






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 Their Fears](#)    | [100 Kids | HiHo Kids - YouTube](#) Den er på engelsk, men elevene vil forstå mye, og dere kan oppsummere sammen etterpå. Hva var barna redde for?



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 redd? Skriv det inni utenpå-hjertet.
- Hvordan ser du ut når du er redd? Tegn deg selv som redd på figuren, eller lag en rask tegning av deg som er redd 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 [NRK Super - Tema - Psykisk helse](#) og snakk om hva dere tror gutten kjente inni seg når han var høyt oppe. Eller se denne som gir veldig god informasjon om følelsen redd: [Alfred Jr. & Skyggen - En liten film om å være redd - YouTube](#) **MEN NB! IKKE SE HELE - STOPP DEN SENEST PÅ 4:50 NÅR FORTELLERSTEMMA HAR SAGT «Alfred og Lykke fortsetter å snakke om det å bli redd».** Etter dette handler filmen om vald og overgrep. Det er tema i mars. Filmen ligger med advarsel fra Youtube, men dere kan altså se den om du husker å slå den av i tide.



5. Jobb med inni-hjertet: hva kan være vanlige ting å kjenne når man blir redd? (høy puls, hjertebank, svette, vondt i magen, gråt, skjelve blant anna)

- Hva kjenner du når du er redd? Skriv det i inni-hjertet

6. Se filmen [Kan frykt hjelpe deg? - YouTube](#) eller [Vi kan dele opp hjernen i tre deler. - YouTube](#)

7. Jobb med de 3 siste hjerta.



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

(Hjelp til ved behov: Redd sier vi skal passe oss for fare, beskytte oss mot det som er skummelt) Få elevene til å skrive på sitt ark. NB! Mange opplever at følelsen redd gir beskjed om fare også for situasjoner som ikke faktisk er farlige. Selv om beskjeden er «Pass deg!» betyr ikke det at følelsen alltid har rett. La gjerne elevene komme med eksempel på dette.

- Behov: *Hvilke behov har vi når vi er redde?* (Hjelp elevene om de trenger det. Når vi er redde har vi behov for å kjenne oss trygge igjen. For å få til det kan vi trenge å snakke med noen som kan forstå og støtte oss. Vi kan også hjelpe oss selv til å dekke behovet for å bli trygge med å puste rolig, bruke kroppen i fysisk aktivitet eller avlede oss med å se på noe vi liker. Men ofte vil det beste når vi er redde være å få være sammen med noen andre.) Få elevene til å skrive det som kjennes rett for dem når de er redde.
- Under: Alarmsystemene våre reagerer ikke helt likt. Alle bør kjenne frykt om en bil kommer kjørende rett mot oss uten å se ut til å ville stoppe. Da stopper frykt oss fra å gå ut i vegen. Men alle blir ikke redd for edderkopper eller slanger, eller høgde eller for å gå aleine i mørket. Vi blir ofte lettere redd om vi har opplevd litt skumle ting før. Vi kan også være født mer sårbare og sensitive, og dermed legge mer merke til ting som virker farlig enn andre. I under-hjertet til redd kan det ligge mange forskjellige ting. Om vi er slitne, eller har andre vonde følelser, kan vi bli lettere redde også.

8. Se gjerne denne også [Roe ned panikk – YouTube](#) om elevene vil lære en teknikk for å roe ned kroppen når alarmen går.