

Velkommen

Spor 1

B♭maj7 Ebmaj7 B♭maj7 Ebmaj7

Hei, hva he - ter du? Hei, hva he - ter du?

B♭maj7 Ebmaj7

Hei, hva he - ter du? (svar) Vel - kom - men (barnets navn)

B♭maj7 Ebmaj7

Hei, hva he - ter du? (svar) Vel - kom - men (barnets navn)

B♭maj7 Ebmaj7

Hei, hva he - ter du? (svar) Vel - kom - men (barnets navn). Det er

B♭maj7 Ebmaj7

fint at du er her og vil le - ke med oss. Og vi klap

B♭maj7 Ebmaj7 B♭maj7 Ebmaj7

- per! Og vi klap - per!

Hei, hva heter du?
Hei, hva heter du?
Hei, hva heter du? (Et barn sier navnet sitt)
Velkommen: barnets navn
Hei, hva heter du?
Velkommen: barnets navn
Hei, hva heter du?
Velkommen: barnets navn
Det er fint at du er her
og vil leke med oss!
Og vi klapper! Og vi klapper!

Syng flere vers med:

Og vi danser
Og vi hopper
Og vi snurrer
osv.

Rydde

Spor 2

A

Vi må ryd-de, vi må ryd- de___ Al-le hjel-per til å ryd-de___

D D A

Da går det fort, da går det fort, når al-le hjel-per til å ryd- de

A E

Hvis du tar den, så tar jeg den og

E A

den skal lig - ge der. Vi må ryd-de, vi må ryd- de___

Vi må rydde, vi må rydde.
Alle hjelper til å rydde.
Da går det fort, da går det fort,
når alle hjelper til å rydde.
Hvis du tar den, så tar jeg den
og den skal ligge der.
Vi må rydde, vi må rydde.

Vi må rydde, vi må rydde.
Alle hjelper til å rydde.
Da går det fort, da går det fort,
når alle hjelper til å rydde.
Å, så fint som det blir nå.
Snart er vi ferdig og kan gå.
Vi må rydde, vi må rydde.

Lytte

Spor 3

D A D

Ø-re - ne lyt- ter___ Øy - ne - ne ser___ Mun-nen er

D A G A

stil-le___ Krop-pen i ro___ Sånn gjør vi når vi lyt- ter

D G A D

Sånn gjør vi når vi lyt-ter Sånn gjør vi når vi lyt-ter al-le barn

Ørene lytter
Øynene ser
Munnen er stille
Kroppen i ro
Sånn gjør vi når vi lytter
Sånn gjør vi når vi lytter
Sånn gjør vi når vi lytter alle barn

Lære

Spør 4

Na-na-na - na Nå kan du læ-re deg_ Na-na-na - na

Hva man kan læ-re seg_ Hvis du vil læ-re deg, hva man kan læ-re seg.

Da kan du spør-re meg, så skal jeg vi-se deg.

Åp-ne di-ne øy - ne og se deg rundt om - kring...

Lytt med di-ne ø - rer for å hø-re man-ge ting. Hvis du vil hus-ke alt jeg har sagt. Hvis du virk - e - lig vil, si det en_ gang til.

Na na na na, nå kan du lære deg
Na na na na, hva man kan lære seg
Hvis du vil lære deg hva man kan lære seg
Da kan du spørre meg så skal jeg vise deg.

Åpne dine øyne og se deg rundt omkring.
Lytt med dine ører for å høre mange ting.
Hvis du vil huske alt jeg har sagt
Hvis du virkelig vil
Si det en gang til.

Na na na na, nå kan du lære deg
Na na na na, hva man kan lære seg

Åpne dine øyne og se deg rundt omkring
Lytt med dine ører for å høre mange ting
Hvis du vil huske alt jeg har sagt
Hvis du virkelig vil
Si det en gang til

Na na na na, nå kan du lære deg
Na na na na, hva man kan lære seg.

Følelser

Spor 5-10

Når jeg er glad så skal du se, da må jeg he - le ti - den le. Jeg dan - ser
rundt og er så glad. Og alt er vel - dig, vel - dig bra. Jeg gir min bes - te venn en klem, og får en
li - ke god i - gjen. Det er så fint å væ - re her med go - de ven - ner som er nær.

⑤ Når jeg er glad så skal du se
da må jeg hele tiden le.
Jeg danser rundt og er så glad
Og alt er veldig, veldig bra.
Jeg gir min beste venn en klem,
og får en like god igjen.
Det er så fint å være her
med gode venner som er nær.

⑥ Men jeg ble ikke veldig redd,
og bare lite granne skremt.
Men hvis det kom et farlig dyr
som hadde rømt ut fra sitt bur,
da hadde jeg blitt kjemperedd
og ville bort og gjemme meg.
Jeg ville kanskje kommet fram
hvis jeg fikk sitte inntil deg.

⑥ Å huff a meg, nå falt jeg ned
og fikk et digert sår på kne.
Det er så vondt og jeg ble trist
så jeg må gråte litt til sist.
Nå kan jeg ikke være med
og jeg er veldig lei for det.
Nå er jeg bare trist og lei
og vil at du skal hjelpe meg.

⑥ Når jeg blir veldig, veldig sint
og ikke får det som jeg vil
da vil jeg hoppe opp og ned
og jeg kan ikke sitte still.
Da må jeg huske å si: "Stopp!"
Så må jeg roe ned min kropp,
og puste både inn og ut.
Da blir det bra igjen til slutt.

⑦ Så plut'sli hørte jeg en lyd.
det var en ukjent lyd for meg.
Jeg visste ikke hva det var,
så jeg ble overrasket, jeg.
Så fikk jeg se min beste venn
som bak som skapet tittet frem.
Han ville at vi skulle tro,
han var et spøkelse. HOOHOOO!

Alle våre følelser
skal vi synge om
Vi kan bli redd og sint og lei
og være både snill og grei.
En overraskelse er bra
da blir vi ofte blid og glad.
At vi har følelser er bra,
vi viser hva vi tenker da.

Alle har uhell i blant

Spor 11

Al - le har u-hell i blant___ Jeg skal for-tel-le hva jeg kom til å gjø - re.

Glas-set falt ned så det rant___ da jeg skul-le drik- ke___ Nå skal du få hø - re

Da sa jeg: Å- nei,___ jeg men-te det ik - ke jeg søl-te på tep - pet

Så tok jeg din hånd,___ Jeg sa: Unn-skyld for det - te,

Sånt kan vi gjø-re no' med.---

Alle har uhell i blant.
Jeg skal fortelle hva jeg kom til å gjøre.
Glaset falt ned så det rant,
da jeg skulle drikke.
Nå skal du få høre.

Da sa jeg: Å, nei, jeg mente det ikke,
jeg sølte på teppet.
Så tok jeg din hånd
Jeg sa: Unnskyld for dette.
Sånt kan vi gjøre no' med.

Alle har uhell i blant.
Jeg skal fortelle hva jeg kom til å gjøre.
Den røde ballen du fant.
Den er blitt borte.
Jeg skulle ikke røre.

Da sa jeg: Å, nei! Nå vil jeg hjelpe,
den må vi finne.
Så tok jeg din hånd.
Jeg sa: Unnskyld for dette.
Sånt kan vi gjøre no' med.

Alle har uhell i blant.
Vi må si unnskyld når noe hender
Alle har uhell i blant
Vi må si unnskyld når noe hender
Alle har uhell i blant

Slappe av

Spor 12

D G/D D G/D

Slapp ba-re av_ Hvil deg en stund. Slapp nå helt av_ La he-le krop-pen bli tung.

D G/D D

Du pust-er inn_ Du pust-er ut_ Du pust-er inn_ i -gjen når

G/D D G/D D G/D

luf-ten tar slutt._

Slapp bare av
Hvil deg en stund
Slapp nå helt av
La hele kroppen bli tung
Du puster inn
Du puster ut
Du puster inn igjen
når luften tar slutt.

Vente

Spør 13

Når du står der ut - i gang en og ven-ter på din tur. Det føl-es som du sit-ter i et bur. Det som vir-ker som en e - vig-het er ba - re et mi-nutt. Det drø-yer litt før du får kom-me ut. Da kan du tel-le al-le gu-le klær____ el-ler blå-se på en li-ten fjær____ Du kan nyn-ne på en mor-som sang, om en gi-
raff som had-de hals som var så lang. Det var en ed-der-kopp som vil-
le pluk-ke sopp. Da kom en li-ten mus som vil - le drik-ke brus. De
traff en di-ger e - le-fant, og ed-der-kop-pen klat-ret på en kant.

Når du står der uti gangen og venter på din tur.
Det føles som du sitter i et bur.
Det som virker som en evighet, er bare ett minutt.
Det drøyer litt før du får komme ut.

Da kan du telle alle gule klær
eller blåse på en liten fjær.
Du kan nynne på en morsom sang
om en giraff som hadde hals som var så lang.

Når du sitter på din plass og venter på din mat,
men ingen ting har kommet på sitt fat.
Magen rumler lite grann fordi den vil ha grøt
eller pannekake som er god og søt.

Da kan du telle alle lilla jakker
eller høre på når andre snakker.
Du kan nynne på en morsom sang
om en giraff som hadde hals som var så lang.

Nå er dagen nesten slutt og mamma kommer snart,
men du synes tiden går med sneglefart.
Prøve å ta det rolig, og se deg rundt omkring,
da kan du tenke på en morsom ting.

Du kan jo telle alle hvite biler
som utenfor på gaten triller
Eller nynne på en liten sang
om en giraff som hadde hals som var så lang.

Det var en edderkopp som ville plukke sopp.
Da kom en liten mus som ville drikke brus.
De traff en diger elefant
og edderkoppen klatret på en kant.

Leke sammen

Spor 14

E7
Byt-te-lå-ne, et-ter tur_ Vi - se at vi bryr oss om_ hve-ran dre_
Er vi e-nig beg-ge to_ Tenk hva vi kan gjø-re da_ i sam-men

E7
De-le likt med al-le mann Vi-se at vi ser og hø rer an - dre_
Vi kan le - ke et-ter tur_ Byt-te-lå-ne når vi er_ i - sam- men_____

1. D A E 2. D A E
Le - ke sam- men_____ Le - ke sam-men Det blir

D A E D A E
mer gøy da_____ Om vi le - ker sam- men_ Det blir

D A E E7
mer__ gøy__ da____ Byt-te-lå-ne et-ter tur_ Byt-te-lå-ne et-ter tur_ osv

Byttelåne, etter tur
Vise at vi bryr oss om hverandre
Dele likt med alle mann
Vise at vi ser og hører andre

Leke sammen

Er vi enig begge to
Tenk hva vi kan gjøre da i sammen
Vi kan leke etter tur,
byttelåne når vi er i sammen

Leke sammen
Det blir mer gøy da
Om vi leker sammen
Det blir mer gøy da

Byttelåne, etter tur
Byttelåne, etter tur

Tør å spørre

Spor 15

Når du tar meg med i lek da blir jeg glad, for at jeg får væ-re med.
— Det fø-les bra. Men om du ik-ke spør meg da tror jeg
at du ik - ke vil. Vet ik - ke om jeg tør, jeg. Tenk der-som
al - le si - er nei, nei det er ik - ke plass til deg.

Når du tar meg med i lek,
da blir jeg glad
for at jeg får være med.
Det føles bra.
Men om du ikke spør meg
da tror jeg at du ikke vil
Vet ikke om jeg tør, jeg.
Tenk dersom alle sier nei, - nei det er ikke plass til deg.

Det er midt i morsom lek og jeg ser på
Vil så gjerne være med, hva gjør jeg nå?
Når dere ikke spør meg.
Jeg må nok våge å gå fram.
Kan jeg bli med å leke?
Ja, det går bra, her er det plass.
Her er det alltid plass til flere.

Tør å spørre.
Tør å spørre.
Tør å spørre.

Løse problemer

Spor 16

F F/E F/D F/C B \flat C F F/E

Når no-en ting skjer og du slett ik-ke vet, hva du skal gjø- re. Løp ik-ke av sted__ men

F/D F/C B \flat C B \flat

stopp der du er la meg hvi-ske i ditt ø - re: Ro deg ned,

B \flat F F/E F/D F/C B \flat C F

vi kan lø - se det her.

Når noen ting skjer og du slett ikke vet,
hva du skal gjøre.
Løp ikke av sted, men stopp der du er
la meg hviske i ditt øre.
Ro deg ned, vi kan løse det her.

Det første du gjør er å si det med ord
Det som har hendt deg.
Etterpå finner du ulike måter
så det kan snu seg.
Ro deg ned, vi kan løse det her.

Har du en løsning som du tror er god
og du tenker på hva du kjenner.
Da kan du prøve å gjøre det bra,
Og si det til dine venner.
Ro deg ned, vi kan løse det her.
Det går bra, for vi løser det her.

En venn

Spor 17

B \flat

Kom nå al - le mi - ne ven - ner, gjett hvor - dan det går. Jeg vil vi - se hva jeg fø - ler,

F/B \flat B \flat

slik at du for - står. Hvis du tror at jeg er lei meg, spør meg gjer - ne da.

B \flat F/B \flat B \flat

Om det er no' du kan gjø - re så det kan bli bra. For jeg blir glad når jeg fø - ler

E \flat /B \flat B \flat F/B \flat B \flat

at du ser at du er her for meg. Jeg blir så glad når du ber meg

E \flat /B \flat B \flat F/B \flat B \flat

bli med deg, for jeg vet at jeg har en venn.

Kom nå alle mine venner, gjett hvordan det går.
Jeg vil vise hva jeg føler, slik at du forstår.
Hvis du tror at jeg er lei meg, spør meg gjerne da
Om det er no' du kan gjøre så det kan bli bra.
For jeg blir glad når jeg føler at du ser,
at du er, her for meg.
Jeg blir så glad når du ber meg bli med deg,
for jeg vet at jeg har en venn.

Når det kribler svært i kroppen og de voksne vil
ha oss til å sitte stille. Får det ikke til.
Jeg kan trenge hjelp fra deg, så stopp meg med en kos.
Si at vi kan sitte sammen så vi kan få ros.
For jeg blir glad når jeg føler at du ser,
at du er, her for meg.
Jeg blir så glad når du ber meg bli med deg,
for jeg vet at jeg har en venn.