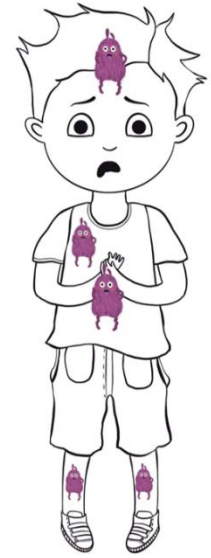


Vi kjenner følelsen inni oss på ulike måtar!



- Her er den redde guten igjen. Og no kan vi sjå redd-følelsen som har flytta inn ulike plassar i kroppen hans når han er redd. Kor er den hen?
Den er i magen hans, og hjartet hans, i beina og i hovudet!
Følelsen redd kan vi kjenne i desse plassane i kroppen, eller vi kan kjenne den andre plassar.
- Klarer du å komme på ein gong du var redd?
Kanskje ein gong du klatra litt høgt opp i stativet, og så såg du kor langt det var ned? Eller ein gong du var trøytt og skulle sove, men så hørde du ein skummel lyd? Eller kanskje du gjekk aleine når det var mørkt? Eller du såg noko skummelt på ein skjerm?
Prøv om du kan kjenne den redde følelsen du hadde i kroppen da. Klarer du det? Kor i kroppen din kunne du kjenne redd? Banka hjartet ditt fort? Begynte beina dine å skjelve? Pusta du kjempefort? Fekk du vondt i magen?

Her kan de gjerne klippe ut fleire små redd-figurar som barna kan feste på der dei synes dei skal vere. Poenget er å gjere barna bevisste på kor dei kan kjenne følelsen i kroppen, og at det kan kjennes på ulike måtar for ulike personar – og på ulike måtar til ulike tider.

Av og til blir følelsane større (vi blir meir redd), og nokre gongar blir dei mindre (mindre redd).

- Kva kan skje som gjer at dei blir større?
- Kva kan skje som gjer at dei blir mindre?