



## Introduser følelsen avsky:



- Avsky er en følelse, en ekkel følelse. Vi kan se at dette er avsky fordi hele ansiktet krymper seg sammen inn mot nesen, og til og med stikker han tungen ut. Han strekker hendene fram for å lage avstand til det han kjenner avsky mot. Avsky prøver å passe på at vi ikke får i oss, eller kommer for nær, noe som er ekkelt. Avsky prøver å holde oss unna det som ikke er bra for oss eller flokken vår. Noe som lukter fælt, eller ser giftig ut, eller noe det ser ut som vi kan bli syke av.
- Har noen her kjent følelsen avsky? (Rekk opp hånda selv også). Det er ganske vanlig.
- Kan noen komme på eksempel på hva som kan gjøre at vi føler avsky? (Her vil typiske ting være å kjenne avsky når noe fra innsiden av kroppen (blod, snørr, avføring, kjøtt) viser eller kommer ut. Vi kan reagere på synet eller lukten. Det er også vanlig å kjenne avsky mot slimete dyr, insekt, mat som har blitt dårlig, ting som ser giftig ut. Men også mat/drikke som ikke er dårlig, men som vi selv ikke liker.)
- Når vi kjenner følelser inni oss, sånn som avsky, prøver de å fortelle oss noe viktig. Noe som kan hjelpe oss til å ha det så bra som mulig. Følelsen avsky prøver å advare oss mot å spise eller ta på noe som kan gjøre oss syke. Men den reagerer også på andre ting. Den bryr seg ikke bare om hva som kan true kroppen vår, men også om det som kan true flokkene våre. Derfor kan vi av og til føle avsky mot noen som vil bli med i vennegruppa eller familien vår, fordi vi blir redd for hva det vil gjøre med flokken. Det er veldig dumt, for da kan vi plutselig føle og vise avsky mot snille, gode barn eller voksne som bare vil ha det bra sammen med oss.
- Følelsene våre kan også fortelle oss hva vi trenger for å ha det bra. Når vi føler avsky mot noe kan vi ha behov for hjelp til å finne ut om dette faktisk er farlig eller smittsomt, og så enten komme seg unna eller få hjelp

## Neste gang de snakker om følelsen:

- Hvilken følelse er dette?
- Hvordan ser vi at følelsen er avsky?
- Hvordan kan det kjennes i kroppen når vi føler avsky? (Vi kjenner ofte kvalme, får lyst til å skape avstand).
- Hva trenger vi når vi føler avsky?