

1. Introduser følelsen.

2. Se [Klassen – 8. Utviklingssamtalen \(Sesong 1\) – NRK TV](#)

Etter filmen:

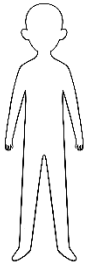
- Joffe hadde mange ulike følelser i løpet av denne episoden – hvilke følelser så dere at han viste?
- Hvilken følelse tror dere Joffe hadde da læreren snakket så fint om ham til slutt? Og hvilken følelse tror dere mora til Joffe hadde da?



3. Se på hjertehjulet sammen, del gjerne ut tomme hjertehjul som elevene kan skrive på, og eventuelt også tom figur til å tegne på.

- Når kjenner du deg stolt? Skriv det inni utenpå-hjertet.
- Hvordan ser du ut når du er stolt? Tegn deg selv som rolig på figuren, eller lag en rask tegning av deg som er stolt på blankt ark/ i bok.

La elevene gjerne jobbe sammen med denne oppgava. De kan også godt vise med kroppen hvordan de ser ut, eller elevene kan vise tegningene sine.



4. Jobb med Inni-hjertet: hva kan være vanlige ting å kjenne når man er stolt? (god følelse, kanskje litt rask hjerterytme, varm og god i kroppen, masse energi)

- Hva kjenner du når du er stolt? Skriv det i Inni-hjertet, og tegn det på figuren

5. Se filmen [Stolt eller bare arrogant? - YouTube](#)

6. Jobb med de 3 siste hjerta.



- Beskjed: *Hva tror dere stolt vil fortelle oss?*

(Hjelp til ved behov: Stolt legger merke til at du har gjort noe bra, og liksom klapper for deg selv. Heier på deg. Dette fikk du jammen til på en god måte!) Få elevene til å skrive på sitt ark.

- Behov: *Hvilke behov har vi når vi kjenner oss stolt?* (Det er ekstra godt å være stolt når andre også legger merke til at vi har noe å være stolt over, og blir med oss inn i følelsen. At andre ser oss og bekrefter at dette er veldig bra).
- Under: I filmen sier han at de som ikke egentlig er så stolte av seg selv ofte kan være stygge med andre. Hørtes det litt rart ut? At personer som virker veldig stolte, eller ser ut som de føler seg bedre enn andre, egentlig sliter med vonde følelser som skam, skyld, redd og lignende? Men sånn kan det være. Det kan kjennes for skummelt å vise andre at man har det vondt, og så viser man heller at man er stolt verdensmester i stedet.