

## Fortællinger til visualiseringsøvelsen

### Fortælling 1: Dem, jeg holder af

---

**Læs højt:**

Det er fredag, solen skinner og det er næsten weekend. Hanan springer ud af sengen. Hun skynder sig at spise sin morgenmad og kysser sin mor farvel. Hun tager sit tørklæde på, inden man kan høre døren smække, og Hanan er smuttet af sted.

**Spørgsmål til børnene:**

*Hvilken følelse tror du, at Hanan smutter ud ad døren med?  
Hvor mærkes den følelse i kroppen?*

Nede for enden af vejen mødes Hanan med sine bedste venner. De følges altid i skolen. De snakker og pjatter og griner højt. Det elsker Hanan.

**Spørgsmål til børnene:**

*Hvordan tror du, at Hanan har det på vej til skolen med vennerne?  
Hvordan tror du, at vennerne har det?*

I skolen starter de med Hanans yndlingsfag. De skal lave det, som Hanan synes er allersjovest ved skolen - og hun er rigtig god til det. Måske faktisk den bedste. Men det siger hun ikke højt. Hun har lært derhjemme, at man ikke må blære sig.

Hun kan også bedre lide, når de andre fortæller hende, at *de* synes, hun er god, end at hun selv skal sige det.

**Spørgsmål til børnene:**

*Hvad tror du, at Hanan føler, når de andre siger, at hun er god?  
Hvor kan den følelse sidde i kroppen?*

*Hvad tror du, at Hanan føler, hvis der ikke er nogen, der siger,  
at hun er god? Hvor vil du placere den følelse i kroppen?*

*Hvilken følelsen tror du, at Hanan får, hvis hun selv siger, at hun er den bedste?  
Hvor kan den følelse sidde?*

Tiden går hurtigt, når man laver noget, man godt kan lide. Sådan er det i hvert fald for Hanan. Lige pludselig ringer klokken til frikvarter.

På Hanans skole er der rigtig mange ting at lave. Det gør frikvarterne sjove. Der er altid mange at lege med. Hanan kan bedst lide at lege med sine gode venner.

De kender hinanden godt og forstår, når der er noget, den anden ikke synes er sjovt. Det er nemt.

Så skal man ikke øve sig i at sige til andre, når det de gør, ikke er rart. Det synes Hanan kan være rigtig svært, for tænk, hvis nogen bliver kede af det. Eller sure.

Det ville ikke være rart. Derfor leger Hanan for det meste med de samme venner.

**Spørgsmål til børnene:**

*Hvordan tror du, Hanan har det, når hun leger med sine gode venner?*

*Hvilken følelse tror du, at Hanan mærker, hvis der er nogen, der gør noget, som hun ikke synes er rart?*

*Hvad tror du, at Hanan føler, hvis hun kommer til at gøre nogle kede af det, eller sure?  
Tror du, at det er den samme følelse eller to forskellige følelser?*

*Hvis det er forskellige følelser, vil du så placere dem samme sted, eller forskellige steder, i kroppen?*

*Hvad tror du, ville være værst for Hanan; at gøre nogle kede af det, eller sure?*

Nogle gange kan det nu også være meget sjovt at lege med nogen andre. Især hvis det er nogen, der kender nogle andre lege, end dem Hanan plejer at lege.

Så er der nemlig mulighed for at få nogle nye oplevelser. Det kan Hanan godt lide. Det er spændende.

**Spørgsmål til børnene:**

*Hvilke følelser tror du, at Hanan mærker, når hun leger med nogen andre end sine gode venner?*

*Hvad tror du, at Hanan mærker i kroppen, når hun lærer nogle nye lege?  
Hvordan mærkes det? Hvor i kroppen tror du, at hun mærker det?*

Lige pludselig er skoledagen slut og det er weekend. Dén her weekend er særligt god. Den skal Hanan nemlig bruge sammen med nogle mennesker, som hun holder rigtig meget af. De synes også, at Hanan er noget helt specielt.

**Spørgsmål til børnene:**

*Hvilken følelse tror du, at det giver Hanan, at hun ved, at der er nogle mennesker, der holder af hende og synes, at hun er noget helt specielt? Hvor i kroppen kan denne følelse mærkes?*

*Hvad tror du, at Hanan skal lave i weekenden, som gør den særligt god?*