

Dag 9 (9. desember): Medfølelse - Del 1



Den niende desember var det stille i skogen. Så stille at Timian kunne høre sitt eget hjerte banke. Snøkrystallet hadde vist vei til en del av skogen Timian ikke hadde vært i før – der trærne sto tettere sammen og lyset var mer dempet.

"Det er litt skummelt her," hvisket Timian til pappa.

"Vi er sammen," sa pappa trygt. "Og krystallet viser vei."

Plutselig hørte Timian en lyd. En svak, trist lyd. Som noen som gråt.

"Hører du det?" spurte Timian.

De fulgte lyden til et stort tre. Der, ved roten av treet, satt en liten mus og gråt. Musa var så liten at Timian nesten ikke så henne.

Men noe rart skjedde. Alle de andre dyrene i skogen – en hare, to ekorn, noen fugler – løp og fløy bare forbi. Ingen stoppet. Ingen spurte hva som var galt. Det var som om musa var usynlig.

Timian stoppet. "Hei, lille mus. Hvorfor gråter du?"

Musa så opp med store, våte øyne. "Jeg... jeg har gått meg bort. Jeg finner ikke veien hjem. Alt ser likt ut her."

"Hvor kommer du fra?" spurte Timian varmt.

"Fra den andre siden av skogen. Men jeg gikk meg vill mens jeg lette etter mat, og nå vet jeg ikke hvilken vei jeg skal gå. Jeg er så redd og kald og sulten."

Timian satte seg ned i snøen ved siden av musa. "Det må være så skummelt."

"Alle bare løper forbi," snufset musa. "Ingen bryr seg. Jeg ropte på dem, men de hørte ikke engang."

Timian så seg rundt. En hare hoppet forbi akkurat da, i full fart, uten å se på dem.

"Hei!" ropte Timian. "Kan du hjelpe oss?"

"Har ikke tid!" ropte haren tilbake. "Må finne mat før det blir mørkt!"

Et ekorn kom springende. "Unnskyld, kan du...?" begynte Timian.

"Travelt, travelt!" sa ekornet og forsvant opp i et tre.

Musa gråt mer. "Ser du? Ingen bryr seg."

Timian kjente noe rart i magen. Et vondt følelse. Det var som om Timian kunne føle musas redsel og ensomhet inne i sitt eget hjerte.

"Jeg bryr meg," sa Timian stille. "Jeg vil hjelpe deg hjem."

"Men... det er langt. Og det blir snart mørkt. Og du har sikkert dine egne ting å gjøre..."

Timian så på pappa, som nikket. Så så Timian på musa igjen.

"Det som er viktig nå er å hjelpe deg. Kan du fortelle meg hvordan hjemmet ditt ser ut?"

Musa beskrev hjemmet sitt – nær en stor stein ved en bekk. Timian kjente ikke til det stedet, men Timian visste at det måtte være langt unna.

"Det kommer til å ta tid," sa Timian. "Kanskje resten av dagen. Men vi skal finne det sammen."

Musas øyne lyste opp for første gang. "Virkelig? Du vil hjelpe meg, selv om det tar så lang tid?"

"Selvfølgelig," sa Timian.

Men inne i seg kjente Timian på noe. Det BLE sent. Det BLE kaldt. Og det var langt å gå. Var det verdt det, for en liten mus Timian ikke engang kjente?

Krystallet i lommen var varmt, men det skinte ikke sterkere ennå. Noe manglet fortsatt.

Timian så på den lille, gråtende musa. Så bestemte Timian seg.

"Kom," sa Timian bestemt. "La oss finne veien hjem til deg."

Og så begynte de å gå.



Refleksjonsspørsmål:

1. **Hvorfor tror du alle de andre dyrene bare løp forbi musa uten å stoppe?**
2. **Har du noen gang sett noen som trengte hjelp, men ikke stoppet fordi du hadde det travelt?**
3. **Hva tror du Timian følte da han så musa gråte?**
4. **Er det lettere å hjelpe noen du kjenner, eller noen du ikke kjenner? Hvorfor?**
5. **Hva ville du gjort hvis du så noen som var lei seg og trengte hjelp?**

Aktivitetsforslag (Slik de ser ut i portalen)

Finn musa – å oppdage den som trenger hjelp

Denne aktiviteten knytter seg til dagen der Timian møter den lille musa som har gått seg bort i skogen og er redd og alene. Barna får øve på å *oppdage* den som trenger hjelp, *gå bort* og *følge noen trygt “hjem”* – med kroppen, ikke bare med ord.

Fokuset er på **medfølelse i praksis**: å legge merke til, bry seg, og handle.

Beskrivelse

Barna leker at én (eller flere) er en “musa” som har gått seg bort. Musa sitter litt på avstand, kanskje litt sammenkrøpet eller trist. De andre er dyr i skogen som leker, men skal øve på å oppdage musa og hjelpe den.

Når noen ser musa, går de bort, spør hvordan den har det, og følger den trygt gjennom en enkel løype “hjem”. Etterpå bytter dere roller slik at flere får kjenne på både å *trengte hjelp* og å *gi hjelp*.

Du trenger

- Et uteområde med noen trær, steiner, snøfonner eller andre gjemmesteder
- Eventuelt en enkel “løype hjem” markert med:
 - kjegler
 - pinner
 - tråkk i snøen
- Gjerne en liten hale eller et skjerf dere kan bruke til å markere “musa” (valgfritt)

Slik gjør dere det

1. Start med fortellingen om musa

- Samle barna i ring.
- Fortell kort:
 - En liten mus har gått seg bort i vinter-skogen.
 - Den er kald, redd og vet ikke veien hjem.

- Mange dyr går forbi uten å legge merke til den.
- Spør barna:
 - *“Hvordan tror dere det er å være musa?”*
 - *“Har dere noen gang følt dere litt ‘borte’ – alene eller utenfor?”*

2. Vis lekeområdet og “hjem”

- Velg et sted som skal være “musehjemmet” – f.eks. et tre, en busk, en stein eller en plass i snøen.
- Lag en enkel “vei hjem” med 3–4 punkter:
 - gå rundt et tre
 - hoppe over en liten snøkant
 - stoppe på et “trygg-punkt” og ta et rolig pust
- Forklar at musa skal hjelpes langs denne veien.

3. Velg første mus

- Velg ett barn som vil være mus (eller ta en voksen første runde).
- Musa får:
 - sitte et sted litt i utkanten av lekeområdet
 - gjerne krølle seg litt sammen, se ned eller se seg litt nølende rundt
- Avtal et håndsignal eller ord musa kan bruke hvis det blir for mye (f.eks. at den kan vinke på en voksen).

4. De andre er “dyr i skogen”

- De andre barna leker at de er forskjellige dyr (kaniner, fugler, elg, ekorn osv.) og beveger seg rundt i området.
- Si:

“Vi skal leke fritt, men vi skal også øve oss på å se etter noen som kanskje trenger hjelp.”
- En voksen kan hviske til én eller to barn at de kan være ekstra “oppdagere” første runde, hvis gruppa er liten eller usikker.

5. Oppdage musa

- Når noen ser musa, går de rolig bort – de skal ikke springe eller rope rundt musa.

- Hjelp barna med ord, f.eks.:
 - “Hei, er du alene?”
 - “Trenger du hjelp?”
- Musa kan si noe så enkelt som:
 - “Jeg har gått meg bort.”
 - “Jeg vet ikke veien hjem.”

6. Følge musa hjem

- 1–3 barn får være “hjelpere”. De tar musa med gjennom den markerte løypa hjem.
- Underveis kan dere legge inn:
 - stopp på et “trygg-punkt” og ta et rolig pust sammen
 - en high-five eller lett klem på skulderen (hvis barnet liker det)
- Når de kommer “hjem”, kan hjelperne si:
 - “Nå er du trygg.”
- Hele gruppa kan gi en liten applaus for både musa og hjelperne.

7. Bytt roller

- Velg en ny mus.
- Finn et annerledes sted den kan sitte eller gjemme seg (men fortsatt synlig nok).
- Gjenta leken 2–4 ganger, slik at flere får prøve både å være den som trenger hjelp og den som hjelper.







8. Rolig avslutning

- Samle barna i ring igjen.
- Be dem lukke øynene noen sekunder og tenke på et øyeblikk fra leken:
 - da de hjalp noen
 - eller da de selv ble hjulpet
- Knytt tilbake:

“I dag har vi øvd på å være dem som ser musa – ikke dem som går forbi.”



Enkle varianter og utfordringer

Variant / utfordring	Slik kan dere gjøre det
 Voksen som mus først	En voksen er mus i første runde, så barna ser modellen og slipper å være sårbare med én gang.
 Flere mus samtidig	2–3 mus har gått seg bort. Barna må organisere seg og hjelpe flere hjem.
 “Se med hele kroppen”	Barna skal gå roligere og mer oppmerksomt, som “oppdagere”, ikke springe rundt.
 Hånd-til-hånd-ledelse	Hjelperne holder musa forsiktig i hånda på vei hjem (hvis barnet er komfortabelt med det).
 Lag ny vei hjem	Barna får være med og bestemme punkter på veien hjem i neste runde.
 Rollelek med flere dyr	Andre dyr kan komme bort og spørre: “Trenger dere hjelp?” – og bli med som ekstra støtte.



Hva trener barna?

- **Medfølelse (empati i praksis):**
 - Å legge merke til at noen er “litt borte”, redd eller alene.
 - Å ville gjøre noe med det.
- **Sosial oppmerksomhet:**
 - Å se rundt seg, ikke bare være i sin egen lek.
- **Trygghet i gruppe:**
 - Å oppleve at andre bryr seg, og at det er lov å trenge hjelp.
- **Kommunikasjon:**
 - Enkle omsorgssetninger: “Trenger du hjelp?”, “Vil du gå sammen med meg?”
- **Motorikk og orientering:**
 - Å følge en løype, gå i ulendt terreng, stoppe og starte sammen.



Refleksjon etterpå

Spørsmål dere kan bruke:

- “*Hvordan var det å være musa?*”
- “*Hvordan kjentes det da noen kom for å hente deg?*”
- “*Hvordan var det å være hjelper?*”
- “*Var det vanskelig å legge merke til musa, eller så dere henne fort?*”
- “*Har du noen gang sett noen i barnehagen som virker litt som musa – alene eller litt borte?*”

Dere trenger ikke dykke dypt inn i konkrete situasjoner, men åpne for tanken.



Tips til voksne

- **Beskytt de sårbare barna:**
 - Gi “mus-rollen” til barn som synes det er spennende, ikke til den som *ofte* føler seg utenfor i hverdagen (med mindre barnet selv veldig har lyst og du vet det føles trygt).
- **Modeller medfølelse:**
 - Bruk ord som barna kan låne:
 - “Jeg kan gå sammen med deg.”
 - “Jeg ser at du er litt alene – vil du være med oss?”
- **Unngå å gjøre musa til “den svake”:**
 - Vektlegg at alle kan havne i “muse-situasjoner” noen ganger.
- **Knyt til hverdagen:**
 - Når dere senere ser et barn som sitter litt for seg selv, kan du forsiktig minne om leken:
 - “Husker dere musa? Er det noen som vil være hjelper nå?”
- **Se hjelperne:**
 - Gi anerkjennelse for små handlinger:
 - “Jeg så at du gikk bort til [navn] i dag, det var litt som å finne musa i leken.”