

16. Desember - Tålmodighet - Del 2



Timian gikk tilbake til steinmuren tidlig neste morgen. Der sto rådyret igjen, men denne gangen bare stirret hun på muren uten å prøve.

"God morgen!" sa Timian.

"Morgen," mumlet rådyret.

"Skal du ikke prøve i dag?"

"Hva er vitsen? Jeg klarer det ikke uansett."

Timian satte seg i snøen. "Kan jeg fortelle deg om en reise jeg er på?"

Rådyret så nysgjerrig på Timian. "Hva slags reise?"

Timian tok frem snøkrystallet. "Ser du dette? Det skinte ikke i det hele tatt da jeg fant det. Men for hver verdi jeg finner, får det tilbake litt av sin glød. Se – nå har det syv gløder."

"Å, det er vakkert!"

"Men," sa Timian, "det tok tid. Jeg fant ikke alle verdiene på én dag. Det tok mange dager. Noen verdier var vanskelige å finne. Noen ganger tenkte jeg at jeg ikke klarte det. Men jeg fortsatte. Dag etter dag."

Rådyret så tankefull ut.

"Og vet du hva?" fortsatte Timian. "Snøkrystallet venter fortsatt på meg. Fem verdier igjen. Det tar tid. Men gode ting tar tid."

"Men," sa rådyret, "hva om jeg aldri lærer det? Hva om jeg øver og øver, og fortsatt ikke klarer det?"

"Hva om du gjør det?" smilte Timian. "Hva om du om en uke, eller to, eller tre – plutselig klarer det? Tenk hvor stolt du vil være da!"

Rådyret så på muren. "Jeg vet ikke..."

"Prøv én gang til," sa Timian. "Bare én. Ikke for å klare det, men for å lære litt til."

Rådyret nølte. Så tok hun sats. Løp. Hoppet. Falt – men ikke like hardt denne gangen!

"Så du det?" ropte Timian. "Du kom høyere enn i går!"

"Gjorde jeg?" Rådyret så overrasket ut.

"Ja! Øv mer. Dag etter dag. Og se hva som skjer."

De neste dagene kom Timian tilbake hver morgen. Hver dag øvde rådyret. Noen dager gikk det bedre. Noen dager gikk det verre. Men rådyret ga ikke opp.

Timian fortalte om sine egne opplevelser. Om gråspurven som måtte lære å synge på nytt. Om ekornet som måtte lære å dele. Om kaninene som måtte lære tilgivelse.

"Alt tok tid," sa Timian. "Men alle klarte det til slutt."

På den femte dagen tok rådyret sats. Løp. Hoppet – og kom nesten helt opp! Bare litt til!

"Nesten!" ropte rådyret, opprømt nå i stedet for frustrert.

På dag seks prøvde rådyret igjen. Og igjen. Og igjen.

Og plutselig – på det siste forsøket for dagen – seilte rådyret over muren! Perfekt landing på andre siden!

"JEG KLARTE DET!" jublet rådyret. "Timian! Så du det? Jeg klarte det!"

Timian lo og klappet. "Du gjorde det! Men vet du hvorfor du klarte det?"

"Fordi jeg... øvde?"

"Ja! Og fordi du hadde tålmodighet! Du ga ikke opp etter første dag. Eller andre. Eller tredje. Du fortsatte, selv når det var vanskelig. Det er tålmodighet!"

I det øyeblikket skinte snøkrystallet med en åttende glød – rolig, stabil og sterk.

"Gode ting tar tid," smilte Timian. "Og tålmodighet er å gi ting den tiden de trenger."

Rådyret hoppet over muren igjen. Og igjen! "Jeg kan ikke tro at jeg nesten ga opp etter bare én time! Tenk om jeg hadde gjort det – da ville jeg aldri lært det!"

"Nettopp," sa Timian. "Tålmodighet lærer oss å ikke gi opp for tidlig. Å stole på at vi kan lære, hvis vi bare gir det tid."

På veien hjem lyste krystallet rolig og stabilt. Åtte verdier. Fire igjen. Og bare åtte dager til julaften.

"Vi får ta den tid det tar," sa Timian til pappa.

"Det er det som er tålmodighet," smilte pappa.

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



Refleksjonsspørsmål:

1. Hvorfor tror du rådyret klarte å hoppe over muren til slutt?
2. Hva ville skjedd hvis rådyret hadde gitt opp etter første dag?
3. Kan du tenke på noe du har lært som tok lang tid? Hvordan følte det da du endelig klarte det?
4. Hvorfor tror du Timian sa at "gode ting tar tid"?
5. Er det noe du holder på med nå som krever tålmodighet? Hvordan kan du fortsette å øve, selv når det er vanskelig?

Aktivitetsforslag (Slik de ser ut i portalen)

Øve, øve, klare til slutt – kroppen kan trenes

Rådyret klarte ikke muren med én gang. Ikke to ganger heller. Men det fortsatte å prøve, og hver gang lærte kroppen litt mer – helt til det en dag kom over.

I denne aktiviteten får barna gjøre det samme: de velger **hver sin lille bevegelsesutfordring** og øver på den flere ganger. Poenget er å kjenne at kroppen lærer når vi gjentar – og at mestring ofte kommer etter *mange* forsøk, ikke bare ett.



Beskrivelse

Barna er ute og får velge én liten motorisk "ting" de vil øve på:

- hoppe fra stein til stein
- balansere på en stokk eller kant
- rulle rundt i snøen
- hoppe ned fra en liten høyde
- gå opp og ned en snøhaug

De øver på den samme tingen flere ganger, med små pauser. Voksne kommenterer **innsats, tålmodighet og utvikling** ("nå ser jeg at du lander litt bedre") – ikke hvem som er "best".



Du trenger

- Uteområde med muligheter for bevegelse, f.eks.:
 - steiner å hoppe mellom
 - stokker, kanter, lave murer eller planker til balanse
 - snøhauger/bakker
 - små skråninger, røtter, stubber
- Eventuelt:
 - enkle balansebommer
 - tau på bakken for å markere linjer
 - kjegler for små runder/baner

(Du trenger ikke ekstra utstyr – det viktigste er å se muligheter i det som allerede finnes ute.)

Slik gjør dere det

1. Knytt til rådyret og muren

- Samle barna.
- Minn dem på:
 - Rådyret som prøvde igjen og igjen.
 - At det ikke handler om flaks, men om øving.
- Si:

“I dag skal vi leke at kroppen vår er litt som rådyret. Vi skal velge én ting hver vi vil øve på – og prøve flere ganger.”

2. Vis noen mulige utfordringer

- Gå en liten runde i området og pek ut muligheter:
 - “Her kan man hoppe fra stein til stein.”
 - “Her kan man balansere på denne kanten.”
 - “Her kan man rulle i snøen.”
- Gjør det tydelig at barna kan:
 - velge én ting

- bytte senere hvis de virkelig vil – men hovedpoenget er å *øve på den samme tingen flere ganger*.

3. Barna velger sin utfordring

- La barna gå rundt og finne “sin” lille utfordring, helst i små grupper eller med en voksen i nærheten.
- Hjelp de som trenger det med å velge noe passe vanskelig:
 - “Ikke for lett, ikke altfor vanskelig” – akkurat som en passe høy mur.

4. Første “treningsøkt” – myk start

- Avtal at de skal øve i f.eks. 3–5 minutter på sin utfordring.
- Voksne går rundt og kommenterer:
 - “Første forsøk, hvordan kjentes det?”
 - “Jeg ser at du prøver å lande mer stødig nå.”

5. Pause – snakk om hvordan kroppen lærer

- Samle alle etter første økt.
- Spør:
 - “*Hvordan kjentes det på første forsøk?*”
 - “*Ble det litt annerledes på andre eller tredje?*”
- Forklar enkelt:
“Når vi gjør noe flere ganger, begynner kroppen å huske det. Litt som når vi lærer en sang – vi må synge den flere ganger.”

6. Andre “treningsøkt” – før/etter-fokus

- Send barna tilbake til samme utfordring.
- Be dem legge merke til:
 - ett litte punkt de vil forbedre (f.eks. landingen, balansen, farten).
- Voksne kan bruke språk som:
 - “Nå lander du litt mykere enn i stad.”
 - “Nå ser jeg at du holder armene mer ut, det gir bedre balanse.”

7. Vis fram fremgang (“før/etter”)

- Samle barna to og to eller i små grupper:
 - La dem *vise hverandre* utfordringen sin:
 - “Sånn var det i starten...” (de kan vise med litt overdrivelse og skjelving)
 - “Sånn er det nå...” (mer kontrollert).
- Poengter at forskjellen kan være bitteliten – og at det fortsatt er utvikling.

8. Rolig slutt – en siste runde på eget tempo

- Gi barna mulighet til en siste runde på sin utfordring, i sitt eget tempo.
- Avslutt med å la dem klappe seg selv på skulderen eller legge hånden på brystet:
“I dag har jeg vært tålmodig med kroppen min.”



Varianter og utfordringer

Variant / utfordring	Slik kan dere gjøre det
🕒 Små “treningsøkter”	Bruk enkel tidsramme: f.eks. 2 min øving, 1 min pause, 2 min øving igjen.
🦸 Før/etter-teater	Barna dramatiserer “før” (ustø, usikker) og “etter” (mer trygg) som en liten sketch.
👁️ Observatør-venn	To og to: én øver, én ser på og sier én ting som har blitt bedre.
📦 Endre vanskelighetsgrad	Barn som mestrer fort kan øke litt vanskelighet: høyere stein, lengre hopp, smalere balanseområde.
🐢 Ekstra tålmodighetsvariant	Noen barn øver bare på å <i>tørre å prøve</i> én type bevegelse flere ganger, f.eks. hoppe ned fra en liten kant.
💡 Egen idé	Barn kan selv foreslå nye utfordringer innen trygge rammer (“kan jeg øve på å snurre rundt og stoppe?”).



Hva trener barna?

- **Egenvurdering:**
 - Å kjenne etter: “Dette var vanskelig i starten, nå går det litt bedre.”
- **Motorikk:**

- Balanse, hopp, rulling, koordinasjon – alt etter hva de velger.
- **Langvarig fokus:**
 - Holde konsentrasjonen på *én* aktivitet over tid.
- **Tålmodighet:**
 - Oppleve at ting tar tid, og at det er helt normalt å måtte øve.
- **Mestringsfølelse:**
 - Kjenne på fysisk fremgang, ikke bare “klarte/ikke klarte”.

Refleksjon etterpå

Samle barna etter økten, gjerne i ring:

- *“Hva var det du øvde på i dag?”*
- *“Hvordan var første gang du prøvde – og hvordan var det etter flere forsøk?”*
- *“Kjente du at kroppen din lærte noe?”*
- *“Når hadde du mest lyst til å gi opp?”*
- *“Hva gjorde at du fortsatte?”*

Du kan også spørre:

- *“Tror dere rådyret kjente noen av de samme tingene da det øvde på muren?”*

Tips til voksne

- **La barna definere sin egen mestring:**
 - Ikke bestem for dem hva som er “bra nok” – lytt til hva de selv er fornøyde med.
- **Fokuser på øving, ikke sammenligning:**
 - Unngå sammenligning som “se, hun klarer...” – heller: “se hvordan *du* har utviklet deg.”
- **Gi konkrete tilbakemeldinger:**
 - I stedet for “så flink du er”, si:

- “Jeg så at du prøvde fire ganger.”
- “Jeg la merke til at du landet med litt mer bøyd knær nå.”
- **Gi rom for å stoppe:**
 - Tålmodighet er også å kjenne grensen sin: “Nå er det nok øving for i dag.”
- **Bruk dette senere som referanse:**
 - Når barn møter noe nytt og vanskelig:
“Husker du da du øvde på å balansere? I starten var det vanskelig, men kroppen lærte. Kanskje det kan bli sånn her også.”