



## Introduser følelsen trist:

- Her er Trist. Trist er ein følelse. Ein følelse som kan gjere vondt. Trist er det same som å vere lei seg. Vi kan sjå at han er trist fordi han har tårer, øyrene heng ned, munnen peikar nedover, armene heng slapt ned langs sida, han ser tung og kraftlaus ut. Trist likar av og til å vere aleine, og andre gongar å vere nær andre den er trygg på. Av og til synes trist det er vanskeleg å snakke, og vil heller få ein god klem.
- Har nokon her kjent følelsen trist inni seg? (Rekk opp handa sjølv også). Alle har kjent følelsen trist? Ja det er ein veldig vanleg følelse.
- Vil nokon fortelje om ein gang du kjente deg trist? (Ver bevisst på om nokon av barna har opplevd dødsfall eller andre tap i nære relasjonar, og tilpass praten slik at det ikkje vert for vanskeleg. Og vurder kor mange og kor lenge barna kan få prate. Hjelp dei å trekke ut essensen av historiene og sei t.d. «Da forstår eg godt at du blei trist»).
- Når vi kjenner følelsar inni oss, sånn som trist, prøvar dei å fortelje oss noko viktig. Noko som kan hjelpe oss til å ha det så bra som mogleg. Følelsen trist fortel oss ofte at det er noko vi har mista, at noko som er viktig for oss ikkje er der akkurat no.
- Følelsane våre kan også fortelje oss kva vi treng for å ha det bra. Følelsen trist kan sei at vi treng ein klem, treng å sitte litt på eit fang, få litt trøyst – kanskje av eit kosedyr? Eller at vi treng å gjere på noko gøy?



## Neste gong de snakkar om følelsen:

- Kva følelse er dette?
- Korleis ser vi at følelsen er trist?
- Korleis kan det kjennes i kroppen når vi er triste/lei oss? (Varm i ansiktet, tung, slapp, klump i halsen, vondt i magen, vondt i brystet/hjartet?)
- Kven trur de kan føle seg triste? Vaksne? Barn? Babyar? Skikkeleg gamle menneske? Dyr? Ja alle kan bli triste.
- Kva trengjer vi når vi kjenner oss triste da? Kva synes du gjer godt når du er lei deg?