

1. Introduser følelsen.

2. Se filmen [Get to Know your "Inside Out" Emotions: Disgust - YouTube](#)

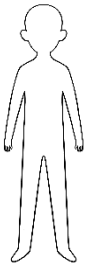


3. Se på hjertehjulet sammen, del gjerne ut tomme hjertehjul som elevene kan skrive på, og eventuelt også tom figur til å tegne på.

- Hva kan få deg til å kjenne avsky? Skriv det inni utenpå-hjertet.
- Hvordan ser du ut når du kjenner avsky? Tegn deg selv som kjenner avsky på figuren, eller lag en rask tegning av deg som kjenner avsky på blankt ark/ i bok.

La elevene gjerne jobbe sammen med denne oppgava. De kan også godt vise med kroppen hvordan de ser ut, eller elevene kan vise tegningene sine.

4. Se [Klassen – 23. Den første mensen \(Sesong 1\) – NRK TV](#) som handler om mensen. Filmen viser mange ulike følelser, men en av dem er avsky. Noen av guttene viser at de synes det er ekkelt med bind og mensen. Mange jenter synes også det er ekkelt i starten. Blod er noe av det som kan gi avskyfølelse hos oss. Også blod i noe så normalt som mensen jo er.



5. Jobb med inni-hjertet: hva kan være vanlige ting å kjenne når man kjenner avsky? (det er vanlig å bli kvalm, kjenne at det strammer seg i halsen, kroppen vrenger seg litt).

- Hva kjenner du når du er redd? Skriv det i inni-hjertet, og tegn det du kjenner på tegningen av deg som kjenner avsky.

6. Se filmen [Du gjør meg kvalm - YouTube](#)

7. Jobb med de 3 siste hjerta.



- Beskjed: *Hva tror dere avsky vil fortelle oss?* (snakk litt sammen først så elevene får hjelp om de trenger det. Avsky gir beskjed om at noe kan være farlig for helsa di, at det er ekkelt og du bør holde deg på avstand). Be elevene skrive i sitt beskjed-hjerte hva de tenker at avsky sier til dem.

- Behov: *Hvilke behov har vi når vi kjenner avsky?* (Hjelp elevene om de trenger det. Avsky sitt behov er å avklare om det vi avskyr faktisk er farlig eller smittsomt. Enten komme seg unna, eller få hjelp til å håndtere følelsen uten at den går ut over andre.) Få elevene til å skrive i sitt behov-hjerte.

- Under: Vi kan kjenne og vise avsky for masse som ikke egentlig er ekkelt eller farlig. Noen gangar kjenner vi avsky også overfor oss selv eller andre, slik han forklarte i filmen. Da kan det ligge følelser som frykt/redd, sinne eller skam under. Det er viktig å få hjelp med disse følelsene, og derfor er det lurt å snakke med noen om den avsky-følelsen som man kjenner.

8. Se gjerne denne også [The Present - OFFICIAL - YouTube](#) om gutten som først viste avsky for hunden (og seg selv?) og så klarte å sette pris på det som var bra med de begge.