



## Introduser følelsen trist:

- Her Trist. Trist er en følelse. En følelse som kan gjøre vondt. Trist er det samme som å være lei seg. Vi kan se at han er trist fordi han har tårer, ørene henger ned, munnen peker nedover, armene henger slapt ned langs siden, han ser tung og kraftløs ut. Trist liker av og til å være aleine, og andre ganger å være nær andre den er trygg på. Av og til syns trist det er vanskelig å snakke, og vil heller få enn god klem.
- Har noen her kjent følelsen trist inni seg?  
(Rekk opp hånda selv også). Alle har kjent følelsen trist? Ja det er en veldig vanlig følelse.
- Vil noen fortelle om en gang du kjente deg trist?  
(Vær bevisst på om noen av barna har opplevd dødsfall eller andre tap i nære relasjoner, og tilpass praten slik at det ikke blir for vanskelig. Og vurder hvor mange og hvor lenge barna kan få prate. Hjelp dem å trekke ut essensen av historiene og si f.eks. «Da forstår jeg godt at du ble trist»).
- Når vi kjenner følelser inni oss, sånn som trist, prøver de å fortelle oss noe viktig. Noe som kan hjelpe oss til å ha det så bra som mulig. Følelsen trist forteller oss at ofte at det er noe vi har mistet, at noe som er viktig for oss ikke er der akkurat nå.
- Følelsene våre kan også fortelle oss hva vi trenger for å ha det bra. Følelsen trist kan si at vi trenger en klem, trenger å sitte litt på et fang, få litt trøst – kanskje av et kosedyr? Eller at vi trenger å gjøre på noe gøy?



## Neste gang dere snakker om følelsen:

- Hvilken følelse er dette?
- Hvordan ser vi at følelsen er trist?
- Hvordan kan det kjennes i kroppen når vi er triste/lei oss?  
(Varm i ansiktet, tung, slapp, klump i halsen, vondt i magen, vondt i brystet/hjertet?)
- 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 triste da? Hva synes du gjør godt når du er lei deg?