



Vi kjenner følelsen inni oss på ulike måtar!



- Her er jenta med iver igjen. Og sjå, no kan vi sjå iver-følelsen som har flytta inn ulike plassar i kroppen hennar når ho har det slik. Kor er den hen?

Den er i magen hennar, og hjartet, i beina, i armane og i hovudet!
Følelsen iver kan vi kjenne desse plassane i kroppen, eller vi kan kjenne den andre plassar. Kanskje i heile kroppen!

- Klarer du å kome på ein gong du kjente iver?
Kanskje ein gong du endeleg fekk til noko vanskeleg i eit spel? Eller du fekk lov å leike med favorittleika di? Eller du og vennen din bygde det høgaste tårnet i heile verda? Eller du fekk vere med å bake eller snekre heime?
Prøv om du kan kjenne følelsen du hadde i kroppen da. Klarer du det? Kor i kroppen din kunne du kjenne iver? Kjente du deg lett og spretten? Fekk du superkraft? Smilte du i heile ansiktet? Eller var du berre superkonsentrert?

Her kan de gjerne klippe ut fleire små iver-figurar som barna kan feste på der dei synes dei skal vere. Poenget er å gjere barna bevisste på kor dei kan kjenne følelsen i kroppen, og at det kan kjennes på ulike måtar for ulike personar – og på ulike måtar til ulike tider.

Av og til blir følelsane større (vi kjenner meir iver), og nokre gongar blir dei mindre (mindre iver).

- Kva kan skje som gjer at dei blir større?
- Kva kan skje som gjer at dei blir mindre?