



1. Introduser følelsen. Dette er illustrasjonene av ro 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. For å finne ut hva ro er, skal vi ta en liten omveg innom uro. Vi skal se første delen av [Klassen – 47. Dramafri sone \(Sesong 2\) – NRK TV](#) (stopp den rett før 5 minutt, etter begge jentene har fått sms fra venninna). Etter filmen: *Her så vi to jenter som først kjente på følelsen ro fordi venninna deres som skaper mye drama var borte. Så fikk de mer og mer uro i kroppen når det ble drama igjen. Mange opplever mye sånt, og det er veldig slitsomt. Uro kjenner vi inni oss i brystet, hjertet, magen hodet og generelt i kroppen. Men hvordan kjennes det når denne uroen ikke er der? Hvordan kjennes den følelsen som de skildrer i starten av filmen – at det er deilig uten drama – altså følelsen av ro?*



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 ro? Skriv det inni utenpå-hjertet.
- Hvordan ser du ut når du er rolig? Tegn deg selv som rolig på figuren, eller lag en rask tegning av deg som kjenner ro 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 rolig? (det vanlige er å kjenne fravær av vonde tanker og følelser).

- Hva kjenner du når du er rolig? Skriv det i Inni-hjertet. (Rolig pust og puls, gode tanker, avslappet i kroppen).

5. Se filmen [Hvordan finne ro i en hektisk hverdag. - YouTube](#)

6. Jobb med de 3 siste hjerta.



- Beskjed: *Hva tror dere ro vil fortelle oss?* (Hjelp til ved behov: Ro sier at nå er det trygt og greit å slappe av.) Få elevene til å skrive på sitt ark.

- Behov: *Hvilke behov har vi når vi kjenner ro?* (Hjelp elevene om de trenger det. Når vi kjenner ro har vi det bra, og trenger først og fremst at situasjonen varer lenge nok til at vi kan lade batteriene våre.) Få elevene til å skrive det som kjennes rett for dem når de er rolige.
- Under: Noen ganger viser vi at vi er rolige selv om vi er redde eller sinte. Mange er ikke trygge på å vise andre vonde følelser, og viser ro utenpå selv om en ikke er rolig inni. Problemet er at når vi viser ro når vi egentlig har sterke følelser, så får vi ikke hjelp med disse følelsene, og de kan vokse seg sterkere inni oss.

7. Dere kan gjerne bruke en Frosketid-film til slutt for eksempel: [Kroppsskanning - YouTube](#)