



Introduser følelsen ro:

- Her er 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 hadde vore på fotball og var god og sliten i kroppen, og så sat du i sofaen og slappa av? / Du var ute i naturen og høyrde på fuglane? Ja det er mykje forskjellig som kan gi oss ro.
- 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.
- Følelsane våre kan også fortelje oss kva vi treng for å ha det bra. Følelsen ro kan vi berre nyte, 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 halde på med ting og det følast trygt og godt.)
- Kva treng vi når vi kjenner ro då? Kva synes du gjer godt når kjenner ro?