

Om tack och tacksamhet

-ett underlag för temapass kring tack och tacksamhet

Materialet är fritt att använda och fritt att anpassa efter egna förutsättningar.

Innehåll

Några ord om tack och tacksamhet	2
Fundera tillsammans.....	2
På spaning efter tacksamhet i Barnens bästa bibel	3
Tips på kreativa saker att göra med fokus på tack och tacksamhet.....	4
Talkshow om tacksamhet.....	4
Pärla tack-armband.....	4
Tusen tack – eller i alla fall 20!	4
Radioreportage om tacksamhet.....	5
Lycko-hjul	5
Tacksägelsedagen i Svenska kyrkan	6
Låt lovsången klinga!.....	6
Måne och sol (sid. 35 i BBB)	6
Jag lyfter ögat mot himmelen. (s.121 i BBB)	7

Materialet är sammanställt av Kristina Stolare, stiftspedagog barn och unga i Karlstads stift. Det är inspirerat av goda samtal med kollegor runt om i stiftet och från kreativa barn som bjudit med i samtal och lek genom många års pedagogisk tjänst.

Några ord om tack och tacksamhet

Det finns ett litet ord som vi säger ganska ofta, fast ibland utan att vi egentligen tänker så mycket på det. Det kommer liksom automatiskt.

- Tack för maten!
- Tack för skjutsen!

Visst är det något trevligt med det, att vi säger tack till varandra. Fast det kommer automatiskt ibland, nästan som något vi lärt oss att säga, så känns det fint både att få säga det och höra det. Tack! Det är som att det blir en bra stämning i gemenskapen på något sätt.

Det lilla ordet tack är ett ganska litet uttryck för någonting som ibland kan kännas så mycket större. Hela kroppen kan bubbla av tacksamhet, för någonting vi blivit riktigt glada för, eller fått hjälp med som vi varit rädda för, och en massa andra saker. Det bubblar, och det lilla ordet tack kommer plötsligt inte alls automatiskt. Vi säger det, för att vi känner det med hela oss!

Tacksamhetskänslan verkar hjälpa oss att må bra också. Det finns forskare som undersökt detta, och upptäckt att tacksamhetskänslor kan få oss att känna oss gladare till exempel, och mer nöjda. De kan hjälpa oss att klara av svårigheter i livet lite lättare också, verkar det som. Det låter ju verkligen bra!

Ibland vet vi exakt vem vi säger tack till och varför. Till den som brukar hjälpa dig att knyta de supersvåra skosnörena på gymmaskarna till exempel. Men ibland går vi runt och känner oss tacksamma så där i största allmänhet också! Vi kan känna tacksamhet för att det finns ett jättebra klätterträd i skogen där vi bor. Eller att det kommit mycket snö så att vi kan åka pulka. Eller för att våra hjärtan slår i kroppen. Det är ju inte solklart egentligen, *vem* eller *vad* vi kan tacka för sådana fina saker, och ändå tackar vi. Många människor riktar dess sortens tacksamhet till Gud. För kristna är det en fin och viktig del av att tro, liksom det är det för muslimer och judar och många andra som lever inom de stora världsreligionerna. Andra kan tänka att det är slumpen som gör att det blir så bra, så tack slumpen, för hjälpen! Det är olika hur vi tänker, vi människor. Och det är ju verkligen bra, så tack för det!

Fundera tillsammans

Många tänker att det är viktigt att vi säger tack till varandra, både dem vi känner bra och dem vi stöter på men inte känner alls, på affären eller torget eller var som helst. Hur skulle det vara i vårt samhälle tror du, om ingen någonsin sa tack till någon annan, eller kunde känna tacksamhet?

Vad tycker du känns viktigt att säga tack för. *Varför* tycker du det känns viktigt?

Hur känns det att säga tack? Hur känns det när någon säger tack till dig? Och – hur känns det om du har försökt hjälpa någon med något, och den personen *inte* säger tack.

Har du sagt tack ibland, fast du egentligen inte ville. Kanske för att någon vuxen sa till dig att göra det? Hur kändes det?

Hur kan vi visa tacksamhet på andra sätt än att säga det?

Tacksam fast allt samtidigt känns jobbigt i livet – går det?

Kan det kännas som detta med tacksamhet är något som vi *borde* kunna känna oavsett vad?

Tror du att det kan hjälpa en att bli på bättre humör en supertråkig dag, eller kanske en jätteledsam dag, att tänka på saker som du ändå är tacksam för? Kan tacksamhet kanske hjälpa en att orka med riktigt svåra saker som händer i livet till och med?

Tacksam – Otacksam. Bolla med begreppen en stund. Vad är det att vara det ena eller det andra? Hur känns det att stöta på någon som känns otacksam, jämfört med en som är tacksam?

På spaning efter tacksamhet i Barnens bästa bibel

Om vi tar på oss spaningsglasögonen och letar efter tecken på tacksamhet i berättelserna i Barnens bästa bibel så ser vi ju att den finns där nästan överallt och hela tiden. Ibland visas den väldigt tydligt, men ofta kan vi liksom bara ana den, förstå att den finns där utan att någon gör eller säger något särskilt. Och så är det väl för oss också, att vi kan känna tacksamhet både tyst inuti och så där så att det bubblar ut så att alla ser det.

Lär känna några av alla gestalter i Barnens bästa bibel (en person, eller kanske något av alla djur) och fundera:

- Vad är det gestalten varit med om?
- verkar de vara tacksamma för något? I så fall – vad?
- hur visar de sin tacksamhet? Är den väldigt tydlig, eller kan vi mer bara ana att den finns där?
- till vem riktar de sin tacksamhet?

Några förslag på gestalter du kan spana in:

- Josef och Maria i stallet – sid 16
- Adam, Eva och alla djuren – sid 35
- Människor och djur som lämnar arken – sid 59
- Brödutlämning till alla hungerflyktingar i Egypten, ut både givarens och mottagarens perspektiv – sid 98
- Jublet efter befrielsen från Egypten – sid 137
- Noomi och Rut – sid 142
- Det förlorade fåret – sid 189
- Pappa Jairo – sid 187
- Den lame mannen i Kafarnaum – sid 202

Tips på kreativa saker att göra med fokus på tack och tacksamhet.

Här följer förslag på några olika kreativa aktiviteter. Anpassa dem till ert sammanhang, om det så är att jobba kring temat i skolan, på scouterna eller i kyrkan i såväl vardagsverksamhet som in i gudstjänst.

Talkshow om tacksamhet

Låt gestalter i Barnens bästa bibels berättelser vittna om just sin tacksamhet, i en dramatiserad talkshow. Välj ut några olika, men gärna att den lame mannen i Kafarnaum blir med då det denna söndag i kyrkan berättas just berättelser om hur Jesus helar människor. Noa skulle kunna ansluta också, kanske Noomi, eller Jairo, varför inte det förlorade fåret!?

Alla medverkande läser in sig på just sin gestalt. Det kan vara skönt att ha några frågor att utgå ifrån, förslagsvis:

Vem är jag? Vad har jag varit med om? Hur gick det till, det som jag varit med om? Hur kändes det i mig, det som hände? Vad är jag tacksam för efter det som har hänt?

Beroende på gruppen skrivs mer eller mindre detaljerade manus. De riktigt drivna kan klara sig med bara några stödord i minnet. Att plocka in en människa från här och nu mitt bland dessa bibliska gestalter fungerar alldeles utmärkt dessutom! Kanske någons storebror, eller faster? En talkshow-värd behövs förstås också!

Pärla tack-armband

Pärla armband, där ni pärlar in ordet tack med hjälp av bokstavspärlor. Gör många! Dela ut armbanden till människor ni har runt er, med uppmaningen att låta armbandet sitta på ett tag. Detta som en påminnelse om att stanna upp i vardagen och reflektera kring vad de känner tacksamhet för, i det lilla och stora huller om buller. Kanske kunde alla också uppmanas att ge armbandet vidare till den som eventuellt frågar vad det kommer ifrån, så att tacket sprids vidare?

Ett alternativ till armband är pins: säkerhetsnålar, rejält papper och bra färgpennor, lamineringsmaskin, riktigt bra lim, bara att sätta i gång att skapa – vilken häftig känsla det vore om alla för en stund gick omkring med en maffig pin som det stod "Tack!" på!

Tusen tack – eller i alla fall 20!

Här ges chans att lära sig att säga tack på en massa olika språk. En livskunskap som kan komma väl till pass i möte med nya kompisar eller nya länder!

Sök fram och skriv upp just ordet tack på 15-20 olika språk. Detta på stora papper, förslagsvis A3. När det kommer till språk med annorlunda bokstäver än våra, så skriv ut ordet både med sina originaltecken och som det uttalas med våra. Dekorera också varje enskilt tack på sitt eget och speciella sätt, så att ordet så småningom kan förknippas med en särskild bild också. Till sist ritar ni in

det lands flagga som språket hör till, eller noterar det på något annat sätt. Hjälps åt, låt alla vara med och skapa dessa tack-ark!

Sätt sedan upp alla ark runt om i era lokaler. Om något ark sätts bakom toastolen på toan, och något annat uppe i taket ovanför myshörnan så är det bara till fördel, ju knasigare ställen desto lättare att lära sig och att komma ihåg!

I nästa steg sedan kommer minnesutmaningen. Låt lapparna sitta uppe i några dagar eller veckor, och lek fram olika sätt att repetera dem. Utlys till exempel stora tack-sägardagen, där alla måste inleda allt de säger med ordet tack på ett valfritt språk. Kan bli galet! En skulle kunna skapa en rebusbana också, där varje gåta leder fram till ett visst tack, varpå det kommer en ny gåta som leder vidare. Låt hela grupper ta sig an utmaningen tillsammans, och lägg till ett extrapris som krydda om gruppen tillsammans kan upprepa alla de tack som ingått i banan när de kommit i mål.

Radioreportage om tacksamhet

Gör ett radioreportage om det lilla ordet tack, och om tacksamhet!

Förbered ett manus som fungerar för spontana kortintervjuer, kanske med folk en stöter på utanför affären, eller med medlemmar i den lokala bouleklubben.

”Hej. Vi heter xx och vi kommer från xx. Vi gör ett radioreportage om det lilla ordet tack, och om tacksamhet, som ska spelas upp xx. Får vi ställa några frågor till dig?

Frågeexempel: Tycker du att det är viktigt att vi säger tack för olika saker? Varför? Är det något särskilt som du är noga med att säga tack för? En helt vanlig dag – vad kan du komma på dig själv att känna tacksamhet för?

Tack för att vi fick prata med dig. Om du vill höra reportaget kan du komma på xx eller gå in på webben. Hej då.”

Med en hyfsad mobiltelefon och en liten mikrofon kommer en långt tekniskt, och redigeringsprogram finns lättillgängliga. Sätt samman ett program där det inspelade materialet varvas med mellansnack som gruppen formulerat tillsammans. I mellansnacket ges möjlighet att lägga ut texten kring tacksamhetens betydelse för våra relationer med varandra och med det som är större än oss själva.

Lycko-hjul

Ni vet den där känslan när en vinner på ett lyckohjul, kanske en gosig nalle eller världens största chokladkaka. Den är hur skön som helst, eller hur! Men, det händer ju ganska ofta att en inte vinner också. Det är ju som det är med det, det ingår liksom.

Här kommer ett förlag på ett lycko-hjul ni kan göra, där alla vinner, varje gång! Ett spännande inslag på vilken tillställning som helst! Och vinsten, det är just att vi blir påmindra om sådant vi är tacksamma för.

Förbered ett lyckohjul med olika fält. Varje fält har ett eget tacksamhets-tema. Lås alla som vill spela på hjulet, och beroende på vad pilen stannar på för fält så får den som spelat skriva upp något den

känner tacksamhet för på det temat. På en postit-lapp tillexempel, som ni efterhand sätter upp på väggen för alla att se. Gör något extra fint av alla lappar efteråt, och låt sitta uppe ett tag!

Lyckohjulet skulle kunna bidra in till en eventuell insamling också. Den som spelar kan om den vill lägga en slant för sin snurr, och skulle kunna få ett litet extrapris vid sidan av den egna tacksamheten. Kanske några nybakade kakor? Ett pärlat tack-armband?

Förslag på lyckohjulsfält:

- Något du tycker om att äta
- Någon du tycker om
- Något du får hjälp med
- Något du kan hjälpa andra med
- Något du tycker är fint i naturen
- Något som gör dig trygg
- Något som gör dig glad
- Något som du tycker om att göra
- Något du kan dela med dig av
- Något riktigt roligt som du har gjort

Känns lyckohjul för krångligt att få till? Prova med en dart-tavla och pilar i stället, alternativt kardborredartvarianten, där varje fält på tavlan motsvarar ett tacksamhetstema.

Tacksägelsedagen i Svenska kyrkan

Tacksägelsedagen i Svenska kyrkan firas på hösten, passande nog ungefär samtidigt som vi har haft chans att skörda av allt det goda som naturen ger. Några har som sitt jobb att odla mat som vi andra kan köpa i affären sen, andra satsar mer på att plocka blåbär och svamp i skogen. På tacksägelsedagen känns det fint att få säga tack till Gud för allt det goda som vi får ta emot. Men tacksägelsedagen handlar om mer än så. Denna söndag får vi en chans att på djupet känna efter inuti oss, *allt* det vi känner tacksamhet för i våra liv. Så stora och bubbliga saker att vi nästan inte kan sätta ord på dem ibland. Livet liksom!

På vissa håll kan det vara extra pyntat i kyrkan den här söndagen. Vackra höstlöv i fönstren, korgar fulla med äpplen eller morötter bredvid blommorna på altaret och annat fint. Och församlingar passar kanske på att hålla skördeauktion också, där pengarna som kommer in skänks vidare till människor runt om i världen som behöver hjälp av olika slag. Att dela med sig av allt det vi fått är också ett sätt att visa tacksamhet.

Låt lovsången klinga!

Ett undertema på tacksägelsedagen är lovsång. Så, låt oss lovsjunga! Här kommer förslag på hur en kan arbeta med två av psalmerna i Barnens bästa bibel i sin gruppverksamhet, och plocka in dem i tacksägelsegudstjänsten.

Måne och sol (sid. 35 i BBB)

- Lär er lovsången Måne och sol utantill. Sjung gärna med teckenspråk till refrängen – bara att googla så finns det videos på det. Lär församlingen tecknen på plats i gudstjänsten sedan.

- Låt er inspireras av lovsången! Fundera tillsammans på vad du eller ni vill tacka för, och skriv ner det, som en bön eller dikt-vers. Ta med era ord in i gudstjänsten, och låt dem bli en del av psalmsången: läs upp det ni skrivit under tiden någon spelar själva verspartiet av *Måne och sol* instrumentellt i bakgrunden, varpå hela församlingen stämmer in i refrängen när det blir dags för det. Kanske blir lovsången åtta verser lång i stället för tre!?
- Tacka trefalt! Ställ fram tre korgar i gudstjänstrummet, en för Gud, en för Jesus och en för Anden. Ha penna och papper redo och låt församlingen som en del av gudstjänsten formulera sina egna tack till dessa tre gestalter i treenigheten. En medverkande barngrupp kan med fördel ha förberett sig genom att själva fundera på detta med treenigheten, och försökt ringa in sina tack till den som skapar, den som räddar och den som hjälper. Ännu bättre om gruppen kan hjälpa in församlingen in samma förståelse i gudstjänsten också! Låt så församlingen skriva eller rita sina tack, lägga i korgarna, och så bärs var och en korg fram och ställs på altaret vid just sin vers när lovsången sjungs – Herre, vi tackar dig!

Jag lyfter ögat mot himmelen. (s.121 i BBB)

Barngruppen skulle kunna förbereda en bikupe-predikan med bas i psalmen Jag lyfter ögat mot himmelen. Först behöver gruppen läsa, sjunga och fundera på texten och landa i sin egen förståelse och tolkning. Kanske med bas i några av följande frågor:

- Vad är det texten handlar om?
- Hur känns det att få tacka någon så där ordentligt, för det en är tacksam för?
- Melodin går i A-moll, och kan kännas lite vemodig nästan. Och ändå uttrycker texten tacksamhet och tillit. Vemod och tacksamhet – på samma gång?
- I den 3e versen står det om allt gott som Gud ger, men inte exakt *vad* det är. Vad tänker ni är det där goda som Gud ger till oss människor? Stort som litet?
- Har du något särskilt i just ditt liv som du vill tacka Gud för?
- "Låt mig växa för livets land" – vad betyder det?

I nästa steg sedan förbereds predikan. Så här skulle den kunna formas:

- Barngruppen sjunger psalmen själva, med uppmaningen till församlingen att lyssna noga på alla ord.
- Barnen bjuder sedan med församlingen i samma process som de själva gått igenom.

"Nu ska vi dyka ner i den här texten och fundera tillsammans. Ni kommer få prata med varandra kring några frågor som vi har förberett. Vi tar en fråga i taget. Det ni säger till varandra stannar hos er, men vi kommer ge några av våra svar på frågorna efterhand – så får vi se om vi känner igen oss i varandras tankar."

- Fråga för fråga ställs, bikupe-prat i kanske en minut, och några av barnens reflektioner som avrundning av varje fråga. Håll uppe energin, men stressa inte.
- Avsluta med att hela församlingen sjunger psalmen.

"Tack för allt ni har delat med er av till varandra. Nu ska vi avsluta predikan med att sjunga psalmen allihop tillsammans. När vi gör det, så fyll den då med just era tankar, er tacksamhet och era böner"

