



1. Introduser følelsen. Dette er illustrasjonane av ro som dei yngste elevane brukar. Snakk gjerne litt med elevane om desse teikningane før de går vidare. *Kva ser de her? Har de møtt desse figurane før?*

2. For å finne ut kva ro er, skal vi ta ein liten omveg innom uro. Vi skal sjå første delen av [Klassen – 47. Dramafri sone \(Sesong 2\) – NRK TV](#) (stopp den rett før 5 minutt, etter begge jentene har fått sms frå venninna).

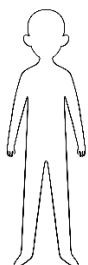
Etter filmen: *Her såg vi to jenter som først kjente på følelsen ro fordi venninna deira som skaper mykje drama var borte. Så fekk dei meir og meir uro i kroppen når det vart drama igjen. Mange opplever mykje sånt, og det er veldig slitsamt. Uro kjenner vi inni oss i brystet, hjartet, magen hovudet og generelt i kroppen. Men korleis kjennes det når denne uroa ikkje er der? Korleis kjennes den følelsen som dei skildrar i starten av filmen – at det er deilig utan drama – altså følelsen av ro?*



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 ro? Skriv det inni utanpå-hjartet.
- Korleis ser du ut når du er roleg? Teikn deg sjølv som roleg på figuren, eller lag ei rask teikning av deg som kjenner ro 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 roleg? (det vanlege her er fråvær av vonde følelsar.)

- Kva kjenner du når du er roleg? Skriv det i Inni-hjartet (Roleg pust og puls, gode tankar, avslappa i kroppen).

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



6. Jobb med dei 3 siste hjarta.

- Beskjed: *Kva trur de ro vil fortelje oss?*

(Hjelp til ved behov: Ro seier at no er det trygt og greitt å slappe av.) Få elevane til å skrive på sitt ark.

- Behov: *Kva behov har vi når vi kjenner ro?* (Hjelp elevane om dei treng det. Når vi kjenner ro har vi det bra, og treng først og fremst at situasjonen varer lenge nok til at vi kan lade batteria våre.) Få elevane til å skrive det som kjennes rett for dei når dei er rolege.

- Under: Nokon gongar viser vi at vi er rolege sjølv om vi er redde eller sinte. Mange er ikkje trygge på å vise andre vonde følelsar, og viser ro utanpå sjølv om ein ikkje er roleg inni. Problemet er at når vi viser ro når vi eigentleg har sterke følelsar, så får vi ikkje hjelp med desse følelsane, og dei kan vokse seg sterkare inni oss.

7. De kan gjerne bruke ein Frosketid-film til slutt, til dømes: [Kroppsskanning - YouTube](#)