

1. Introduser følelsen.

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

Etter filmen:

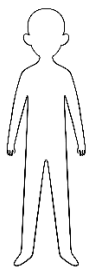
- Joffe hadde mange ulike følelsar i løpet av denne episoden – kva følelsar såg de at han viste?
- Kva følelse trur de Joffe hadde då læraren snakka så fint om han til slutt? Og kva følelse trur de mora til Joffe hadde då?



3. Sjå på hjartehjulet saman, del gjerne ut tomme hjartehjul som elevane kan skrive på, og eventuelt også tom figur til å teikne på.

- Når kjenner du deg stolt? Skriv det inni utanpå-hjartet.
- Korleis ser du ut når du er stolt? Teikn deg sjølv som stolt på figuren, eller lag ei rask teikning av deg som kjenner deg stolt på blankt ark/ i bok.

La elevane gjerne jobbe saman med denne oppgåva. Dei kan også godt vise med kroppen korleis dei ser ut, eller elevane kan vise teikningane.



4. Jobb med Inni-hjartet: kva kan vere vanlege ting å kjenne når vi er stolte? (god følelse, kanskje litt rask hjarterytme, varm og god i kroppen, masse energi).

- Kva kjenner du når du er roleg? Skriv det i Inni-hjartet og teikn på teikninga.

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



6. Jobb med dei 3 siste hjarta.

- **Beskjed:** *Kva trur de stolt vil fortelje oss?*
(Hjelp til ved behov: Stolt legger merke til at du har gjort noko bra, og liksom klappar for deg sjølv. Heier på deg. Dette fekk du jammen til på ein god måte!)

- **Behov:** *Kva behov har vi når vi kjenner oss stolte?* (Det er ekstra godt å vere stolt når andre også legger merke til at vi har noko å vere stolt over, og blir med oss inn i følelsen. At andre ser oss og bekreftar at dette er veldig bra).
- **Under:** I filmen seier han at dei som ikkje eigentleg er så stolte av seg sjølv ofte kan vere stygge med andre. Hørtest det litt rart ut? At personar som verkar veldig stolte, eller ser ut som dei føler seg betre enn andre, eigentleg slit med vonde følelsar som skam, skuld, redd og liknande? Men slik kan det vere. Det kan kjennest for skummelt å vise andre at ein har det vondt, og så viser ein heller at ein er stolt verdsmeister i staden.