



Vi kjenner følelsen inni oss på ulike måter!

- Her er den redde gutten igjen. Og se, nå kan vi se den lille reddfølelsen som har flyttet inn ulike steder i kroppen hans når han er redd. Hvor er den hen?

Den er i magen hans, og hjertet hans, i bena og i hodet!

Følelsen redd kan vi kjenne disse stedene i kroppen, eller vi kan kjenne den andre steder.



- Klarer du å komme på en gang du var redd?
Kanskje en gang du klatret litt høyt opp i stativet, og så oppdaget du hvor langt det var ned? Eller en gang du var trøtt og skulle sove, men så hørte du en skummel lyd? Eller kanskje du måtte snakke med noen du ikke kjente? Eller du så noe skummelt i ei bok eller på en skjerm?
Prøv om du kan kjenne den redde følelsen du hadde i kroppen da. Klarer du det?
Hvor i kroppen din kunne du kjenne redd? Banka hjertet ditt fort? Begynte bena dine å skjelve? Pustet du kjempefort? Fikk du vondt i magen?

Her kan dere gjerne klippe ut flere små redd-figurer 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 reddere), og noen ganger blir de mindre (mindre redd).

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