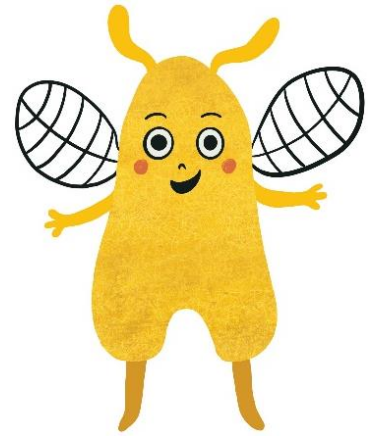


Introduser følelsen glad:

- Her er Glad. Glad er en følelse. En veldig god følelse. Det kan vi se på han for han smiler med munnen sin, og øyene sine, han er lett i kroppen, nesten som han flyr med små vinger! Han liker å hoppe og danse. Tulle og tøyse. Og han liker også å sitte eller ligge helt stille å bare kose seg.
- Har noen her kjent følelsen glad inni seg?
(Rekke opp hånda selv også). Alle har kjent følelsen glad? Så bra!
- Vil noen fortelle om en gang du kjente deg glad?
(Vurder hvor mange og hvor lenge elevene kan få prate om dette, og hjelp dem å trekke ut essensen av historiene – Du kjente deg glad fordi ... du lekte med en venn / pappa hadde laget verdens beste middag / vi hadde det så gøy i friminuttet).
- Når vi kjenner følelser inni oss, sånn som glad, prøver de å fortelle oss noe viktig. Noe som kan hjelpe oss til å ha det så bra som mulig. Følelsen glad forteller oss at det som skjer nå, eller det vi gjør nå, kjennes bra for oss, så dette kan vi godt gjøre mer av.
(Men vi kan ikke alltid stole på den når den sier det. Noen ganger gjør vi ting som gir oss glede selv om det strengt tatt ikke bare er bra for oss).
- Følelsene våre kan også fortelle oss hva vi trenger for å ha det bra. Følelsen glad kan få oss til å leke med andre, smile og få venner. Den kan få oss til å dele gleden vår med andre – både med voksne og barn og dyr.



Neste gang dere snakker om følelsen:

- Hvilken følelse er dette?
- Hvordan ser vi at følelsen er glad?
- Hvordan kan det kjønes i kroppen når vi er glade? (om ingen svarer, kan den voksne fortelle: vi blir ofte lette i kroppen, smiler, flirer, danser eller hopper litt. Av og til er vi helt rolige når vi er glade, andre gangar tuller og tøyser vi)
- Hvem tror dere kan føle seg glade? Voksne? Barn? Babyer? Skikkelig gamle menneske? Dyr?
- Hva trenger vi når vi kjenner oss glade? (å få være glad sammen med noen, å leke med noe vi liker, at de andre i barnehagen smiler tilbake, at de voksne i barnehagen sier hei og gir en klem, å få vise fram eller snakke om det vi er glade for)