



1. Introduser følelsen. Dette er illustrasjonane av redd 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. Sjå filmen [100 Kids Tell Us What Makes Them Sad | 100 Kids | HiHo Kids - YouTube](#) Den er på engelsk, men elevane vil forstå mykje, og de kan snakke saman etterpå. *Kva gjorde barna triste?*



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

- Kva gjer deg trist? Skriv det inni utanpå-hjartet.
- Korleis ser du ut når du er trist? Teikn deg sjølv som trist på figuren, eller lag ei rask teikning av deg som er trist 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. Sjå [Musikkvideo: Sveve på luft - YouTube](#) om han som er lei seg fordi foreldra blir skilt, eller gå rett vidare til neste punkt.



5. Jobb med Inni-hjartet: kva kan vere vanlege ting å kjenne når vi er triste? (vondt i mage/hjarte/hovud, klump i halsen, slapp i kroppen ++)

- Kva kjenner du når du er trist? Skriv det i Inni-hjartet

6. Sjå filmen [Er du deprimert? - YouTube](#) Det er en misvisande tittel, filmen handlar om å vere trist.

7. Jobb med dei 3 siste hjarta.



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

(Hjelp til ved behov: Trist seier at dette er veldig vondt å oppleve, eg saknar nokon, eg har mista noko viktig.) Få elevane til å skrive på sitt ark.

- **Behov:** *Kva behov har vi når vi er triste?* (Hjelp elevane om dei treng det. Når vi er triste har vi ofte behov for nærleik, omsorg og forståing frå andre. Få ein klem for eksempel.) Få elevane til å skrive det som kjennes rett for dei når dei er redde.
 - **Under:** Nokon gongar viser vi at vi er triste sjølv om vi er redde eller sinte. Det er slitsamt å gå rundt lenge med frykt og sinne som varer over tid. Då kan vi sjå meir triste ut for andre.
8. Sjå [De små handlingene som gjør en stor forskjell - Gleding! - YouTube](#) Denne viser ein lur måte å hjelpe andre på når dei er lei seg!