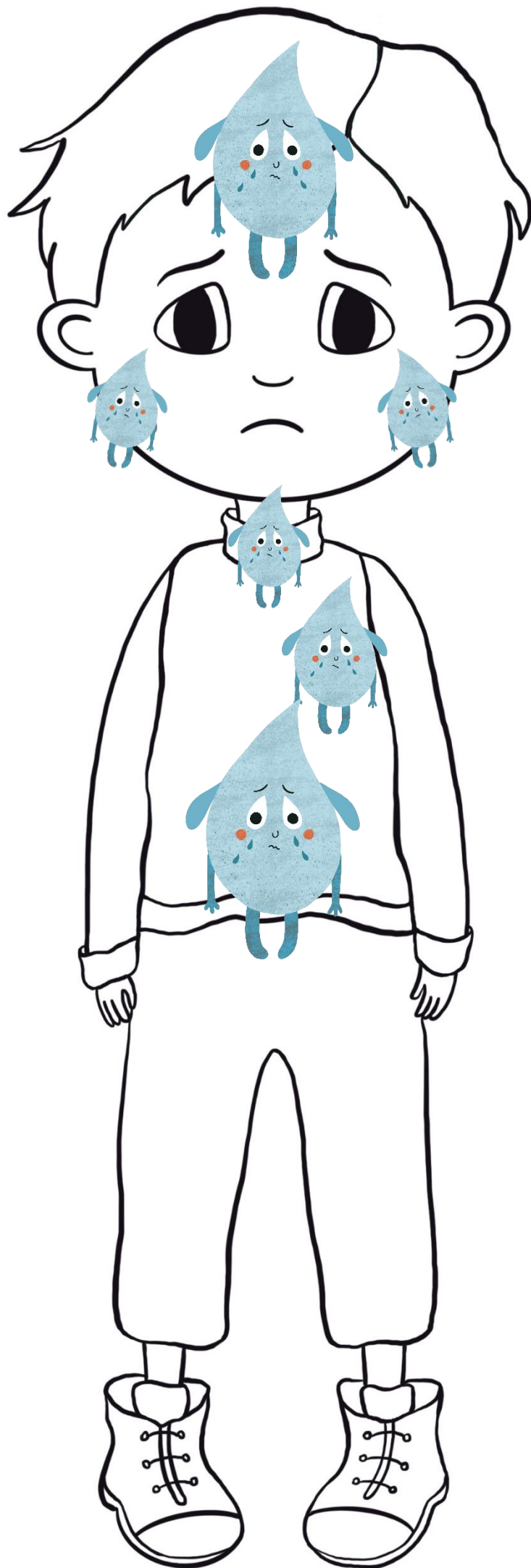
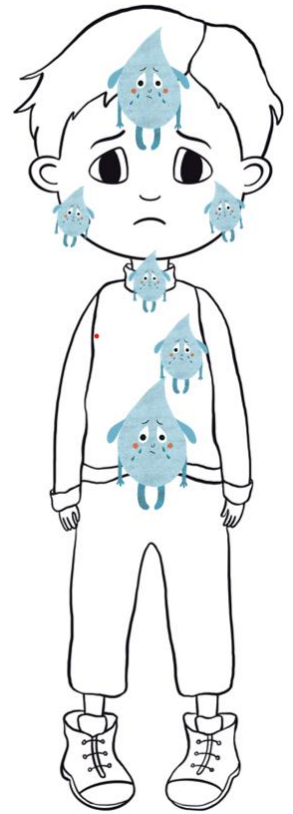




## Vi kjenner følelsen inni oss på ulike måter!

- Her er den triste gutten igjen. Og se, nå kan vi se den lille trist-følelsen som har flyttet inn ulike steder i kroppen hans når han er trist. Hvor er den hen? Den er i magen hans, og hjertet hans, og halsen hans, og tårene, og til og med i hodet! Følelsen trist kan vi kjenne disse stedene i kroppen, eller vi kan kjenne den andre steder.
- Klarer du å komme på en gang du var trist?  
Kanskje en gang du lengtet etter noen å leke med? Eller kanskje du savnet mamma eller pappa? Eller kanskje du hadde mistet kosedyret ditt? Eller kanskje det bare var noe til middag som du ikke hadde så lyst på? Kanskje du var trist fordi noen sa noe til deg som du ikke likte? Eller at noen andre skulle være med vennen din hjem etter barnehagen?  
Prøv om du kan kjenne den triste følelsen du hadde i kroppen da. Klarer du det? Hvor i kroppen din kunne du kjenne trist? Rant tårene dine? Hadde du vondt i magen? En klump i halsen? Et trykk i brystet omtrent der hjertet er?



Her kan dere gjerne klippe ut flere små trist-lapper 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.

Av og til blir følelsene større (vi blir tristere), og noen ganger blir de mindre (mindre trist).

- Hva kan skje som gjør at de blir større?
- Hva kan skje som gjør at de blir mindre?