



## Introduser følelsen avsky:



- Avsky er ein følelse. Ein ekkel følelse. Vi kan sjå at dette er avsky fordi heile ansiktet krympar seg saman inn mot nasen, og til og med stikk han tunga ut. Han strekker hendene fram for å lage avstand til det han kjenner avsky mot. Avsky prøver å passe på at vi ikkje får i oss, eller kjem for nær, noko som er ekkelt. Avsky prøver å halde oss unna det som ikkje er bra for oss eller flokken vår. Noko som luktar fælt, eller ser giftig ut, eller noko det ser ut som vi kan bli sjuk av.
- Har nokon her kjent følelsen avsky?  
(Rekk opp handa sjølv også). Det er ganske vanleg.
- Kan nokon kome på eksempel på kva som kan gjere at vi føler avsky?  
(Her vil typiske ting vere å kjenne avsky når noko frå innsida av kroppen (blod, snørr, avføring, kjøtt) viser eller kjem ut. Vi kan reagere på synet eller lukta. Det er også vanleg å kjenne avsky mot slimete dyr, insekt, mat som har blitt dårleg, ting som ser giftig ut. Men også mat/drikke som ikkje er dårleg, men som vi sjølv ikkje likar.)
- Når vi kjenner følelsar inni oss, sånn som avsky, prøver dei å fortelje oss noko viktig. Noko som kan hjelpe oss til å ha det så bra som mogleg. Følelsen avsky prøver å åtvare oss mot å ete eller ta på noko som kan gjere oss sjuke. Men den reagerer også på andre ting. Den bryr seg ikkje berre om kva som kan true kroppen vår, men også for det som kan true flokkane våre. Derfor kan vi av og til føle avsky mot nokon som vil bli med i vennegruppa eller familien vår, fordi vi blir redd for kva det vil gjere med flokken. Det er veldig dumt, for da kan vi plutseleg føle og vise avsky mot snille, gode barn eller vaksne som berre vil ha det bra saman med oss.
- Følelsane våre kan også fortelje oss kva vi treng for å ha det bra. Når vi føler avsky mot noko kan vi ha behov for hjelp til å finne ut om dette faktisk er farleg eller smittsamt, og så enten kome seg unna eller få hjelp

## Neste gang de snakkar om følelsen:

- Kva følelse er dette?
- Korleis ser vi at følelsen er avsky?
- Korleis kan det kjennast i kroppen når vi føler avsky?  
(Vi kjenner ofte kvalme, får lyst til å skape avstand).
- Kva treng vi når vi føler avsky?