



Ro

- **Se på denne jenta her, hvilken følelse tror dere hun har?**
(Hun er rolig. Akkurat som den grønne figuren Ro.)
- **Hva tror dere har skjedd som gjorde at hun kjenner ro?**
(Oppmuntre elevene til å komme med historier eller forklaringer. Hjelp til ved behov. Når vi føler ro er det ofte fordi vi har det trygt og godt og ikke bekymrer oss eller tenke triste tanker. Kanskje denne jenta synes det var godt å være på skolen i dag fordi hun kjenner aller her? Eller kanskje hun sitter på dissa og gynger rolig fram og tilbake?)
- **Hva tror dere jenta har lyst til nå?**
(Kanskje hun har lyst til å fortsette med det hun driver med, og ikke bli avbrutt slik at hun må slutte? Kanskje hun har lyst å gjøre på noe som er rolig sammen med andre barn eller voksne? Eller vil hun slappe av alene litt?).
- **Hva tror dere hun tenker på?**
(Når vi har gode følelser som ro, er det lett å tenke gode tanker også. Kanskje tenker hun at her er det fint å være, her kjenner jeg de andre og jeg trenger ikke lure på hva jeg skal gjøre eller si, her kan jeg være meg selv uten å bli redd eller lei meg).
- **Finnes det ulike måter å føle ro på?**
(Det er lett å tenke at ro er noe vi kjenner når vi ligger helt stille, men vi kan kjenne ro mens vi er i rask bevegelse, og uro når vi ligger stille. Følelsen handler mer om at vi ikke føler uro, ikke har vonde følelser og tanker. Og ja, det kan være mange måter å kjenne ro på – og alle er like bra!)

