



Vi kjenner følelsen inni oss på ulike måtar!



- Her er barnet som føler avsky igjen. Og no kan vi sjå avsky-følelsen som har flytta inn ulike plassar i kroppen. Kor er den hen? Den er i magen, i halsen, i hendene, i beina og i hovudet! Følelsen avsky kan vi kjenne i desse plassane i kroppen, eller vi kan kjenne den andre plassar.
- Klarer du å komme på ein gong du følte avsky? Kanskje ein gong du skulle til å ete noko og så lukta det ekkelt? Eller du fann eit insekt eller noko som du syntest var ekkelt? Prøv om du kan kjenne den ekle følelsen du hadde i kroppen da. Klarer du det? Kor i kroppen din kunne du kjenne avsky? Blei du kvalm? Fekk du lyst å strekk ut armene for å beskytte deg og få avstand? Kjente du at ansiktet ditt snurpa seg saman?

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 føler meir avsky), og nokre gongar blir dei mindre (mindre avsky).

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