

1. Desember: Glede - Del 1



Timian våknet tidlig den første desember. Sola var ikke engang oppe ennå, men Timian kunne ikke sove. I dag skulle hen ut i skogen for å finne den første juleverdien!

Etter frokost tok Timian på seg varm jakke og støvler. Snøkrystallet lå trygt i lommen, fortsatt matt og grått. Pappa fulgte med ut, og sammen gikk de inn mellom de høye grantrærne.

Det var stille i skogen. Så stille at Timian nesten ikke torde å puste høyt. Men plutselig hørte de noe. En lyd. Eller rettere sagt – mangelen på en lyd.

Under en busk satt en liten gråspurv. Rundt spurven sang alle de andre fuglene. Meiser kvitret muntre juletoner, dompapen fløyttet varmt, og svarttrosten trillet sine vakre toner. Men gråspurven bare satt der, helt stille.

"Hei, lille venn," sa Timian forsiktig. "Hvorfor synger du ikke?"

Gråspurven så ned på snøen. "Jeg... jeg har glemt det. Alle andre synger så vakkert, men jeg kan ikke huske hvordan det går. Jeg prøver og prøver, men det kommer ingen lyd."

Timian satte seg ved siden av spurven. "Kanskje jeg kan lære deg en sang?"

De prøvde flere sanger. Timian nynet julesanger som "Musevisa" og "Bjellegklang". Gråspurven prøvde å følge med, men det hjalp ikke. Ingen toner kom.

Etter en stund la Timian merke til at krystallet i lommen var fortsatt like grått. Uglen hadde sagt at verdier måtte vises frem – men hva slags verdi var dette? Og hvordan skulle Timian hjelpe spurven?

Sola begynte å gå ned mellom trærne.

"Vi kommer tilbake i morgen," sa Timian til spurven. "Gi ikke opp!"

På veien hjem tenkte Timian: Det må finnes en måte. Men hvordan får man en fugl som har glemte å synge, til å synge igjen?



Refleksjonsspørsmål:

1. Hvorfor tror du gråspurven har glemte hvordan man synger?
2. Har du noen gang følt at du ikke kunne noe som andre rundt deg kunne?
Hvordan føltes det?
3. Hva tror du Timian kan gjøre for å hjelpe spurven i morgen?
4. Hvorfor tror du ikke snøkrystallet skinte ennå, selv om Timian prøvde å hjelpe?
5. Hva tror du den første verdien Timian skal finne handler om?

Aktivitetsforslag (Slik de ser ut i portalen)

Stille fugleglede – når spurven har glemte sangen sin

Denne aktiviteten handler om å utforske *glede uten lyd*. Gråspurven i eventyret klarer ikke synge – den er stille, litt usikker og kanskje litt trist. Barna får leke at de er fugler som viser glede med kroppen i stedet for med sang. De øver på å kjenne etter: Hvordan ser glede ut i kroppen, hvis vi ikke bruker stemmen?



Beskrivelse

Barna leker at de er små fugler i skogen sammen med en gråspurv som har glemte sangen sin. I stedet for å synge, viser de hvordan glede kan se ut gjennom hopp, sprett, smil, blikk, bevegelser og små "danser".

De får prøve både rolig glede (myke bevegelser, langsomme steg) og boblende glede (store hopp, raske steg), men hovedideen er at de skal gjøre dette **uten å lage mye lyd** – akkurat som spurven som er helt stille.



Du trenger

- Et uteområde med litt plass til å bevege seg – snø, gress, grus eller skog
- Gjerne noen steiner, røtter eller stokker som kan være “grener” fuglene sitter på
- Eventuelt en liten figur eller et bilde av en gråspurv til å vise barna (valgfritt)



Slik gjør dere det

1. Samling og historie-bro

- Samle barna i en sirkel ute.
- Minn dem kort på eventyret:
 - Gråspurven sitter på greina si og ser litt trist ut.
 - Den har *glemt* sangen sin, og det kommer ikke en eneste lyd når den åpner nebbet.
- Spør barna:
 - *“Kan man være glad selv om man er stille?”*
 - *“Hvordan ser dere ut når dere er glade, hvis dere ikke får lage lyd?”*

2. Bli til fugler – helt stille

- Be barna gjøre seg små, som om de sitter på en grein og fryser litt.
- Gradvis får de “varmen” i kroppen: ruller på skuldrene, rister litt på armene (vingene), strekker seg forsiktig.
- De begynner å gå rolig rundt som fugler – men fortsatt nesten helt stille.

3. Stille glede i kroppen

- Gi barna små oppdrag:
 - *“Vis meg hvordan kroppen din ser ut når du er litt-glad.”*
 - *“...når du er kjempeglad, men uten å lage lyd.”*

- De kan hoppe, gjøre små snurrer, smile, vinke med “vingene”, gjøre lette løpesteg – alt uten roping eller sang.
- Voksne kan modellere: vise en glad-bevegelse uten lyd, som barna hermer.

4. Fugler på greina – én og én får vise

- Velg ut en “gren” (en strek i snøen, en stein, en stubbe).
- Én og én får gå opp på “greina” og vise sitt *stille gladffjes* og *stille gladkropp*:
 - Kanskje et hopp, en ekstra stor strekk, en liten dans – men helt stille.
- De andre ser på og hermer etterpå.
- Si høyt:
 - “Se, dette er [navn] sin stille fugleglede. Den fantes ikke før nå.”

5. Fugleflokk i bevegelse

- La alle barna bevege seg samtidig som en stor fugleflokk.
- Gi korte instruksjoner:
 - “Nå er vi litt-glade fugler.” (små, myke bevegelser)
 - “Nå er vi superglade fugler, men fortsatt stille!” (store bevegelser, men ingen lyd)
- Legg inn noen stopp underveis: barna “fryser” i en glad-posisjon.

6. Rolig samling til slutt

- Samle barna igjen i sirkel.
- Be dem legge hendene på magen eller brystet og kjenne etter:
 - “Hvordan kjennes kroppen ut nå?”
- Knyt tilbake til spurven:
 - “Kanskje spurven må kjenne på gleden inne i kroppen først, før sangen kommer senere?”



Enkle varianter og utfordringer

Variant / utfordring

Slik kan dere gjøre det

 Liten-glede vs. stor-glede	Barna viser først bitte-liten gladkropp, så kjempestor gladkropp – uten lyd.
 Frosset fugleglede	Voksne sier “stopp!”, barna fryser i en stille glad-posisjon – som et fotografi.
 Glad-gåing	Barna går i rekke og viser med kroppen at de er glade – kun føtter og armer “snakker”.
 Hjelpe-fugl	Barna går rundt og gir stille “fugleklemmer” eller vink til en som ser trist ut i leken.
 Ansiktsglede	Fokuser på ansikt: smile med øynene, rynke nesa, lage stille-glad grimaser.
 Pust og glede	Barna tar et dypt pust og puster ut med et stille smil – glede som ro, ikke bare fart.

Hva trener barna?

- **Kroppsbevissthet:** kjenne hvordan følelser kan vises i kropp uten lyd.
- **Emosjonsforståelse:** lære at glede kan være både rolig og energisk, ikke bare “høylytt”.
- **Sosial trygghet:** våge å vise ansikt og kropp i lek mens andre ser på.
- **Regulering:** trene på å være i aktivitet, men samtidig dempe lydnivået – viktig ferdighet i gruppe.
- **Fantasi og rollelek:** leve seg inn i å være fugler som har sin egen måte å være glad på.

Refleksjon etterpå

Noen enkle spørsmål dere kan bruke, gjerne mens dere fortsatt er ute:

- “*Var det rart eller fint å være glad uten å lage lyd?*”
- “*Hvordan så du at de andre var glade, selv om de var stille?*”
- “*Kan man være veldig glad på innsiden, selv om man ikke jubler eller roper?*”
- “*Tror dere spurven kjenner litt glede inni seg, selv om den ikke klarer å synge enda?*”

Tips til voksne

- **Se de stille barna:** Denne aktiviteten gir særlig rom for barn som ikke liker høyt volum – la deres måte å vise glede på få verdi.

- **Gi rom for forskjeller:** Kommenter gjerne: *“Jeg ser at noen hopper mye, andre smiler mest – alt er glede.”*
- **Ikke press lyder frem:** Poenget her er nettopp *stille* glede – unngå å be om roping/jubling i denne leken.
- **Koble til hverdagen:** Senere kan du si: *“Jeg ser du har stille fugleglede nå”* når et barn sitter fornøyd uten å lage så mye ut av det.
- **Bro til dag 2:** Avslutt med en liten hint: *“Kanskje i morgen skjer det noe med fuglesangen?”* – uten å avsløre for mye.