




Introduser følelsen. Dette er illustrasjonane av redd som dei yngste elevane brukar. Snakk gjerne litt med elevane om desse teikningane før de går vidare. *Kva ser de her? Har de møtt desse figurane før?*

1. Sjå filmen [100 Kids Tell Us Their Fears](#)    | [100 Kids](#) | [HiHo Kids - YouTube](#) Den er på engelsk, men elevane vil forstå mykje, og de kan oppsummere saman etterpå. Kva var barna redde for?



2. Sjå på hjartehjulet saman, del gjerne ut tomme hjartehjul som elevane kan skrive på, og eventuelt også tom figur til å teikne på.

- Kva gjer deg redd? Skriv det inni utanpå-hjartet.
- Korleis ser du ut når du er redd? Teikn deg sjølv som redd på figuren, eller lag ei rask teikning av deg som er redd på blankt ark/ i bok.

La elevane gjerne jobbe saman med denne oppgåva. Dei kan også godt vise med kroppen korleis dei ser ut, eller elevane kan vise teikningane.

3. Sjå [NRK Super - Tema - Psykisk helse](#) og snakk om kva de trur guten kjente inni seg når han var høgt oppe. Eller sjå denne som gir veldig god informasjon om følelsen redd: [Alfred Jr. & Skyggen - En liten film om å være redd - YouTube](#) **MEN NB! IKKJE SJÅ HEILE - STOPP DEN SEINAST PÅ 4:50 NÅR FORTELLERSTEMMA HAR SAGT «Alfred og Lykke fortsetter å snakke om det å bli redd».** Etter dette handlar filmen om vald og overgrep. Det er tema i mars. Filmen ligg med åttvaring frå Youtube, men de kan altså sjå den om du huskar å slå den av i tide.



4. Jobb med inni-hjartet: kva kan vere vanlege ting å kjenne når ein blir redd? (høg puls, hjartebank, svette, vondt i magen, gråt, skjelve blant anna)

- Kva kjenner du når du er redd? Skriv det i inni-hjartet

5. Sjå filmen [Kan frykt hjelpe deg? - YouTube](#) eller [Vi kan dele opp hjernen i tre deler. - YouTube](#)

6. Jobb med dei 3 siste hjarta.



- Beskjed: *Kva trur de frykt/redd vil fortelje oss?*

(Hjelp til ved behov: Redd seier vi skal passe oss for fare, beskytte oss mot det som er skummelt) Få elevane til å skrive på sitt ark. NB! Mange opplever at følelsen redd gir beskjed om fare også for situasjonar som ikkje faktisk er farlige. Sjølv om beskjeden er «Pass deg!» betyr ikkje det at følelsen alltid har rett. La gjerne elevane kome med eksempel på dette.

- Behov: *Kva behov har vi når vi er redde?* (Hjelp elevane om dei treng det. Når vi er redde har vi behov for å kjenne oss trygge igjen. For å få til det kan vi trenge å snakke med nokon som kan forstå og støtte oss. Vi kan også hjelpe oss sjølv til å dekke behovet for å bli trygg med å puste roleg, bruke kroppen i fysisk aktivitet eller avleie oss med å sjå på noko vi likar. Men ofte vil det beste når vi er redde vere å få vere saman med nokon andre.) Få elevane til å skrive det som kjennes rett for dei når dei er redde.
 - Under: Alarmsystema våre reagerer ikkje heilt likt. Alle bør kjenne frykt om ein bil kjem køyrande rett mot oss utan å sjå ut til å ville stoppe. Da stopper frykt oss frå å gå ut i vegen. Men alle blir ikkje redd for edderkoppar eller slangar, eller høgde eller for å gå aleine i mørket. Vi blir ofte lettare redd om vi har opplevd litt skumle ting før. Vi kan også vere født meir sårbare og sensitive, og dermed legge meir merke til ting som verkar farleg enn andre. I under-hjartet til redd kan det ligge mange forskjellige ting. Om vi er slitne, eller har andre vonde følelsar, kan vi bli lettare redde også.
7. Sjå gjerne denne også [Roe ned panikk – YouTube](#) om elevane vil lære ein teknikk for å roe ned kroppen når alarmen går.