



Introduser følelsen redd:

- Her er Redd. Redd er ein følelse. Ein følelse som kan gjere vondt. Vi kan sjå at han er redd fordi han har store auge, tar hendene opp til ansiktet, munnen er litt open og han skjelv i beina. Redd er veldig forsiktig av seg, den prøvar å oppdage alt som er farleg.
- Har nokon her kjent følelsen redd inni seg?
(Rekk opp handa sjølv også). Alle har kjent følelsen redd? Ja det er ein veldig vanleg følelse.
- Vil nokon fortelje om ein gong du kjente deg redd?
(Vurder kor mange og kor lenge barna kan få prate om dette, og hjelp dei å trekke ut essensen av historiene: – du vart redd når det var skumle lydar når du skulle sove? Ja det kan kjennes skummelt. / Du vart redd når mamma kom for seint når ho skulle hente deg? Ja da kan vi bli redde for at noko har skjedd. / Du vart redd når du såg noko skummelt på skjermen? Ja der kan det vere masse som får oss til å bli redde.)
- Når vi kjenner følelsar inni oss, sånn som redd, prøver dei å fortelje oss noko viktig. Noko som kan hjelpe oss til å ha det så bra som mogleg. Følelsen redd er veldig viktig for oss, for den seier frå når vi opplever noko som kan vere farleg for oss. Han seier «Pass deg!», og så passar vi oss. *Problemet med redd er at han av og til fortel oss at noko er farleg sjølv om det ikkje er det.* Han kan seie at det er farlege monster under senga vår, sjølv om der er ingenting på ordentleg. Så vi kan ikkje alltid stole på det han seier til oss.
- Følelsane våre kan også fortelje oss kva vi treng for å ha det bra. Følelsen redd kan tipse oss om at vi treng ein klem, at ein roleg vaksen er saman med oss, litt trøyst eller å finne på noko anna.



Neste gang de snakkar om følelsen:

- Kva følelse er dette?
- Korleis ser vi at følelsen er redd?
- Korleis kan det kjennast i kroppen når vi er redde?
(Vi kan skjelve, bli litt stive i kroppen, skuldrane kjem litt opp og pusten pustar fortare, av og til gret vi når vi er redde).
- Kven trur de kan føle seg redde? Vaksne? Barn? Babyar? Skikkeleg gamle menneske? Dyr? Ja alle kan bli redde.
- Kva treng vi når vi kjenner oss redde da? Kva synes du gjer godt når du er redd?