÅ MEG SINT. JEG TENKER PÅ
DE EKLE FØLELSENE SOM EN
FOTBALL SOM JEG KAN KASTER
AVGÅRDE OG DERETTER FØLE
MEG STERKERE ENN DEM.

Kontroller sinne ditt

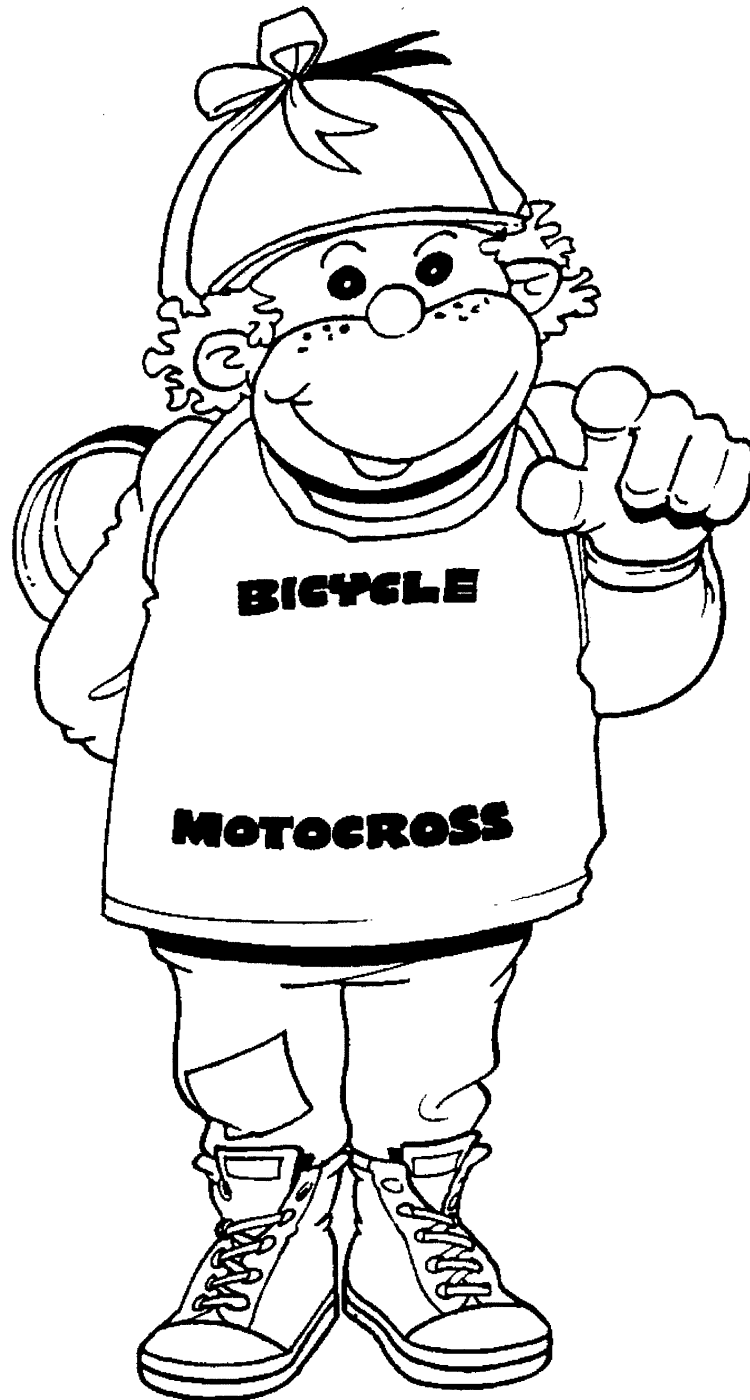




UNNKYLD FOR AT JEG ØDELA BILEN DIN.

UNNSKYLD FOR AT JEG GA DEG KJEFT.

Tilgi



5. Hvilken løsning er den beste?



6. Kan jeg bruke denne planen?

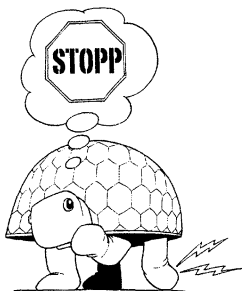
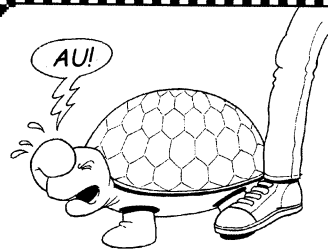


7. Hvordan klarte jeg meg?

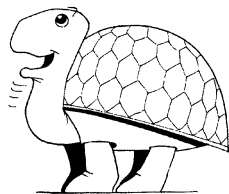
STOPP

Trekk pusten 3 ganger.
Jeg kan roe meg ned.

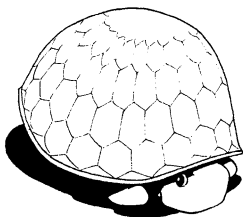




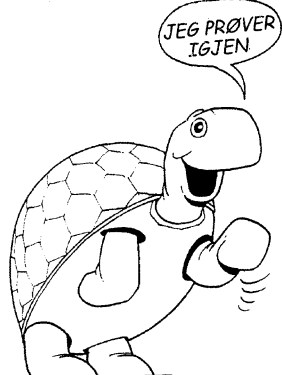
2 Tenk STOPP

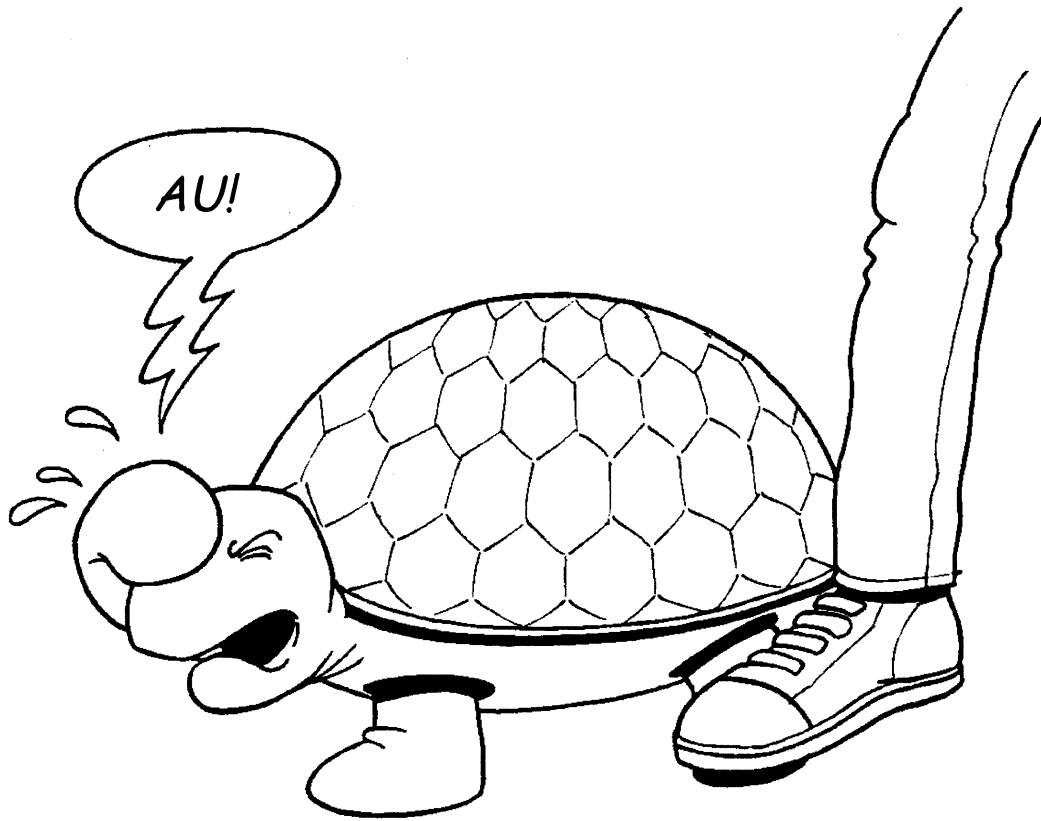


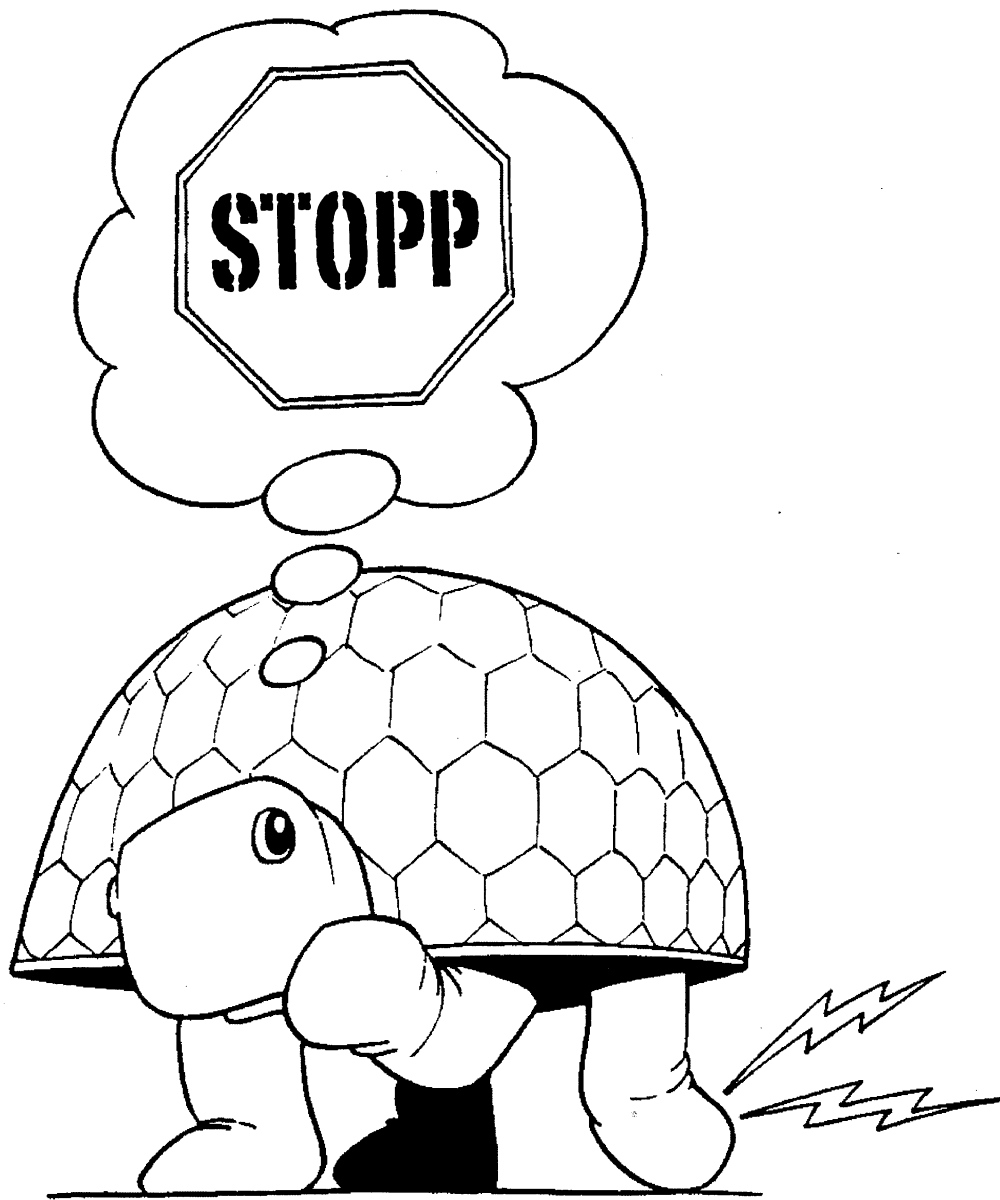
3 Trekk pusten sakte



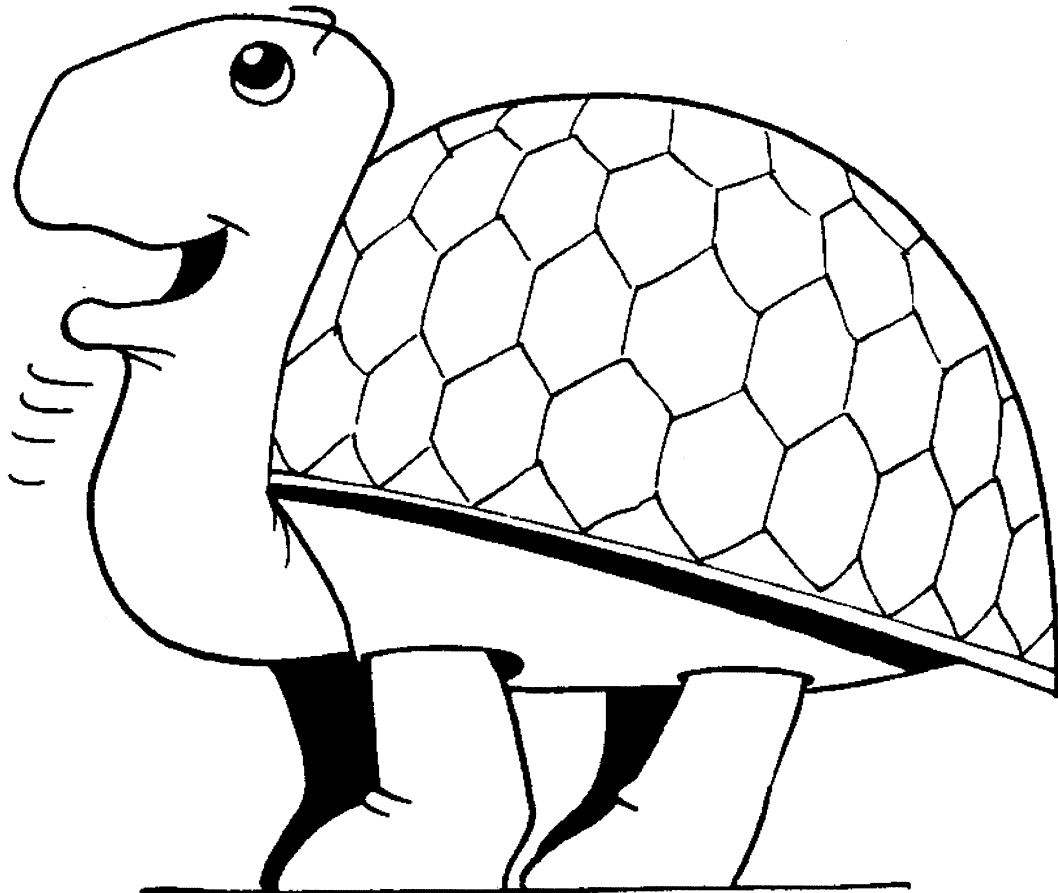
4 Trekk deg inn i skallet



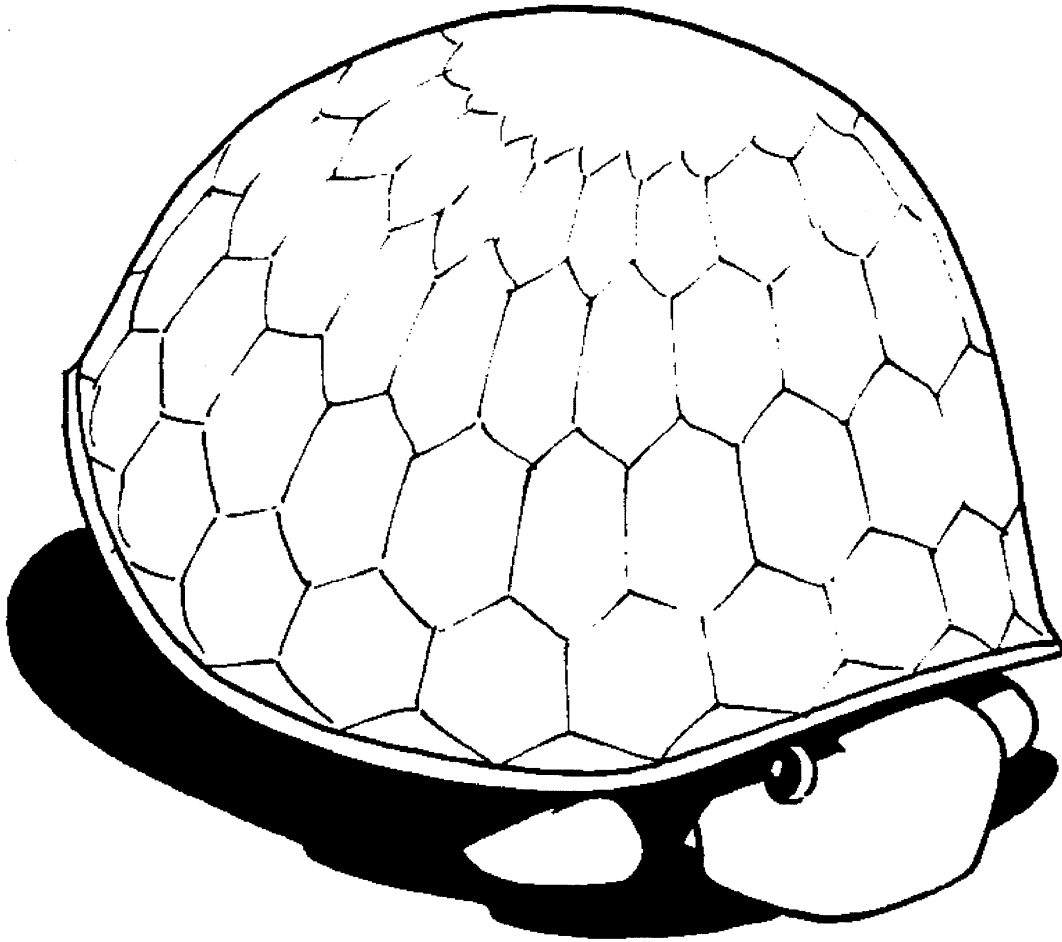




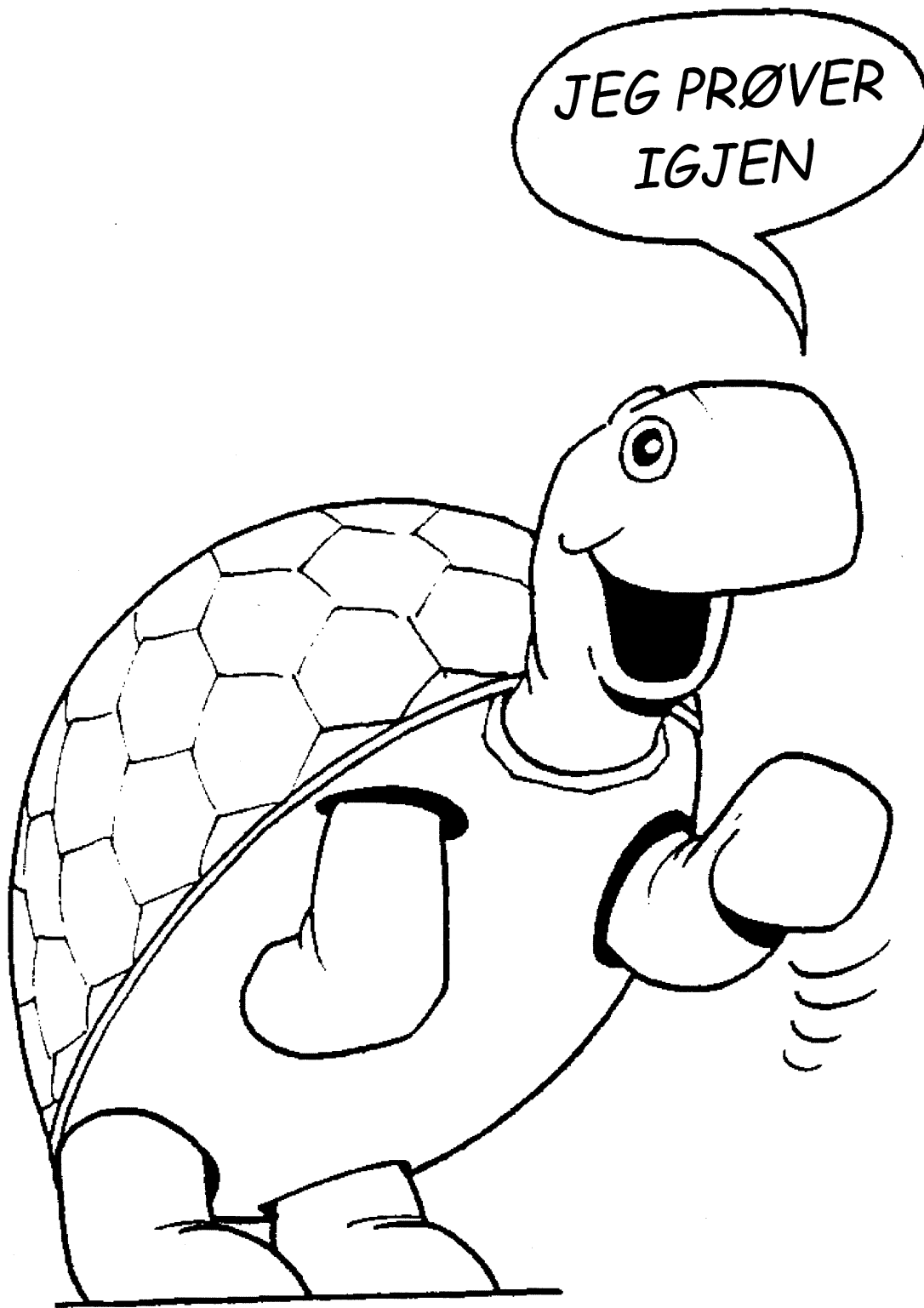
2 Tenk STOPP

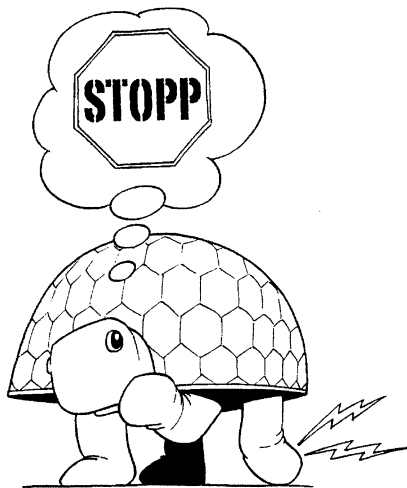


3 Trekk pusten sakte

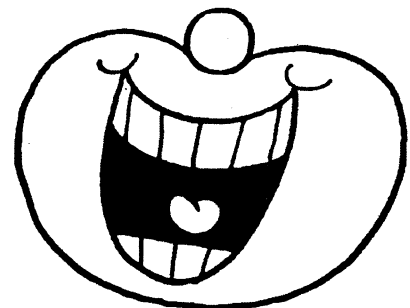
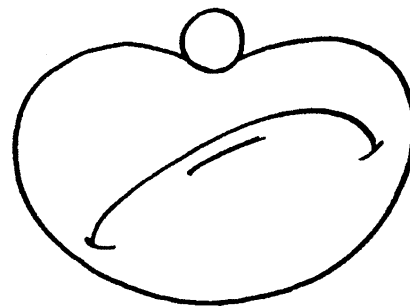
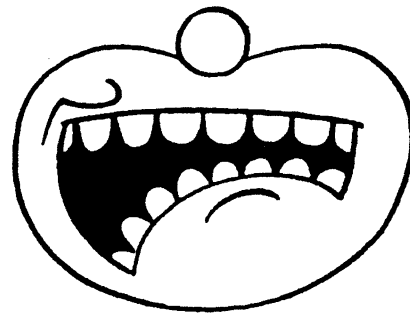
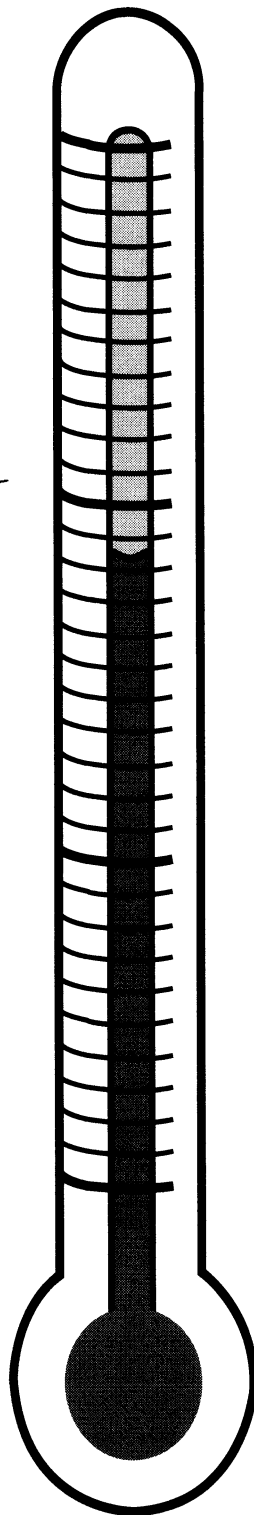


4 Trekk deg inn i skallet



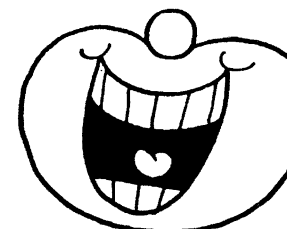
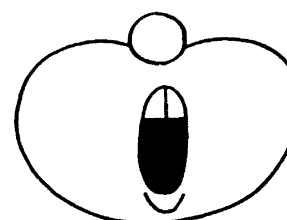
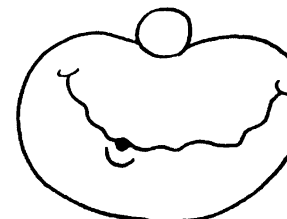
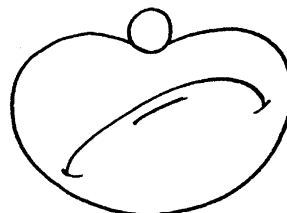
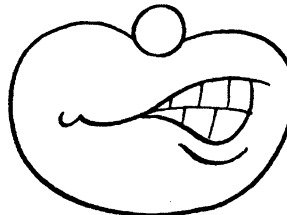
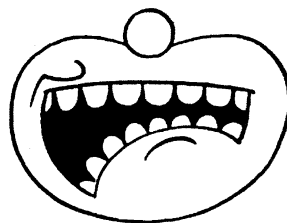
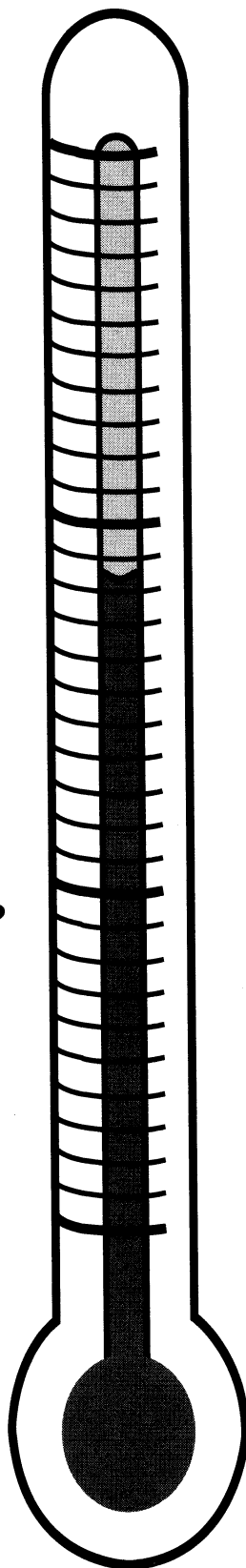


"Hold hodet kaldt"



Sinnetermometer

**Hvilke ord ville du
bruke for å beskrive
hver av disse følelsene?**





7 Hvordan klarte jeg meg?



Å hjelpe



Å dele



Lagarbeid



Familiesamarbeid



Å stille spørsmål



Å fortelle og lytte

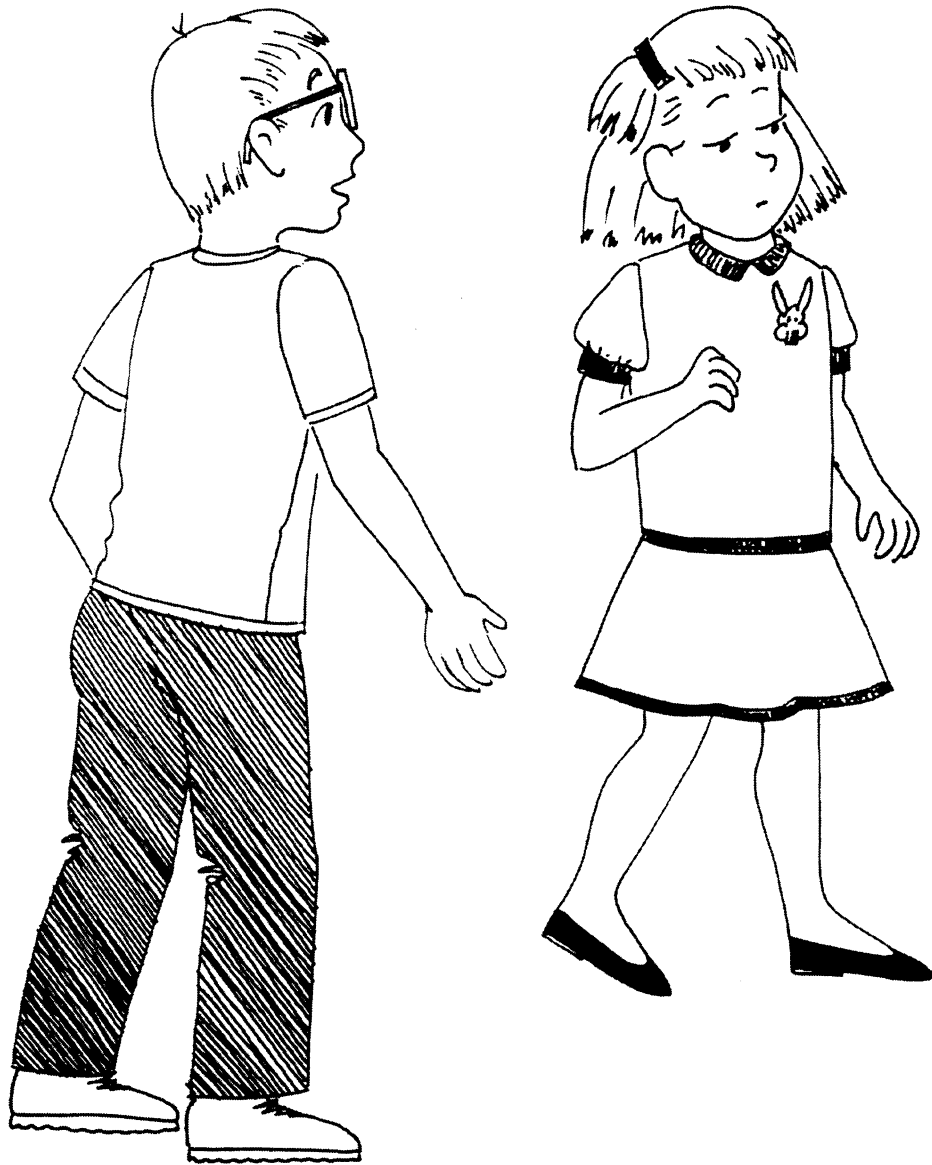


Å gi ros



Tenk deg at du ber en venn leke med deg og hun eller han sier ”Nei”.

Hva ville du gjort?



Tenk deg at du ber en venn leke med deg og hun eller han sier "Nei".

Hva ville du gjort?



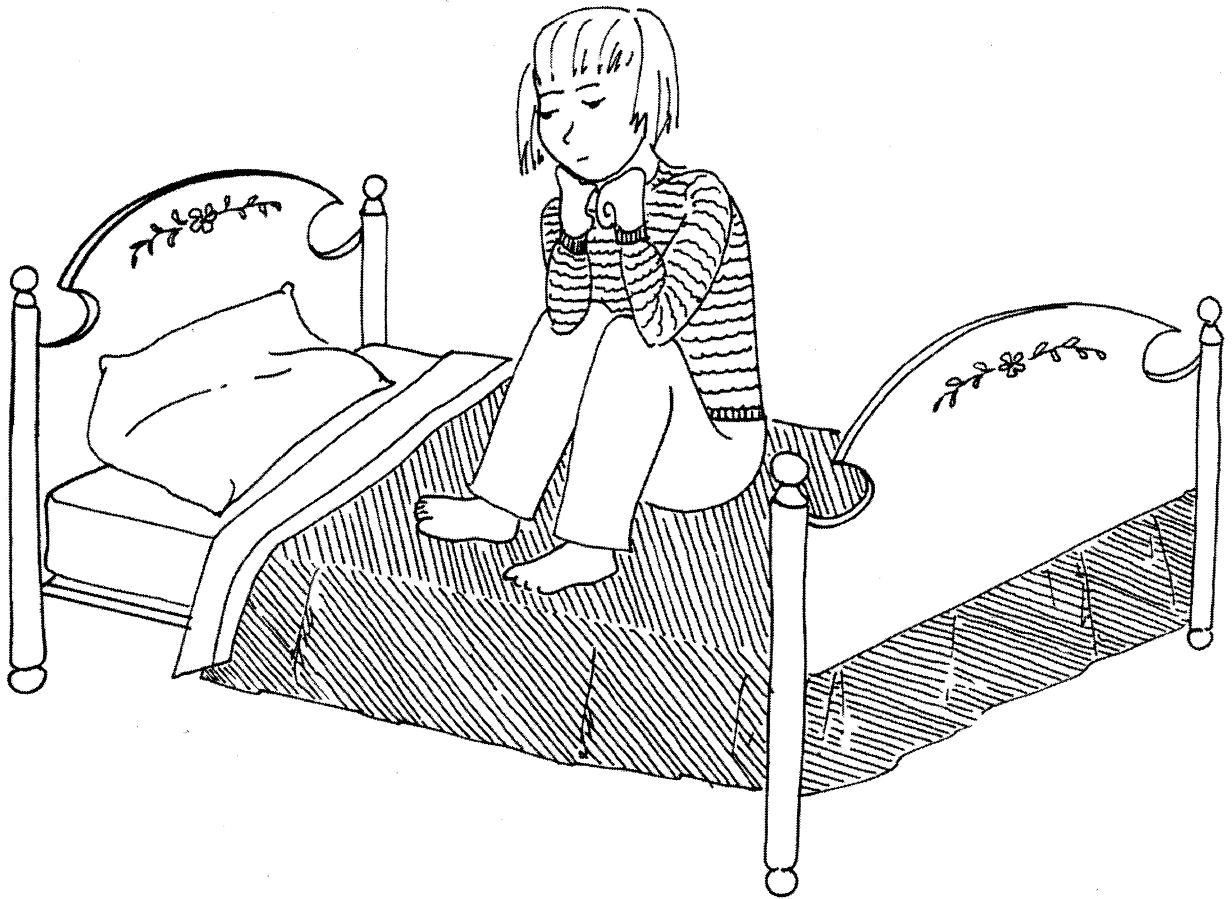
Tenk deg at du knuste den fineste
blomstervasen til moren eller
faren din.

Hva ville du gjort?



Tenk deg at du knuste den fineste
blomstervasen til moren eller
faren din.

Hva ville du gjort?



Tenk deg at moren eller faren din sender deg på rommet fordi du kalte broren eller søsteren din noe stygt. Men det var han eller hun som hadde kalt deg først.

Hva ville du ha gjort?



Tenk deg at du har veldig lyst på en spesiell leke i leketøysbutikken, men moren eller faren din sier at du ikke kan få den.

Hva ville du ha gjort?



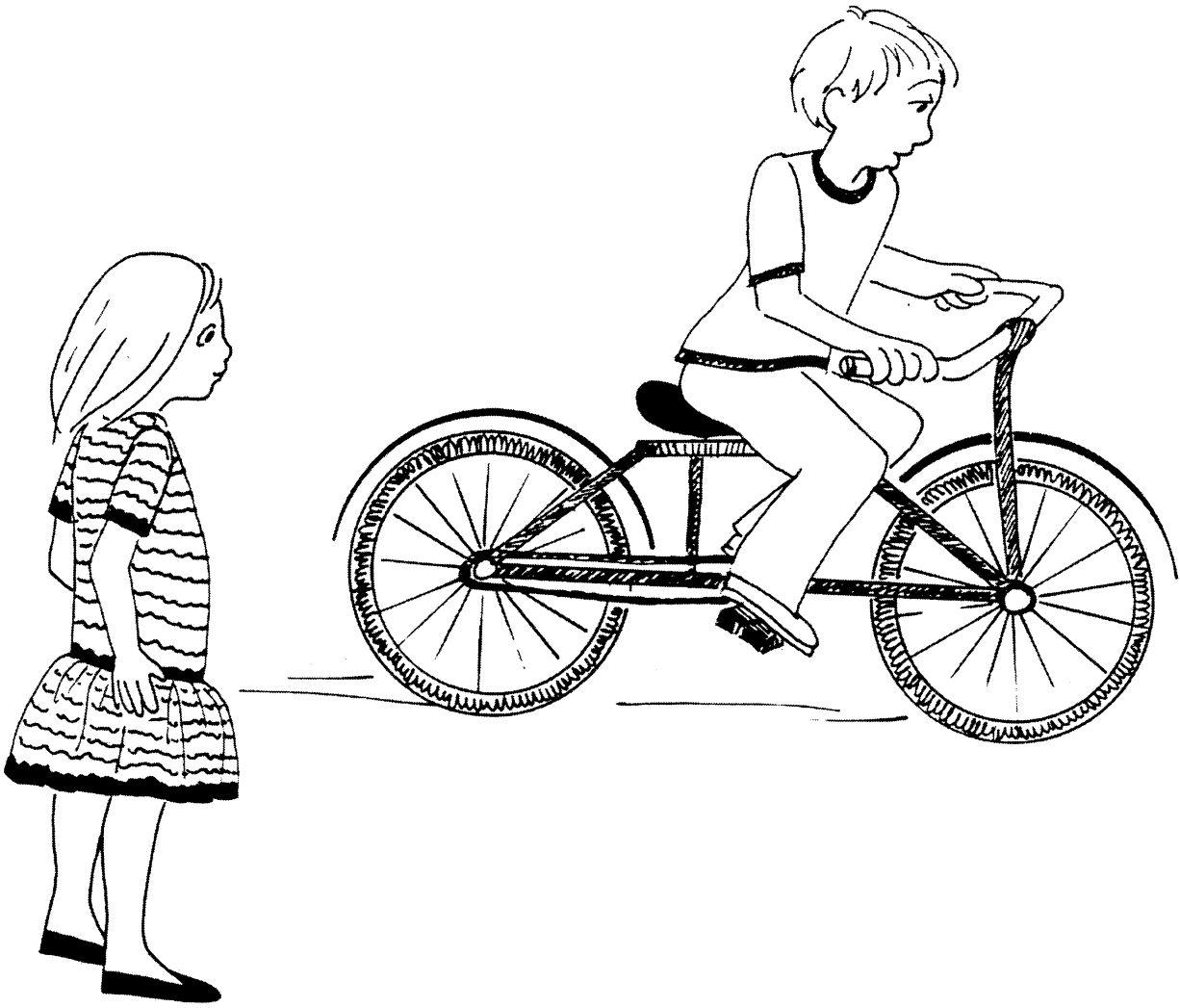
Tenk deg at du ødela den splitter nye buksa som du nylig fikk av moren eller faren din.

Hva ville du gjort?



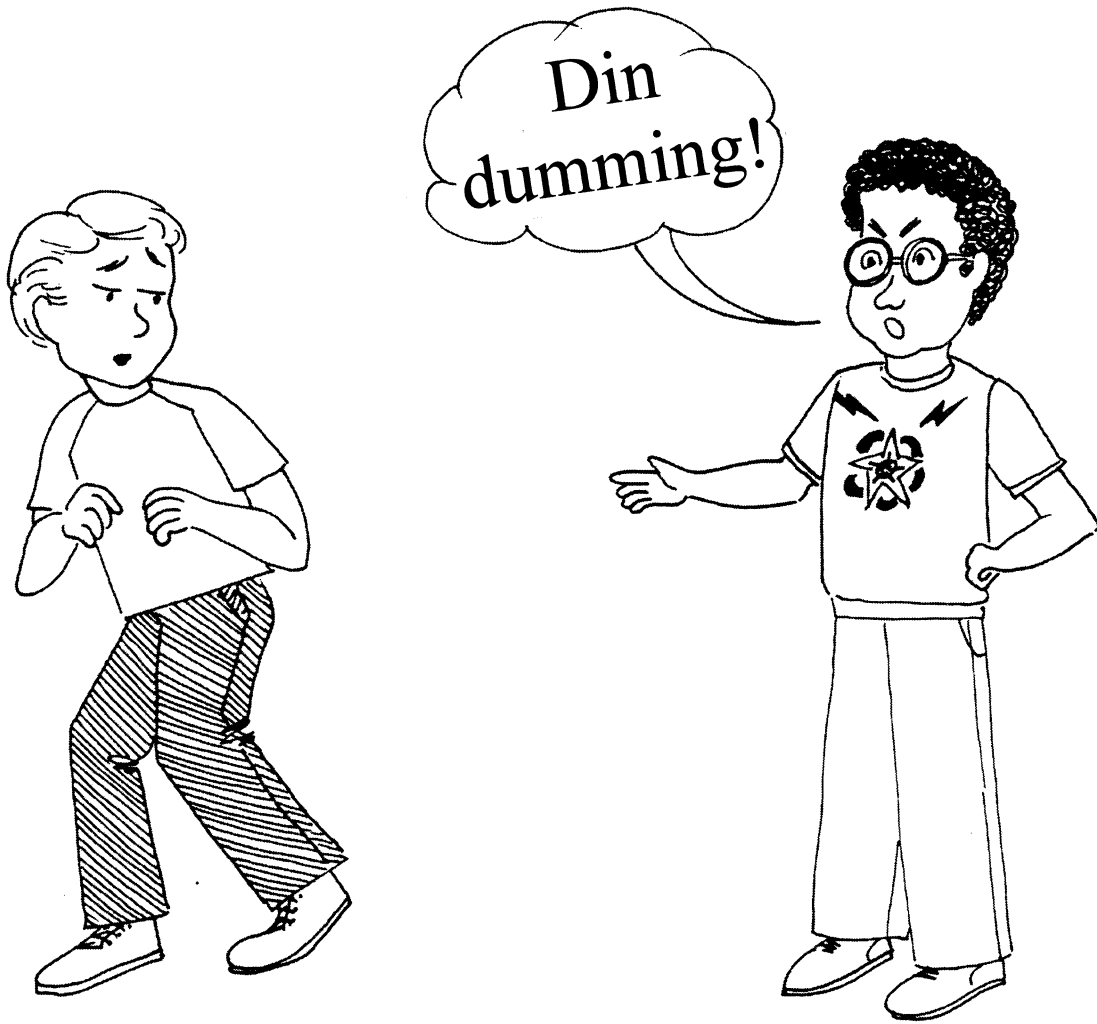
Tenk deg at du har lyst til å hilse på et nytt barn som nettopp er flyttet inn i nabolaget.

Hva ville du gjort?



Tenk deg at du har lyst til å sykle
og en gutt har hatt sykkelen
kjempelenge.

Hva ville du gjort?



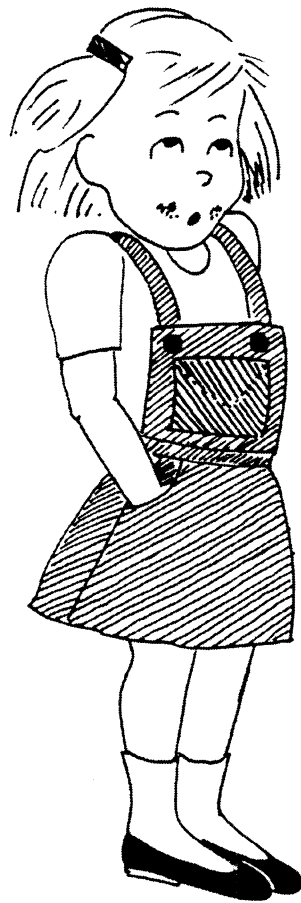
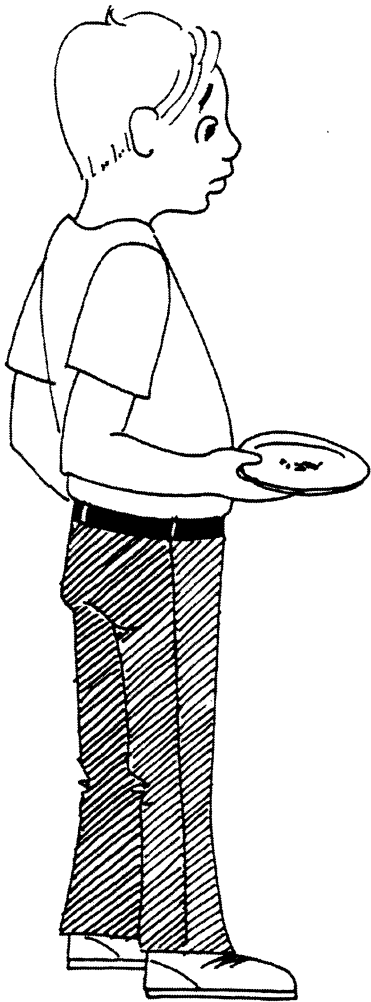
Tenk deg at et barn på skolen
eller i barnehagen stadig erter deg
og gjør narr av deg.

Hva ville du gjort?



Tenk deg at et barn som er mye yngre enn deg, begynner å slå deg.

Hva ville du gjort?



Tenk deg at du har lyst på et kakestykke og plutselig er det borte. Så ser du at søsteren din, broren eller vennen din har smuler og glasur rundt munnen.

Hva ville du gjort?



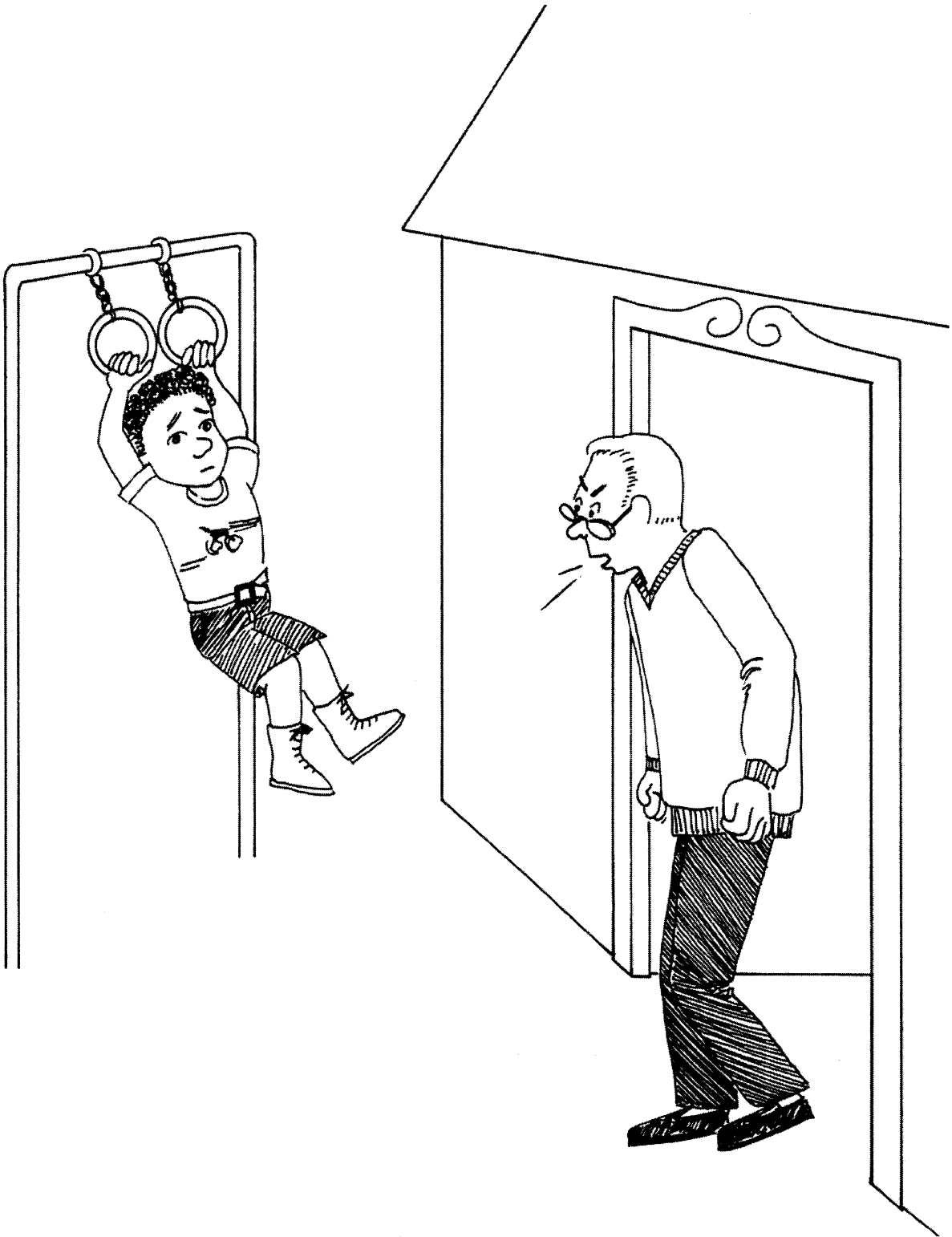
Tenk deg at et annet barn kaller deg en baby fordi du leker med dukker eller bamser.

Hva ville du ha gjort?



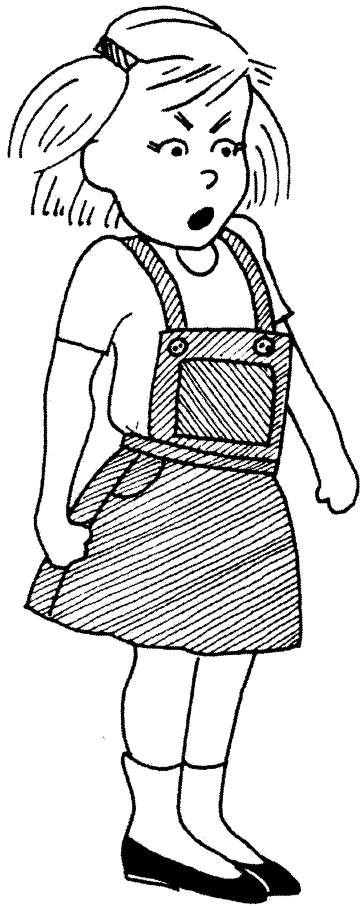
Tenk deg at et barn som er mye yngre enn deg, begynner å slå deg.

Hva ville du gjort?



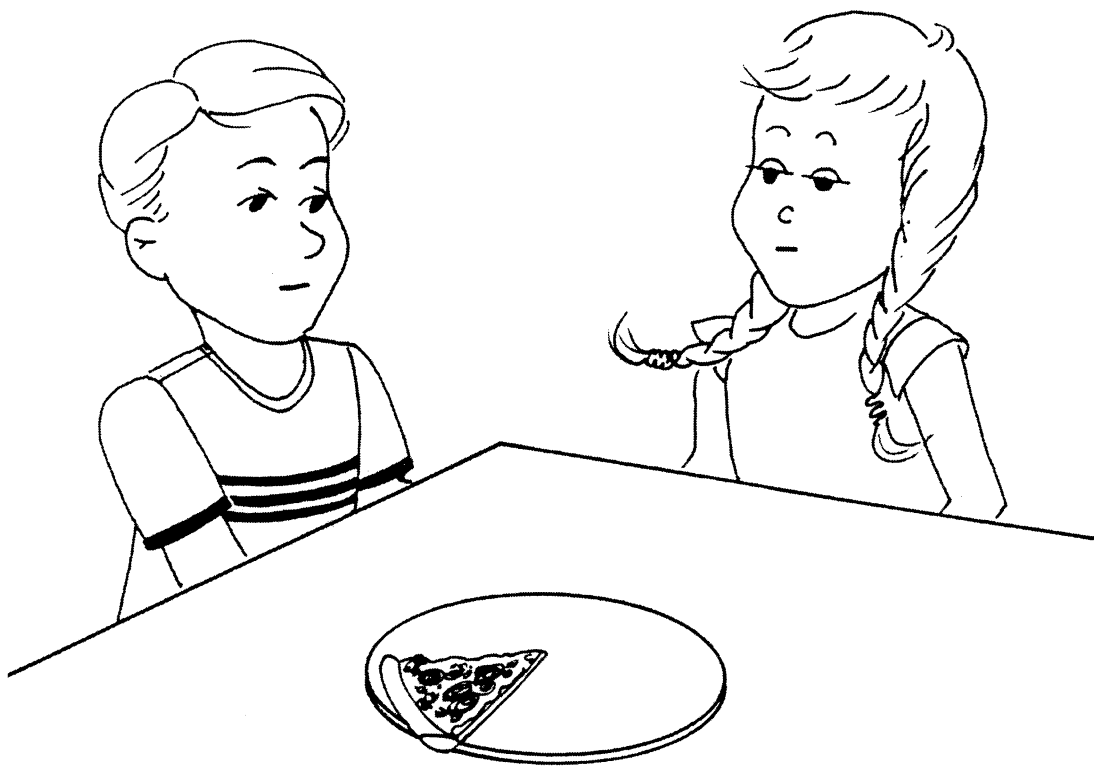
Tenk deg at læreren din er sint på deg fordi du kommer for sent inn fra friminuttet.

Hva ville du gjort?



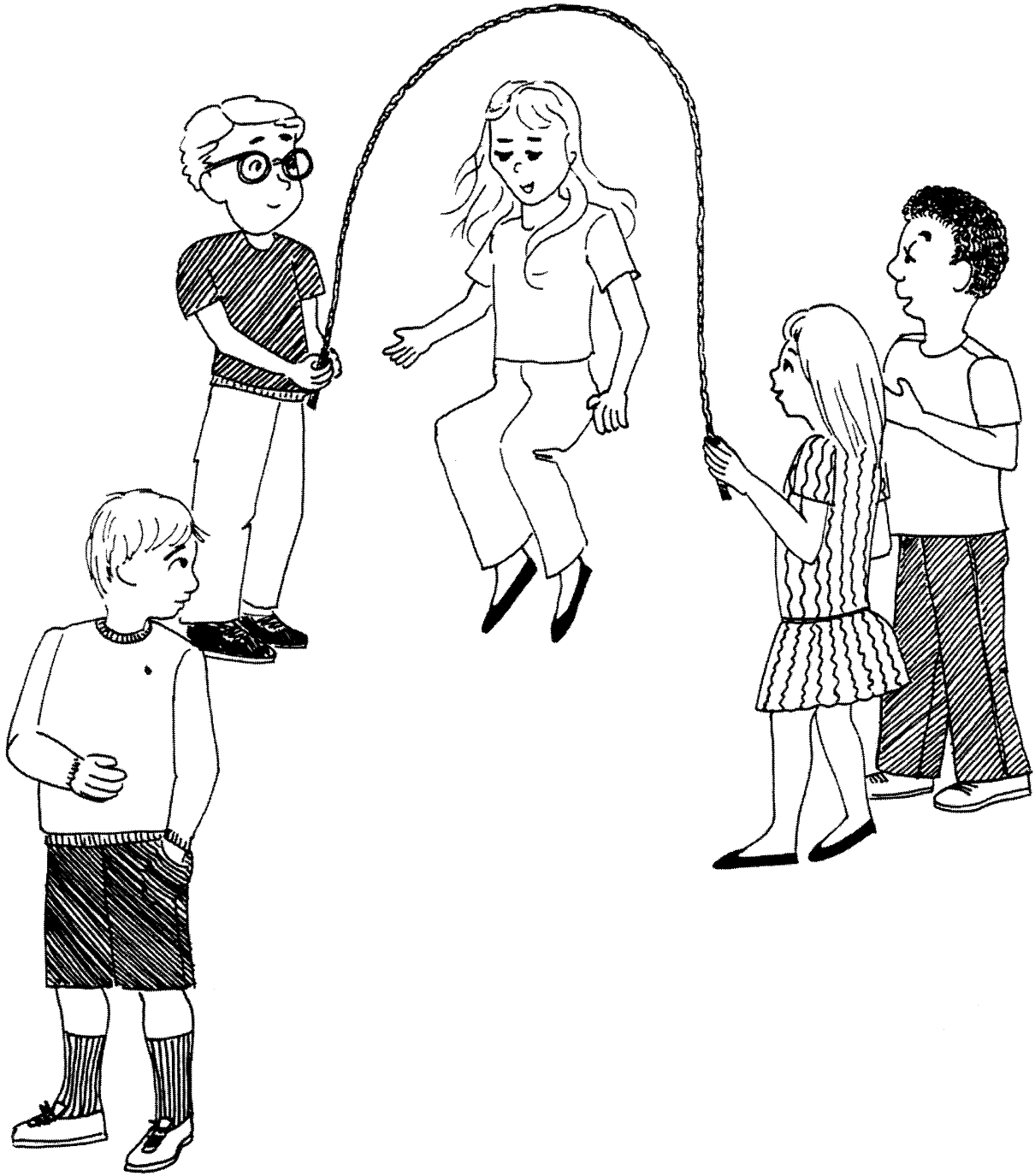
Tenk deg at broren, søsteren eller
vennen din ødelegger en leke du
har brukt to uker på å sette
sammen.

Hva ville du gjort?



Tenk deg at det er bare en pizzabit igjen, og både du, søsteren din, broren din eller vennen din har lyst på den.

Hva ville du gjort?



Tenk deg at du er ensom og
ønsker å leke med de andre barna
på lekeplassen.

Hva ville du gjort?