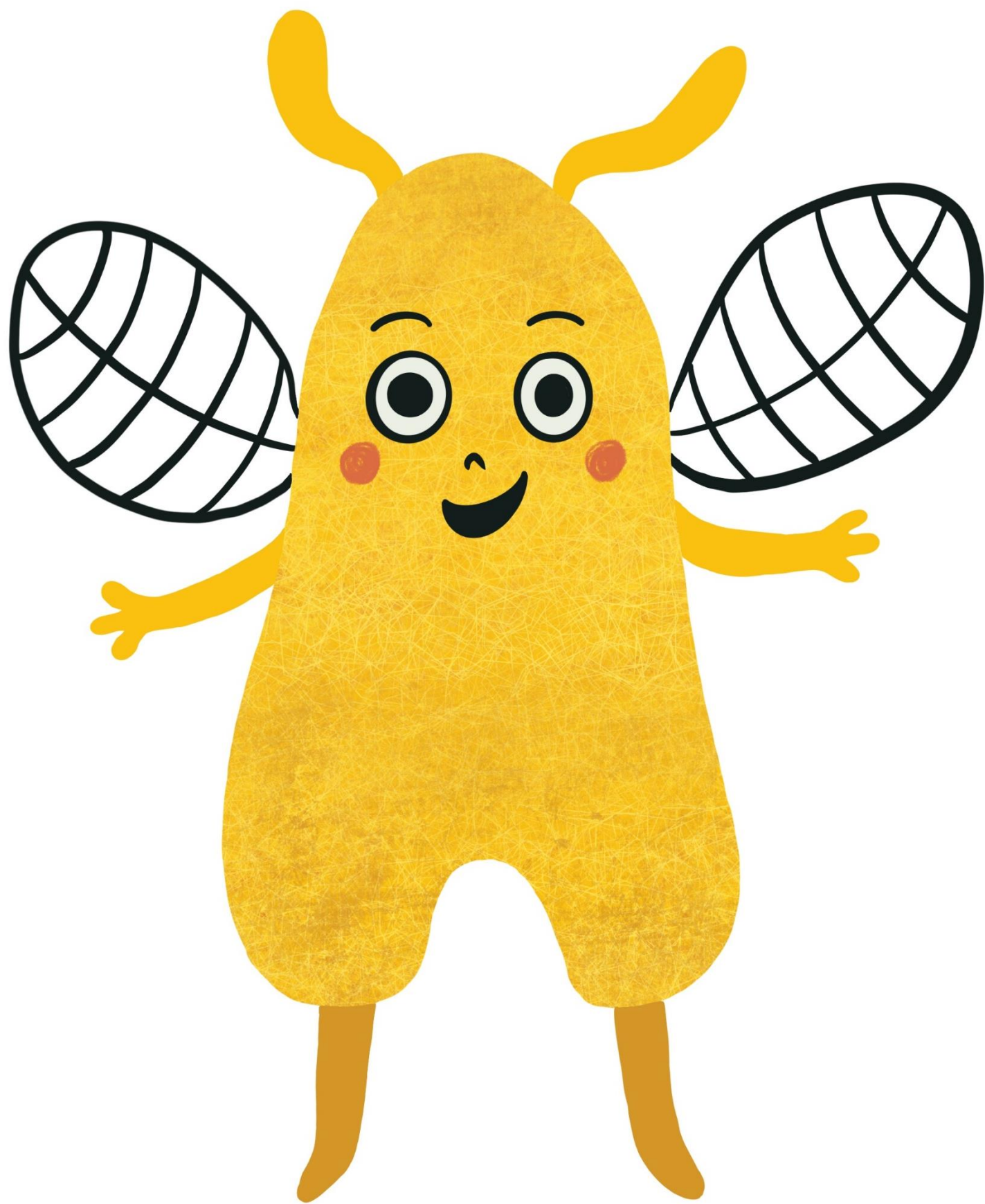
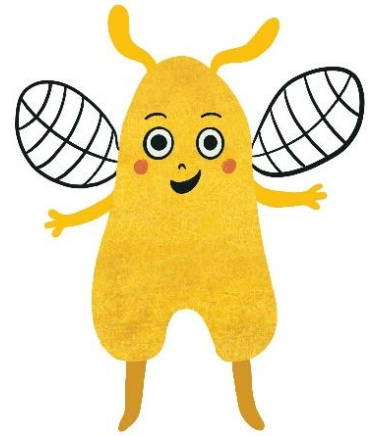




Introduser følelsen glad:

- Si hei til Glad!
(Alle får se og «hilse på» den gule Glad)
- Glad er en følelse. En veldig god følelse. Det kan vi se på ham for han smiler med munnen og øyene sine. Han er lett i kroppen, nesten som han flyr med små vinger! Han liker å hoppe og danse, tulle og tøyse. Og han liker også å sitte eller ligge helt stille å bare kose seg.
- Har noen her kjent følelsen glad inni seg?
(Rekk opp hånda selv også). Alle har kjent følelsen glad? Så bra!
- Vil noen fortelle om en gang du kjente deg glad?
(Vurder hvor mange og hvor lenge barna skal få prate om dette, og hjelp dem med å trekke ut essensen av historiene). Du kjente deg glad fordi ... du lekte med en venn / mamma lot deg få lov å prøve spillet / pappa hadde laget verdens beste middag / vi hadde det så gøy i barnehagen.
- Når vi kjenner følelser inni oss, sånn som glad, prøver de å fortelle oss noe viktig. Noe som kan hjelpe oss til å ha det så bra som mulig. Følelsen glad forteller oss at det som skjer nå, eller det vi gjør nå, kjennes bra for oss, så dette kan vi godt gjøre mer av. Men vi kan ikke alltid stole på den når den sier det. Noen ganger gjør vi ting som gir oss glede selv om det strengt tatt ikke bare er bra for oss.
- Følelsene våre kan også fortelle oss hva vi trenger for å ha det bra. Følelsen glad kan få oss til å leke med andre, smile og få venner. Den kan få oss til å dele gleden vår med andre – både med voksne og barn og dyr.



Neste gang dere snakker om følelsen:

- Hvilken følelse er dette?
- Hvordan ser vi at følelsen er glad?
- Hvordan kan det kjennes i kroppen når vi er glade? (hvis ingen svarer, skal den voksne fortelle: vi blir ofte lette i kroppen, smiler, flirer, danser eller hopper litt. Av og til er vi helt rolige når vi er glade, andre ganger tuller og tøyser vi).
- Hvem tror dere kan føle seg glade? Voksne? Barn? Babyer? Skikkelig gamle mennesker? Dyr?
- Hva trenger vi når vi kjenner oss glade? Å få være glad sammen med noen, å leke med noe vi liker, at de andre i barnehagen smiler tilbake, at de voksne i barnehagen sier hei og gir en klem, å få vise fram eller snakke om det vi er glade for.