

Kjære alle sammen

Vi har noen annerledes dager alle sammen nå. Selv om vi er fra hverandre er vi sammen om dette. Vi legger ut noen forslag om hva dere kan gjøre hjemme inne og ute.

Det kan komme ulike bekymringer og spørsmål fra de små når alt er annerledes. Vi har tatt ett utdrag fra en artikkel om hvordan snakke om barnas følelser.

Artikkelen kan leses i sin helhet på psykologisk.no

Nedenfor er det lagt ved ulike aktiviteter dere kan gjøre hjemme dersom dere trenger variasjon i dagene.

Vi tenker på dere alle og håper dere alle tar godt vare på hverandre.

Avstandsklem fra oss i Ormaskogen og på Øyestikkeren
(dokumentet er laget av Susann Nilsen)

Hvordan snakker vi så om det og møter barnas frykt?

I samtale med et barn som er redd, anbefaler vi følgende fremgangsmåte:

1. Valider barnets følelser
2. Gi pålitelig og forståelig informasjon
3. Skap trygghet og formidle håp

La oss ta for oss hvert av punktene i litt mer detalj.

1. Anerkjenn og valider barnets følelser

Det å validere et menneskes følelser innebærer å vise at det er forståelig at den andre føler det han eller hun føler. Du gyldiggjør og normaliserer den følelsesmessige reaksjonen, og unngår å overse, bagatellisere eller kritisere hva den andre kjenner på. En validering følger typisk følgende oppskrift :

«Det er ikke rart du blir redd, *fordi...*» eller «Så klart du blir engstelig, *når...*».

Du setter altså ord på barnets følelse, og tipper så på grunnen til at barnet føler det det gjør (Sinding, 2019). Når det gjelder å tippe hvorfor barnet føler som det gjør, så må du stole på din egen foreldreintuisjon. Husk at barn ofte får med seg mer enn vi tror, og at vi skal tørre å snakke om det, men at det er du som kjenner ditt barn best.

En validering av barnets frykt kan for eksempel være: «Det er ikke rart at du blir redd, fordi du har hørt om koronaviruset og skjønt at det er noe som skjer. Du har kanskje også merket at mamma og pappa har vært litt bekymret, og så gjør det deg også engstelig.»



Alle mennesker trenger validering, men for barn er det ekstra viktig fordi de ofte ikke forstår sine egne følelser og er avhengig av hjelp utenfra. Et skremt barn trenger å føle seg forstått, tatt på alvor, trygg og beskyttet, og da blir validering ekstra viktig (Hagen, Austbø, Hjelmseth & Dolhanty, 2019).

Derfor skal vi prøve å unngå såkalte *invalideringer*, der vi ugyldiggjør, bagatelliserer eller kritiserer den andres følelse. Eksempler på invalideringer kan være: «Dette er ikke noe å være redd for, det går så bra», «Neida, det er ingenting galt som skjer og du trenger ikke uroe deg» eller «Nå får du roe deg ned, det hjelper ingen å være så redd!». Andre måter å indirekte invalidere på er å avlede barnet eller overse følelsen og bare snakke om fakta.

Mange invaliderer frykt hos barna sine fordi de ikke ønsker at barna skal være redde. Men selv om intensjonen er god, virker det ofte mot sin hensikt. Hvis noen ikke forstår hvorfor du er redd, eller bagatelliserer opplevelsene dine, vil du ikke føle deg trygg og ivaretatt. Så et barn som er redd og blir invalidert mye, vil ofte bli *mer* redd, trekke seg unna eller eventuelt reagere med det vi kaller sekundærfølelser, som sinne, frustrasjon eller håpløshet.

Husk at målet ikke er at barnet *ikke* skal være redd. Målet er at barnet skal få lov til å være redd og ikke måtte skamme seg over det, og få hjelp av oss voksne til å snakke om det og mestre frykten. Og da er validering en stor del av følelshåndteringen.

Det å validere andres følelser er utfordrende og tar tid å mestre. Vi anbefaler derfor at du leser en annen artikkel for å lære mer om hva validering innebærer, hvorfor det er viktig og hvordan du kan gjøre det (Sinding, 2019).

2. Gi pålitelig og forståelig informasjon

Gi informasjon som barnet kan forstå og ta til seg, så det slipper å selv lure på ting og fylle usikkerhet med fantasi og skrekkscenarier. Snakk med et enkelt språk, bruk ord som barnet forstår og fortell barnet hva vi vet og ikke vet.

Det er et poeng å ikke underdrive alvorligheten, for barnet har høyst sannsynlig fått med seg noe og fortjener god informasjon. Vi skal heller ikke overdrive gjennom å gi mange skremmende bilder, unødvendige detaljer eller dystre utsikter som bare skremmer barnet mer. Dette vil være å dyrke frykten. Barn skal få lov til å være barn, og vite nok til at det føler seg trygt.

Et eksempel på hva man kan si om koronaviruset er: «Du har kanskje fått det med deg, men viruset startet altså som en sykdom i Kina. Det ble ikke oppdaget med én gang, og vi forstod ikke helt hvordan det smittet, så derfor spredte det seg til andre steder av verden, også i Norge. Sykdommen er ganske smittsom og sprer seg fort, og derfor gjør vi mye for å stoppe at mange mennesker skal bli syke i Norge. Selv om sykdommen er smittsom, er den ikke så farlig. De aller fleste som får den, vil få milde plager som feber, hoste og vondt i halsen, men vil ikke ta skade eller dø av det. Det er mest de som er ekstra sårbare for sykdom, som eldre mennesker eller folk som har alvorlige sykdommer fra før, som er i fare for å ta skade av det. Og det er derfor vi passer så godt på dem vi kan ved å prøve å forhindre smitten i å spre seg til flere. Du som er barn, og

jeg som er sunn og frisk voksen, er ikke særlig utsatt for denne sykdommen.»

Gi informasjon om det du mistenker at barnet ditt er spesielt opptatt av, enten det dreier seg om når skolen starter igjen, hva dere skal gjøre i tiden fremover når dere er hjemme, hvor lenge det kan vare og så videre. Igjen – du kjenner barnet ditt best.

Vi oppfordrer også til å spørre barnet ditt hva det lurar på og å vise at du er klar til å svare på spørsmål. Husk at barnet ditt kan lure på ting uten at du vet det, slik at du ofte må ta initiativ til å få i gang gode samtaler. Du kan for eksempel si: «Hvis det er noe du lurar på, eller er usikker eller bekymret for, så er det bare å spørre meg. Jeg følger med på hva som skjer, og kan svare på det meste. Du kan gjerne spørre meg nå, eller du kan ta det opp senere hvis du kommer på noe du vil snakke om.»

3. Skap trygghet og formidle håp

Den som er redd, trenger ikke bare å bli validert og bli gitt informasjon. Er man redd, trenger man først og fremst trygghet. Og trygghet er ikke bare praktisk, som at vi beskytter mot smitte og gjennomfører tiltak. Trygghet er i aller høyeste grad også noe emosjonelt. Barna trenger å føle at vi er der, er sterke og kloke, kan beskytte dem og har kontroll på situasjonen (Hagen mfl., 2019).

Noe av det beste vi kan gjøre som foreldre er å skape trygghet for barna våre, både gjennom ord og væremåte. De trenger å føle at vi beholder roen, er der for dem, forstår det de kjenner på, kan hjelpe dem med følelsene sine og formidler at ting går bra.

Tryggende ting du kan si kan for eksempel være: «Dette kommer til å gå fint. Det er så mange voksne som følger med på hva som skjer og gjør alt de kan for at dette skal gå bra. Både myndighetene, helsevesenet og vi voksne rundt deg gjør en rekke tiltak som vil redusere smitten. Og hvis noen blir alvorlig syke, så har vi veldig god behandling for dem i Norge. Jeg er her og passer på deg, og jeg skal ingen steder.»

Vær oppmerksom på at du ofte må validere en god del for at trygging skal fungere, nettopp fordi du risikerer at barnet ditt ikke føler at du forstår alvoret hvis du ikke validerer. Så en god fremgangsmåte er å først validere og deretter skape trygghet gjennom informasjon og tryggende ord. Det å gå rett på trygging uten å validere kan faktisk bli litt invaliderende, fordi det høres ut som om du bagatelliserer («Neida, ingen grunn til å være redd, fordi det kommer til å gå bra!»).

Legg merke til at dette betyr at vi noen ganger må formidle og skape trygghet selv om vi ikke er trygge selv. Selv om vi ikke vet hvordan alt dette utvikler seg, så skal vi bære den usikkerheten selv. Barnet skal få slippe å gå i samme utryggheten som oss. Barn fortjener å få være trygge og få være barn.

En ting til du kan gjøre for å skape trygghet og håp, er å formidle hva barnet kan gjøre. Du kan fortelle barna at de skal vaske hender før og etter hvert måltid, etter at de har vært på do og når de har hostet eller nyst. Du kan fortelle dem at de må passe på å hoste eller nyse i albuekroken heller enn ut i luften. Og du kan minne dem på å ikke skremme andre barn og respektere de reglene og rammene som du ønsker i denne perioden. Det kan føles godt for barnet å vite at det selv kan gjøre noe for å hjelpe.

Husk at også du har følelser

Det å validere barns følelser, gi tydelig informasjon og skape trygghet er ikke alltid så lett når vi selv også står oppi en krevende situasjon. Fordi du har også følelser og emosjonelle behov. Dine egne følelser, følelsesmønstre og måter å møte følelser vil også spille inn på hvordan du som forelder møter barnets følelser (Sinding, 2020).

Du kan være så redd for å skremme barnet slik at du unngår å ta opp vanskelige ting eller å spørre om det er noe de lurte på. Så du unngår heller å håndtere den eventuelle frykten som er der. Eller du kan ha et ønske om å skåne barnet og få det ut av frykten raskest mulig, slik at du heller invaliderer eller kritiserer barnet for å være redd.

Du kan også selv være så skremt at dette smitter over på barnet ditt. Noen foreldre kan selv bli så redde at de alltid ser bekymret ut, gjør overdrevne tiltak, snakker for mye om situasjonen og usikkerheten foran barna og kanskje setter ord på enda verre scenarioer enn barnet selv har sett for seg. Da vil barna også bli redde («Når mamma og pappa er så redde, da må det virkelig være alvor!»).

Også på andre måter kan følelsene dine påvirke hvordan du fremstår overfor barna. Du kan bli sint på koronaviruset og alt det gjør med hverdagen og familien din. Du kan bli irritert og lei av at så mange snakker om det. Du kan kjede deg og bli sint av å måtte være hjemme og ikke få gjort jobben din. Eller du kan synes det er okay med litt felles dugnadsånd og mer tid med familien. Alt dette kan prege hvordan du møter barnet ditt.

Hvis du vil lese mer om hvordan dine egne følelser og opplevelser kan virke inn på deg i foreldrerollen, anbefaler vi deg å lese denne artikkelen om «følefeller» (Sinding, 2020).

Poenget vårt er ikke at du *ikke* skal ha følelser selv. Poenget er snarere tvert imot: Husk at du også har følelser og trenger det samme som barna dine! Du trenger også validering, pålitelig informasjon og trygghet. Det er så mye usikkerhet i disse tider, rundt jobb, økonomi, fritid, sykdom, smitte, familieliv og så videre, at det er uunngåelig at du også reagerer på det.

Husk at du også har følelser og trenger det samme som barna dine!
Så ta godt vare på hverandre. Vær sammen. Gjør hyggelige ting. Oppretthold normalitet og ha en vennlig tone med hverandre. Snakk med partneren din, vennene dine og familien når du trenger det. Og husk at du kan hjelpe de du er mest glad i gjennom å validere og skape trygghet i denne utfordrende tiden.

Kilder

Dyregrov, A. & Raumdalen, M. (2020). Hva vi kan si til barn om Coronavirus (COVID-2019)? *Klinikk for Krisepsykologi*. Hentet fra <https://krisepsykologi.no/hva-kan-vi-se-tilbarn-om-coronavirus/>

Hagen, A. H., Austbø, B., Hjelmseth, V. & Dolhanty, J. (2019). *Emosjonsfokuset ferdighetstrening for foreldre*. Oslo: Gyldendal.

Sinding, A. I. (2019). Hvordan møter vi vanskelige følelser hos barn på en klok måte? *Psykologisk.no*. Hentet fra <https://psykologisk.no/2019/09/hvordan-moter-vivanskelige-folelser-hos-barn-pa-en-klok-mate/>

Sinding, A. I. (2020). Når våre egne følelser hindrer oss i å møte barnet vårt på en god måte. *Psykologisk.no*. Hentet fra <https://psykologisk.no/2020/02/nar-vare-egnefolelser-hindrer-oss-i-a-mote-barnet-vart-pa-en-god-mate/>

Stiegler, J. R., Sinding, A. I. & Greenberg, L. (2018). *Klok på følelser – det følelsene prøver å fortelle deg*. Oslo: Gyldendal.

Formjakt inne og ute, hvor mange finner dere?

Former	Navn	Navn	Navn	Navn
				
				
				
				
				
				

Antall, rom og form

Rammeplanen sier at personalet skal:

- ☐ bruke matematiske begreper reflektert og aktivt i hverdagen
- ☐ bruke bøker, spill, musikk, digitale verktøy, naturmaterialer, leker og utstyr for å inspirere barna til matematisk tenkning
- ☐ styrke barnas nysgjerrighet, matematikkglede og interesse for matematiske sammenhenger med utgangspunkt i barnas uttryksformer.

Dere kan bruke skjemaet, krysse ut hvor mange former dere finner, telle strekene for å finne antallet, hvem fikk flest streker?

Dere kan bilde av de formene dere finner. Legge inn bildene på pc, telle antall der og snakke om de ulike formene.

Aktiviteter:

- Dere kan lage "laserløype" inne, bind ulltråd mellom ulike møbler, se om dere klarer å gjennom uten å komme borti tråden.
- Gulvet er lava: legg ut ulike tøystykker med litt avstand, klarer dere å gå fra stykke til stykke uten å trø i lavaen?
- Dere kan bake rundstykker, knekkebrød eller noe annet dere likerJ, snakk om ingredienser, mål hvor mange dl trenger dere, bruk vekt, hvor mange gram...osv.

Kropp, bevegelse, mat og helse, **Rammeplanen sier personalet skal**

- ☐ være aktive og tilstedeværende, støtte og utfordre barna til variert kroppslig lek og anerkjenne barnets mestring
- ☐ bidra til at barna kan tilegne seg gode vaner, holdninger og kunnskaper om kost, hygiene, aktivitet og hvile
- ☐ gi barna tilgang til varierte og utfordrende bevegelsesmiljøer, sanseopplevelser og kroppslig lek ute og inne, i og utenfor barnehageområdet
- ☐ legge til rette for at måltider og matlaging bidrar til måltidsglede, deltakelse, samtaler og fellesskapsfølelse hos barna

Ulike uteleker:

SISTEN

En spiller er hai og står på et avgrenset område i midten av "havet". De andre spillerne deles opp i fiskeslag og står i hvert sitt hjørne. Instruktøren sier hvilke fisker som skal ut å svømme. Disse skal da sirkle rundt haien. Instruktøren roper plutselig "haien kommer" og da skal haien ta så mange fisker han kan mens fiskene rømmer tilbake til sitt hjørne. Én av spillerne – som «har'n» – skal prøve å røre ved en av de andre som er med (som ikke «har'n»). Alle de andre spillerne har som mål å unngå å bli tatt av den som «har'n». Hvis den som «har'n» klarer å ta en av de andre, vil det bli den personen som er tatt, som «har'n», og den som tidligere «hadde'n» er nå en vanlig spiller og skal rømme. Leken fortsetter så lenge man ønsker, eller inntil en på forhånd avtalt tid.

DOKTORSISTEN

Én av spillerne – som «har'n» – skal prøve å røre ved en av de andre som er med (som ikke «har'n»). Alle de andre spillerne har som mål å unngå å bli tatt av den som «har'n». Spillerne som blir tatt må holde en hånd på den kroppsdelen de blir tatt, og jage de andre med den frie hånden. Spillet får med denne varianten en ny dimensjon, siden det blir morsomt å forsøke å «ta» de motspillerne på vanskelige plasser. Å bli tatt på beina, under knehøyde er en stor utfordring.

STIV HEKS

Én av spillerne – som «har'n» – skal prøve å røre ved en av de andre som er med (som ikke «har'n»). Den spilleren som blir tatt må stå helt stille og i praksis ikke være med på jakten lenger, inntil vedkomne blir befridd av en tredje spiller, som ennå ikke har blitt tatt. Dette foregår ved at de som har blitt tatt må stå rett opp og ned med spredte ben, og en som ønsker å befri en tatt spiller, må kripe mellom beina til den paralyserede. Målet for den som «har'n» vil være å paralysere alle andre spillere, før de rekker å befri hverandre igjen.

RØDT LYS

Det trekkes to streker med ca. 10 meters avstand. En av deltakerne er politi og står ved den ene streken, de andre står ved den andre streken. Når politikonstabelen står med ryggen til, er det grønt lys. Da kan fotgjengerne forsøke å nærme seg politikonstabelen. Etter å ha telt «1-2-3-rødt lys» snur han/hun seg. Da må fotgjengerne stå helt stille. Dersom politikonstabelen ser noen som beveger seg, må de gå tilbake til utgangspunktet. Poenget er å komme seg helt frem til politikonstabelen uten å gå på "rødt lys". Den som klarer det, blir ny politikonstabel.

HERMEGÅSA

Alle utøverne løper rundt i ring etter instruktør eller en utøver som leder. Lederen finner på forskjellige øvelser. Hoppe, hinke, rulle, klappe er velkjente øvelser. For å gjøre øvelsen litt mer spennende, prøv dristige bevegelser som: breakdance, John Cleesegange, grisegange, riverdance, polka, ets.

BLEKKSPRUTEN

En deltaker er fiskemamma, en er blekksprut, mens de andre er fiskebarn. Fiskemammaen står i den ene enden av området, fiskebarna i den andre, mens blekkspruten står i midten. Når fiskemammaen roper "Alle mine fisker, kom hjem", skal

fiskebarna prøve å komme seg over til fiskemamma uten å bli tatt av blekkspruten. Hvis fiskebarna blir tatt av blekkspruten, blir disse blekksprutens armer. De setter seg ned på det stedet de ble fanget og skal hjelpe blekkspruten med å fange flere fiskebarn. Blekksprutarmene har ikke lov til å flytte på seg, men skal forsøke å ta fiskebarn ved å strekke seg ut. De som blir tatt av blekksprutens armer, blir også blekksprutarmer.

FISKEN I DET RØDE HAV

Vær på et avgrenset område. Lag et friområde på begge sider av området. Det velges en utøver som er "Fisken i det røde hav". Denne starter i midten, mens de andre utøverne er i det ene friområdet. Disse roper ut: "Fisken i det røde hav, hvilken farge må vi ha, for å komme over, selv om fisken sover». "Fisken" roper ut en farge og alle som har denne fargen synlig på seg, kan gå fritt over til den andre siden. Så går resten, som må unngå å bli tatt på veien over. De som blir tatt, blir fiskens hjelpere. Bytt hvem som skal være "fisk" etter hvem som blir sist tatt

HAUK OG DUE

En deltaker er hauk, en annen er duemor. Resten er duebarn. Duemor står i den ene enden av området, duebarna i den andre enden, mens hauken står midt i mellom. Duemor roper: "Alle mine duer kom hjem!« Duebarna svarer: "Vi tør ikke for hauken tar oss!" "Kom allikevel!" roper duemoren. Duene skal forsøke å løpe over til duemoren uten å bli tatt av hauken. Hvis duebarna blir tatt av hauken, blir de også hauker som skal ta de resterende duebarna.

HINDERLØYPE

I denne øvelsen er det sentrale bevegelser som klatre, krype og balansere som trenes. Bruk det utstyret som er tilgjengelig og lag gjerne enklere eller mer kompliserte konstruksjoner og løyper. Variasjoner: - Bind for øynene. - Bevege seg baklengs. - To og to.

KONGEN BEFALER

En er "konge". "Kongen" skal dirigere de andre til å gjøre forskjellige bevegelser. Undersåttene skal bare adlyde når "kongen" begynner setningen med "Kongen befaler...", ellers skal de ikke adlyde. Hvis noen adlyder "kongen" når han ikke bruker de riktige ordene, er de ute av leken. De er også ute dersom de ikke adlyder når "kongen" bruker de riktige ordene.

PAR-STAFETTER

To og to sammen i par. Avgrens et område med startstrek og snu/vendestrek. Parene skal bevege seg så raskt mulig fra startstreken, til vendestreken og tilbake. De skal selv finne ut hvordan de skal løse oppgavene de får. eksempler på oppgaver: - fire ski, ingen staver - to ski, ingen staver - tre ski, ingen staver - den ene er blind, den andre leder bak - den ene går baklengs, den andre forlengs - begge går baklengs, holder hverandre i hendene Bind sammen føttene med et skjerf. Beveg dere: - framover - bakover - sidelengs

MUSIKKHERMEGÅSA

Alle deltagerne hermer etter instruktør eller en utøver som gjør bevegelser som passer til musikk. Finn musikk som skaper høy puls.

SNIPP OG SNAPP

Sitt rygg mot rygg i to rekker. Bena skal strekkes ut og armene hviler på fanget. Den ene siden blir f.eks Snipp. Den andre siden blir f.eks Snapp. Når lederen f.eks roper Snipp

skal alle som tilhører Snipp siden reise seg og løpe til enden av banen, mens Snapp skal prøve å fange Snipp. Roper lederen Snapp skal de løpe til enden av banen, mens Snipp prøver å fange alle som tilhører Snapp.

BRO, BRO, BRILLE

To av de lekende avtaler seg i mellom hvem som skal være hvilket ord, f.eks. «appelsin» og «banan». Så tar de hverandre i hendene og danner en port som andre går under en etter en mens alle synger: Bro, bro brille. Klokka ringer ell've. Keiseren står på sitt høyeste slott, så hvit som en mann, så sort som en brann. Fare, fare krigsmann. Døden skal du lide. Den som kommer aller sist skal i den sorte gry-y-y-y-te. På siste stavelsen lukker de porten. Portholderne hvisker til den fangede: Vil du ha «appelsin» eller «banan»? Fanger hvisker svaret. Fangen får så beskjed om å stille seg bak ryggen til den bakerste personen på «appelsinsida» eller «banansida». Når alle er tatt følger en drakamp mellom «appelsinsida» og «banansida». Laget som seirer i drakampen har vunnet leken.

KNUTEMOR

En knutemor sendes ut på gangen. Resten av gruppen tar hverandre i hendene og danner en ring. Denne ringen skal nå knyte seg i sammen, dvs. kripe over eller under hverandre – uten å slippe hverandre. Når alle har knytt seg ferdig roper man på «knutemor» som skal løse opp knuten.

FRYSESISTEN

Én av deltageren – som «har'n» – skal prøve å røre ved en av de andre som er med (som ikke «har'n»). Den deltageren som blir tatt må stå helt stille i stillingen han/hun ble tatt, inntil vedkomne blir befridd av en tredje spiller, som ennå ikke har blitt tatt. Målet for den som «har'n» vil være å paralysere alle andre spillere, før de rekker å befri hverandre igjen.

BOKSEN GÅR

Leken starter ved at en av deltakerne står med foten eller inntil et/en avtalt sted/ting og teller til et avtalt tall. Når han/hun teller, skal de andre gjemme seg. Når den som teller er ferdig, er oppgaven å finne de deltagerne som har gjemt seg, og å si vedkommendes navn på boks. Når den som telte sier "Petter på boks", er Petter fanget. Etter at det er funnet en, kan de resterende som gjemmer seg prøve å «ta» boksen. Dersom de når frem før telleren, og sier "Boksen går", frigjøres alle som før har blitt fanget, og leken starter på nytt. Leken er slutt når alle er fanget.

SLÅ PÅ RING

I denne sangleken står alle i en stor ring og holder hverandre i hendene. En må stå utenfor ringen mens de andre synger. «Slå på ring. slå på ring, slå på hvem du vil, slå på kjæresten din om du vil, den du slår, den slår du så hardt, så hardt, så hardt, så hardt.» Så skal den som løper, slå på ryggen til en av de andre. Den som er blitt slått på ryggen, skal løpe i motsatt retning. Så er det om å gjøre å komme inn i hullet i ringen først. Den som ikke klarer å komme inn i ringen, skal være utenfor, så starter man på nytt.

POLITI OG RØVER

Elevene deles inn i to lag. Det ene laget er politi, og det andre er røvere. Politilaget teller til tjue, mens røverne gjemmer seg. Nå skal politiet finne røverne, og sette dem i fengsel. Fengselet er et avtalt sted. De som er fengslet, kan befris ved at en røver som ikke er fanget, løper inn og tar på dem.

BJØRNEN SOVER

«Bjørnen» ligger i midten mens de andre barna holder hverandre i hendene og går rundt «den» mens de synger: Bjørnen sover, bjørnen sover, i sitt lune hi; den er ikke farlig, bare vi går varlig, Men man kan nok, men man kan nok aldri være trygg. Da «våkner» plutselig bjørnen og er rasende. «Den» løper etter de andre til den har fanget en som blir med på å være «Bjørnen». Leken er over når alle er tatt. Den som blir sist tatt er den neste bjørnen.

TYVEN TYVEN

Vi stiller opp parvis i en ring, med tyven som en del av ringen. Sangen synges. Tyven blunker, og den tyven blunker til løper over og stiller seg bak tyven. Den som nå ble alene, er så tyv. Det gjelder å prøve og følge med så man greier å holde igjen den som prøver å løpe.

Evt. Bruk reglene til slå på ring hvor tyven løper på utsiden og «slår» på den ytterste i et par og de løper så i motsatt retning rundt ringen for så å være førstemann tilbake. Tyven blir da den som står igjen.

GULROTTREKKER`N

Barna ligger i en ring på bakken/ gulvet og holder hardt fast i den ved siden av (og er gulrøtter). En er bonden og går rundt og skal forsøke å dra gulrøttene fra hverandre. Når en slipper taket hjelper den å trekke nye gulrøtter. Det er bare lov å holde i armene, og bare en arm på hver arm.