



Introduser følelsen ro:

- Sei hei til Ro!
(Alle får sjå og «helse på» grøne Ro).
- Ro er ein følelse. Ein god følelse. Vi kan sjå at han er roleg fordi han har augene lukka, han smiler, og er heilt avslappa i kroppen sin. Han ser fornøgd og trygg ut. Ro kan kose seg og gjere på ting, men han kan også berre slappe av, eller høyre på andre som les eller fortel. Nokon gongar er han så avslappa at han sovnar.
- Har nokon her kjent ro inni seg?
(Rekk opp handa sjølv også). Ja heldigvis har vi kjent ro inni oss.
- Vil nokon fortelje om ein gong du kjente ro?
(Vurder kor mange og kor lenge barna kan få prate om dette, og hjelp dei å trekke ut essensen av historiene: – du sat på fanget til bestemor og ho las bok med snill, roleg stemme. Da kan vi kjenne ro ja. / Du var trøytt og skulle sove, og så song pappa for deg? Ja det kan vi bli rolege av. / Du sat ute og det var varmt og fint og du åt is? Ja da kan vi få ein roleg god følelse.
- Når vi kjenner følelsar inni oss, sånn som ro, prøver dei å fortelje oss noko viktig. Noko som kan hjelpe oss til å ha det så bra som mogleg. Følelsen ro prøver å fortelje oss at det vi gjer på no, eller måten vi har det på no, er trygt og bra for oss. Vi menneske treng å kvile oss litt kvar dag, og vi kan finne ro for å få god søvn om natta!
- Følelsane våre kan også fortelje oss kva vi treng for å ha det bra. Følelsen ro kan vi berre nytte, eller vi kan dele den med andre eller prøve å få den til å vare med å fortsette med det vi gjer.



Neste gong de snakkar om følelsen:

- Kva følelse er dette?
- Korleis ser vi at følelsen er ro?
- Korleis kan det kjennast i kroppen når vi er rolege?
(Kroppen kan vere lett og roleg, det er lett å leike seg eller følge med på det dei vaksne seier, det følast trygt og godt.)
- Kva treng vi når vi kjenner ro då? Kva synes du gjer godt når kjenner ro?