

12. Desember - Mot - Del 2



Timian sto der i mørket, og hjertet banket så hardt at det gjorde vondt. Skyggen beveget seg utenfor hulen. Haren gråt inne i hulen.

Og Timian var så redd.

"Jeg kan ikke," hvisket Timian.

Men pappa la en hånd på Timians skulder. "Mot er ikke å ikke være redd," sa pappa stille.

"Mot er å være redd, men gjøre det som er riktig likevel."

Timian så opp på pappa. "Men hva om jeg ikke klarer det?"

"Hva om du gjør det?" sa pappa. "Og uansett – du er ikke alene. Jeg er her."

Timian lukket øynene. Pustet dypt. Tenkte på haren som satt alene i mørket.

Så åpnet Timian øynene igjen.

"Ok," sa Timian, selv om stemmen skalv. "Jeg gjør det."

Timian tok et skritt mot hulen. Ett skritt. Selv om alt inne i Timian skrek at dette var farlig, tok Timian et skritt til.

"Hei, hare!" ropte Timian inn i hulen. "Jeg kommer! Ikke vær redd!"

"Virkelig?" kom det håpefulle svaret.

"Ja! Men du må møte meg halvveis. Tør du det?"

Det ble stille et øyeblikk. "Jeg... jeg er så redd for skyggen..."

"Jeg er også redd," sa Timian ærlig. "Men vi gjør det sammen. På tre. En..."

Timian tok enda et skritt nærmere den mørke hulåpningen.

"To..."

Timian kunne nesten se inn i mørket nå.

"TRE!"

I samme øyeblikk løp Timian inn i hulen, mens haren løp ut. De møttes midt i hulåpningen, og Timian grep harens labb.

"Løp!" sa Timian.

Sammen sprang de ut av hulen, rett mot der den store skyggen beveget seg.

Men akkurat da de kom ut i lyset – det svake lyset som sildret mellom trærne – så de hva skyggen var.

Det var en elg. En stor, snill elg som bare hadde stått der og spist bark fra trærne!

Elgen så overrasket på dem. "God dag? Er alt bra?"

Timian og haren stoppet opp, helt andpustne. De så på hverandre. Så begynte de å le – først forsiktig, så mer og mer.

"Vi... vi var så redde!" lo haren. "Men det var jo bare en snill elg!"

"Unnskyld," sa elgen forvirret. "Jeg visste ikke at jeg skremt noen."

Timian så på haren. "Men vet du hva? Selv om skyggen viste seg å være snill, så var vi modige. Vi gjorde det vi var redde for."

Haren nikket. "Du var så modig! Du kom inn i den mørke hulen for å hjelpe meg!"

"Og du var modig," sa Timian. "Du møtte meg halvveis, selv om du var redd!"

I det øyeblikket skjedde det. Snøkrystallet i Timians lomme lyste så sterkt at det nesten hoppet ut. En sjette glød – klar og sterk som en flamme – skinte inne i krystallet.

"Hva er det?" spurte haren.

"Det er mot," sa Timian og smilte. "Ekte mot er ikke å aldri være redd. Ekte mot er å være redd, men gjøre det som er riktig likevel."

Haren nikket sakte. "Jeg lærte noe viktig i dag. Jeg har alltid trodd at modige dyr aldri er redde. Men du var redd – du sa det selv – og du var fortsatt modig!"

"Ja," sa Timian. "Fordi mot handler ikke om følelser. Mot handler om valg. Å velge å gjøre det rette, selv når det er vanskelig."

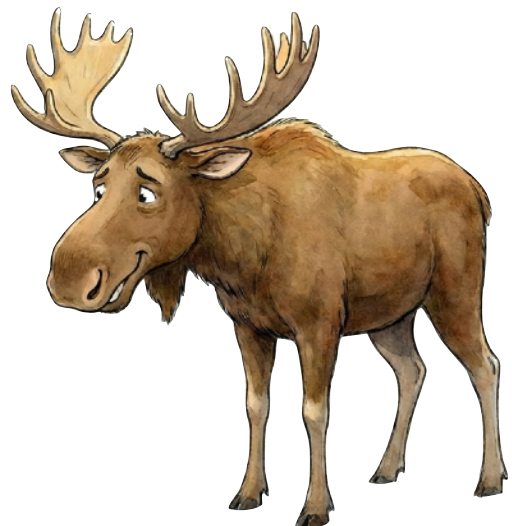
De gikk sammen ut av den mørke delen av skogen, mot lyset. Elgen fulgte med og fortalte historier for å få dem til å le.

På veien hjem lyste krystallet klart og sterkt. Seks gløder nå. Halv vei! Seks verdier funnet, seks igjen.

"Jeg føler meg sterkere nå," sa Timian til pappa.

"Det er fordi mot gjør oss sterkere," sa pappa. "Hver gang vi er modige, blir vi litt sterkere inne i oss."

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



Refleksjonsspørsmål:

1. Hvorfor tror du Timian klarte å være modig til slutt, selv om han var så redd?
2. Hva tror du er viktigst: å ikke være redd, eller å gjøre det rette selv om du er redd?
3. Har du noen gang gjort noe du var redd for? Hvordan føltes det etterpå?
4. Hvorfor tror du historien sier at mot handler om valg, ikke følelser?
5. Er det noe du vil gjøre, men som du er litt redd for? Hva kan hjelpe deg til å være modig?

Aktivitetsforslag (Slik de ser ut i portalen)

Modighetsløype – jeg er litt redd, men jeg prøver

I eventyret om haren i hulen er både Timian og haren redde. Skyggen ser skummel ut, men viser seg å være en snill elg – og de oppdager at mot ikke betyr å *aldri* være redd, men å våge å bevege seg likevel, sammen med noen.

I denne aktiviteten får barna utforske en løype som kan se litt skummel ut, men som er trygg. Poenget er ikke å presse noen, men å øve på å si:

“Jeg er litt redd... men jeg vil prøve.”



Beskrivelse

Barna går gjennom en enkel hinderløype med **ett punkt som er litt ekstra utfordrende** – for eksempel å krype gjennom en “tunnel” av tepper, gjennom en busk, under et bord eller inn i et litt mørkere hjørne.

De går alltid **sammen med noen**: to og to, eller med en voksen. De voksne setter ord på mot: at det er lov å være redd, og at det er modig å prøve – også med små steg.



Du trenger

Til ute- eller innevariant (tilpass til deres miljø):

- Små “tunneler”:
 - tepper over benker/bord
 - presenning over noen stoler
 - eller en naturlig “portal” i busker/under greiner
- Noen enkle hinder:
 - stokker eller tau å skritte over
 - en strek i snøen å hoppe over
 - en pute/benk å balansere på
- Gjerne et **litt mørkere hjørne** eller område som kjennes litt “hulen-aktig”, men fortsatt trygt
- Kjegler, tau eller lignende for å markere løypa
- Nok voksne til å være tett på under hele aktiviteten



Slik gjør dere det

1. Innledning – koble til haren og hulen

- Samle barna der dere skal ha løypa.
- Fortell kort:
 - Haren og Timian var begge redde inne i hulen.
 - De trodde skyggen var farlig, men det var bare en snill elg.
 - De gikk *sammen* ut i lyset – og det var da de var modige.
- Spør:
 - “*Kan man være modig selv om man er redd?*”
 - “*Har dere noen gang vært redde for noe, men likevel turt å prøve?*”

2. Vis løypa – punkt for punkt

- Gå sammen gjennom løypa én gang uten barna:

- Hinder å **skritte over** (stock, tau, strek).
- Hinder å **balansere på** (strek, benk, hard snøkant).
- **“Hulepunktet”** – det litt ekstra utfordrende:
 - krype under et teppe
 - mellom benker
 - under lave greiner/busker
 - gjennom en “tunnel” av stoler og tepper.
- Fortell tydelig:
“Alt i løypa er trygt. Det kan se litt skummelt ut, men vi voksne har sjekket alt. Og ingen skal gå alene.”

3. Avtal **“mot-setningen”**

- Gi barna en setning de kan bruke:
“Jeg er litt redd, men jeg prøver.”
- Øv sammen: alle sier det høyt én gang, gjerne med hånda på brystet eller magen.
- Si også:
“Hvis det blir *for* mye, kan du også si: ‘Jeg vil ikke mer nå.’ Det er også lov.”

4. Første runde – sammen med voksen

- La 1–3 barn om gangen gå løypa **sammen med en voksen**.
- Når dere kommer til hulepunktet, kan du som voksen si:
 - “Her kan det hende noen kjenner seg litt utrygge. Vil du prøve, eller vil du se først?”
- Hvis barnet vil prøve:
 - La barnet si setningen:
“Jeg er litt redd, men jeg prøver.”
 - Du kan svare:
“Jeg er her hele tiden. Vi gjør dette sammen.”

5. Andre runde – to og to

- Når barna har sett at løypa er trygg, lar du dem gå **to og to**.
- De kan holde hverandre i hånda, eller gå etter hverandre.
- Minn dem på:
 - å vente på hverandre
 - å spørre: “Går det bra?” når de kommer til hulepunktet.

6. Stopp for deling av opplevelser midtveis

- Etter noen runder, stopp hele gruppa:
 - Spør: “*Var det noen som kjente seg litt modige i stedet for bare redde?*”
 - Spør: “*Hvilket punkt var mest ‘hulen’ for dere?*”
- Det er lov å svare: “Jeg var redd hele tiden, men jeg gjorde det likevel.”

7. Tredje runde – barna som modighetsledere

- Spør:

“Er det noen som vil være **modighetsleder** og hjelpe andre gjennom den delen dere selv mestret?”
- En modighetsleder kan:
 - gå først gjennom hulepunktet og vise
 - stå i hulepunktet og si støttende ting: “Jeg har prøvd dette. Det går bra. Jeg venter på deg her.”
- Pass på at ingen blir presset til å være modighetsleder – det er frivillig.







8. Rolig avslutning

- Samle gruppa.
- Be barna legge hendene på magen eller på hjertet.
- Spør:

“Kjenn etter – ble du litt modig i dag?”
- Si høyt:

“I dag har vi ikke øvd på å være tøffe. Vi har øvd på å være modige – det er noe annet.”

Varianter og utfordringer

| Variant / utfordring | Slik kan dere gjøre det |
|--|---|
|  Mild variant | Løypa er lys og åpen, “hulepunktet” er bare en lav benk å bøye seg under – fint for de yngste. |
|  Litt mer “hule” | Bruk tepper/presenning for å gjøre tunnelen litt mørkere – men alltid med voksen tett på. |
|  Voksen–barn-par | Et barn som er ekstra utrygt går alltid med en voksen gjennom løypa. |
|  Barna bygger om løypa | Etter noen runder får barna være med å flytte på stokker, tepper og “hule” – de eier løypa mer. |
|  Modighetsleder | Barn som mestret en del godt, får hjelpe andre gjennom samme sted. |
|  “Jeg prøver igjen”-runde | Barn som vil, får mulighet til å prøve hulepunktet én gang til – ofte med mer ro og mestring. |

Hva trener barna?

- **Tørre-å-prøve:**
 - Å gjøre noe som kjennes litt utrygt, men som er trygt ramma inn av voksne.
- **Mestringstro:**
 - Opplevelse av “Jeg klarte det!” – eller “Jeg kom et lite stykke lenger enn forrige gang.”
- **Kroppsbeherskelse:**
 - Krype, balansere, bøye seg, skritte over – kjenne egen kropp i et miljø med hindringer.
- **Selvregulering:**
 - Kjenne etter “nok for meg nå”, og få erfaring med at det er lov å si stopp.
- **Omtanke for andre:**
 - Modighetsleder-rollen, og det å vente på andre og støtte dem i noe de synes er vanskelig.

Refleksjon etterpå

Noen spørsmål dere kan bruke i samlingsstund:

- “Når i løypa kjente du deg litt modig?”
- “Var det én del som var mest ‘hule’ for deg – litt skummel, men du prøvde likevel?”
- “Hjalp det å gå sammen med noen?”
- “Er man modig selv om man er redd?”
- “Har du gjort noe sånt i virkeligheten – noe du ruet deg til, men gjorde likevel?”

Det er også fint å spørre:

- “Hva er et lite modig skritt du kunne tatt en annen dag i barnehagen?”
(for eksempel si ifra, prøve å klatre litt høyere, bli med i en ny lek)



Tips til voksne

- **Ingen press:**
 - Målet er ikke at *alle* skal gjennom hele løypa. Målet er små modige skritt.
- **Se de små seirene:**
 - Kommenter:
 - “Jeg så at du gikk *nesten* inn i tunnelen i dag. Det var lenger enn sist.”
 - “Du sa at du var redd, og likevel prøvde du – det er modig.”
- **Legg lista forskjellig:**
 - For noen er det modig å krype gjennom hele tunnelen.
 - For andre er det modig å stå ved inngangen og bare kikke inn.
- **Ikke lag konkurranse:**
 - Unngå “hvem turte mest?” – snakk heller om at mot ser forskjellig ut hos oss alle.
- **Knytt til hjem og hverdag:**
 - Gi foreldre et lite stikkord (f.eks. i hente-situasjon):
 - “I dag har vi hatt modighetsløype. Barnet ditt var modig da ...”