

7. Desember - Takknemlighet - Del 1

Den syvende desember var det bitende kaldt. Vinden blåste gjennom trærne, og snøen virvlet opp i små skyer. Timian måtte holde lua godt fast på hodet.

"Brrr!" sa Timian. "Dette er den kaldeste dagen hittil!"

Men snøkrystallet pulserte varmt i lommen, som om det ville si: "Kom, det er mer å lære."

Timian og pappa fulgte krystallets svake pulsering til de kom til en lysning i skogen. Der, ved kanten av skogen, vandret en rev frem og tilbake. Reven så ikke fornøyd ut.



"Unnskyld," sa Timian forsiktig. "Er alt bra?"

Reven stoppet og så på Timian. "Bra? NEI, ingenting er bra! Vinteren er altfor kald! Jeg fryser! Snøen er for våt – den går rett inn i pelsen min. Og maten? Maten smaker ikke godt nok! Alt var bedre før!"

Timian blinket. "Men... snøen er jo vakker?"

"Vakker?" fnøs reven. "Den er kald og våt! Og se på trærne – så kalde og nakne de er!"

"Men de er jo dekket av rim som glitrer i sollyset," prøvde Timian.

"Sollyset er for skarpt," klaget reven videre. "Det gjør meg blenda! Og hør på stillheten – ingen fugler synger! Alt er bare stille og kjedelig!"

Reven fortsatte å gå frem og tilbake, sutrende og klagende. Timian stod stille og så på reven. Det var noe rart her. Rundt reven var det faktisk veldig vakkert. Rimfrosten på grankvistene glitret som diamanter. Snøen lå myk og fin som et hvitt teppe. Stjernehimmelen over dem begynte å bli synlig i kveldslyset.

Men reven så ingenting av dette. Reven så bare på det som var vanskelig, kaldt eller uperfekt.

"Du har en myk pels som holder deg varm," sa Timian forsiktig. "Du har mat å spise. Du har en hel vakker skog rundt deg..."

"Pfft," sa reven. "Pelsen klør. Maten smaker for dårlig. Og skogen? Den er for stor og for kald!"



Timian kjente på krystallet. Det var fortsatt varmt, men det skinte ikke sterkere. Noe manglet. Det var som om reven hadde mistet evnen til å se det gode.

"Alt var bedre før," sukket reven igjen. "Ingenting er bra nå."

Timian så på pappa, som nikket oppmuntrende. Det måtte finnes en måte å hjelpe reven på – men hvordan hjelper man noen som bare ser det negative i alt?

På veien hjem tenkte Timian hardt. Reven hadde så mye å være takknemlig for, men så det ikke. Hvordan kunne Timian vise reven alt det vakre som var rett foran nesetippen?

"I morgen," sa Timian bestemt til pappa. "I morgen må jeg finne en måte."

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

Refleksjonsspørsmål:

1. **Hvorfor tror du reven klager på alt, selv om det er mye vakkert rundt seg?**
2. **Har du noen gang hatt en dag der alt føltes vanskelig, selv om det egentlig ikke var så ille?**
3. **Hva er forskjellen mellom reven som klager, og gråspurven som var trist fordi den ikke kunne synge?**
4. **Hvis du skulle hjelpe noen som klager på alt, hva ville du sagt eller gjort?**
5. **Kan du nevne tre ting akkurat nå som du er takknemlig for, selv om de kanskje er helt vanlige ting?**

Aktivitetsforslag (Slik de ser ut i portalen)

Takknemlighets-safari – å øve seg på å se det fine

Denne aktiviteten knytter seg til dagen der Timian møter reven som alltid finner noe å klage på – det er for kaldt, for vått, for mørkt, for kjedelig. Barna får gå på en rolig “safari” ute for å lete etter ting de faktisk kan være takknemlige for: noe vakkert, noe gøy, noe godt å ta på, noen å være sammen med.

Målet er å trene blikket på å legge merke til det som er fint *selv om* det er kaldt, mørkt eller vått – uten å late som om alt alltid er perfekt.



Beskrivelse

Barna går sammen med voksne i et avgrenset uteområde (skog, lekeplass, barnehagegård osv.) og leter etter tre typer skatter:

1. Noe som er **vakkert å se på**
2. Noe som er **godt å ta på**
3. Noe som gjør dem **glade eller trygge inni seg**

Hver gang de finner noe, stopper de opp, peker, og sier høyt (eller sammen med en voksen):

“Jeg er takknemlig for ...”

Leken er rolig, utforskende og kan passe både til små og litt større barn. Den gir en kroppslig og konkret inngang til takknemlighet – som en motvekt til “reven” som alltid klager.



Du trenger

- Et uteområde med litt natur eller ulike ting å se på (skogholt, lekeplass, gårdsplass, park)
- Eventuelt små “oppdragskort” med enkle symboler (øye for “se”, hånd for “ta på”, hjerte for “god følelse”)
- Evt. et lite ark eller tavle inne der dere kan samle noen av tingene dere var takknemlige for etterpå (tegninger/ord)



Slik gjør dere det

1. **Start med historien om reven**

- Samle barna i en ring ute eller inne før dere går ut.
- Fortell kort om reven:
 - Den klager på alt: det er for kaldt, for vått, for mørkt, for tidlig, for seint.
 - Den ser nesten ikke det som er fint – bare det som er plagsomt.
- Spør barna:
 - *“Har dere noen gang hatt en sånn dag der alt føles litt dumt?”*
 - *“Tror dere det går an å øve seg på å se det som er fint, selv om noe er dumt?”*

2. Forklar “takknemlighets-safari”

- Si:

“Nå skal vi ut og leke at vi er takknemlighets-detektiver. Vi skal lete etter ting som er fine, gode, spennende eller trygge – og øve oss på å si høyt at vi er glade for dem.”
- Vis eventuelle små symbolkort (øye, hånd, hjerte):
 - *“Noe fint å se på”* (øye)
 - *“Noe godt å ta på eller kjenne på”* (hånd)
 - *“Noe som gjør godt inni magen”* (hjerte – kan være en person!)

3. Gå ut – velg et lite område

- Gå samlet til et område der dere kan bevege dere fritt, men fortsatt holde oversikt.
- Lag en tydelig ramme:

“Vi holder oss mellom dette treet, den steinen og husveggen her.”

4. Finn skatter – én kategori om gangen

a) Noe vakkert å se på

- Be barna se seg rundt:

“Finn noe du synes er fint å se på. Det kan være et blad, et lysglimt i snøen, en farge, et mønster i barken...”
- Når et barn finner noe:

- La det peke og si (med hjelp om nødvendig):
“Jeg er takknemlig for ... (f.eks. det røde bladet, lyset i snøen, den blå himmelen).”

- Andre barn kan også komme og se på den samme tingen.

5. b) Noe godt å ta på

- Nå er det hendene som skal på jobb:
“Finn noe som føles godt eller interessant å ta på – ru bark, kald snø, mykt mose, glatt stein, varm jakke.”
- Barna får ta på tingen og si:
“Jeg er takknemlig for at jeg kan kjenne ... (kald snø, myk lue, varm hånd).”

6. c) Noe som føles godt inni

- Dette kan være vanskeligere – her er det fint om en voksen modellerer først:
 - “Jeg er takknemlig for at jeg er ute sammen med dere.”
 - “Jeg er takknemlig for at jeg har en varm jakke i dag.”
- Spør barna:
 - “*Er det noen her du er glad for å være sammen med?*”
 - “*Er det noe ved denne dagen du er litt glad for?*”
- Hjelp dem å formulere:
“Jeg er takknemlig for ... at jeg har en venn / at vi kan leke ute / at jeg har lue / at vi kan løpe.”

7. Samle dere og dele noen funn

- Etter en stund samles dere igjen i ring.
- Spør noen barn om de vil fortelle én ting de var takknemlige for.
- Poengter at det ikke handler om å finne “den fineste” tingen – bare noe som gjorde *dem* glad.

8. Bro tilbake til reven

- Spør:
 - “*Hvis reven hadde vært med oss nå – tror dere den kunne fått øye på noe å være takknemlig for også?*”

- Si:
“Neste gang du har en dag hvor alt føles litt dumt, kan du prøve å være takknemlighets-detektiv igjen.”

Enkle varianter og utfordringer

Variant / utfordring	Slik kan dere gjøre det
 Safari med “fotograf”	Barna “tar bilder” med hendene (lager en ramme med fingrene) rundt det som er fint.
 Tegne etterpå	Inne kan barna tegne én ting de var takknemlige for, og dere lager en felles plakat.
 To og to-detektiver	Barna går i par og må bli enige om én ting de peker ut sammen.
 Stilletur	En kort runde der dere går nesten helt stille og bare peker – takknemlighet uten ord der og da.
 Fargejakt	Let spesifikt etter farger dere er takknemlige for (rød, grønn, blå osv.).
 “Revebriller”	Dere later som dere tar på “takknemlighets-briller” – alt dere ser med dem, prøver dere å se noe fint i.

Hva trener barna?

- **Oppmerksomt nærvær (mindfulness):**
 - Å stoppe opp, se, kjenne og legge merke til detaljer i omgivelsene.
- **Takknemlighet:**
 - Å rette fokus mot det som er godt, fint eller trygt – selv om noe kan være vanskelig.
- **Språk for følelser og opplevelser:**
 - “Jeg er takknemlig for ...” som setningsstarter.
- **Sansing:**
 - Bruk av syn, berøring og kroppslige fornemmelser aktivt.
- **Fellesskapsfølelse:**
 - Å høre hva andre er takknemlige for, og oppdage at mye handler om mennesker, ikke ting.



Refleksjon etterpå

Spørsmål dere kan bruke etterpå (ute eller inne):

- “Var det lett eller vanskelig å finne noe å være takknemlig for i dag?”
- “Var det noe du aldri har lagt merke til før, som du plutselig så?”
- “Hvordan kjentes det i kroppen når du sa ‘jeg er takknemlig for...’?”
- “Tror dere vi noen ganger er litt som reven og glemmer å se det fine?”
- “Hva kan vi gjøre neste gang vi merker at vi klager på alt?”



Tips til voksne

- **Modeller først:**
 - Små barn trenger å høre voksne sette ord på takknemlighet:
 - “Jeg er takknemlig for at vi kan være ute sammen.”
- **Ikke tving frem takknemlighet:**
 - Hvis et barn har en vanskelig dag, kan du anerkjenne det først:
 - “Jeg hører at du er sliten og sur. Det er lov.”
 - Så kan du forsiktig invitere til å finne én liten ting som er ok.
- **Unngå moraliserende tone:**
 - Dette er ikke en “vær takknemlig, det finnes barn som har det verre”-øvelse. Det handler om å oppdage små gode ting i egen hverdag.
- **Vær konkret:**
 - Hjelp barna med forslag:
 - klær (“jeg er takknemlig for vottene mine”)
 - natur (“jeg er takknemlig for det store treet”)
 - mennesker (“jeg er takknemlig for at jeg kan sitte ved siden av deg”).
- **Bruk det i hverdagen:**
 - Ved matbordet eller i garderoben kan dere spørre:

- “Hva er én ting du er litt takknemlig for i dag?”