

10. Desember - Medfølelse - Del 2



De gikk og gikk. Timian, pappa og den lille musa. Gjennom tykke skogsområder, forbi store trær, over små bakker. Snøen lå tung, og det var vanskelig å gå.

Timian begynte å bli trøtt. Bena ble tyngre. Det var kaldt. Og det begynte å bli mørkt.

"Kanskje vi burde snu," hvisket en liten stemme inne i Timian. "Dette tar for lang tid. Du kjenner ikke engang denne musa."

Men så så Timian ned på musa, som gikk ved siden av. Musa var så liten at hun måtte ta mange flere skritt enn Timian. Musas små bein kjempet seg gjennom snøen. Men musa klaget ikke.

"Er du sliten?" spurte Timian forsiktig.

"Jeg er sliten," sa musa ærlig. "Men jeg er så takknemlig at du følger meg. Jeg er ikke lenger redd. Fordi du er her."

Timians hjerte varmet. Det vonde følelsen fra før – det var ikke vondt lenger. Det var varmt. Det var medfølelse.

"Jeg er glad jeg kan hjelpe," sa Timian, og mente det.

De fortsatte. Etter lang tid kom de til en bekk. "Jeg kjenner igjen denne!" ropte musa.

"Hjemmet mitt er ikke langt nå!"

Ved bekken lå en stor stein, og ved steinen var et lite hull. "DER!" pep musa. "Det er hjemmet mitt!"

"BARN!" hørte de en stemme. En større mus kom løpende ut. "Jeg har vært så bekymret! Hvor har du vært?"

"Jeg gikk meg bort, mamma. Men Timian hjalp meg hjem!"

Musemoren så på Timian med tårer i øynene. "Du... du fulgte barnet mitt hele veien hjem? Det må ha tatt timer. Det er snart natt. Takk. Tusen, tusen takk."

I det øyeblikket skjedde noe. Snøkrystallet i Timians lomme pulserte så sterkt at Timian måtte ta det opp. En femte glød – kanskje den varmeste av alle – skinte inne i krystallet. Den var rød og varm som et hjerte.



"Hva er det?" spurte den lille musa.

"Det er medfølelse," sa Timian sakte, og forsto plutselig helt. "Det er å føle med andre. Å se når noen trenger hjelp, og bry seg nok til å gjøre noe med det – selv når det er vanskelig."

"Men," sa musa, "var du ikke trøtt? Ble du ikke kald?"

"Jo," sa Timian ærlig. "Jeg ble trøtt og kald. Men du trengte hjelp. Og når jeg ser at du nå er trygg hjemme hos mamma di, da føles det ikke vanskelig lenger. Da føles det... riktig."

Musemoren ga Timian et lite frø. "Det er ikke mye, men det er det fineste jeg har."

"Takk," sa Timian og tok imot frøet. Men Timian visste at den virkelige gaven ikke var frøet. Den virkelige gaven var følelsen av å ha hjulpet noen som virkelig trengte det.

På veien hjem, selv om Timian var sliten, føltes hvert skritt lettere. Krystallet lyste så varmt i hånden at det nesten varmet hele kroppen.

"Medfølelse varmer mer enn noe annet," sa Timian til pappa.

"Ja," sa pappa og smilte. "For medfølelse kommer fra hjertet."

Fem verdier funnet. Syv igjen. Og julen kom nærmere og nærmere.

Og så hadde Timian og pappa nok et eventyr i hjertene sine.

Refleksjonsspørsmål:

1. Hvorfor tror du Timian følte seg varm innvendig, selv om han var trøtt og kald utvendig?
2. Hva er forskjellen mellom å se at noen trenger hjelp, og å faktisk hjelpe dem?
3. Hvorfor tror du historien sier at medfølelse varmer mer enn noe annet?
4. Har du noen gang hjulpet noen, selv om det var vanskelig eller tok lang tid? Hvordan følte det etterpå?
5. Er det noen rundt deg akkurat nå som kanskje trenger at noen viser medfølelse? Hva kan du gjøre?

Aktivitetsforslag (Slik de ser ut i portalen)

Vi passer på hverandre-tur – ingen går alene

Denne aktiviteten bygger videre på dagen med musa som hadde gått seg bort (dag 9). Der øvde barna på å oppdage og hjelpe *én* som trengte hjelp. Nå flytter vi det ut i hele gruppa: alle går på tur **som en flokk** der ingen skal falle bak, og alle har ansvar for å se etter hverandre.

Målet er å gi en konkret opplevelse av at medfølelse og omsorg kan være noe vi gjør *hele veien*, ikke bare i enkeltsituasjoner.



Beskrivelse

Barna går en kort eller middels lang tur i nærmiljøet, men med en ekstra tydelig ramme:

- Vi går **som en flokk**, ikke som mange enkeltpersoner.
- Hvert barn får én (eller to) “turvenner” det skal passe litt ekstra på.
- Voksne modellerer hele tiden det å se seg tilbake, vente, spørre: “Går det bra?”, “Er du med?”, “Skal vi gå sammen?”

Dette kan være en vanlig “barnehagetur”, men med et klart fokus:

👉 *Ingen skal føle seg som musa som har gått seg bort.*



Du trenger

- En enkel tur-løype i nærmiljøet:

- rundt barnehagen
- til en lekeplass
- et lite skogholt
- Nok voksne til å dekke gruppa trygt
- Eventuelt:
 - små refleksvester / bånd for å markere “turvenn-par” (valgfritt)
 - et stoppested dere vet er trygt og godt å være



Slik gjør dere det

1. Samling før tur – knytt til musa

- Samle barna inne eller ute før dere går.
- Minn dem på dag 9:
 - Musa som var redd og alene.
 - Hvordan det kjentes da noen kom og hjalp.
- Si:

“I dag skal vi på en **vi passer på hverandre-tur**. Det betyr at vi skal gå sånn at ingen føler seg som musa – ingen skal være alene eller glemt.”

2. Lag turvenn-par eller små grupper

- Del barna inn i:
 - **par** (to og to), eller
 - **små grupper på tre** hvis det passer bedre.
- Forklar:

“Dere er turvenner. Jobben deres er å passe på at vennen deres er med – hele veien.”
- Vis hva det kan bety:
 - holde hverandre i hånda (hvis det er greit)
 - vente når den andre knyter sko / sklir litt etter

- spørre: “Er du med?”

3. Snakk om “flokk-regler”

- Før dere går, lag 2–3 enkle regler sammen:
 - “Vi ser oss bakover noen ganger.”
 - “Vi sier fra hvis noen blir borte.”
 - “Vi går så sakte at alle rekker å være med.”
- La barna selv formulere noe, f.eks.:
 - “*Ingen løper fra turvennen sin.*”
 - “*Vi hjelper hvis noen blir slitne.*”

4. Gå i gang – voksne modellerer

- Når dere går:
 - Voksne går både foran, midt i og bakerst i flokken.
 - Si høyt innimellom:
“Nå skal alle sjekke: Er turvennen min nært meg?”
“La oss stoppe og se om alle er med.”
- Oppmuntre barna til å:
 - vente automatisk når noen blir hengende etter
 - si fra til en voksen hvis de mister kontakt med turvennen

5. Planlagte stopp med omsorgs-fokus

- Ha 2–3 korte stopp underveis:
 - “Pustestopp”: alle tar et rolig pust sammen
 - “Vennesjekk”: barna snur seg mot turvennen og spør “Går det bra?”
 - “Se bakover”-stopp: dere snur hele flokken og ser etter om noen henger etter
- Knytt det hele tiden til musa:
“I leken i går fant vi musa. I dag passer vi på at det ikke *finnes* noen mus som blir glemt.”

6. Lek og ro ved endepunktet

- Når dere kommer fram til et stoppested (skogholt, lekeplass):
 - Ha litt fri lek
 - Minn likevel rolig på turvenn-prinsippet:
“Husk at turvenner også kan være lekvenner – se etter hverandre her også.”

7. Tilbakeveien – la barna lede

- På veien hjem kan 1–2 par/ små grupper få lov til å “lede flokken” (innenfor trygg ramme).
- De voksne minner dem på:
“Å lede betyr også å passe på at ingen blir igjen.”

8. Avslutning og samling etterpå

- Vel tilbake, samles dere i ring.
- Be barna klappe seg selv og turvennen sin på skulderen (eller gi high-five):
“Vi klarte turen sammen.”

Enkle varianter og utfordringer

Variant / utfordring	Slik kan dere gjøre det
 “Usynlig mus”	Voksne sier: “I dag later vi som det <i>kan</i> være en mus i flokken. Hvordan kan vi gå så ingen føler seg sånn?” – uten at noen faktisk spiller mus.
 “Dagens omsorgsblikk”	Voksne legger ekstra merke til situasjoner der et barn passer på et annet, og løfter det fram etterpå.
 Sakte-tur	Dere går ekstra sakte og øver på å se bakover og rundt dere hele tiden.
 Bytt turvenner halvveis	For å trene på å være omsorgsfull med flere, ikke bare bestevennen.
 “Bære litt for hverandre”	Eldre barn kan få hjelpe yngre med å bære noe lite (f.eks. en pinne, sekk, bøtte).
 Stillhets-del	En liten del av turen går dere ekstra stille, og barna skal “lytte etter” om noen virker slitne eller stille på en måte som trenger støtte.



Hva trener barna?

- **Medfølelse i gruppe:**
 - Ikke bare se *én* som trenger hjelp, men forstå at vi *alle* trenger hverandre litt på tur.
- **Ansvarsfølelse:**
 - Oppleve at “jeg betyr noe for at du har det bra”.
- **Trygghet og tilhørighet:**
 - Alle får oppleve at noen *har ansvar* for å se dem.
- **Samarbeid og kommunikasjon:**
 - Snakke sammen om tempo, pauser, “er du med?”, “skal vi stoppe litt?”.
- **Fysisk utholdenhet og motorikk:**
 - Gå tur i variert terreng, stoppe og starte på en rolig måte.



Refleksjon etterpå

Spørsmål dere kan bruke i samlingsstund:

- “Hvordan var det å ha en turvenn?”
- “Var det noen gang du ble litt sliten – og hva skjedde da?”
- “Var det noen som ventet på deg i dag?”
- “Var det noen du la merke til at du selv passet på?”
- “Hva er forskjellen på en tur der alle går for seg selv, og en tur der vi passer på hverandre?”

Du kan også spørre:

- “Hva tror dere musa hadde tenkt hvis den så flokken vår i dag?”



Tips til voksne

- **Bruk turen som “forsterker” av det dere allerede gjør:**

- Dette er egentlig en vanlig tur – forskjellen er at dere setter ord på omsorg og gjør den synlig.
- **Se etter små handlinger:**
 - Venting, holde en hånd, hjelpe over en snøkant – løft det fram som “stor omsorg i liten handling”.
- **Gi plass til alle roller:**
 - Noen barn liker å “passe på”. Andre trenger mer å *bli* passet på. Alt er greit – det kan variere fra dag til dag.
- **Knyt til dag 9:**
 - Når dere ser et barn sitte litt for seg selv senere i uka, kan dere minne om både musa og turen:
“Husker dere at vi øvde på å ikke gå forbi musa? Hvem vil være turvenn/lekevenn nå?”
- **Ikke gjør det for tungt:**
 - Omsorg kan være lett, leken og varm – det trenger ikke være alvorlig og “tungt” i tonen.