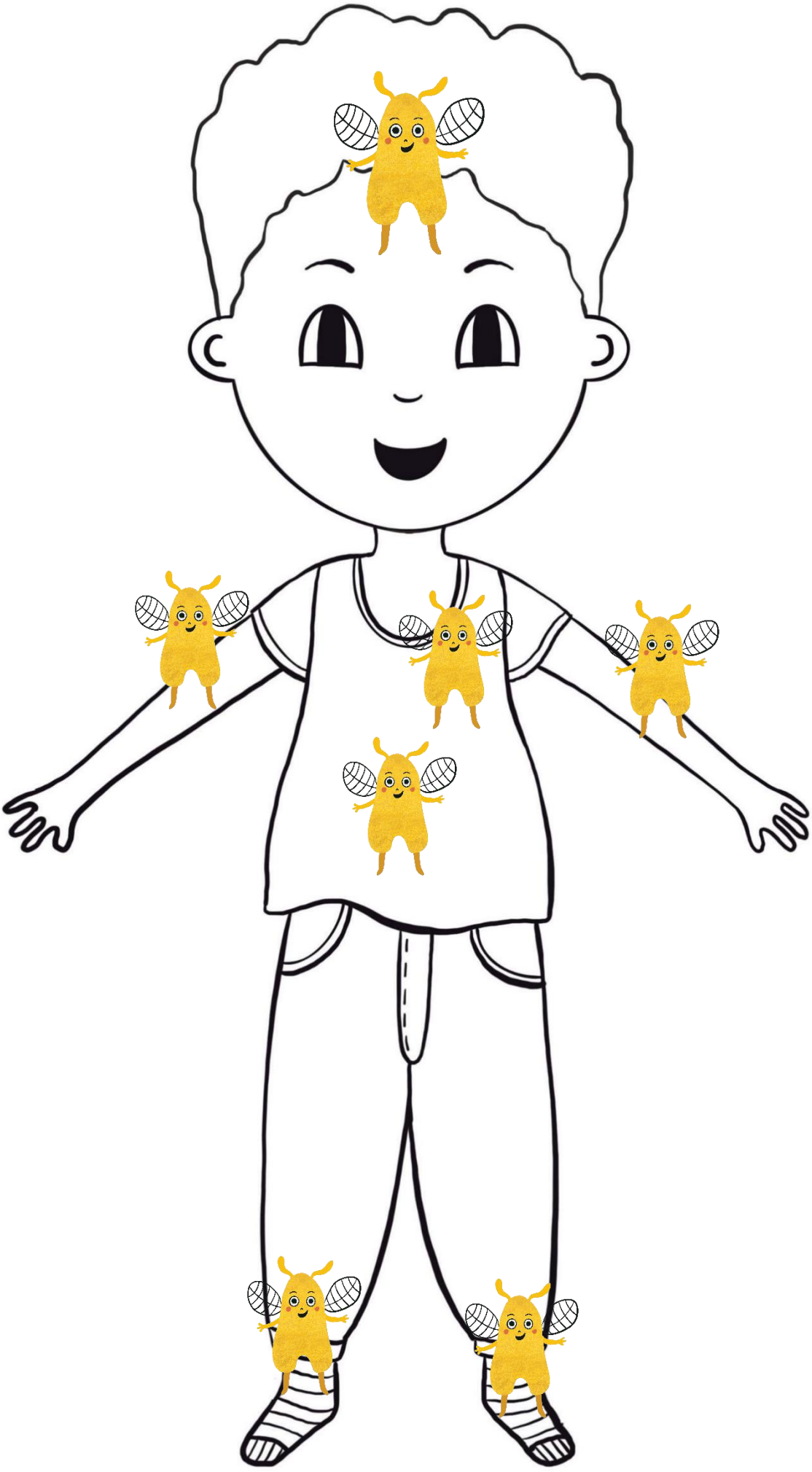

Vi kjenner følelsen inni oss på ulike måter!

- Her er den glade gutten igjen. Og se, nå kan vi se glad-følelsen som har flytta inn ulike steder i kroppen hans når han er glad. Hvor er den hen? Den er i magen hans, og hjertet hans, og armene hans, og føttene, og til og med i hodet! Følelsen glad kan vi kjenne i disse stedene i kroppen, eller vi kan kjenne den andre steder.

- Klarer du å komme på en gang du var skikkelig glad?
  En gang du lekte veldig gøy med noen du liker godt kanskje? Eller du fikk besøk av noen du er veldig glad i? Eller en gang noen sa noe veldig snilt til deg? Kanskje de hadde lagt merke til hvor snill du hadde vært å hjelpe til med noe, og så ble de glade, og sa til deg at de ble glade for at du gjorde det snille?
  Prøv om du kan kjenne den følelsen i kroppen. Klarer du det? Hvor i kroppen din kunne du kjenne glad? Kribla det i magen? Banka hjertet litt fortere? Kom det glade tanker i hodet? I bena, hadde de lyst å hoppe? I armene, ville de klappe, eller klemme, eller fly? I munnen, begynte den å smile?

Her kan dere gjerne klippe ut flere små glad-følelser som barna kan feste på der de synes de skal være. Poenget er å gjøre barna bevisste på hvor de kan kjenne følelsen i kroppen, og at det kan kjennes på ulike måter for ulike personer – og på ulike måter til ulike tider.