



1. Introduser følelsen. Dette er illustrasjonene av redd 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. Se filmen [100 Kids Tell Us What Makes Them Sad | 100 Kids | HiHo Kids - YouTube](#) Den er på engelsk, men elevene vil forstå mye, og dere kan snakke sammen etterpå. Hva gjorde barna triste?



3. Se på hjertehjulet sammen, del gjerne ut tomme hjertehjul som elevene kan skrive på, og eventuelt også tom figur til å tegne på.

- Hva gjør deg trist? Skriv det inni utenpå-hjertet.
- Hvordan ser du ut når du er trist? Tegn deg selv som redd på figuren, eller lag en rask tegning av deg som er trist 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. Se [Musikkvideo: Sveve på luft - YouTube](#) om han som er lei seg fordi foreldrene blir skilt, eller gå rett videre til neste punkt.



5. Jobb med Inni-hjertet: hva kan være vanlige ting å kjenne når man blir trist? (vondt i mage/hjerte/hode, klump i halsen, slapp i kroppen ++)

- Hva kjenner du når du er trist? Skriv det i Inni-hjertet

6. Se filmen [Er du deprimert? - YouTube](#) Det er en misvisende tittel, filmen handler om å være trist.

7. Jobb med de 3 siste hjerta.



- Beskjed: *Hva tror dere frykt/redd vil fortelle oss?*

(Hjelp til ved behov: Trist sier at dette er veldig vondt å oppleve, jeg savner noen, jeg har mistet noe viktig.) Få elevene til å skrive på sitt ark.

- Behov: *Hvilke behov har vi når vi er redde?* (Hjelp elevene om de trenger det. Når vi er triste har vi ofte behov for nærleik, omsorg og forståelse fra andre. Få en klem for eksempel). Få elevene til å skrive det som kjennes rett for dem når de er triste.
 - Under: Noen ganger viser vi at vi er triste selv om vi er redde eller sinte. Det er slitsomt å gå rundt lenge med frykt og sinne som varer over tid. Da kan vi se mer triste ut for andre.
8. Se [De små handlingene som gjør en stor forskjell - Gleding! - YouTube](#) Denne viser en lur måte å hjelpe andre på når de er lei seg!