

8. Desember - Takknemlighet - Del 2

Timian hadde ikke sovet så godt den natten. Han hadde ligget våken og tenkt på reven som klaget på alt. Hvordan kunne Timian hjelpe?

Tidlig om morgenen hadde Timian en idé. "Pappa, kan vi ta med oss varmt kakao og gå til skogen?"

De fant reven på samme sted, fortsatt klagende. "Natten var for mørk! Jeg fikk ikke sove! Og nå er det for lyst igjen!"

"Hei, rev," sa Timian varmt. "Vil du bli med meg på en liten tur?"

"En tur?" Reven så skeptisk ut. "Det er for kaldt til å gå på tur..."

"Bare en kort en. Jeg vil vise deg noe."



Motvillig fulgte reven med. Timian ledet reven til toppen av en liten bakke. Derfra kunne de se utover hele skogen. Morgensolen begynte akkurat å skinne over trærne, og alt glitret i gull og hvitt.

"Se," sa Timian stille.

"Hm," sa reven. "Det er vel greit, da..."

"Lukk øynene," sa Timian. "Og pust inn."

Reven gjorde som Timian sa, og pustet dypt inn. "Hva er det jeg skal lukte på?"

"Lukten av gran og vinterluft," sa Timian. "Den friske, rene lukten."

Reven pustet inn igjen. "Jo... den ER ganske frisk."

"Åpne øynene. Men denne gangen, se etter noe vakkert."

Reven åpnet øynene. Først så hen bare det vanlige. Men så... fanget noe revens blikk. En granskogsdue satt på en gren, med rim på vingene som glitret som sølv.

"Det... det er faktisk ganske vakkert," mumlet reven.

"Se der," pekte Timian. En hare hoppet gjennom snøen og etterlot seg små, søte fotspor.

"Og der," sa pappa og pekte mot himmelen. Stjernene holdt på å forsvinne, men noen få skinte fortsatt.

Reven sto helt stille. For første gang så hen virkelig på alt rundt seg. Grantrærne som sto sterke og stolte. Snøen som dekket alt med et mykt teppe. Stillheten som ikke var kjedelig, men fredelig.

"Jeg... jeg har gått forbi alt dette hver dag," sa reven sakte. "Men jeg har ikke sett det."

"Du har hatt så travelt med å klage at du glemte å se," sa Timian mildt.

Reven satte seg i snøen. Tårer begynte å renne. "Jeg har så mye å være takknemlig for. Jeg har en varm pels. Jeg har mat – selv om den ikke alltid smaker perfekt, har jeg mat! Jeg har en hel vakker skog å bo i. Jeg har... så mye."

"Ja," smilte Timian. "Det har du."

"Takk," sa reven og så på Timian med blanke øyne. "Takk for at du viste meg. Jeg hadde blitt blind for alt det gode."

I det øyeblikket lyste snøkrystallet så sterkt at det nesten hoppet ut av Timians lomme. En fjerde glød – varm som morgensol – skinte inne i krystallet.

Reven så på krystallet. "Hva er det?"

"Det er takknemlighet," sa Timian. "Evnen til å se og sette pris på alt det gode vi har, selv når ting er vanskelige."

Reven nikkete sakte. "Jeg skal aldri glemme denne dagen. Fra nå av skal jeg hver morgen stoppe opp og se etter noe vakkert. Noe å være takknemlig for."

De drakk kakao sammen mens solen steg høyere på himmelen. Reven pekte på ting hele tiden: "Se så fin den grenen er! Hør på vinden som synger i trærne! Føler du hvor god kakaoen smaker?"

Timian lo. Reven hadde forandret seg helt. Fra en som så bare det negative, til en som så det gode overalt.

På veien hjem skinte krystallet sterkere enn noen gang. Fire verdier funnet. Åtte igjen.

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



Refleksjonsspørsmål:

1. **Hvorfor tror du reven plutselig kunne se alt det vakre da Timian tok hen med på tur?**
2. **Har du noen gang oppdaget noe fint som du går forbi hver dag uten å legge merke til det?**
3. **Hvorfor tror du reven begynte å gråte når han endelig så alt det gode?**
4. **Hva er forskjellen på å ha noe, og å være takknemlig for det du har?**
5. **Kan du i dag stoppe opp og virkelig se, lytte og lukte på noe vakkert rundt deg? Hva oppdager du?**

Aktivitetsforslag (Slik de ser ut i portalen)

Se etter det vakre – vi viser hverandre det fine

Denne aktiviteten bygger videre på dagen med takknemlighets-safari (dag 7) og reven som klagde på alt. Nå har reven så smått begynt å øve på takknemlighet, og Timian hjelper den videre ved å **vise** alt det vakre som finnes – rett foran nesen på oss.

Barna får trene på å legge merke til vakre detaljer ute – lys, farger, mønstre, former – og vise dem til hverandre. Målet er å oppleve hvordan det føles å både oppdage og få dele noe vakkert med andre.



Beskrivelse

Barna går i et avgrenset område ute og leter spesielt etter **det vakre**. De kan være “fotografer” som “tar bilder” med hendene sine, eller “guider” som leder andre bort til det de synes er fint.

Leken handler mindre om sanser generelt (som dag 7) og mer om **blikket**: å stoppe opp ved små detaljer og la andre få se dem også. Aktiviteten kan være rolig og nesten litt “høytidelig”, eller mer leken – det kan tilpasses barnegruppa.



Du trenger

- Et uteområde med litt variasjon: trær, busker, snø, steiner, lekeapparater – hva som helst
- Eventuelt små “kamera-hender” dere kan lage av papp/rammer, men det holder fint å bruke fingre/hender

- Evt. et ark eller en tavle inne der dere etterpå kan tegne eller skrive noen av de vakre tingene dere fant
- (Valgfritt) Et lite speil eller mobilkamera som voksen kan bruke til å forsterke “fotograf”-leken, uten at det blir en skjermaktivitet for barna

Slik gjør dere det

1. Start med en kort historie-bro

- Samle barna i ring.
- Minn dem på dagen i går:
 - Dere øvde på takknemlighet og var “takknemlighets-detektiver”.
 - Reven klarte til slutt å være takknemlig for halen sin.
- Si:

“I dag skal vi leke at vi er **rever som øver**. Vi skal se etter alt som er vakkert rundt oss – store ting, små ting, rare ting – og vise det til hverandre.”

2. Forklar leken – vi er fotografer uten kamera

- Si til barna:

“Vi trenger ikke mobil for å ta bilder. Vi kan bruke øynene og hendene våre.”
- Vis dem: lag en “ramme” med hendene (som en firkant), og “ta bilde” ved å se gjennom den.
- Forklar to roller dere skal bruke:
 - **Fotograf** – den som finner noe vakkert og “tar bilde” med hendene.
 - **Guide** – den som leder en venn bort, og peker: “Se her!”

3. Avgrens et område

- Gå sammen til området dere vil bruke (skogholt, lekeplass, bakke, gårdsplass).
- Marker tydelig ramme:

“Vi holder oss innenfor det treet, gjerdet der og den steinen – inni dette området skal vi se etter vakre ting.”

4. Første runde – hver sin vakre ting

- Be barna lete individuelt først:
“Finn én ting du synes er vakker. Det kan være en farge, en skygge, et mønster i snøen, en grein, et lite hull i isen – akkurat det du vil.”
- Når de har funnet noe:
 - De lager “kamerarammen” med hendene og “tar bilde” i stillhet.
 - Deretter henter de en voksen eller et annet barn og sier:
“Jeg vil vise deg noe vakkert.”
 - De peker og lar den andre se litt ekstra, ikke bare ett sekund.

5. Andre runde – gå to og to

- Nå går barna sammen i par.
- Oppdrag:
“Gå to og to. Dere skal finne **to vakre ting sammen** – noe dere begge synes er fint.”
- De må:
 - foreslå ting for hverandre
 - si om de er enige i at det er vakkert
 - finne et felles “ja”
- De kan gjerne “ta bilde” sammen – begge lager ramme med hendene rundt det de ser på.

6. Liten felles “galleri-visning”







- Samle barna i ring igjen.
- Spør 3–5 barn (eller par) om å vise frem “bildet” sitt muntlig:
 - “Jeg så noe vakkert: ...”
 - “Jeg likte spesielt ... (fargen / formen / lyset / mønsteret).”
- Dere kan sammen gå bort til 1–2 av stedene igjen og se på dem i stillhet i noen sekunder.

7. Mini-pause med ro

- Avslutt ute med en kort, rolig stund:
 - Stå i ring, lukk øynene i noen sekunder.

- Åpne dem og la alle finne *én* ting til de synes er vakker – bare med blikket, uten å si høyt.
- Si:
 - “Du kan ta vare på dette bildet inni hodet ditt. Kanskje du kan huske det senere i dag.”

Enkle varianter og utfordringer

Variant / utfordring	Slik kan dere gjøre det
 Skogsgalleri	Velg 3–5 steder som barna mener er ekstra vakre, og gå “omvisning” som i et galleri.
 Tegne de vakre tingene	Inne etterpå kan barna tegne én ting de så – dere lager en “vakker-ting-vegg”.
 “Revebriller”	Lat som dere tar av dere “klagebriller” og tar på “vakker-briller” før dere starter.
 Fargefokus	En runde bare på farger: “Finn noe vakkert som er rødt... noe vakkert som er grønt...”
 Super-zoom	Barna må velge noe veldig lite, og se på det tett på (f.eks. en sprekk i barken, et iskrystall).
 Stillhets-bilde	Hele gruppa står stille og ser på én ting i 10–20 sekunder uten å snakke.

Hva trener barna?

- **Estetisk sans:**
 - Legge merke til farger, former, mønstre, lys og kontraster.
- **Oppmerksomt nærvær:**
 - Stoppe opp og se lenge på noe, i stedet for å bare “rase forbi”.
- **Deling av opplevelser:**
 - Vise frem det de ser til andre, og se det andre viser dem.
- **Språk:**
 - Setninger som: “Jeg synes det er vakkert fordi ...”
- **Empati / sosialt blikk:**
 - Lære å følge andres blikk og interesse – ikke bare sitt eget.

Refleksjon etterpå

Forslag til spørsmål når dere er ferdige (ute eller inne):

- *“Så dere noe dere aldri har lagt merke til før?”*
- *“Hva var det vakreste du så i dag?”*
- *“Hvordan følte det å vise noe vakkert til noen andre?”*
- *“Var det noe en annen viste deg som du ble overrasket over at var fint?”*
- *“Tror dere reven kunne lært noe av denne leken?”*

Tips til voksne

- **Ikke korriger smak:**
 - Hvis et barn synes en sølepytt er vakker – la det være vakkert. Spør:
 - “Hva liker du med den?”
- **Modeller språk:**
 - Bruk ord som barna kan låne:
 - “Jeg synes det er vakkert fordi det glitrer / fordi formen er rar / fordi fargen er sterk / fordi det minner meg om ...”
- **Gi tid:**
 - Ikke jag dem videre – vakkerhet trenger noen sekunder ekstra.
- **Knytt til følelser:**
 - Når et barn viser deg noe og du ser ordentlig, viser du at det de legger merke til, betyr noe for deg også.
- **Bruk leken senere:**
 - På en grå dag kan dere foreslå:
 - “Skal vi ta på ‘se etter det vakre’-brillene igjen?”