



## Mine følelser

Livet gjør at vi blir sint, trist, glad, skamfull, skuffet og stresset. Vi har flere typer vonde følelser enn gode fordi disse vil fortelle oss viktige ting om hva vi trenger. Snakk sammen i familien om hvordan dere kjenner og møter de ulike følelsene.

- Hva er gode måter å møte følelser på og hva er mindre gode måter?
- Er det noen sammenheng mellom mat og følelser?

Med utgangspunkt i dette arket kan dere snakke med barna om:

- Når kjente jeg på (sterke) følelser denne uken? I hvilke situasjoner var det? Hvordan kjentes det i kroppen? Hva tenkte og gjorde jeg?
- Var mat involvert i noen av disse situasjonene? Hva kan være gode måter å møte disse følelsene på?

<b>SINT</b> 	<b>SKAMFULL</b> 	<b>TRIST</b> 	<b>GLAD</b> 	<b>SKUFFET</b> 	<b>STRESSET</b> 
---	---	--	---	--	---

<b>Hvordan kjennes det i kroppen?</b>	<b>I hvilken situasjon kjente jeg følelsen sist?</b>
<b>Hva sier følelsen at jeg trenger?</b>	<b>Hva gjorde jeg?</b>
<b>Hva er en gode måter å møte følelsene på?</b>	<b>Hva er mindre lure måter å møte følelsene på?</b>

