



Introduser følelsen redd:

- Her er Redd. Redd er en følelse. En følelse som kan gjøre vondt. Vi kan se at han er redd fordi han har store øyne, tar hendene opp til ansiktet, munnen er litt åpen og han skjelver i beina. Redd er veldig forsiktig av seg, den prøver å oppdage alt som er farlig.
- Har noen her kjent følelsen redd inni seg? (Rekk opp handa selv også). Alle har kjent følelsen redd? Ja det er en veldig vanlig følelse.
- Vil noen fortelle om en gang du kjente deg redd? (Vurder hvor mange og hvor lenge barna kan få prate om dette, og hjelp dem å trekke ut essensen av historiene: – du ble redd når det var skumle lyder når du skulle sove? Ja det kan kjønes skummelt. / Du ble redd når mamma kom for seint når hun skulle hente deg? Ja da kan vi bli redde for at noe har skjedd. / Du ble redd når du så noe skummelt på skjermen? Ja der kan det være masse som får oss til å bli redde.)
- Når vi kjenner følelser inni oss, sånn som redd, prøver de å fortelle oss noe viktig. Noe som kan hjelpe oss til å ha det så bra som mulig. Følelsen redd er veldig viktig for oss, for den sier fra når vi opplever noe som kan være farlig for oss. Han sier «Pass deg!», og så passer vi oss. *Problemet med redd er at han av og til forteller oss at noe er farlig selv om det ikke er det.* Han kan si at det er farlige monster under senga vår, selv om monster ikke finnes. Så vi kan ikke alltid stole på det han sier til oss.
- Følelsene våre kan også fortelle oss hva vi trenger for å ha det bra. Følelsen redd kan tipse oss om at vi trenger en klem, at en rolig voksen er sammen med oss, litt trøst eller å finne på noe annet.



Neste gang dere snakker om følelsen:

- Hvilken følelse er dette?
- Hvordan ser vi at følelsen er redd?
- Hvordan kan det kjønes i kroppen når vi er redde? (Vi kan skjelve, bli litt stive i kroppen, skuldrene kommer litt opp og pusten puster fortere, av og til gråter vi når vi er redde).
- Hvem tror dere kan føle seg triste? Voksne? Barn? Babyer? Skikkelig gamle menneske? Dyr? Ja alle kan bli triste.
- Hva trenger vi når vi kjenner oss redde da? Hva synes du gjør godt når du er redd?