

# FRYKT ELLER REDSEL

**Frykt eller redsel er en følelse som man kjenner ved trussel eller risiko, både ekte og innbilt. Redselen kan også forklares som en ekstrem oppfattelse av situasjoner, tilstand, saker, mennesker og liknende, f.eks. mørkeredd.**

**Redselen varierer kraftig fra person til person, og kan strekke seg mellom en mild følelse av uro og ekstrem redsel kalt paranoia, skrekk eller fobi.**



## Spørsmål til teksten:

- Når tror du Hjalmar følte frykt eller ble redd?
- Kunne Hjalmar unngått situasjoner der han ble redd eller skremt?
- Hvem hjalp Hjalmar da han ble redd?
- Hva skremmer deg, eller hva er du redd for?
- Hva kan forsterke redselen?
- Hva kan minke redselen?
- Hvem kan hjelpe deg når du er redd?
- Hvordan reagerer du når du blir redd?
- Hva kan du gjøre neste gang du blir veldig redd?
- Hva tenker du på når du hører ordet redsel?
- Hva er forskjellen på frykt, redsel og angst?

## Idèbank:

- Lag en plakate og heng opp i klasserommet: «Hva kan du gjøre om du blir skikkelig redd?»
- Mimelek: Mime skumle situasjoner (mørkeredd, redd for veps, lyder etc.)
- Skriv på små lapper både gode situasjoner og situasjoner der du har vært eller kunne blitt redd.