



1. Introduser følelsen. Dette er illustrasjonene av iver som de yngste elevene bruker. Snakk gjerne litt med elevene om disse tegningene før dere går videre. *Hva ser dere her? Har dere møtt disse figurene før?*

2. Lek for å hente fram følelsen iver:

Del klassa i to like store grupper som står klare i to ulike hjørner bak i klasserommet. Gruppene skal konkurrere mot hverandre om å skaffe de tingene du ber om, og komme fram og legge dem på en plass på gulvet eller en pult som du bestemmer, - på kortest tid. Her blir det høyt tempo, og mye iver! I hver gruppe må de samarbeide godt for å vinne. Det kan være lurt å rydde litt plass midt i rommet.

Først en test for å sjekke om gruppene har forstått oppdraget:

- Tingen dere skal komme med er: En sokk!

Her er ulike ting du kan be elevene hente til deg. Du må selv avgjøre om du kan be dem hente ting som krever at de forlater klasserommet, eller om blir vanskelig/bråkete på annet vis.

Skriv opp poengene til dem som vant runda fortløpende, slik at det ikke blir uklart etterpå. Her er forslag til hva elevene kan komme fram med på kort tid:

- Et ark med navnet på 3 julesanger
- En hettegenser (evt. i en spesiell farge)
- Et viskeler
- En blyantspisser
- Ei matboks (evt. i en spesiell farge)
- Ei hue
- Tre ark fra en dorull
- Komme fram og syngte første verset på Ja vi elsker
- 4 elever skal greie å bare ha til sammen ei rumpe, to føtter og tre hender i gulvet

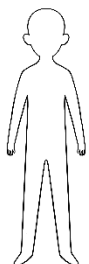
Applaus for innsatsen til begge lag, rydd opp tinga, og la alle sette seg på plassene sine. Be alle lukke øynene sine og prøve å tenke på den følelsen de hadde mens konkurransen var mest spennende. Hva kjente de i kroppen? I hjertet? I hodet? I beina?



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

- Hva kan få deg til å kjenne iver? Skriv det inni utenpå-hjertet.
- Hvordan ser du ut når du er ivrig? Tegn deg selv som ivrig på figuren, eller lag en rask tegning av deg som er ivrig 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 blir ivrig? (ofte en god følelse, konsentrert, smiler, lett i kroppen, god og rask hjerterytme, fravær av vonde følelser og tanker).

- Hva kjenner du når du er ivrig? Skriv det i inni-hjertet, og tegn det på tegningen.

5. Se filmen [Går det an å SPILLE for mye?! - YouTube](#) Denne handler om interesse som er i nær slekt med iver. Og ofte føler vi iver, når vi holder på med det som vekker interesse.

6. Jobb med de 3 siste hjerta.



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

(Hjelp til ved behov: Iver vil i utgangspunktet fortelle oss at det vi driver med nå er viktig og bra for oss. Han sier «Kom igjen! Fortsett med dette!» Så kan han selvsagt ta feil. Vi kan bli for ivrige, og glemme å gjøre andre ting som er bra for oss, glemme å spise eller sove eller ta pause. Så vi kan ikke alltid høre på iver, selv om vi gjerne vil.)

- Behov: *Hvilke behov har vi når vi er ivrige?* Behovet er vanligvis å få lov å fortsette. Og kanskje også å få bekreftelse fra andre om det vi gjør/får til.
- Under: Iver er en god følelse, men også den kan dekke over andre følelser. Kanskje føler vi oss mindre bra enn andre, eller er usikre på hva andre tenker om oss, kanskje er vi redde eller kjenner skam – og så blir vi veldig ivrige med noe for å få andre til å like oss? Om vi hele tiden kjemper med iver for å bli likt og godtatt, og samtidig kjenner at det ikke helt hjelper, så er det lurt å snakke med noen.