



Vi kjenner følelsen inni oss på ulike måter!



- Her er barnet som føler avsky igjen. Og nå kan vi se avsky-følelsen som har flyttet inn ulike plasser i kroppen. Hvor er den hen? Den er i magen, i halsen, i hendene, i beina og i hodet! Følelsen avsky kan vi kjenne i disse plassene i kroppen, eller vi kan kjenne den andre plasser.
- Klarer du å komme på en gang du følte avsky? Kanskje en gang du skulle til å spise noe og så luktet det ekkelt? Eller du fant et insekt eller noe som du syntes var ekkelt? Prøv om du kan kjenne den ekle følelsen du hadde i kroppen da. Klarer du det? Hvor i kroppen din kunne du kjenne avsky? Ble du kvalm? Fikk du lyst å strekke ut armene for å beskytte deg og få avstand? Kjente du at ansiktet ditt snurpet seg sammen?

Poenget er å gjøre barna bevisste på hvor de kan kjenne følelsen i kroppen, og at det kan kjennes på ulike måter for ulike personer – og på ulike måter til ulike tider.

Av og til blir følelsene større (vi føler mer avsky), og noen ganger blir de mindre (mindre avsky).

- Hva kan skje som gjør at de blir større?
- Hva kan skje som gjør at de blir mindre?