



Introduser følelsen glad:



- Her er Glad. Glad er ein følelse. Ein veldig god følelse. Det kan vi sjå på han for han smiler med munnen sin, og augene sine, han er lett i kroppen, nesten som han flyg med små vingar! Han likar å hoppe og danse. Tulle og tøyse. Og han likar også å sitte eller ligge heilt stille å berre kose seg.
- Har nokon her kjent følelsen glad inni seg?
(Rekk opp handa sjølv også). Alle har kjent følelsen glad? Så bra!
- Vil nokon fortelje om ein gong du kjente deg glad?
(Vurder kor mange og kor lenge elevane kan få prate om dette, og hjelp dei å trekke ut essensen av historiene – Du kjente deg glad fordi ... du leika med ein venn / pappa hadde laga verdens beste middag / vi hadde det så gøy i friminuttet).
- Når vi kjenner følelsar inni oss, sånn som glad, prøver dei å fortelje oss noko viktig. Noko som kan hjelpe oss til å ha det så bra som mogleg. Følelsen glad fortel oss at det som skjer no, eller det vi gjer no, kjennes bra for oss, så dette kan vi godt gjere meir av.
(Men vi kan ikkje alltid stole på den når den seier det. Nokon gongar gjer vi ting som gir oss glede sjølv om det strengt tatt ikkje berre er bra for oss).
- Følelsane våre kan også fortelje oss kva vi trenger for å ha det bra. Følelsen glad kan få oss til å leike med andre, smile og få venner. Den kan få oss til å dele gleda vår med andre – både med vaksne og barn og dyr.

Neste gang de snakkar om følelsen:

- Kva følelse er dette?
- Korleis ser vi at følelsen er glad?
- Korleis kan det kjennes i kroppen når vi er glade? (om ingen svarar, kan den vaksne fortelje: vi blir ofte lette i kroppen, smiler, flirar, dansar eller hoppar litt. Av og til er vi heilt rolege når vi er glade, andre gongar tullar og tøyser vi).
- Kven trur de kan føle seg glade? Vaksne? Barn? Babyar? Skikkeleg gamle menneske? Dyr?
- Kva treng vi når vi kjenner oss glade? (Å få vere glad saman med nokon, å leike med noko kjekt, at dei andre i barnehagen smiler tilbake, at dei vaksne i barnehagen seier hei og gir ein klem, å få vise fram eller snakke om det vi er glade for)