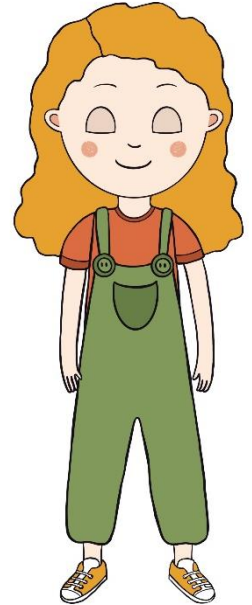




# Ro



- **Sjå på denne jenta her, kva slags følelse trur de ho har?**  
(Ho er roleg. Akkurat som den grønne figuren Ro.)
- **Kva trur de har skjedd som gjorde at ho kjenner ro?**  
(Oppmuntre elevane til å kome med historier eller forklaringar. Hjelp til ved behov. Når vi føler ro er det ofte fordi vi har det trygt og godt og ikkje bekymrar oss eller tenke triste tankar. Kanskje denne jenta syns det var godt å vere på skolen i dag fordi ho kjenner aller her? Eller kanskje ho sit på dissa og gynger roleg fram og tilbake?).
- **Kva trur de jenta har lyst til no?**  
(Kanskje ho har lyst til å fortsette med det ho driv med, og ikkje bli avbroten slik at ho må slutte? Kanskje ho har lyst å gjere på noko som er roleg saman med andre barn eller vaksne? Eller vil ho slappe av aleine litt?).
- **Kva trur de ho tenker på?**  
(Når vi har gode følelsar som ro, er det lett å tenke gode tankar også. Kanskje tenker ho at her er det fint å vere, her kjenner eg dei andre og eg treng ikkje lure på kva eg skal gjere eller seie, her kan eg vere meg sjølv utan å bli redd eller lei meg).
- **Finst det ulike måtar å føle ro på?**  
(Det er lett å tenke at ro er noko vi kjenner når vi ligg heilt stille, men vi kan kjenne ro mens vi er i rask bevegelse, og uro når vi ligg stille. Følelsen handlar meir om at vi ikkje kjenner uro, ikkje har vonde følelsar og tankar. Og ja, det kan vere mange måtar å kjenne ro på – og alle er like bra!)