

## 11. Desember - Mot - Del 1



Den ellefte desember var det ekstra mørkt i skogen. Tykke skyer dekket himmelen, og bare litt svakt lys sildret ned mellom grantrærne. Timian måtte holde pappas hånd ekstra hardt.

"Hvor skal vi i dag?" spurte pappa.

Timian tok frem snøkrystallet. Det lyste nå ganske sterkt med fem gløder inni. Men plutselig pulserte det mot en retning Timian ikke likte – mot den mørkeste delen av skogen.

"Der," sa Timian, og pekte. "Men... jeg vil egentlig ikke gå dit."

"Hvorfor ikke?" spurte pappa mildt.

"Fordi det er skummelt der. Det er så mørkt."

Men krystallet pulserte sterkere. Som om det sa: "Det er dit du må gå."

Timian pustet dypt og begynte å gå. Dypere og dypere inn i den mørke delen av skogen. Der trærne sto så tett at nesten intet lys kom gjennom. Der lydene var rare og ukjente.

Plutselig hørte de det. En gråt. Men ikke en vanlig gråt – dette var en angstfylt, redd gråt.

"Hjelp! Er det noen der? Hjelp meg!"

Lyden kom fra en mørk hule i bakken. Hullet så dyp og svart ut.

Timian stoppet. Hjertet banket hardt. "Det... det er noen der inne."

"Hjelp!" ropte stemmen igjen. "Jeg tør ikke komme ut!"

"Hvem er du?" ropte Timian, men stemmen dirret.

"Jeg er en hare," kom svaret. "Jeg gikk meg inn i hulen og har sittet her lenge. Men nå tør jeg ikke komme ut fordi det er en stor, skummel skygge utenfor!"

Timian så seg rundt. I mørket var det vanskelig å se, men ja – det beveget seg noe stort og mørkt mellom trærne.

"Ser du?" hvisket Timian til pappa. "Det ER noe der!"

Hjertet banket enda hardere. Hva om det var farlig? Hva om det var et stort, skremmende dyr?

"Vær så snill!" gråt haren fra hulen. "Jeg har sittet her så lenge. Jeg er så redd!"

Timian sto helt stille. Inne i hulen var en hare som trengte hjelp. Men for å hjelpe måtte Timian gå inn i den mørke, skumle hulen. Og utenfor beveget den store skyggen seg.

"Jeg... jeg er redd," hvisket Timian ærlig til pappa.

"Det er greit å være redd," sa pappa stille. "Men spørsmålet er: hva er det rette å gjøre?"

Timian kjente på krystallet. Det var varmt, men skinte ikke sterkere ennå. Noe manglet.

"Jeg vet hva jeg burde gjøre," sa Timian lavt. "Men jeg er så redd."

Den store skyggen beveget seg igjen. Den kom nærmere. Timian ville løpe bort. Hver fiber i kroppen skrek: "Løp! Gjem deg!"

Men inne i hulen gråt haren. Alene. Redd. Ventende på at noen skulle være modig nok til å hjelpe.

Timian tok et skritt mot hulen. Så stoppet han. Hendene skalv.

"Jeg klarer ikke," hvisket Timian.

Men så husket Timian alle de andre. Gråspurven som hadde funnet glede. Ekornet som hadde lært å dele. Kaninene som hadde funnet vennskap tilbake. Reven som hadde lært å være takknemlig. Den lille musa som nå var trygg hjemme.



Alle hadde trengt hjelp. Alle hadde fått hjelp.

Nå var det haren som trengte hjelp.

"Jeg... jeg må prøve," sa Timian med skjelvende stemme.

Men fortsatt sto Timian der. Redd. Ute av stand til å bevege seg.

Skyggen beveget seg igjen, enda nærmere.

Hva skulle Timian gjøre?

---

## Refleksjonsspørsmål:

1. Hvorfor tror du Timian er så redd, selv om han har hjulpet så mange andre dyr før?
2. Er det noe du synes er veldig skummelt? Hvordan føles det i kroppen når du er redd?
3. Hva tror du pappa mente med "spørsmålet er: hva er det rette å gjøre"?
4. Tror du det er feigt å være redd? Hvorfor eller hvorfor ikke?
5. Hva tror du kan hjelpe Timian til å være modig nok i morgen?

## Aktivitetsforslag (Slik de ser ut i portalen)

### Skyggejakt med lommelykt – å være modig i mørket

Når skogen blir mørkere, kan alt se litt mer skummelt ut. Skygger kan bli store, rare og litt mystiske. I eventyret er Timian i en mørk skog der en skummel skygge dukker opp – men sakte oppdager han at det bare er helt vanlige ting i nytt lys.

I denne leken får barna, sammen med trygge voksne, utforske mørke, lys og skygger på en trygg måte. De øver på *mot*: å være litt redd, men gjøre noe likevel – sammen med andre.



### Beskrivelse

Barna går to og to med én lommelykt og undersøker mørket rundt seg. De lyser på bakken, egne føtter, trær, busker, vegger og kanskje hverandres sko og votter. De ser hvordan skygger blir større, mindre, lengre og kortere – og oppdager at bak hver skygge finnes det helt vanlige ting.

De voksne hjelper med å sette ord på det:

“Se, det som ser ut som et monster, er egentlig bare en grein.”

Leken er rolig og nysgjerrig, ikke skremmende. Poenget er å leke med det som kan virke litt skummelt, i stedet for å late som om mørket ikke finnes.



### Du trenger

- Lommelykter (gjørne én per to barn)
- Et **mørkere område**:

- ute i skumring/ettermiddag
- eller et skyggefullt sted (bak bygg, i skogholt, ved vegg/levegg)
- Nok voksne til å holde rammene trygge
- Eventuelt en vegg, et gjerde eller en stor trestamme som “skyggeskjerm”

## Slik gjør dere det

### 1. Forbered barna – snakk om mørke og mot

- Samle barna inne eller ute før dere går til det mørkere området.
- Snakk kort om eventyret:
  - Timian går i mørk skog og blir redd for en stor skygge.
  - Etter hvert ser han at skyggen bare var en helt vanlig ting.
- Spør barna:
  - *“Har dere noen gang blitt litt redde for skygger eller mørket?”*
  - *“Kan man være modig selv om man er redd?”* (ja – det er faktisk da vi er modige)

### 2. Sett klare rammer og regler

- Forklar hvor dere skal være:
 

“Vi holder oss mellom dette treet, den veggen og den stien.”
- Lag noen enkle regler:
  - Ingen lyser i ansiktet/øynene på hverandre.
  - Vi går rolig – ikke løper i mørket.
  - Vi holder oss sammen to og to, og nær en voksen.

### 3. Del inn i par – én lommelykt per par

- Sett barna sammen to og to (turvenn-par kan gjerne brukes igjen).
- Gi én lommelykt per par:
  - Først styrer den ene, så bytter de etter hvert.
- Modeller hvordan man lyser ned og rundt seg, ikke rett i ansiktet på andre.

#### 4. Skyggejakt – utforske sammen

- Gå samlet til det mørkere/skyggefulle området.
- Gi barna små “oppdrag”:
  - *“Lyser dere på føttene deres – ser dere skyggene?”*
  - *“Kan dere finne skyggen av et tre?”*
  - *“Hva skjer med skyggen når dere går nærmere/lenger unna?”*
- Voksne setter ord på det barna ser:
  - *“Nå ble skyggen kjempelang.”*
  - *“Se, det store ‘monsteret’ var bare en liten stubbe.”*

#### 5. Rolig skyggelek på vegg/tre

- Samle barna ved en vegg, et gjerde eller en stor trestamme.
- La én voksen lyse slik at det blir tydelige skygger.
- Barna får:
  - lage **skyggedyr** med hendene
  - gjøre seg små/store
  - hoppe og se skyggene hoppe etter
- La dem gjette:
  - *“Hva slags dyr ser denne skyggen ut som?”*
  - *“Kan noen lage en snill drage? En liten fugl? En kanin?”*

#### 6. Gi skyggen “nytanke”

- Snakk underveis:
  - *“Så du at det du først trodde var litt skummelt, egentlig bare var ...?”*
- Hvis noen peker på en skummel skygge, gå sammen bort og se hva det egentlig er.
- Voksne kan si:  
*“Mange blir litt redde for skygger innimellom. Men når vi går bort og ser ordentlig etter, ser vi ofte at det bare er helt vanlige ting.”*

#### 7. Rolig avslutning – lys og trygghet

- Samle barna i en liten sirkel.
- Slå eventuelt av lommelyktene et øyeblikk, og tenn dem sammen igjen:  
“Se så stor forskjell litt lys kan gjøre.”
- Knytt til mot:  
“Modig betyr ikke at vi aldri er redde. Det betyr at vi tør å se nærmere på det vi er redde for – sammen.”

## Enkle varianter og utfordringer

| Variant / utfordring                                                                                    | Slik kan dere gjøre det                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  Skygge-<br>dyrjakt    | En voksen lager skyggedyr med hendene – barna gjetter hvilket dyr det er.                        |
|  Skyggevenn            | Barna står to og to og ser på skyggene sine – kan de holde hverandre i hånda som skygger også?   |
|  Skyggeteater        | Lag en liten “forestilling” der noen går forbi veggen og de andre ser på skyggene.               |
|  Lang/kort<br>skygge | Barna går frem og tilbake og ser hvordan skyggen forandrer lengde.                               |
|  Skyggemysterium     | En voksen lyser på en gjenstand bak et laken/duk (bare skyggen syns) – barna gjetter hva det er. |
|  Innevariant         | Slukk lys i et rom, bruk vegg/gardin og lommelykt – samme prinsipp, men inne.                    |

## Hva trener barna?

- **Mot og mestring:**
  - Å være i mørkere omgivelser på en trygg, leken måte.
  - Å erfare at noe som ser skummelt ut, kan forstås og “avmystifiseres”.
- **Kobling mellom fantasi og virkelighet:**
  - Skygger kan ligne på monstre – men viser seg å være trær, jakker, grener.
- **Trygghet i gruppa:**
  - Å oppleve at voksne og venner er tett på når noe er litt skummelt.

- **Observasjon og naturfaglig nysgjerrighet:**
  - Hvordan lys, avstand og vinkel påvirker skygger.
- **Kroppsbevissthet:**
  - Se sin egen kropp som skygge – liten, stor, lang, kort.

## Refleksjon etterpå

Når dere er tilbake (inne eller ute i litt mer lys), kan dere bruke noen av disse spørsmålene:

- “Hvordan kjentes det i kroppen da vi gikk ut i det mørkere området?”
- “Var det noe som så skummelt ut først, men som viste seg å være helt vanlig?”
- “Ble skygger mindre skumle da dere fikk leke med dem?”
- “Hva er forskjellen på å være redd alene, og å være redd sammen med andre?”
- “Når har du vært litt modig i dag?”

## Tips til voksne

- **Start mykt:**
  - For noen barn er mørke *vel*dig skummelt. La dem holde en voksen i hånden, eller være “hjelper” ved siden av en trygg voksen.
- **Les gruppa:**
  - Hvis du ser at enkelte barn blir overveldet, ta en liten pause i litt mer lys, eller la dem få en “oppdrag-rolle” (for eksempel holde lommelykta sammen med deg).
- **Normaliser frykt:**
  - Si ting som:
    - “Veldig mange voksne kan også bli litt urolige i mørket innimellom.”
    - “Å være modig betyr ikke å aldri være redd.”
- **Ikke skrem med vilje:**
  - Unngå å lage skumle historier, monsterlyder eller “bø!”-lek her – denne aktiviteten skal bygge trygghet, ikke skremme.

- **Knytt til hverdagen:**

- Senere, hvis et barn sier det er redd for mørket hjemme:
  - “Husker du da vi hadde skyggejakt? Vi fant jo ut at det var helt vanlige ting som lagde skyggene.”