



## Introduser følelsen iver:

- Dette er Iver. Iver er en følelse (Iver kan også være et guttenavn). En herlig følelse. Vi kan se at han kjenner iver fordi han smiler med store øyne, vifter med armene og nesten hopper med kroppen. Iver synes ofte det er veldig spennende å holde på med det han liker, og han synes det er kjempegøy å fortelle om det til andre. Av og til klarer ikke iver å sitte stille fordi den synes noe er så gøy eller spennende. Andre ganger er kroppen til iver roligere, mens det liksom bobler inni kroppen.



- Har noen her kjent følelsen iver inni seg?  
(Rekk opp hånda selv også). Ja de fleste av oss har nok kjent på dette.
- Vil noen fortelle om en gang du kjente iver?  
(Vurder hvor mange og hvor lenge barna kan få prate om dette, og hjelp dem til å trekke ut essensen av historiene: – du holdt på med et legoprojekt som ble kjempebra? Da blir vi ivrige ja. / Du og vennene dine kom veldig langt på et spill? / Håndball-laget gjorde det kjempebra på turnering?)
- Når vi kjenner følelser inni oss, sånn som iver, prøver de å fortelle oss noe viktig. Noe som kan hjelpe oss til å ha det så bra som mulig. Følelsen iver er god på å legge merke til det som er viktig og bra for oss. Han sier «Ja!! Dette er kjempegøy, fortsett med dette!» (Så kan han selvsagt ta feil også. Selv om det er kjempegøy å spille, er det ikke bra for oss å spille for mye. Vi trenger å gjøre ulike ting.)
- Følelsene våre kan også fortelle oss hva vi trenger for å ha det bra. Følelsen iver forteller oss at vi bør fortsette med det vi liker og får til.

## Neste gang dere snakker om følelsen:

- Hvilken følelse er dette?
- Hvordan ser vi at følelsen er iver?
- Hvordan kan det kjennes i kroppen når vi kjenner iver?  
(Kanskje blir vi liksom litt lette i kroppen, kanskje vi vil hoppe, danse eller springe litt? Av og til kan vi føle iver, men likevel være rolige og lette i kroppen samtidig. Som regel er vi glade når vi føler iver).
- Hva trenger vi når vi kjenner iver da? Hva synes du gjør godt når kjenner iver?