

15. Desember - Tålmodighet - Del 1

Den femtende desember var det bare ni dager igjen til julaften. Timian kjente at det hastet. Fem verdier igjen å finne, og tiden løp!

"Vi må skynde oss!" sa Timian mens de gikk inn i skogen.

Men krystallet pulserte rolig, nesten som om det sa: "Ikke stress. Alt i sin tid."

De kom til en åpen slette der en ung rådyr stod og så på en høy steinmur. Rådyret tok sats, løp mot muren, hoppet – og falt. Hardt.



"Au!" sa rådyret og reiste seg. Hun tok sats igjen. Løp. Hoppet. Falt igjen.

"Hei!" ropte Timian. "Hva holder du på med?"

Rådyret så frustrert på Timian. "Jeg prøver å lære å hoppe over denne steinmuren. Men jeg klarer det ikke! Jeg har prøvd ti ganger allerede!"

"Kanskje du trenger å øve mer?" foreslo Timian.

"Mer?" utbrøt rådyret. "Jeg har øvd hele formiddagen! Hvis jeg ikke klarer det nå, klarer jeg det aldri! Jeg gir opp!"

"Men..."

"NEI!" sa rådyret bestemt. "Jeg skal ikke prøve mer. Det er helt umulig. Noen kan bare hoppe høyt, og jeg er ikke en av dem. Ferdig!"

Rådyret snudde seg for å gå.

Timian stoppet henne. "Vent! Fortell meg – hvor lenge har du øvd?"

"Jeg fortalte deg jo! Hele formiddagen! Kanskje en time!"

"En time?" Timian tenkte på alle dyrene han hadde møtt. "Og du forventer å mestre det perfekt etter bare en time?"

"Selvfølgelig! Hvis man er god til noe, bør man kunne det med en gang!"

Timian så på den høye steinmuren. Den var virkelig høy. Det ville ta tid å lære å hoppe så høyt.

"Hva om," sa Timian forsiktig, "det tar lengre tid? Hva om gode ting trenger tid?"

"Da gidder jeg ikke!" sa rådyret. "Jeg vil kunne det NÅ!"

Rådyret tok sats en siste gang, løp hardt, hoppet – og falt igjen. Denne gangen enda hardere.

"Se!" ropte rådyret frustrert. "Det nytter ikke! Jeg blir bare verre!"

"Du blir ikke verre," sa Timian. "Du lærer. Hver gang du prøver, lærer kroppen din litt mer."

"Det føles ikke sånn," sa rådyret og rev i bakken med hoven. "Det føles bare som jeg feiler om og om igjen!"

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

"Hva om du prøver igjen i morgen?" foreslo Timian. "Og dagen etter? Og dagen etter igjen?"

"I morgen?" Rådyret så på Timian som om han var sprø. "Det tar jo evig! Jeg vil kunne det NÅ!"

Timian så på den frustrerte, unge rådyret. Hun ville så gjerne klare det med en gang. Hun ville ikke vente. Hun ville ikke øve dag etter dag.

Men hvordan kunne Timian vise at noen ting bare tar tid?

På veien hjem tenkte Timian på snøkrystallet. Det hadde tatt tid å finne syv verdier. Noen verdier hadde vært lettere enn andre, men alle hadde tatt tid.



"Kanskje," sa Timian til pappa, "kanskje er tålmodighet også en verdi?"

Pappa smilte. "Kanskje det."

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

Refleksjonsspørsmål:

1. Hvorfor tror du rådyret blir så frustrert når hun ikke klarer å hoppe over muren med en gang?
2. Har du noen gang øvd på noe som var vanskelig? Hvor lenge tok det før du ble bedre?
3. Hva tror du er forskjellen på å "feile" og å "lære"?

4. **Hvorfor tror du noen ting tar lang tid å lære?**
5. **Er det noe du holder på å lære akkurat nå som tar tid? Hvordan føles det?**

Aktivitetsforslag (Slik de ser ut i portalen)

Hopp som rådyret – vi øver på å prøve igjen

I eventyret prøver rådyret å hoppe over muren. Det går ikke på første forsøk. Kanskje ikke på andre heller. Men rådyret gir ikke opp – det prøver på nytt, justerer, puster, og lærer litt hver gang.

I denne leken får barna øve på **tålmodighet med seg selv**: å hoppe igjen og igjen, uten at det handler om å være “best” eller hoppe høyest, men om å *prøve en gang til*.



Beskrivelse

Barna hopper over en “mur” – først en strek på bakken, så et lite hinder, så kanskje litt høyere for dem som vil. De får flere runder, og voksne hjelper dem med å legge merke til:

- at det er lov å ikke klare det med en gang
- at vi kan justere avstand, fart og høyde
- at vi kan være stolte av å prøve igjen

Den røde tråden er: **“Jeg prøver en gang til.”**



Du trenger

- Ute eller inne:
 - **Strek på bakken** (tegnet i snø, kritt, tau, teip eller lignende)
 - **Små hinder:**
 - tau/stav på bakken
 - lave benker
 - små klosser eller matter å hoppe over
- Gjerne flere “murer” med ulik høyde, så barna kan velge selv

- Nok plass til å hoppe trygt



Slik gjør dere det

1. Start med eventyret om rådyret

- Samle barna før dere begynner.
- Fortell kort:
 - Rådyret prøver å hoppe over en mur.
 - Først stopper det foran. Så dultet det borti. Så hopper det nesten.
 - Det gir ikke opp – det prøver igjen, og igjen.
- Spør:
 - *“Har dere noen gang prøvd noe som var vanskelig, og måtte prøve flere ganger?”*
 - *“Hvordan føles det når man til slutt klarer litt mer enn før?”*

2. Vis “muren” – første nivå

- Start med **bare en strek** på bakken/snøen:
 - “Dette er rådyrmuren vår. Først er den veldig lav.”
- Vis hvordan man hopper over:
 - litt fart
 - samle bein
 - myk landing

3. Første runde – alle klarer

- La alle barna hoppe over streken én og én.
- Si høyt:
 - “Her klarer alle å hoppe over muren. Sånn var det ikke for rådyret i starten – men vi skal snart gjøre muren litt høyere.”

4. Gjør muren litt større

- Legg et tau rett etter streken, eller en liten pinne.

- Si:
“Nå blir muren litt høyere, akkurat som for rådyret.”
- La barna hoppe én og én.
- Hvis noen stopper opp eller blir usikre, kan du modellere:
 - “Jeg er litt usikker, men jeg prøver.”
- Løft frem tålmodighet:
 - “Hvis det ikke går første gang, kan du gå rundt, prøve på streken igjen, og så tilbake hit senere.”

5. Tålmodighetsfokus – ikke konkurranse

- Gjenta tydelig for gruppa:
“Dette er ikke en lek om å hoppe høyest, men om å **prøve igjen**.”
- Hvis barn spør “hvem hoppet lengst/høyest?” kan du svare:
 - “Det viktigste i dag er hvem som *prøvde flere ganger*, ikke hvem som hoppet høyest.”

6. Flere nivåer – barna velger selv

- Lag 2–3 “murer”:
 - Lav: strek på bakken
 - Middels: lite tau/stav/lav benk
 - Litt høyere: litt større hinder (fortsatt trygt)
- Forklar:
“Du velger selv hvilken mur du vil øve på. Du kan bli på samme, eller gå litt opp eller ned.”
- Minn dem på:
 - “Rådyret måtte også øve – det gikk ikke rett på den høyeste muren.”

7. Heie på “prøverne”, ikke bare “klarerne”

- Når et barn ikke kommer helt over, si:
 - “Jeg så at du prøvde igjen – det var modig og tålmodig.”
- Når et barn justerer ned (går til lavere hinder):

- “Det var smart – du fant et sted der du kan øve litt mer først.”

8. Avslutt med en felles “rådyrrunde”

- La alle velge én mur de vil hoppe over som siste runde.
- Tell gjerne sammen:
 - “Rådyret teller: én, to, tre – hopp!”
- Klapp for hver og en som hopper – uansett høyde.

Varianter og utfordringer

Variant / utfordring	Slik kan dere gjøre det
 Egen høyde	Barna velger selv hvilken mur de vil øve på – og kan bytte frem og tilbake.
 Lengde i stedet for høyde	Noen barn kan få en “lengde-mur”: hoppe langt over en strek i stedet for høyt.
 Rådyr-løp	Barna tar noen små “rådyrskritt” (små hopp) før muren – hjelper på rytmen.
 To og to	To barn hopper samtidig ved siden av hverandre – det gir fellesskap og mindre press.
 Voksen hopper “feil” med vilje	En voksen kan vise at det er lov å dulte borti, kløne litt, og prøve på nytt.
 Ekstra tålmodig variant	Noen barn kan få i oppdrag å øve på <i>samme</i> mur flere ganger, heller enn å gå opp.

Hva trener barna?

- **Hoppeteknikk:**
 - Avsats, sats, landing, koordinasjon, balanse.
- **Selvtillit:**
 - Opplevelsen av å klare mer og mer – eller å være fornøyd med et realistisk nivå.
- **Utholdenhet:**
 - Øve på å prøve flere ganger uten å gi opp med én gang.
- **Tålmodighet med seg selv:**

- Akseptere at ting tar tid, og at alle har sin egen “murhøyde”.
- **Regulering av forventninger:**
 - Justere mål: “Dette er passe utfordrende for meg.”

Refleksjon etterpå

Samling etter leken, gjerne med rolig kropp:

- “Når hadde du mest lyst til å gi opp?”
- “Hva gjorde at du fortsatte?”
- “Var det noen her som klarte mer etter hvert enn på første forsøk?”
- “Hvordan kjentes det da du hoppet over – eller da du prøvde igjen?”
- “Tror dere rådyret måtte øve mange ganger før det kom over muren?”

Du kan også spørre:

- “Finnes det andre ting i livet som er som en mur vi må øve på – ikke bare hopping?”
(f.eks. ta ordet i samlingsstund, lære å kle på seg selv, lære å sykle)

Tips til voksne

- **Unngå å lage “konkurrans hopp”:**
 - Ikke sammenlign barnas hopphøyde/rekkevidde. Fokuser på *egen* utvikling.
- **Se prosessen, ikke bare resultatet:**
 - Løft frem:
 - at barnet våget å prøve
 - at barnet prøvde en gang til
 - at barnet var ærlig om å være redd eller usikker.
- **Normaliser å ikke klare ting med én gang:**
 - Del gjerne små egne historier:
 - “Jeg måtte øve lenge på å hoppe ned fra høye ting da jeg var liten.”
- **Hjelp barn å justere nivå:**

- Veiled dem til passende høyde – verken for lett eller for vanskelig.
- **Bruk leken som referanse senere:**
 - Når et barn vil gi opp noe:
“Husker du da vi hoppet som rådyret? Du prøvde flere ganger. Kanskje vi kan gjøre det samme her – ett lite hopp til?”