

# Den Magiske Votten



illustrasjoner: *Bibor Timkó*

tekst: *Solfriid Raknes  
Hesna Al Ghaoui*





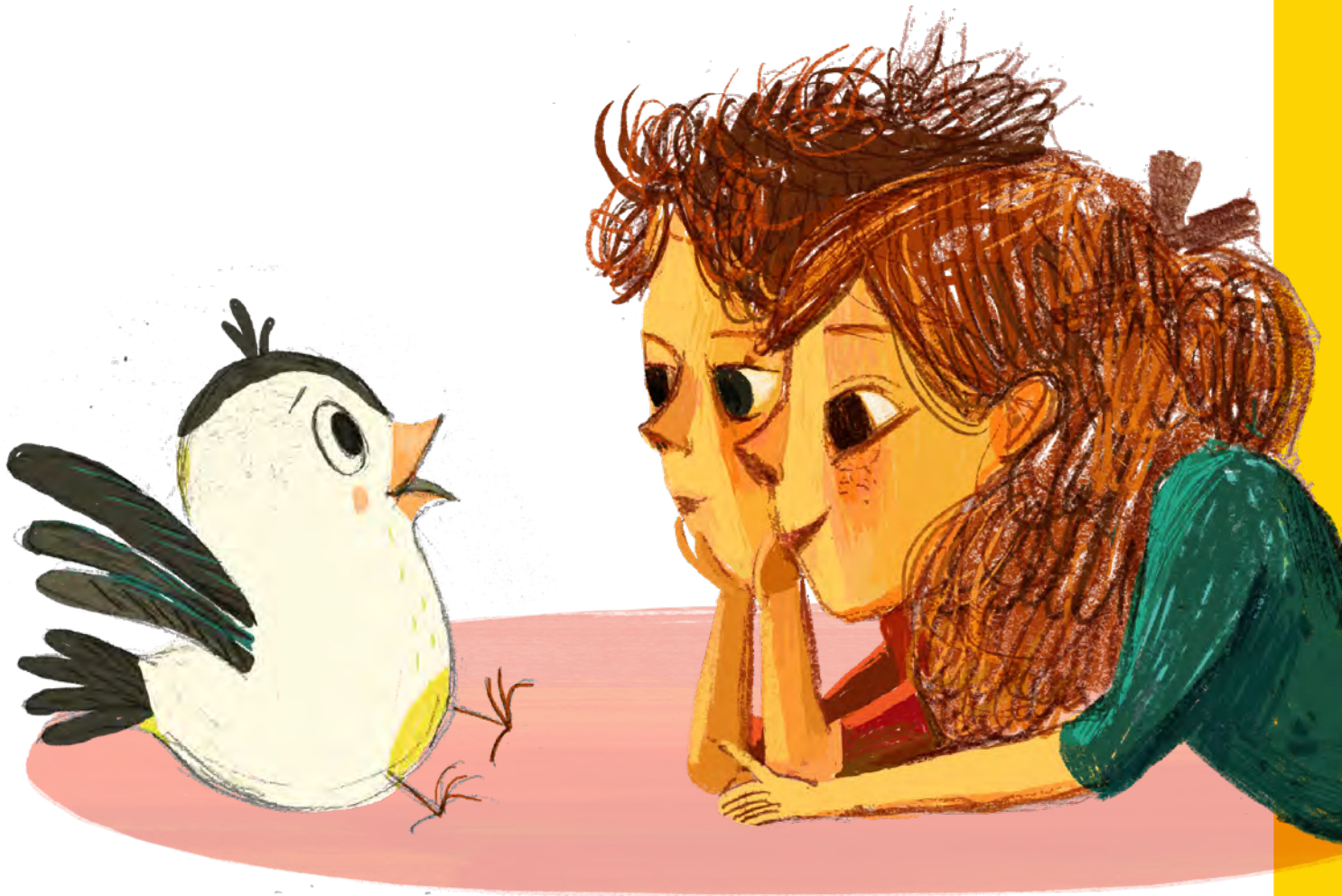
# Slik startet det

**D**et var en kald og vindfull dag. Selv om det var vår i lufta, så trærne nakne og kjedelige ut, som de bleke ansiktene til Andriy og Anna, de åtte år gamle tvillingene, som satt stille ved foten av en gammel eik. De hadde vært på vei i tre uker etter å ha flyktet fra byen de elsket da krigen brøt ut. De kunne ikke ta med seg noe, unntatt noen klær og favoritt kosedyret sitt, som nå betydde alt for dem.



**M**ens de satt ved foten av treet og klemte den elskede bamsen sin, kom plutselig en bris som blåste en fargerik, vakker vott rett foran dem. Barna lyste opp på sekundet. De hoppet opp og så seg rundt, sjekket hvor votten kunne ha kommet fra. Men de så ikke noe rundt seg, unntatt moren et godt stykke unna, hun smurte lunsjbrødsriver til dem. – Denne ser akkurat ut som votten fra eventyret mamma pleide å fortelle oss, sa Andriy og bøye seg ned for å se nærmere på den. – Absolutt! Jeg lurer på om det bor dyr i den, dyr som leter etter ly, akkurat som i historien ... akkurat som oss, svarte Anna mens hun strakte seg mot votten. Men i det øyeblikket hun tok den, flyttet votten seg, og en rar, klirrende lyd kom ut fra den. De hoppet forskremt og klamret seg til hverandre. I neste øyeblikk trodde de ikke sine egne øyne: En søt, liten fugl fløy ut av votten og så rett inn i øynene til de skjelvende tvillingene. – Hei, ikke vær redd for meg! Jeg heter Sylva, jeg har reist med vinden og kom hit fordi jeg tenkte dere trenger meg, sa den lille fuglen. – Jeg kom for å hjelpe dere å være trygge og sterke.





**T**villingene kunne ikke si et ord, kroppen skalv fremdeles, men øynene deres viste noe annet enn frykt. Glimtet i øynene var noe de ikke hadde hatt i øynene sine på ukesvis: Det var nysgjerrighet. Den lille fuglen satte seg på en kvist i nærheten av dem, og fortsatte med myk, rolig stemme:

- Jeg vet dere har vært gjennom mye. Men jeg kan fortelle dere at det kommer en dag da dette er over. Frem til da, hvis dere vil, kan jeg bli med dere i en uke og lære dere en kjempegod øvelse hver eneste dag. Jeg kan lære dere å navigere i alle disse voldsomme følelsene og tankene som plager dere. Har dere lyst til å prøve det? spurte den lille fuglen.

Først var det Anna som brukte alt motet sitt for å svare: - Hvilket land er du fra? spurte hun.





**J**eg er ikke fra noe land. Himmelen har ingen grenser, svarte Sylva og så opp mot den vakre, klare himmelen.

- Å, så heldig du er, sa Andriy med et trist uttrykk i ansiktet. - Det ville vært fint hvis du kunne bli her og lære meg hvordan jeg kan føle meg sterk og modig igjen, sa han og prøvde å få leggene til å slutte å skjelve.

- Jeg vil du skal oppdage at du aldri sluttet å være sterk og modig. Det er bare følelsene våre og kroppens reaksjoner på det vi føler, som ofte blir tolket feil, svarte Sylva. - Så kom her, sett deg ned, legg den søte lille bamsen din på fanget og la oss starte oppdagelsesferden om den vakre kroppen og følelsene våre mens moren deres gjør ferdig formiddagsmaten, sa hun.





# Dag 1

**A**nna og Andriy satt ved foten av den gamle, nakne eika med vidåpne, nysgjerrige øyne, mens Sylva hvilte på den vakre, fargerike votten. Andriys fot skalv litt fremdeles, uansett hvor hardt han prøvde å stramme musklene, og det gjorde ham ordentlig flau.

– Du vet, Andriy, du trenger ikke hindre kroppen i å skjelve! sa Sylva, fløy opp på guttens skulder og strøk ham mykt med vingen sin. – Skjelving er naturens nådegave for å bli kvitt spenning som setter seg i musklene våre etter en stressende hendelse. Selv om skjelving kan føles rart og skremmende, hjelper det faktisk kroppen, reduserer stress og hjelper oss å komme i balanse igjen, sa hun. Andriy så på fuglen med takknemlighet og følte seg litt lettet.



**I** dag vil jeg fortelle dere om den fantastiske kroppen vår og hvordan bevegelse kan være til hjelp slik at vi kan få hvile litt, sa Sylva, og fløy tilbake til votten. – Når du opplever sterke følelser, kjenner du vanligvis noe i kroppen også, ikke sant? spurte hun og så på tvillingene.

– Da vi måtte dra fra huset vårt og jeg virkelig var redd, følte det veldig tungt i brystet, det var så vanskelig å puste, svarte Anna. – Og da jeg ble klar over at pappa ikke kunne bli med oss, ble jeg innmari trist. Det følte som en kniv stakk meg i halsen, sa hun mens tårer samlet seg i øynene hennes.

Sylva fløy opp på skulderen hennes og gnicket hodet litt mot ansiktet til jenta. – Dere er de modigste tvillingene jeg noensinne har møtt. Og pappaen og mammaen deres må være så stolte av dere. Selv om du var innmari trist, og kanskje til og med følte skyld for å reise fra noen dere er veldig glade i, skal dere vite at ingenting av det som skjedde, var deres feil. Stol på meg, det er sant. Samtidig er det en del av det å være et menneske at følelsene kommer, selv om det gjør det vanskelig av og til. Men selv de sterke, vonde følelsene tilhører dere. De hjelper dere å håndtere situasjonen så godt dere kan!

Gutten og jenta så litt forvirra ut, så Sylva fortsatte med å gi noen eksempler.

– La oss ta frykt! Frykt hjelper oss med å få i gang kroppen når vi kommer i en truende situasjon, mens sinne dytter oss til å friggi spenning når det bygger seg opp inni oss. Tristhet er som en alarm som varsler om tap og forteller hva som virkelig er viktig for oss. Tristhet kan også være et varsel om en opplevelse som har skadet oss, og om at vi skal søke støtte. Men vi skal alltid huske: Vi er ikke følelsene våre. Vi kan lære å temme dem.







**M**en hvordan? spurte Anna.

- Noen ganger hjelper det bare å legge merke til dem, være oppmerksom på hva følelsene gjør med kroppen, sa Sylva, og fløy tilbake til votten.

- Dette er det Den Magiske Votten som var i stand til å romme flust av dyr i eventyret, til og med en bjørn og en rev, husker du det? spurte hun, og tvillingene nikket. - Nå er denne magiske votten vårt magiske ly, det huser alle verktøy vi trenger for å få det bedre, sa Sylva, og trakk frem noen hvite ark og fargestifter. - Ser dere konturen av en person på det arket? spurte hun, og pekte på papiret hun nettopp hadde dratt frem.

- Jeg vil at dere skal tegne på det! Bruk rødt og tegn der dere føler smerte, spenning, press eller noe lignende, når dere føler frykt, angst, eller andre ubehagelige følelser, sa hun og ga barna fargestifter.

### Tegn det du føler!

Barna startet med å tegne sirkler, linjer, bølger, sommerfugler, trekkanter, hjerter og alle slags former på figuren. Vil du også prøve det? Du kan også bruke fargestift for å vise hvor du føler smerte, spenning, eller andre ting i kroppen når du opplever frykt, sinne eller andre ubehagelige følelser.

### Hvor i kroppen din kjenner du trygghet?

Kan du også tegne hvor i kroppen du føler trygghet? Hvor du føler varme når du er trygg og har det bra? Tegn en sol alle steder i kroppen der du føler trygghet.

### Hvor i kroppen kan du kjenne ro?

Kan du tegne hvor i kroppen din du kjenner ro? Tegn bølger av vann der du kjenner ro.

### Hvor i kroppen kjenner du glede?

Kan du tegne hvor i kroppen din du kjenner glede? Tegn rosa hjerter der!

### Hvor i kroppen merker du at noe er spennende?

Kan du tegne hvor i kroppen din du kjenner at noe er artig-spennende? Tegn sommerfugler der!

### Hvor i kroppen kjenner du takknemlighet?

Hvor i kroppen din kan du kjenne takknemlighet? Tegn regnbuen der

### Hva føler du nå?

Du kan bruke alle slags former og plassere dem rundt i kroppen din. Tegn former som ligner på det du føler i kroppen din akkurat nå, og plassere dem der du kjenner dem!







**VERKTØY: Fleks musklene!**

Vil du prøve en annen øvelse som Sylva lærte tvillingene? Den hjelper når du kjenner spenning og følelsene er for sterke, når det er for mye å håndtere, og du trenger noe som letter litt, en liten pause. Det er en veldig enkel strekkeøvelse, som går fra tærne til toppen av hodet! Start med å stramme musklene i tærne i tre sekunder, for så å slappe av. Stram så musklene i fotsålen i tre sekunder, slapp av. Så kommer leggene, lårene, baken, skuldrene, armene, knyttnevene, nakken og helt til sist ansiktet (lag en stram grimase!) – stram og slapp av i musklene, en etter en! Når du er ferdig, skal du riste hele kroppen din ordentlig. Rist, rist ut i legger og armer og i kjakene også!

Skriv om hvordan du føler etter at du har gjort dette.





**VERKTØY:** Rytmiske bevegelser

Når du føler deg engstelig og spent, kan det også hjelpe å hoppe 10 ganger med begge føttene, deretter 10 hopp på høyre fot, så 10 hopp på venstre fot! Eller å sprette en ball i takt, prøv å få det til 50 ganger! Eller så kan du steppe eller danse! Skru på musikk og klapp i takt med musikken.

Alle rytmeøvelser kan hjelpe deg til å føle deg litt roligere. Prøv en av dem nå! Hvilken liker du best?

Nå kan du velge noen du vil lære bort denne viktige kunnskapen og disse nyttige øvelsene til. Skriv eller tegn hvem det blir!



**N**este morgen våknet Andriy og Anna opp til Sylas vakre kvitring. De så litt forvirret på hverandre og lurte på om det bare var en rar drøm at den lille fuglen kom for å trøste dem. De kledde raskt på seg og begynte å se etter Syla som allerede ventet, og som hilste tvillingene velkomne med en glad latter.

- Så det var ikke en drøm! sa Anna med et stort smil.

- Ser ikke sånn ut, svarte Andriy. Men stemmen hans hørtes ikke noe glad ut. Ansiktet hans var alvorlig og dystert. Han krysset armene over brystet og sendte et sinna blikk mot Syla.

- Hva feiler det deg? spurte Anna. Hun kom hit for å hjelpe oss!



**J**eg bryr meg ikke! Det er lett for henne å fly rundt, som om hun vet hva det betyr å miste hjemmet sitt. Hvorfor er det vi som må gå gjennom dette? I går kveld så jeg et bilde klassekameraten min Maksym hadde lagt ut på Instagram, på telefonen til mamma. Han posta fra London. Han kunne gå rundt der med foreldrene sine, i huset til onkelen sin. De satt der i på en vakker restaurant, med en diger hamburger på tallerkenen. Hvorfor kan ikke vi være like heldige som ham? Hvorfor sitter vi fast her? Hvordan kan en idiotisk liten fugl hjelpe oss? Jeg vil ikke være helt alene! ropte han sint og løp sin vei. Anna ble stående, helt stiv i kroppen, mens kinnene ble røde av forvirring og skam.

- Ikke bekymre deg, Anna, sa Sylva med myk stemme. - Det er greit å være sint. Dere har jo all verdens grunn til å være sinte, så dere burde ikke stenge det inne! Husker du hva vi snakket om i går? Sinne kan hjelpe oss med å oppdage når noe er feil og urettferdig, og kan gi oss masse energi. Men hvis sinne driver deg til å gjøre ting på instinkt, uten å tenke deg om, kan du komme til å gjøre ting som du angrer på senere. Ord er alltid det sterkeste våpenet. Når vi bruker ordene klokt, kan de endre alt. I mellomtiden kan du lære å ikke stenge inne sinnet ditt for lenge, og se etter hva annet som fins ute der, for deg! Dette er grunnen til at jeg er her. Dette er det jeg ville lære deg, sa hun. Anna nikket stille og tørket en tåre fra øyekroken.

- Det er en fantastisk metode jeg har lært av en god dame, hun har jobbet med mange barn som har flyktet hjemmefra, sa den lille fuglen.  
- Metoden hennes kalles Hjelpéhånda. Når du føler deg opprørt eller forvirra, kan du bare bruke hånda di for å få oversikt over tankene og følelsene dine. Oversikt hjelper deg til å ta bedre valg. Det er derfor jeg flyr høyt nok til å se hele landskapet før jeg bestemmer meg for hvor jeg lander, hva jeg skal gjøre, og hvordan, sang Sylva.



**A**nna satte seg ned og virket nysgjerrig på å lære mer om dette. Så Syla fortsatte inn i den magiske votten, og dro ut et nytt ark med en håndflate på.

- Kan du vise meg hånda di? spurte hun Anna, som åpnet hånda. Den lille fuglen satte seg på tommelen hennes.

- Hver finger har et spørsmål som du skal stille deg selv, sa Syla. - Først er det tommelen, når du spør «Hva skjer?». Ta en blyant og skriv om situasjonen du er i, hva som har skjedd som har satt i gang følelsene dine.





**OPPGAVE:**

Anna sank ned i tanker en liten stund, og så skrev hun: Jeg måtte reise fra pappa, hjemmet mitt, vennene mine, alle lekene og bøkene mine, og jeg bor i en flyktningleir med broren og moren min.

Syla nikket stille og fløy over på pekefingeren hennes. Spør deretter deg selv: «Hva føler jeg?»

Denne gangen tenkte ikke Anna lenge før hun begynte å skrive: Jeg er trist. Jeg føler meg alene. Jeg er sint. Jeg er bekymra. Jeg er bekymra for pappa som ble igjen. Jeg er bekymra for broren min som har det enda verre enn meg. Syla fløy over til Annas skulder og strøk ansiktet hennes mykt og forsiktig. – Du er fantastisk. Det krever masse mot å være i stand til å skrive ned følelsene sine! sa hun og fløy over til jentas langfinger.

- Nå kommer dere, Røde tanker! Skriv ned alle tankene som skaper ubehagelige følelser!

Anna tenkte en stund, og så skrev hun: Moren min ... Jeg er så bekymret for henne. Hun er ikke seg selv. Vi kommer aldri til å ha et hjem igjen. Alt er ødelagt. Faren min ... Jeg kommer aldri til å se ham igjen, aldri ... i livet.

Syla så mørke skyer samle seg i øynene til Anna mens hun gikk gjennom de røde tankene. Da hun var ferdig med å skrive, fløy fuglen over til ringfingeren hennes. – Det må ha vært vanskelig for deg å sette ord på de ubehagelige tankene og følelsene dine! Men du er så god til å finne dem! Du snakker rett fra hjertet, uten å holde noe tilbake. Det er en stor gave som gjør det mye lettere for folk rundt deg å forstå deg. Jeg er så imponert at jeg vil fly en ekstra runde og synge en sang for deg! kvitret Syla, glad for tilliten Anna hadde gitt henne ved å dele følelsene og tankene sine.

Å høre takknemligheten og forsikringene til Syla gjorde at Grønne tanker begynte å ta form i hodet til Anna. Tanker som gjorde at hun følte seg mer trygg og glad. Så hun startet å skrive igjen.

Vi møtte noen virkelig fine folk her, de prøvde å hjelpe oss. Mamma sa at vi trengte et nytt hus og kanskje til og med en valp når vi slår oss ned her. Mamma og Andriy er her sammen med meg. Mamma er mamma, hun er sterk som en løve. Jeg kan lære nye ting om verden.

- Du er helt utrolig! Dette er kjempebra tanker! sa Syla i en varm tone, fløy glad rundt jenta igjen og satte seg på lillefingeren hennes. – Det neste spørsmålet du skal stille deg selv er: Hva kan jeg gjøre? Hva kan jeg gjøre som kan hjelpe meg til å føle meg mindre redd, sint og trist, og som kan hjelpe meg til å føle meg bedre nå?



**A**нна stirret mot trærne i stillhet, og tok en lang, lang pause. Så skrev hun: Når jeg koser med bamsen, eller når jeg leker med Andryi, har jeg det litt bedre. Når jeg lukker øynene og tenker på fremtiden, på hvordan jeg skal bli lege, da føler jeg meg også mer glad. Syla var helt overveldet av disse svarene.

- Nå er det bare ett spørsmål igjen, sa hun og fløy rett på Annas håndflate. - Og det spørsmålet er:

### Hvem kan hjelpe meg?

- Det er lett, sa jenta. «Mamma, broren min og faren min som alltid er med meg, selv om han ble igjen» skrev hun, og et mykt smil kom til synet i ansiktet hennes. Faren min ville ha blitt ordentlig stolt av meg hvis han så hvordan vi gikk rundt uten å klage, sa hun.

- Det er jeg absolutt sikker på. Og du kan være stolt av deg selv også! sa den lille fuglen.





**VERKTØY: Prøv Hjelpéhånda!**

Kan du bruke hånda di, slik Sylva forklarte, og stille deg selv disse spørsmålene, og svare på dem?

1. Hva skjer? Hva foregår i livet mitt nå?
2. Følelser (glad, trist, sint, fornøyd, bekymret, rolig, bekymret, eller noe annet)
3. Hvilke røde tanker gjør meg trist, sint, redd eller skamfull?
4. Hvilke grønne tanker kan få meg til å føle meg mer trygg og bedre?
5. Hva kan jeg gjøre for å få det bedre?
6. Hvem kan hjelpe meg?

Når du føler deg sint, opprørt, redd, eller når du ikke får sove om natta, prøv dette verktøyet!



**VERKTØY: Ta et bilde av et fint minne!**

Sitt eller legg deg ned i en avslappet stilling, lukk øynene dine, legg en av hendene dine på hjertet, og prøv å huske et **GODT ØYEBLIKK MED FAMILIEN DIN ELLER VENNENE DINE!** For eksempel et bursdagsselskap eller en jul, en fin ferie, eller en morsom dag med vennene dine på skolen – et øyeblikk der du følte deg glad og trygg. Når du har funnet et slikt minne (som gjør at du kan føle deg litt varm innvendig), ta et bilde av det i hodet! Nå kan du ramme inn bildet vakkert. Og du kan også gi det en tittel! Ta vare på det verdifulle bildet i sinnet ditt. Prøv å hent det frem flere ganger om dagen, ta det rolig en liten stund, legg hånda di på hjertet. Du kan også kalle frem bildet når du føler deg engstelig eller ensom.

Prøv denne øvelsen igjen når du legger deg, før du sovner!

Tegn bildet her.



# Dag 3

**M**orgenen etter hoppet Anna og Andriy ut av senga uten å nøle, de var ivrige etter å møte den lille fuglen. Sylva ventet allerede på tvillingene, og hilste dem velkomne med vakker kvitring.

- Jeg er så lei meg for det jeg sa til deg i går, sa Andriy unnskyldende og satte seg ned ved siden av den lille fuglen. - Jeg mente det ikke, jeg var bare så innmari frustrert og sint.

- Ta det med ro, jeg skjønner. Det som betyr noe, er hva du i lengden gjør med all energien som bygger seg opp i deg! Husker du denne figuren? spurte Sylva og dro ut et nytt ark og noen fargeblyanter fra den magiske votten. Den viste den samme konturtegningen av en kropp som de hadde tegnet på for noen dager siden. - Kan du vise meg hvor du føler sinne i kroppen din?

Andriy tegnet røde skyer på hodet og røde piler i magen på menneskekroppen.



**OPPGAVE:** Loggfør hva du kjenner i kroppen! Hva føler du nå?

Se alle formene rundt kroppen på bildet. Tegn former som ligner på det du føler i kroppen. Din akkurat nå der du merker dem.



**OPPGAVE: Et trygt sted!**

Se for deg et sted der du føler deg trygg. Skriv, tegn eller fortell: Hvor er du? Hvem er du sammen med? Hva er rundt deg?

Lag en plan: Hvordan kan du komme deg til dette trygge stedet, eller et annet sted der du kan føle deg trygg? Hvem kan hjelpe deg med det?

 **Verktøy****VERKTØY: Lær å puste med magen!**

Mens tvillingene gjør denne pusteøvelsen, vil du også prøve den?

Legg deg ned på bakken eller i en sofa, og legg en stein eller en bok på magen. Pust inn gjennom nesen, og trekk pusten veldig sakte ned i magen, mens du teller til fire.

Pust deretter veldig sakte ut gjennom munnen mens du teller til seks. Repeter fem til seks ganger mens du ser at steinen eller boka beveger seg opp og ned! Hvis du lærer deg å puste sakte med magen, kan du øve på det hvor som helst, til og med uten å legge deg ned. Å puste sakte kan virkelig hjelpe deg å roe deg når du er stressa. Tellingene kan flytte oppmerksomheten din bort fra bekymringer og inn i øyeblikket!





- Når du merker at spenning er i ferd med å bygge seg opp noen steder i kroppen, kan du prøve å slappe av der. Det kan du gjøre på mange måter, fortsatte den lille fuglen. - Så lenge du ikke skader noen, kan du uttrykke sinne ved å hoppe, løpe, skrike eller finne ord for hva som er feil, urettferdig eller smertefullt. Noen ganger hjelper det å si stygge ord også. Se for deg at sinnet ditt forlater kroppen din for hver bevegelse du gjør! Jeg kan også lære dere en annen super øvelse, som kan hjelpe dere å kjenne mer ro. Kan dere finne en liten stein hver, her i nærheten? Da tvillingene hadde funnet hver sin stein, ba Sylva dem om å legge seg helt ned på bakken, på ryggen.

- Legg steinen på magen, og flytt oppmerksomheten til pusten. Trekk først pusten dypt. Prøv å få lufta til å komme helt ned i magene deres veldig sakte, mens dere teller til fire. Pust deretter ut gjennom munnen veldig sakte mens dere teller til seks. Hvis dere gjør det riktig, vil dere se steinen løfte seg opp og ned på magen, sa Sylva. - Prøv å gjør det samme en gang til. Trekk pusten dypt ... og pust ut veldig sakte. Føler dere noe varme eller en øy av ro noe sted i kroppen? spurte Sylva. Anna pekte på magen sin. Andriy pekte på området rundt hjertet.



Etter øvelsen satt tvillingene under den store eika igjen, og rett foran dem kvitret den lille fuglen på den magiske votten. – Kan du fortelle meg hvorfor du var så sint i går? spurte Sylva Andriy.

– Jeg var sint fordi jeg følte at ting bare fortsetter å hende med meg, og at jeg ikke kan gjøre noe med det. Som om noen andre bestemmer alt i livet mitt, svarte Andriy. Den lille fuglen fløy opp på skulderen hans og berørte ansiktet hans mykt med vingene.

– Jeg hører deg. Det må være vanskelig. Når verden blir snudd opp ned er det ikke lett å se at vi kan ta kontroll over ting slik vi har pleid å gjøre. Men det er noen ting du kan gjøre med det også. For eksempel kan det å få på plass vaner og tradisjoner i hverdagslivet igjen være til hjelp. Var det ting du pleide å gjøre hver dag hjemme, ting du likte å gjøre?

– Mamma pleide å lese for oss eller fortelle oss en historie hver kveld etter vi hadde spist middag. Og hun pleide å fortelle oss historier fra da hun var liten når hun gredde håret mitt etter at hun hadde vasket det. Og hver lørdagskveld pleide vi å spille kort, og etterpå laget mamma alltid pannekaker. Vi kaller dem Nalysnyky, jeg elsker duften av dem, svarte Anna.



**OPPGAVE: Finn tilbake til gamle tradisjoner!**

Kan du skrive eller tegne noen vaner eller tradisjoner dere hadde hjemme, noe du har lyst til å gjøre igjen? Hvis det ikke er noen tradisjoner dere kan hente frem igjen, kan dere prøve å lage nye familietradisjoner. Kanskje noe slik som dette:

Bak en kake eller stek pannekaker hver søndag ettermiddag. Gå på tur med familien hver søndag formiddag. Lag en dagbok for familien der dere skriver historier om hva som har skjedd denne uka hver fredags kveld. Les en bok sammen hver kveld før du sovner. Sitt sammen og drikk kakao hver lørdags kveld mens alle får fortelle om noe de husker som var gøy. Gjør noe aktivt sammen hver lørdags formiddag, for eksempel fotball, leke i hagen eller parken, eller gå dra på fisketur!



**D**u kan spørre moren din om dere kan ta opp igjen disse tradisjonene, sa Sylva. – Det fins også en annen fin måte å oppleve at vi fremdeles kan ha kontroll over ting, og at vi kan bety noe i verden, la hun til. Tvillingene så nysgjerrig på henne.

– Svaret er veldig lett. Når vi hjelper andre, påvirker vi dem. Og da føler vi oss sterkere og mer verdifulle. Og det trenger ikke å være store ting. Små ting kan være vel så kraftfulle, sa den lille fuglen. – Kan du fortelle meg hvordan du kan hjelpe noen i dag? spurte hun Andriy. Gutten begynte å tenke på det.

– Det er en liten gutt her som kommer fra byen vår. Jeg tror han er enda sintere enn meg. Han måtte dra fra begge foreldrene og kom med tanten sin, sa han. Kanskje jeg kunne ha spilt med ham. Eller kanskje jeg kunne ha lært ham det jeg har lært av deg, sa Andriy.

– Jeg er sikker på at det ville betydd masse for ham, men det kan hende han trenger mer tid. Når vi føler oss sårbare, kan det være vanskelig å ta imot hjelp. Men det er verdt å prøve, litt forsiktig! sa Sylva.

– Og i går viste Sylva meg en super oppgave, den heter Hjelpehånda, vi kan også lære den til den lille gutten! Men la meg vise deg først! sa Anna muntert til broren sin.





**VERKTØY:** Bruk Hjelpehånda hver dag!

1. Hva skjer?
2. Hva føler jeg?
3. Hvilke rødtanker gjør meg trist, sint, redd eller skamfull?
4. Hvilke grønne tanker kan få meg til å føle meg mer trygg og bedre?
5. Hva kan jeg gjøre for å få det bedre?
6. Hvem kan hjelpe meg?







# Dag 4

**A**nn! Andriy! Den lille fuglen ropte på tvillingene neste morgen. Sola stod allerede stod høyt på himmelen. Barna ble ordentlig gira av å høre stemmen hennes og samlet seg raskt under den store eika, der Syla ventet på dem.

- I dag vil jeg lære dere en annen kjempegod øvelse, sa hun. I- går snakket vi om hvor vanskelig det er å akseptere store forandringer i livet, og hvordan forandringer kan føre med seg så mange sterke og ubehagelige følelser. Men tro det eller ei, selv i de mest håpløse situasjoner er det fremdeles noen ting vi kan kontrollere og bestemme over! Det er hva den neste øvelsen vil vise dere!



**D**en lille fuglen dro ut noen nye ark fra den magiske votten. – Først av alt, kan dere tenke på noe i livene deres som dere ikke kan påvirke i øyeblikket? Skriv ned slike ting i firkanten, og deretter vil jeg dere skal fortelle det til meg, sa Sylva. Tvillingene kom raskt opp med noen eksempler.

– Vi kan ikke påvirke tidspunktet for når vi kan reise hjem, eller når vi får se familien vår igjen. Vi kan heller ikke kontrollere når vi får leke med de beste vennene våre igjen, sa de.

– Og kan dere skrive ned eksempler på ting dere fremdeles kan bestemme over i livet deres? Skriv disse i sirkelen! foreslo hun. Nå tok det mer tid for tvillingene å komme på eksempler, men etter hvert begynte de å skrive, og deretter delte de tankene sine.

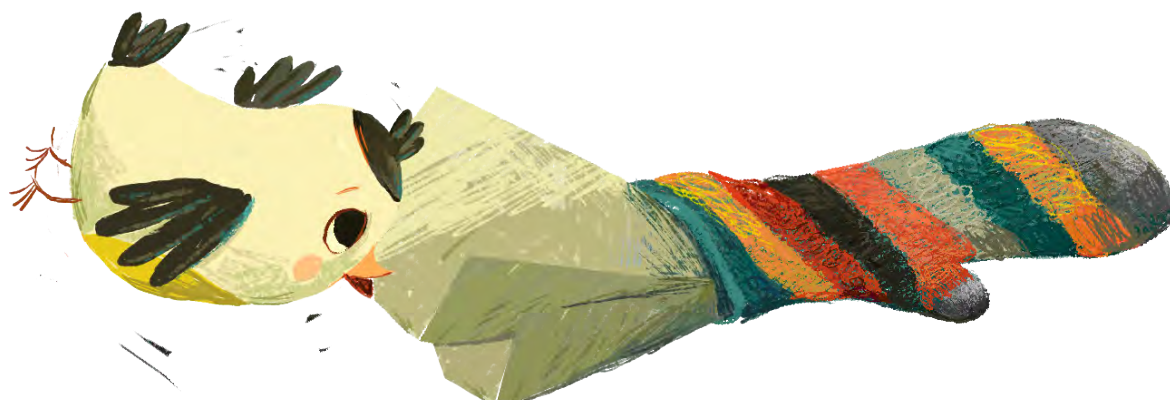
– Jeg kan bestemme hva jeg skal leke! Eller hvilke historier jeg dikter opp med fantasien min! sa Andriy.

– Jeg kan bestemme at jeg vil skrive til bestevennen min, og jeg kan be mamma om å sende det som email til mammaen hennes. Jeg kan i det minste prøve å holde kontakten med henne, fortsatte Anna med et trist ansiktsuttrykk.

– Det er virkelig kloke og snille ideer! Å leke med bestevennen din er ikke noe du kan påvirke akkurat nå. Men å gjøre alt du kan for å holde kontakten med henne er noe du fremdeles kan gjøre! sa Sylva med masse snillhet i stemmen.

– Men hvilken rolle spiller det om vi kan skille mellom de tingene? spurte Andriy.

– Når vi føler oss helt forlatt, kan vi iblant bruke for mye krefter på å prøve å forandre de tingene vi ikke kan gjøre noe med. Det kan føre til mye angst og håpløshet. Samtidig har vi en tendens til å slutte å være oppmerksomme på de tingene vi fremdeles kan påvirke, tingene som får oss til å føle oss bedre. Hvis vi øver hver dag, vil det bli lettere å legge merke til de stundene der vi bruker krefter på det vi ikke kan endre, og å prøve å vri tankene våre over til de tingene vi kan gjøre noe med!

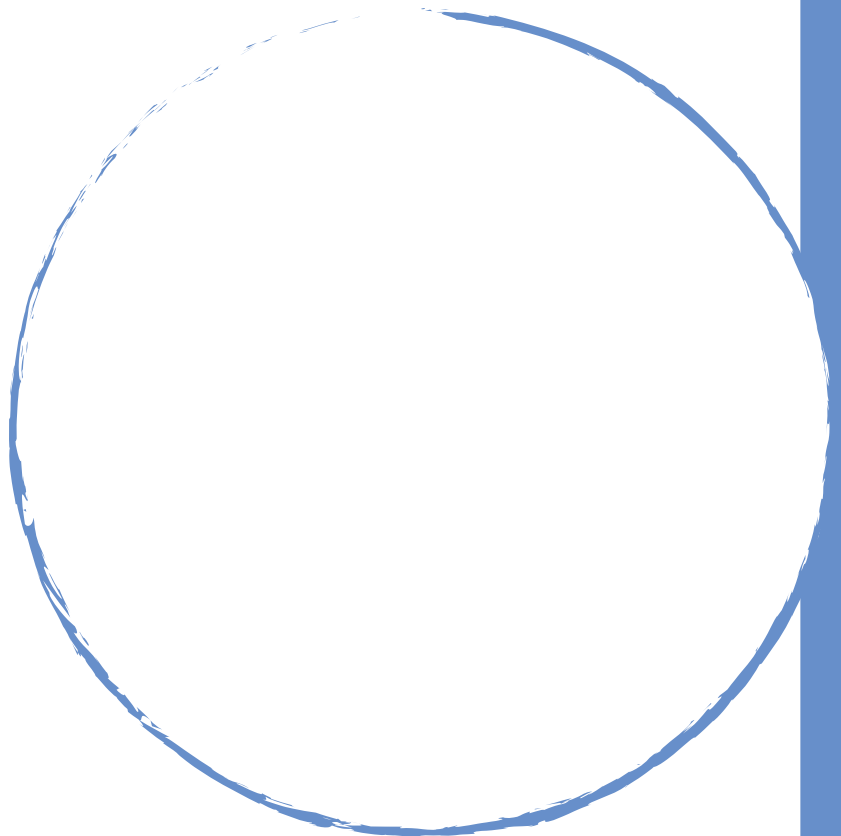


## OPPGAVE: En sirkel som viser hva du kan påvirke!

Skriv det du ikke kan påvirke i livet ditt inn i firkanten.

Skriv deretter ting du fremdeles kan bestemme og påvirke inn i sirkelen.

Skriv ned så mange ideer i sirkelen som du bare klarer!



Plasser setningene under inn i firkanten hvis de handler om slikt du kan påvirke, og skriv dem i sirkelen hvis dette er noe du ikke kan påvirke.

Velge hvem jeg leker med eller er sammen med. Naboene mine. Å reise til steder. Gå på skolen. Hvor mange søsken jeg har. Å be om hjelp. Lese. Hvor mange poeng jeg får på en prøve. Om mamma er trist eller nervøs. Å lage vafler med noen. Om det begynner å regne. Å se alle i familien min. Å finne på nye leker med venner. Å undersøke hva som er rundt meg. Å ikke gjøre leksene mine. Å sovne. Å legge meg når det er leggetid. Å flytte til en ny by. Om foreldrene mine krangler. Å lære en ny sport. Å trene sammen med venner. Å fortelle noen om hva jeg er redd for. Å fortsette med noe selv om det er vanskelig. Å være nysgjerrig.



Da tvillingene hadde gjort ferdig øvelsen, ba den lille fuglen dem om å reise seg opp og strekke seg litt.

- Husker dere at bevegelse, også det å strekke seg, alltid er bra når vi føler at følelsene våre er for sterke? Strekk armene deres til værs, strekk dem så høyt dere kan, sa Sylva. - La beina være litt fra hverandre, og kjenn at føttene blir ett med bakken, sa hun, og etter noen få minutter følte tvillingene seg som sterke tre med røtter i bakken og greiner som strekte seg opp mot himmelen.



**VERKTØY:** Strekk deg som et tre!

Forestill deg at du er et digert eiketre, og at beina dine går dypt ned i bakken som røtter, og at armene dine når høyt opp til skyene som greiner.

Pust sakte inn gjennom nesene, helt ned i magen, akkurat slik vi lærte, og pust sakte ut gjennom munnen. Kan du kjenne hvor forbundet vi er med jorda og med himmelen? Kjenner du hvor sterk og stabil du er?

**OPPGAVE: Hjelp andre.**

En av de beste måtene å føle kontroll i livet på, er å hjelpe andre. Har du hjulpet noen med noe de siste ukene? Er det noen rundt deg som du kan hjelpe de neste dagene? Lag en plan! Skriv eller tegn den!

Hvis du trenger noen tips, se på disse ideene og velg en av dem!

Lek med barn i nabolaget, særlig med de som ser ut til å være alene eller som ikke har så mange andre å leke med. Legg merke til om noen i klassen din strever med leksene og tilby å hjelpe hvis du kan. Legg merke til om eldre mennesker eller småbarns-foreldre trenger hjelp med å bære en pose eller å krysse gata. Si ifra hvis noen blir mobbet på skolen eller i nabolaget. Hjelp foreldrene dine med husarbeid (for eksempel, overask dem med å lage middag!) Vask rommet ditt uten at noen har bedt deg om det.



## VERKTØY: Bruk Hjelpehånda igjen!

1. Hva skjer? Hva skjer akkurat nå i livet mitt?
2. Hva føler jeg nå?
3. Hvilke røde tanker gjør meg trist, sint, redd eller skamfull?
4. Hvilke grønne tanker kan få meg til å føle meg mer trygg og bedre?
5. Hva kan jeg gjøre for å få det bedre?
6. Hvem kan hjelpe meg?





# Dag 5

**D**en neste morgenen våknet Anna tårevåt. Da hun åpnet øynene, var hun ikke sikker på hvor hun var. Alt hun visste var at hun var utslitt etter å ha brukt hele natta på å prøve å unnsnippe et monster. Det var et forferdelig mareritt. Hun hadde ikke noe lyst til å stå opp. Heldigvis kom moren hennes med en gang og holdt armene ordentlig tett rundt Anna. Hun gynet henne, og hun holdt henne slik i mer enn en time. Andriy klemte seg inntil dem, han også, og lot tårene sine væte kjolen til moren. Hun begynte å synge gamle sanger for dem. Sanger hun husket fra tiden da de var smårollinger. Da tvillingene roet seg ned, kysset hun dem og spurte varmt: - Har dere lyst til å snakke om det?



**K**anskje senere, svarte Anna. – Nå vil heller jeg gå ut, få litt frisk luft, la hun til, siden hun var veldig lysten på å møte Sylva. Den lille fuglen ønsket dem velkommen med en varm tone. Men utenfor ventet også en annen venn på dem: Pepper, en terrier, kjæledyret til en eldre dame de kjente fra tidligere. At valpen kom for å leke med dem muntret dem alltid opp.

– Vil du snakke om drømmen din? spurte Sylva etterpå. Anna nikket stille.

– Jeg husker ikke alle detaljene, men jeg var livredd for den skapningen, det monsteret skulle ete meg. Jeg vet det høres teit ut, jeg tror ikke på monster mer, men det føltes så virkelig. Jeg følte at ingen var der for å beskytte meg, og at jeg ikke kunne stole på noen lenger, sa hun litt flau, og så seg bakover for å forsikre seg om at moren ikke hørte henne.



- Ikke vær flau over drømmene eller tankene dine, sa Sylva og fløy til Annas skulder.  
- Alle foreldre ønsker å beskytte barna sine mot alle slags farer og påkjenninger. Men når en krig bryter ut, er det ofte de ikke kan kontrollere omgivelsene sine, og alles liv blir snudd opp ned. Det kan gi barna og de voksne vanskelige tanker og følelser. Men prøv å behold tilliten til moren din, hun vil gjøre alt hun kan for å holde deg trygg, sa den lille fuglen.

- Jeg vet at hun gjør alt hun kan, hun er sterk. Men denne greia setter henne helt ut. Humøret hennes er så opp og ned, det forandrer seg på null komma niks. Hun kan bli skikkelig utålmodig og sinna. Så - vi prøver å være greie barn og hjelpe henne så mye vi kan, sa Anna. Den lille fuglen berørte ansiktet hennes forsiktig.

- Når voksne støter på for mange utfordringer, kan de miste tålmodigheten mer enn de gjør til vanlig. Men det handler ikke om deg, Anna. Og det handler ikke om deg, Andriy. Og begge to skal vite at det ikke er deres ansvar å oppmuntre henne, sa Sylva. - Utfordringen deres er å godta at hun er trist, redd og til og med sint av og til, uten å tenke at det handler om dere, eller hva dere har gjort. Men vet dere hva som gjør alle mødre glade? Når de ser at barna deres leker og finner små og store gleder! Som å løpe rundt i hagen, leke sisten eller spille fotball! Eller til og med å le av en god vits. Ting som krigen ikke har forandret. Ting dere kan kose dere med. Vil dere prøve en fin lek? spurte Sylva. Da tvillingene nikkete nysgjerrig, trakk hun ut to nye ark fra den magiske votten.

- Denne heter «Ting jeg kan»-leken. Den går ut på å komme på ting i livet som ikke har forandret seg, ting som dere kjenner godt fra da dere fremdeles bodde hjemme. Som gleden i å leke med en valp. Som å ligge i senga og lese en god bok. Eller synge favorittpopsangen sin, sa Sylva og gav dem arket.





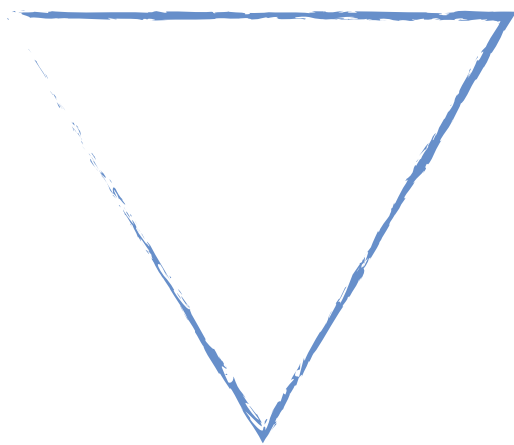
## OPPGAVE: Ting jeg kan!!

Vil du prøve denne oppgaven? Tenk tilbake på den siste uka, og på dagene som kommer. Hva i hverdagen er omtrent som de alltid har vært? For eksempel å leke med søsteren eller broren din, eller lese en god bok. Tegn eller skriv ned små og store ting du kan gjøre, og som kan gi deg glede!

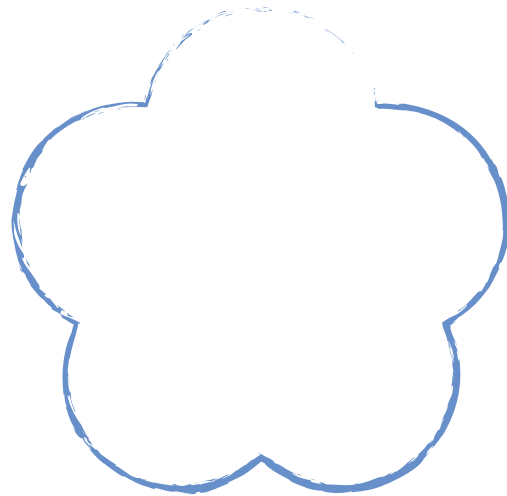
## OPPGAVE: Hva er farlig, og hva er trygt?

Tegn eller skriv noe som får deg til å føle deg utrygg, trygg og noe som ikke påvirker om du føler deg trygg eller utrygg.

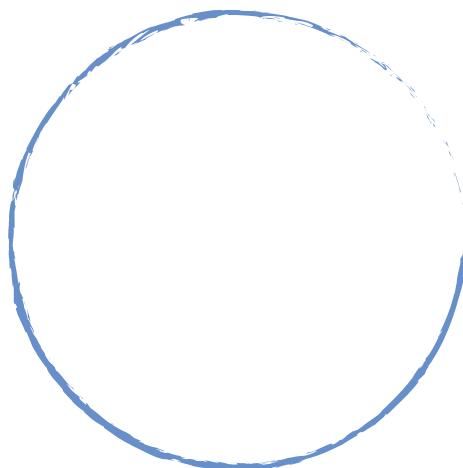
Plasser det som får deg til å føle deg utrygg i trekanten, det som får deg til å føle deg trygg i blomsten, og det som er nøytralt i sirkelen. Du finner mange eksempler på neste side!



FÅR MEG TIL Å FØLE MEG UTRYGG



FÅR MEG TIL Å FØLE MEG TRYGG



NØYTRALT

**HENDELSER:**

Når noen kommer bort i hodet eller skulderen min / å få en klem / når det ringer på døra / når en soldat går forbi / å leke med ball i gata / å gå til skolen / å være på skolen / å løpe utenfor der jeg bor / å bli stoppet av fremmede på gata / å høre på nyheter / å få mat av noen jeg ikke kjenner / vann

**TING JEG SER:**

En gjeng med folk i gata / en stor gruppe barn / en hund som rusler i gata / en gammel dame som går tur med barnebarnet sitt / valper som leker / aviser / noen med fotokamera

**FOLK:**

Mamma / pappa / søsknene mine / læreren min / vennen min / folk fra hjelpetjenester / en journalist / en politi / en lege / en sykepleier / en nabo

**LUKTER:**

Duften av suppe / andre folk sin svettelukt / duften av blomster / lukt av gass / lukt av kokeolje / klasseromslukt / parfymeduft / lukt av gress

**LYDER:**

En fugl som synger i et tre / lyden av skyting / moren min som synger / noen i familien som roper / fremmede som roper / musikk fra radioen / bjeffing / en ballong som smeller / en fremmed som synger

Skriv eller tegn det du kommer på av hendelser, folk, ting du ser, lukter eller hører som får deg til å føle deg trygg eller utrygg!

I forhold til det som gjør deg utrygg: Hvem kan støtte deg når du føler deg utrygg? Hva kan du gjøre for å føle deg tryggere? Hvor kan du gå for å føle deg tryggere?



**D**a tvillingene var ferdige å skrive, sa Anna: – Der er mange ting i livet mitt som jeg har lyst til å gjøre. Men det betyr ikke at jeg aldri blir trist. Hva om jeg ikke klarer å slutte å gråte? Hva om tårene mine gjør mamma enda mer bekymret?

– Ikke prøv å la være å gråte, kjære deg, sa Sylva varmt. – Gråt er en velsignelse fordi den omfavner hele følelsesspekteret vårt, både tristhet, frustrasjon, sinne, sorg og glede. Gråt er det eldste verktøyet som hjelper oss med å roe ned. Gråt produserer til og med kjemiske stoffer i kroppen som kan hjelpe oss å knytte oss til andre, og som lindrer smerte. Og jeg vil forteller dere en hemmelig legende som oldemoren min delte med meg: De mektige, digre, salte havene på jorden var fylt opp av våre forfedres salte tårer. Tårene var forårsaket av smerten og gleden generasjoner før oss hadde gjennomlevd. På samme måte som havene bærer med seg våre forfedres historie, vil våre tårer, vår smerte og vår glede bygge fremtiden for fremtidige generasjoner, fortalte Sylva mykt til tvillingene. Anna følte lettelse. Og Sylva fortsatte: – Husker dere Hjelpehand-verktøyet? Når dere kommer til lillefingeren, spør dere selv: Hva kan jeg gjøre? Noen ganger er svaret så enkelt som å gråte. Noen ganger er gråt det mest hjelpsomme vi kan gjøre. Finn frem de smertefulle tankene fra dypet, uttrykk dem med eller uten ord, og føl en velsignet lettelse etterpå, sa hun.





**VERKTØY:** Bruk Hjelpehånda igjen!

1. Hva skjer? Hva skjer akkurat nå i livet mitt?
2. Hva føler jeg nå?
3. Hvilke rødtanker gjør meg trist, sint, redd eller skamfull?
4. Hvilke grønne tanker kan få meg til å føle meg mer trygg og bedre?
5. Hva kan jeg gjøre for å få det bedre?
6. Hvem kan hjelpe meg?





- Når det gjelder den vonde drømmen din, kan det være nyttig å snakke om den, tegne den, eller skrive den ned, hviske-kvitret Sylva til Anna. - Etter at du har gjort det, kan du prøve å forandre den vonde drømmen til en god, eller til en mindre skremmende drøm! Vri på den, snu om på den eller forandre den slik at du vinner på slutten av drømmen! Anna begynte å skrive og tegne. Et lite smil kom frem i ansiktet hennes da hun tegnet seg selv dra det stygge monsteret etter øret, med skinnende seier i øynene.

**OPPGAVE: Tegn eller skriv om en vond drøm!**

Har du hatt en ubehagelig drøm i det siste? Vil du skrive eller tegne den?

Tenk deretter på drømmen din, og forandre på den: Skriv eller tegn det motsatte av hva som skjedde, eller forandre på slutten av drømmen slik at slutten blir god, rar eller morsom! Hvis du ble jaget av et monster, bytt roller og tegn deg selv som den som jakter på et monster, eller tegn monsteret som om det er mye mindre enn deg! Hvis du ikke kunne beskytte deg selv, skriv eller tegn en historie der du vant! Avslutt drømmen din på et sted der du er trygg og har kontroll, et sted der du kan takle alle utfordringene! Prøv å følg med på deg selv: Forandrer følelsene dine seg mens du tegner? Kjenner du noe i kroppen?





**VERKTØY: Berøring for å kjenne trygghet**

Når du er engstelig eller stressa, eller når vonde tanker dukker opp, kan du prøve en god selvtrøstøvelse som kan hjelpe deg til å føle deg roligere og bedre. Det som trengs, er bare en lett berøring av ansiktet, armene eller hendene.

Først krysser du armene og stryker armene hele veien fra skulderen og ned til albuen, fem ganger. Deretter stryker du panna med begge hender, stryk hele veien ned til kjakene på begge sider, fem ganger igjen. Så plasserer du håndflatene mot hverandre og beveger dem forsiktig fra venstre til høyre, også fem ganger. Denne øvelsen kan gjentas flere ganger, til du føler det litt lettere i kroppen.





# Dag 6

**F**or første gang på ukesvis våknet Anna med et smil i ansiktet. Sola skinte allerede sterkt, og bakketoppene skapte ekko for Sylas vakre toner så det hørtes i hele nabolaget. Tvillingene hoppet ut av senga, og etter at de hadde kledd på seg, løp de ut for å møte vennen sin.

– Hva vil du lære oss i dag, Syla? spurte Andriy.

– I dag skal dere lære meg noe! svarte den lille fuglen. Barna så forundret på henne.

– Når vi møter utfordrende situasjoner, får vi ofte uventede gaver, til og med triste eller vonde erfaringer kan gi oss det. Som nye venner. Eller som å lære noe nytt om verden og naturen som omgir oss. Kanskje det nye er å få prøve noe vi aldri hadde prøvd før.



Eller å bli klar over noe som er veldig viktig for oss, noe vi egentlig ikke satte pris på eller var oppmerksomme på før. Alt dette er fantastisk! Men den beste gaven en ny utfordring gir, er kunnskap om evner eller egenskaper vi har, noe vi er gode til, en superkraft vi har! Sylva forklarte med glede, og barna tok til seg ordene hennes.

- Min superkraft er skriving! ropte Anna. - Etter at vi dro hjemmefra, begynte jeg å skrive brev til pappa om hva som skjer med oss, om hva vi ser og hva vi gjør. Jeg har ikke sendt dem, siden jeg vil gi dem til ham når vi møtes. Men jeg har innsett at jeg virkelig elsker å skrive, og jeg synes jeg er ganske god til det også, sa hun med et smil.

- Min superkraft er biologi! svarte Andriy med det samme Anna var ferdig. - Jeg har samlet 35 forskjellige sorter blad fra busker og trær siden vi dro hjemmefra. Jeg har presset og tørket dem og limt dem inn i notatblokka mi. Jeg har brukt internett på mammas telefon, og jeg kjenner allerede navnet på 20 forskjellige arter. Jeg tror jeg kommer til å bli en oppdager! sa han med stolthet i ansiktet.





**OPPGAVE: Fullfør setningen, eller tegn fortsettelsen av den!**

«Alle forandringene og utfordringene de siste ukene har jeg lært meg at MINE SUPERKREFTER ER...»

Les de følgende setningene, og sett farge på de superkreftene du har!

.....  
Jeg kan tilpasse meg nys situasjoner bedre enn jeg trodde!

.....  
Jeg kan trøste folk når de er redd eller bekymra!

.....  
Jeg er utholdende også når ting er svært vanskelige!

.....  
Jeg er god til å vite hva jeg føler og snakke om det med folk jeg stoler på!

.....  
Jeg kan gå langt selv om jeg er veldig sliten!

.....  
Jeg kan hjelpe mamma og andre folk. Rundt meg når det trengs!

.....  
Jeg kan dikte opp en magisk verden som muntre meg opp!

.....  
Jeg er flink til å skrive dagbok eller korte historier der jeg forteller om erfaringene mine!

.....  
Jeg er flink til å huske gode minner også når jeg har det tøft!

.....  
Jeg er god til å oppmuntre folk med vitser eller rare historier!

.....  
Jeg er åpen for å utforske nye ting rundt meg når jeg er på et nytt sted!

.....  
Jeg kan lett finne nye venner!

**D**et er skjulte skatter i de nye situasjonene og vanskelighetene dere har vært gjennom, og dere har lært noe av det, fortsatte Sylva. – For eksempel er jeg sikker på at dere lærte mye om tålmodighet mens dere gjennomgikk ubehagelige ting dere ikke var vant til. Jeg er sikker på at dere lærte mye om utholdenhet også, dere som gikk og reiste i så mange dager og netter. Nå er dere trolig kjempegode på empati og medfølelse, som jo handler om å tolke og forstå hva andre mennesker føler, akkurat slik dere har gjort med moren deres. Så vær så snill, lær meg noe av det dere har lært takket være påkjenningene, noe dere ikke visste før dere dro hjemmefra.

Anna forsvant i sine egne tanker noen minutter og snudde seg så mot Sylva.





- Jeg har lært at når jeg er helt utslitt av å gå, kan det å fortelle vitser og å se andre folk le, gi meg ekstra krefter til å gå lenger, sa hun med et livlig smil. - Og noen ganger trenger vi ikke engang å snakke det samme språket som andre folk for å få dem til å le, la hun til.

- Det er virkelig en skatt å vite om, takk for at du delte det! sa Sylva glad og fløy opp på skulderen til Anna. Nå var det Andriy sin tur, og gutten tenkte virkelig, virkelig hardt for å huske noe han hadde lært de ukene som lå bak ham.

- Ettersom jeg mange ganger var kald, fortalte en damedoktor vi møtte på veien ut hit, at hvis jeg spiser mer fettholdig mat og drikker mer vann, så kan jeg føle meg varm lenger. Hun sa det hadde å gjøre med stoffskiftet, men jeg forstår ikke detaljene i det ennå. Det var interessant å lære likevel, siden jeg elsker biologi, sa Andriy med et blygt smil, og Sylva var virkelig imponert over tingene han visste og hadde lært.

- Andriy, dette er så interessant! Jeg er sikker på at du kommer til å lære mye mer nytt om naturen og om ulike miljøer fremover, sa den lille fuglen. - Fortsett å se etter nye planter, dyr og insekter rundt deg, du kommer til å lære kjempemye om biologi! Forresten, jeg vil gi deg en gåte om meg selv! Hva tror du, hvor mange ganger i minuttet slår hjertet til en liten fugl? spurte Sylva. Tvillingene hadde ikke peiling. - Tjuefem? sa Anna nølende. - Jeg er sikker på at det er mer enn det, kanskje femti? svarte Andriy. Sylva tok en stor rundtur i lufta over dem, og landet på skulderen til Andriy. - Det er mer enn tusen, kjære venner! sa hun glad, og tvillingene ble veldig overrasket.



**OPPGAVE: Nye ting du har lært!**

Tegn eller skriv nye ting du har lært om naturen, om folk, om det som er rundt deg de siste ukene!

**OPPGAVE: Fullfør setningene!**

- I fremtiden gleder jeg meg til å ...

- Når jeg blir stor, vil jeg bli ...

- Noe av det som har hendt, har jeg virkelig ikke likt, men nå ser jeg at de er viktige, for eksempel ...





**VERKTØY:** Lag en skattekasse!

Finn en tom boks eller pose, og begynn å lete etter spennende, vakre og rare ting i omgivelsene dine! Se nøye på dem, og kanskje kan du til og med begynne å skrive om dem! Skriv ned hvorfor du plukket dem opp, hva du fant interessant, spennende, vakkert eller rart med dem. Minner de deg om noe? Hva føler du når du ser på dem eller holder dem?

Tegn den første skatten du fant, og skriv hvorfor du synes den er spesiell!





# Dag 7

**D**agen kom da Sylva spurte tvillingene om å sette seg ved den store eika. Hun landet helt nært dem, på toppen av den fargerike, magiske votten.

- Jeg har lært så mye av dere, sa hun. - Og jeg håper jeg fikk lært dere noen spennende nye verktøy og øvelser også. Ikke glem: De er deres for alltid! Hvis dere øver på dem hver dag og lærer hvordan dere kan gjøre dem, så kan ingen ta dem fra dere! Når dere føler dere trist, sint, eller har lite energi, kan dere alltså bruke disse verktøyene for å gi kroppen en pause, for å forstå og bli venner med de store følelsene, og for å vri oppmerksomheten deres bort fra ikke-hjelpsomme røde tanker til hjelpsomme grønne tanker! Nå er det på tide for meg å besøke andre barn og lære dem de samme ideene og øvelsene, sa hun.



**D**hDa tvillingene hadde innsett at den lille fuglen skulle dra, kom store tårer til syne i øynene deres, de rant nedover kjakene. – Vær så snill, ikke dra! sa de sørgmodig. Sylva fløy opp til ansiktene deres og rørte kinnene mykt med vingene.

– Jeg vet at det alltid er vanskelig å si adjø, men jeg drar ikke for godt! Jeg kommer tilbake på besøk av og til! Dere er familien min nå, og jeg vil veldig gjerne vite mer om dere mens jeg er borte! Kan dere skrive til meg? spurte hun med varm kvitring.

– Selvsagt, det vil vi! sa Andriy. – Hver uke! la Anna raskt til.

– Dere aner ikke hvor takknemlig jeg er for det! sa Sylva varmt, men stemmen hennes var også sørgmodig. – Hvorfor ikke gjøre Hjelpehånda igjen før jeg drar? Det ville hjelpe meg å dra med en god følelse, sa hun, og tvillingene var glade for å gjøre det.

– Hva skjer? Hva pågår i livet mitt akkurat nå? spurte hun seg selv. – Jeg skal dra og tar farvel med to fantastiske barn som har blitt en del av livet mitt, svarte hun, og gikk videre til neste spørsmål.



- Hva er følelsene mine akkurat nå? Jeg er litt nervøs for forandringen, trist fordi jeg må dra, og rørt av kjærligheten fra begge to, og spent på hvilke nye eventyr som venter på meg, fortsatte hun.

- Hva er de røde tankene mine? En av de røde tankene mine er at jeg ikke kommer til å se dere på lenge. Og at det blir vanskelig å ikke se de søte ansiktene deres hver morgen. En annen rød tanke er at jeg kommer til å møte mange utfordringer på ferden, sa Sylva med en rynke i panna.

- Hva er de grønne tankene mine? fortsatte hun. - Tankene om at jeg er heldig som har møtt dere, og at jeg har fått to nye fantastiske venner, som vil være vennene mine for alltid, uansett hvor jeg er! I tillegg føler jeg meg velsignet som kan fortsette å reise og hjelpe barn over hele verden!

- Hva kan jeg gjøre for å føle meg bedre? fortsatte hun. - Jeg kan bestemme meg for å skrive brev til dere hver gang jeg savner dere! Jeg kan også spørre dere om å skrive til meg når dere savner meg! Jeg kan tenke på de fantastiske stundene våre mens jeg er på reise høyt oppe i det blå, sa følelsesladd.

- Hvem kan hjelpe meg? spurte hun så. - Dere, Anna og Andriy, og alle de søte, kjærlige barna jeg har møtt på ferden min. Hun avsluttet øvelsen med et smil og en liten tåre i øyet, rørt av hvor heldig hun var som kunne lage alle disse fantastiske vennskapene rundt om i verden.





**VERKTØY:** Bruk Hjelpehånda igjen!

1. Hva skjer?
2. Hva føler jeg?
3. Hvilke røde tanker gjør meg trist, sint, redd eller skamfull?
4. Hvilke grønne tanker kan få meg til å føle meg mer trygg og bedre?
5. Hva kan jeg gjøre for å få det bedre?
6. Hvem kan hjelpe meg?







Etter at tvillingene hadde gjort øvelsen, fløy Sylva en siste runde rundt dem. – Det er en siste gave jeg gjerne vil gi dere, sa hun. – Her er den magiske votten! Jeg legger den igjen her hos dere! sa hun glad, tok opp votten med nebbet og plasserte den i hendene til tvillingene. – Når dere føler dere trenger hjelp, kan dere bare stikke hendene inn i varmen i votten og kjenne den magiske vidunderlige kraften fra den strømme gjennom fingrene, opp i armene, hele veien til hjertet! Når dere kjenner den varme, koselige, trygge følelsen rundt hjertet, vet dere at jeg er til stede, at jeg er her med dere akkurat da. Faktisk dro jeg aldri, jeg lever i hjertet deres, i sinnet, i tankene, i drømmene deres! Jeg elsker dere! sa hun og berørte kinnene til Anna og Andriy, og så fløy hun opp mot den blå, vakre, grenseløse himmelen.



## OPPGAVE: SKRIV ET BREV TIL SYLA!

Fortell henne hva som skjer med deg, hvordan du har det, hva du har lært om deg selv, og hva planene dine er. Skriv et brev til henne hver uke, så vil hun lese det fra høyt der oppe!



