



## Vi kjenner følelsen inni oss på ulike måter!



- Her er jenta med iver igjen. Og se, nå kan vi se iver-følelsen som har flyttet inn ulike steder i kroppen hennes når hun har det sånn. Hvor er den hen?

Den er i magen hennes, og hjertet, i beina, i armene og i hodet!

Følelsen iver kan vi kjenne disse stedene i kroppen, eller vi kan kjenne den andre steder. Kanskje i hele kroppen!

- Klarer du å komme på en gang du kjente iver?  
Kanskje en gang du endelig fikk til noe vanskelig i et spill? Eller du fikk lov til å leke med favorittleken di? Eller du og vennene din bygde verdens høyeste tårn? Eller du fikk være med å bake eller snekre hjemme?  
Prøv om du kan kjenne følelsen du hadde i kroppen da. Klarer du det? Hvor i kroppen din kunne du kjenne iver? Kjente du deg lett og spretten? Fikk du superkraft? Smilte du i hele ansiktet? Eller var du bare superkonsentrert?

Her kan dere gjerne klippe ut flere små iver-figurer som barna kan feste på der de synes de skal være. 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 kjenner mer iver), og noen ganger blir de mindre (mindre iver).

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