

GLEDE

Glede er en følelse vi får når noe er skikkelig fint. Det kan være når vi leker med venner, spiser is eller får en klem. Når vi føler glede, smiler vi og har det bra inni oss. Glede er en fin følelse som gjør dagen god!



Brett arket her. La barnet se dragen, så kan du som voksen bruke spørsmålene på den andre siden til å snakke om følelsene.

På Stine Sofie Senteret lærer barna om følelsene, og om hva man kan gjøre om følelsene blir veldig sterke og vonde.

Slik kan du snakke med barna dine om om følelsen GLEDE

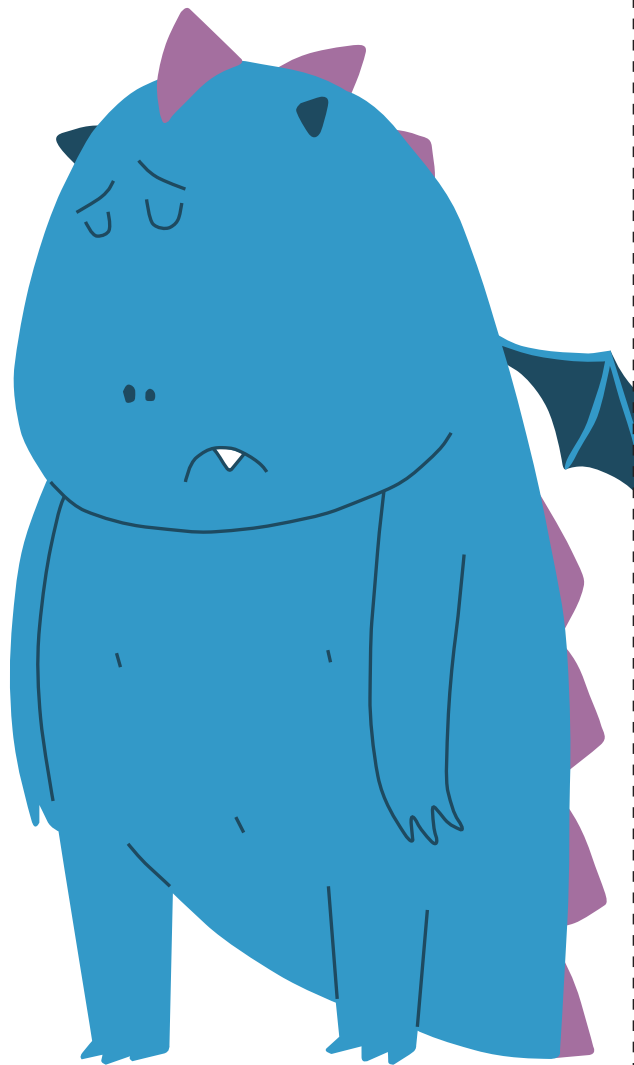
- Hvordan tror du denne dragen har det?
- Hva kan ha skjedd for at han har det sånn?
- Hva gjør deg glad?
- Hvordan ser du ut når du er glad?



Stine Sofies
Stiftelse

SORG

Sorg er en følelse vi får når vi er veldig triste, som når vi mister noe eller noen vi er glade i. Når vi føler sorg, kan vi gråte og kjenne oss tunge inni oss. Det er helt normalt å føle sorg, og det er viktig å snakke med noen om det.



Brett arket her. La barnet se dragen, så kan du som voksen bruke spørsmålene på den andre siden til å snakke om følelsene.

På Stine Sofie Senteret lærer barna om følelsene, og om hva man kan gjøre om følelsene blir veldig sterke og vonde.

Slik kan du snakke med barna dine om om følelsen SORG

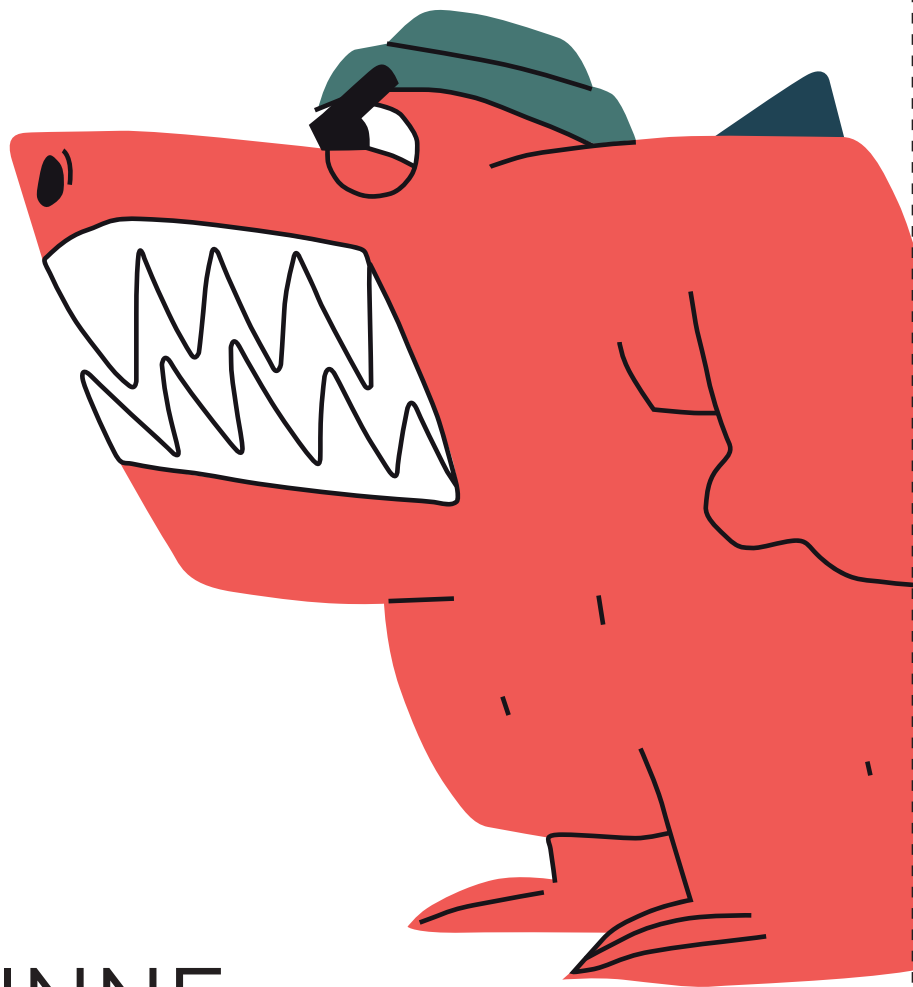
- Hvordan tror du denne dragen har det?
- Hva kan ha skjedd for at han har det sånn?
- Har du vært lei deg noen gang
- Hvem kan du snakke med hvis du er lei deg?



Stine Sofies
Stiftelse

SINNE

Sinne er en følelse vi får når noe er urettferdig eller noen er slemme. Det kan være når noen ødelegger leken eller sier noe dumt. Når vi er sinte, kan vi få lyst til å rope eller gråte. Det er greit å være sint noen ganger.



Brett arket her. La barnet se dragen, så kan du som voksen bruke spørsmålene på den andre siden til å snakke om følelsene.

På Stine Sofie Senteret lærer barna om følelsene, og om hva man kan gjøre om følelsene blir veldig sterke og vonde.

Slik kan du snakke med barna dine om om følelsen SINNE

- Hvordan tror du denne dragen har det?
- Hva kan ha skjedd for at han har det sånn?
- Hva gjør deg sint?
- Har du møtt noen andre barn eller voksne som er sinte?
- Er det lov å være sint? (her kan det være lurt å skille mellom at det er lov å være sint, men det er ikke lov å slå, eller skade andre eller deg selv).
- Hva kan være lurt å gjør når du er sint?



Stine Sofies
Stiftelse

AVSKY

Avsky er en følelse vi får av noe vi synes er veldig ekkelt. Det kan være mat vi ikke liker, eller noe som stinker. Det er helt vanlig å føle avsky av og til.



Brett arket her. La barnet se dragen, så kan du som voksen bruke spørsmålene på den andre siden til å snakke om følelsene.

På Stine Sofie Senteret lærer barna om følelsene, og om hva man kan gjøre om følelsene blir veldig sterke og vonde.

Slik kan du snakke med barna dine om om følelsen AVSKY

- Hvordan tror du denne dragen har det?
- Hva kan ha skjedd for at han har det sånn?
- Dragen heter avsky, hva kan det bety? (Noen barn bruker «å hate» som begrep)
- Hva liker du minst at andre gjør?



Stine Sofies
Stiftelse

FRYKT

Frykt er en følelse vi får når vi er redde for noe, som høye lyder eller mørket. Når vi er redde, kan hjertet vårt slå fortere, og vi kan få lyst til å gjemme oss. Frykt er en helt vanlig følelse som hjelper oss å passe på oss selv.



Brett arket her. La barnet se dragen, så kan du som voksen bruke spørsmålene på den andre siden til å snakke om følelsene.

På Stine Sofie Senteret lærer barna om følelsene, og om hva man kan gjøre om følelsene blir veldig sterke og vonde.

Slik kan du snakke med barna dine om følelsen FRYKT

- Hvordan tror du denne dragen har det?
- Hva kan ha skjedd for at han har det sånn?
- Hva er du redd for?
- Hva gjør du når du er redd?
- Hvem kan du snakke med når du er redd?



Stine Sofies
Stiftelse