



## Vi kjenner følelsen inni oss på ulike måtar!

- Her er den glade guten igjen. Og sjå, no kan vi sjå gladfølelsen som har flytta inn ulike plassar i kroppen hans når han er glad? Kor er den hen? Den er i magen hans, og hjartet hans, og armane hans, og føtene og til og med i hovudet! Følelsen glad kan vi kjenne i desse plassane i kroppen, eller vi kan kjenne den andre plassar.



- Klarer du å komme på ein gong du var skikkeleg glad? Ein gong du leika deg veldig kjekt med nokon du likar godt kanskje? Eller du fekk besøk av nokon du er veldig glad i? Eller ein gong nokon sa noko veldig snilt til deg? Kanskje dei hadde lagt merke til kor snill du hadde vore å hjelpe til med noko, og så blei dei glade, og sa til deg at dei blei glad for at du gjorde det snille? Prøv om du kan kjenne den følelsen i kroppen da. Klarer du det? Kor i kroppen din kunne du kjenne glad? Kribla det i magen? Banka hjartet litt fortare? Kom det glade tankar i hovudet? I beina, hadde dei lyst å hoppe? I armane, ville dei klappe, eller klemme, eller fly? I munnen, begynte den å smile?

Her kan de gjerne klippe ut fleire små glad-følelsar som barna kan feste på der dei synes dei skal vere. Poenget 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.