



Introduser følelsen ro:

- Her er Ro. Ro er en følelse. En god følelse. Vi kan se at han er rolig fordi han har øynene lukket, han smiler, og er helt avslappet i kroppen sin. Han ser fornøyd og trygg ut. Ro kan kose seg og gjøre på ting, men han kan også bare slappe av, eller høre på andre som leser eller forteller. Noen ganger er han så avslappet at han sovner.
- Har noen her kjent ro inni seg?
(Rekk opp hånda selv også). Ja heldigvis har vi kjent ro inni oss.
- Vil noen fortelle om en gang du kjente ro?
(Vurder hvor mange og hvor lenge barna kan få prate om dette, og hjelp dem med å trekke ut essensen av historiene: – du hadde vert på fotball og var god og sliten i kroppen, og så satt du i sofaen og slappet av? / Du var ute i naturen og hørte på fuglene? Ja det er mye forskjellig som kan gi oss ro.
- Når vi kjenner følelser inni oss, sånn som ro, prøver de å fortelle oss noe viktig. Noe som kan hjelpe oss til å ha det så bra som mulig. Følelsen ro prøver å fortelle oss at det vi gjør på nå, eller måten vi har det på nå, er trygt og bra for oss. Vi mennesker trenger å hvile oss litt hver dag, og vi kan finne ro for å få god søvn om natta!
- Følelsene våre kan også fortelle oss hva vi trenger for å ha det bra. Følelsen ro kan vi bare nyte, eller vi kan dele den med andre eller prøve å få den til å vare ved å fortsette med det vi gjør.



Neste gang dere snakker om følelsen:

- Hvilken følelse er dette?
- Hvordan ser vi at følelsen er ro?
- Hvordan kan det kjennes i kroppen når vi er rolige?
(Kroppen kan være lett og rolig, det er lett å holde på med ting og det føles trygt og godt.)
- Hva trenger vi når vi kjenner ro da? Hva synes du gjør godt når kjenner ro?