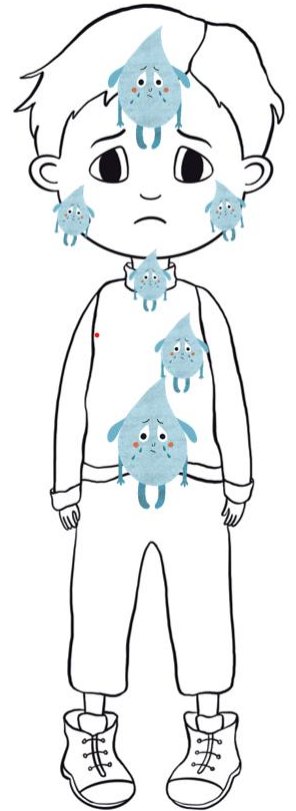


Vi kjenner følelsen inni oss på ulike måtar!

- Her er den triste guten igjen. Og no kan vi sjå trist-følelsen som har flytta inn ulike plassar i kroppen hans når han er trist. Kor er den hen? Den er i magen hans, og hjartet hans, og halsen hans, og tårene og til og med i hovudet! Følelsen trist kan vi kjenne i desse plassane i kroppen, eller vi kan kjenne den andre plassar.
- Klarer du å komme på ein gong du var trist? Kanskje ein gong du lengta etter nokon å leike med? Eller kanskje du sakna mamma eller pappa? Eller kanskje du hadde mista kosedyret ditt? Eller kanskje det berre var noko til middag du ikkje hadde så lyst på? Kanskje du var trist fordi nokon sa noko til deg som du ikkje likte? Eller at nokon andre skulle vere med vennen din heim etter skolen?



Prøv om du kan kjenne den triste følelsen du hadde i kroppen da. Klarer du det? Kor i kroppen din kunne du kjenne trist? Rann tårene dine? Hadde du vondt i magen? Ein klump i halsen? Eit trykk i brystet omtrent der hjartet er?

Poenget her er å gjere barna bevisste på kor dei kan kjenne følelsen i kroppen, og at det kan kjennes på ulike måtar for ulike personar – og på ulike måtar til ulike tider. Kanskje kan elevane få vise korleis dei ser ut eller kjenner seg når dei er triste? Kanskje kan dei få teikne seg sjølv som trist?

Av og til blir følelsane større (vi blir tristare), og nokre gongar blir dei mindre (mindre trist).

- Kva kan skje som gjer at dei blir større?
- Kva kan skje som gjer at dei blir mindre?