



Magiska stunder

TILLSAMMANS





Magiska Stunder Tillsammans
– lekguide

Välkommen till Disneys guide till Magiska Stunder Tillsammans! I denna guide hittar du idéer och tips på hur du kan göra leken med dina barn till fantastiska, fantasifulla stunder tillsammans. Vi vill inspirera er föräldrar, vårdnadshavare och far- och morföräldrar att använda magin i vårt historieberättande för att skapa värdefulla stunder tillsammans med de ni älskar.

När man växer upp kan livet kännas trist – bara arbete och ingen tid att leka alls. Ny forskning har visat att 75 procent* av oss har ”glömt” hur man leker, ändå håller 77 procent* av alla föräldrar med om att deras barn är gladare när vi leker tillsammans med dem. Fantasifulla lekstunder tillsammans gynnar alla, eftersom det hjälper oss att utveckla kreativitet och uppfinningsrikedom för att kunna drömma stort och uppfylla våra mål.

Det är helt normalt att uppleva dagar då man inte känner att man kan leka fantasilekar eller helt enkelt känner sig oinspirerad. Därför har vi skapat den här guiden åt dig, för att ge dig verktyg för att göra lekstunden lite enklare, inspirerat av våra älskade historier och figurer från Disney, Pixar, Star Wars™ och Marvel.

Vi har tagit lite hjälp på vägen, bland annat från Institute of Imagination, experten på föräldraskap, Sue Atkins, och våra scenmästare, för att visa dig och dina barn hur man använder det som finns omkring oss för att stimulera fantasi och kreativitet – och framför allt, leka och ha roligt tillsammans!

Vi hoppas att du uppskattar våra tips om hur man kan leka, en blandning av olika lekscenarier för att hjälpa till att sätta igång en gemensam lekstund, plus ett urval av de senaste leksakerna, som kan sätta fart på magin.

SÅ HÄR FUNGERAR GUIDEN

Denna guide är till dig som vuxen som letar efter inspiration till lekstunder med dina barn, från 3 år och upp.

I lekscenarierna finns en rad Disney-prinsessor och figurer från Frost-världen, men du kan byta ut dem mot dina favoritfigurer från vilken film eller serie som helst, från Disney, Pixar, Star Wars™ eller Marvel!

Reference: Research commissioned by Disney, February 2022



SUE ATKINS

Sue är en internationellt erkänd expert på föräldraskap, och har tagit fram en rad fantastiska tips för fantasifulla lekstunder med dina barn.



BEN RAWLINGS AND JENNIFER TYLER

Ben och Jen är scenmästare för Disney. De är teaterartister som lär vuxna och barn hur man leker och agerar i Disneys teateruppsättningar och filmer – och som har tagit fram en rad lekscenarier för att hjälpa dig att bli av med osäkerheten, släppa loss och skapa fantasifulla lekstunder med hela familjen!

THE INSTITUTE OF IMAGINATION

Institute of Imagination hjälper er att uppleva världen på ett nytt sätt, och att skapa ett utrymme där din och dina barns fantasi kan växa och blomstra.

Institute of Imagination förklarar vikten av att leka fantasilekar tillsammans.

Vikten av fantasi

Visste du att du har en superkraft? Det kallas fantasi och människan är den enda arten på planeten som har förmågan att utöva den. Fantasin gör att vi kan resa i tiden, se tillbaka på det förflutna eller föreställa oss hur framtiden kan komma att se ut. Det gör att vi kan ta ett steg ut ur vårt aktuella sammanhang och föreställa oss världen på ett nytt sätt. Vår värld förändras konstant, och det kan ibland kännas överväldigande. Det är då din fantasiförmåga kommer in!

Din fantasi

Goda nyheter! Vi har alla fantasi, vi är födda med det. Vi behöver bara ge den det utrymme och den tid som behövs för att stötta oss när vi växer, utvecklas och reagerar på förändringar i livet. Så sätt igång genom att ge dig själv tillåtelse att drömma och låta tankarna vandra. Det går att göra oftare än du tror, särskilt när du är upptagen med repetitiva eller lättare uppgifter.

Fördelarna med fantasi

Fantasin gör att vi kan vara kreativa

Forskning tyder på att kreativitet bidrar till att hålla oss friskare och lyckligare. Vår fantasi är gnistan som tänder kreativiteten. När vi tänker på kreativitet tänker vi ofta på konst eller musik, men vi anser att man kan använda sin kreativitet i alla sammanhang. Det hjälper dig att hitta nya idéer och tankar, och att skapa något unikt som skänker värde, både till dig och andra.

Fantasin gör att vi kan sträva efter mer

Från den första bilden på en grottvägg till de första stegen på månen har våra största bedrifter börjat med någons fantasi. Vi skulle inte cykla, läsa böcker eller tända lampan i köket om ingen först hade kommit på idén och sedan uppfunnit den. Vi har alla förmågan att göra våra idéer levande, och vi kan alla sträva efter att bidra till världen på ett positivt sätt. Fantasi tänder gnistan till passionen och syftet i livet.

Fantasi är magiskt

Om vi skapar rätt utrymme och miljö för lek kommer vår fantasi att frodas och blomstra. Se bara på hur dina barn leker, när de förvandlar sakerna omkring sig till en magisk upplevelse. En kartong kan bli ett piratskepp och badkaret en ny havsvärld. Ditt hem är en fantasivärld som väntar på att bli upptäckt under leken tillsammans med dina barn.

Experten på föräldraskap, Sue Atkins, ger sina bästa tips för hur du leker med barn:

1

FÖLJ BARNEN

Erbjuda barnet en sak, en leksak eller en aktivitet, och se vad de gör med den.

2

TYD SIGNALERNA

Det visar dig vilka aktiviteter ditt barn föredrar, så låt dig vägledas och häng med.

3

SLAPPNA AV OCH HA ROLIGT

Slappna av, visa intresse, bifall och uppskattande.

4

STÄLL ÖPPNA FRÅGOR

Som: ”Vad tror du händer om...?” eller ”Vad mer kan man göra med...?”

5

VISA EN POSITIV ATTITYD

Visa hur roligt du har haft i leken och ge alla barn uppmuntrande beröm för att de deltagit.

6

GÅ UT

Låt ditt barn utforska lek med vatten, vind och jorden.

7

LEK REGELBUNDET

Lek tillsammans varje dag, var konsekvent och gör den gemensamma tiden speciell.

8

UPPMUNTRA GOTT UPPFÖRANDE

Visa barnet vad du tycker och var specifik med beröm för gott uppförande, som när de leker bra med vänner eller syskon.

9

VAR UPPMUNTRANDE

Uppmuntra barnet och visa att du ger det din fulla uppmärksamhet.

10

VAR ENTUSIASTISK

Visa ditt barn att du tycker om att leka med dem.

Kom i rätt

STÄMNING

Disneys scenmästare Ben och Jen har skapat en rad roliga lekstartare som du kan utforska med dina barn.

SLÅ DIG FRI!

för att komma igång

Räkna ner och skaka – alla ska skaka var och en av sina kroppsdelar, och slå sig fri på 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1!

Visa barnen hur man kan göra det stående eller sittande, och förklara hur nedräkningen gör att man kan fokusera och kommer igång med fysisk rörelse.

Du kan skaka loss till dina favoritlåtar från Disney, eller dansa loss när ni är färdigskakade!

Barnen kan välja om de ska vara Olof, Anna eller Elsa från Frost, eller en av Disneyprinsessorna, när ni dansar.



BIBBIDI-BOBBIDI-BOO!

Kom igång



En person spelar den goda fen från Askungen, med en trollstav som kan förtrolla de andra. När du är fe frågar du: ”Vad ska vi ha på oss idag?”

När barnen skriker ut sina svar ska de låtsas ha dem på sig – som Askungens glasskor, Elsas skridskor eller Mulans arméstövlar.

Du kan också använda riktiga kläder, som Elsas eller Annas klänningar från Disneys klassiska prinsesskollektion.

Alla uppmanas att tänka på hur varje plagg får dem att röra sig annorlunda, hur det påverkar kroppsspråket, rösten och hur de agerar.

När skodonen är på kan man gå vidare, kanske blir det ett par vingar eller trollstaven från Disneys Prinsessan Rapunsel-dräkten!

SKAPA DIN EGEN DISNEY-HISTORIA

för att främja kommunikation och lagarbete

Stå i en cirkel och berätta en historia tillsammans, varje person får säga tre till fem ord varje gång. Varför inte göra det till en saga med inspiration från Frost, Spider-Man eller Star Wars™? Titeln kan till exempel vara ”Olofs frusna rymdäventyr”, ”Spider-Mans resa till Mars” eller ”Darth Maul flyr från djungeln”!

Det finns inga som helst gränser – låt fantasin flöda fritt!

När ni har berättat er historia tillsammans är det dags att spela den!



Använd Disneys Shimmer Fashion-dockor av Elsa eller Anna från Frost för att göra historien levande.

Återupptäck LEKEN

Nu är det dags att testa de här lekstartsscenarierna, så att alla kan leka tillsammans!

VAIANAS SEGEL-ÄVENTYR

Te Ka / Te Fiti



Vaiana älskar att segla över havet i sin båt, för att upptäcka nya platser!

FÖRESTÄLL ER

Försök hitta en båt – är det soffan, mattan eller en filt? Hoppa ombord på båten och föreställ er hur ni sätter segel.

Behöver ni paddla med en åra? Behöver ni ett segel? Är det vått under fötterna?

Du kan vara Vaiana, Maui, Hei eller någon annan favoritfigur du vill vara på detta äventyr – eller var dig själv!

SÄTT SEGEL

Vem och vad kan ni stöta på under resan?
Var försiktig, en stor våg kan komma och svepa er av båten, då får du simma tillbaka!
Kakamora-piraterna kan attackera...seglar du iväg eller försöker du kämpa emot?

BESÖK

Ni kanske besöker Vaianas ö – Motonui – för att hämta kokosnötter, eller kastar er djupt in i Lalotai (monstrens värld) för att rädda Mauis krok från Tamatoa. Vart vill ni resa?
Om någon under resan skriker ”Te Ka” betyder det att golvet är lava! Ni måste ta er bort från golvet, till varje pris som helst!
Om någon ropar ”Te Fiti” försvinner lavan och friden återvänder...tills någon ropar Te Ka igen! Spring, fort!

Gör leken ännu mer magisk med en Vaiana Shimmer-docka från Disney.



MUSSES MIDDAGSBJUDNING



I den här scenen är ni ute och äter middag på en restaurang eller har gäster på middag hemma hos er, och ni får chansen att spela många olika figurer.

VÄLJ

Välj först din favorit bland Musse och hans vänner – är du Mimmi Pigg, Kalle Anka eller Långben?

Räkna nu ner tillsammans: ”3, 2, 1, visa er!” och ställ er i en ställning som får era figurera att vakna till liv, glöm inte minerna. Berätta vem du är – ”Jag är Kalle Anka!”

BYGG

Låtsas sedan att ni är ute på middag tillsammans, och pratar som figurerna hade gjort. Fråga varandra saker som, ”Vad ska du ha till efterrätt?”, ”Äter du helst majonnäs eller ketchup?” och ”Om du bara fick välja en sak, skulle det bli choklad eller godis?”.

Ju mer du vet om var du är och vem du är i den här fantasirestaurangen, desto roligare har ni när ni bygger vidare på varandras idéer!

FRYS

När som helst kan en deltagare säga FRYS! När det händer måste alla ”frysa fast” och sitta helt stilla. Deltagaren som sa FRYS blir nu en helt ny figur.

Gör det ännu mer magiskt med en mjuk Musse Pigg eller Mimmi Pigg-leksak.



BONUS

Det här kan du leka med din favoritfigur från Disney, från Star Wars™, Marvel eller Pixar!

SNÖVIT TRÄFFAR SKOGS-DJUREN



Bli vän med djuren i skogen och gör skogen levande hemma hos dig, i rollen som Snövit!

IKLÄD DIG ROLLEN

En person blir Snövit, eller så tar ni alla den rollen tillsammans.

BAKGRUND

Ni har precis flytt från slottet efter jägarens varningar om drottningen. Du befinner dig i en skog i närheten.

Ta er tid att bygga upp skogen med hjälp av saker ni har runt omkring er – krukväxter kan vara träd, en matta kan vara lera på marken, en leksak kan vara en fågel.

Interagera och visa upptäckarglädje för varje ny sak. Exempelvis:

"Jag ser höga träd!" Gå och krama träd, allihop!

"Ja, och jag ser lera på marken!" Alla går och klafsar i leran.

"Ja, och jag ser en liten ekorre som gömmer nötter i den leriga marken!" Gå och prata med ekorren!

TRÄFFA NYA VARELSER

När skogsdjuren dyker upp spelar någon rollen som djur. "Hej, det är jag som är ekorren Cyril, välkommen till mitt hem! Det här är mitt favoritträd, Löve!"

Hur många djur träffar ni i skogen idag? Ni kanske ser en kanin som gräver en håla, matar fåglarna eller sjunger er favoritsång från Snövit med ett rådjur!



Gör leken ännu mer magisk med en Snövit Shimmer-docka från Disney.

BONUS

Nästa gång ni tar en tur i skogen, räkna hur många djur ni kan upptäcka! Döp dem, ge dem en röst och gör dem levande i nästa lekstund tillsammans!

ELSAS FRUSNA ÄVENTYR



Isen smälter, så vi måste ge oss ut på ett äventyr för att ta reda på varför!

IKLÄD DIG ROLLEN

Anna, Elsa, Kristoffer, Sven, Bruni – ni kan antingen bli någon av dessa figurer eller använda leksaker som föreställningens stjärnor!

BAKGRUND

Försök ta reda på varför isen smälter på någon av de här platserna – den förtrollade skogen, ispalatset, ett sjunkande skepp, Arendal eller Östens handelsstation och bastu. Kan ni komma på flera platser?

När ni har bestämt er för vart ni vill åka kan ni hoppa upp på Kristoffers släde (som kan vara en soffa eller stolar) och åka till platsen.

VI LÅTSAS

Vi låtsas att vi jagar efter Bruni för att ta reda på hemligheten med den smältande isen. Det här är öppningsscenenen, men kan ni avsluta historien?

ANNA: Elsa, hjälp! Han springer iväg, vad ska vi göra?

ELSA: Jag vet inte, jag hinner inte ikapp.

KRISTOFFER: Oroa dig inte, här kommer Sven!

Sven kommer till undsättning

ELSA: Sven, tappa honom inte ur sikte! Han är den enda som vet varför isen smälter.

FORTSÄTT NU MED ER EGEN HISTORIA

Hur hade ni agerat på de olika platserna? Det sjunkande skeppet kan vara farligt och hela tiden röra på sig, den förtrollade skogen kan vara mystisk, och Östens bastu kanske är varm och avslappnande!

TIANAS KÖK

Scenen är upplagd så att alla kan låtsas att ni tillagar Tianas specialitet, gumbo.

DET HÄR BEHÖVER DU

Saker från köket, som en skål, köksredskap, tallrikar och koppar.

IKLÄD DIG ROLLEN

En av er blir Tiana, och du äger köket! Alla andra är här för att hjälpa Tiana tillaga sin innovativa, unika gryta med gumbo.

GÖR EN STOR GRYTA GUMBO

Denna gryta med gumbo blir väldigt speciell, och vilka ingredienser som behövs är upp till Tiana.

Ställ några frågor för att komma igång, som:

Vilken är din favoritmat? Föreställ er hur det är att äta er favoritmat! Lägg det i grytan!

Vilken mat tycker du minst om? Varför tycker du inte om det? Det kanske inte får vara med i grytan!

Vilken dryck skulle passa bra till den?

Hur skulle ni servera det?

NJUT!

Föreställ er att ni sitter runt bordet och njuter av Tianas speciella gumbo! Vem är där, och vilka speciella gäster kommer på middag? Händer det något spännande vid bordet? Fortsätt din egen historia, och glöm inte efterrätten!



Ett förslag är att använda en Tiana Shimmer-docka från Disney – som hedersgäst runt bordet!

JASMINES MAGISKA MATTA



Åk vart som helst i världen på Jasmines magiska matta!

HITTA MAGIN

Välj bara en matta, en kudde, en filt eller en bit av mattan – det är nu er magiska matta!

BESÖK

Bestäm nu vart ni vill åka – antingen i den verkliga världen eller i Jasmines, som en marknad i Agrabah. Men vänta, hur får ni mattan att flyga? Är det ren magi, eller måste ni sjunga eller säga något för att få den att flyga?

I LUFTEN

Nu är ni i luften, nästa kapitel av historien är upp till er! Men du kan hjälpa till att få historien att fortsätta genom att ställa frågor som:

Vart vill ni åka idag? Varför vill ni åka dit?

Är det varmt eller kallt där?

Hur snabbt flyger ni?

Vad vill ni göra när ni kommer fram till målet?



Gör leken ännu mer magisk med Disneys Jasmine och Mulans äventyr i LEGO – det kan vara platsen ni besöker.

BONUS

I den här leken kan man vara många, så ta med så många dockor och figurer ni hittar, och ge dem en upplevelse på den flygande mattan.

PÅ MED SPIDEY-DRÄKTEN



I den här leken får ni rita upp er egen scen!

VAD SKA NI RITA?

Varje person ska rita och färglägga den figur i Spider-Man de vill vara – det kan vara Peter Parker, Green goblin, Mary Jane, Spider-Woman eller någon annan.

Sedan...förvandlas ni till den figuren!



Gör det ännu mer realistiskt med en Spider-Man-dräkt.

IKLÄD DIG ROLLEN

Nu när ni har ritat era figurer är det dags att bli dem!

För att verkligen ikläda sig rollen måste alla deltagare ta reda på:

Hur går och rör sig figurerna? Har de stövlar, skor, eller är de barfota? Prata som din figur! Hur pratar de? Var kommer de ifrån?

NÄSTA KAPITEL

Nu när vi vet lite mer om varandra, hur är det med platsen du kommer ifrån? Sätt igång nästa steg genom att besöka en figurs hemstad!

GISSA OCH LEK



I den här scenen ska ni tänka på hur olika saker låter!

DEL ETT

En person tar sig an rollen som Darth Vader, som måste gissa vilka ljud alla andra gör.

Alla tänker på något eller någon från Star Wars™. Alla gör i tur och ordning ljudet av den personen eller saken – hur låter Millennium Falcon? Och en ljussabel?

När personen som spelar Darth Vader gissar ljudet måste de säga det med hans röst.

Spela tills alla har fått försöka.

DEL TVÅ

Nu när ni har kommit igång får alla en chans att sitta i ”heta stolen” och ”bli” en figur, som Luke Skywalker!

Alla andra i rummet ska gissa vem det är. Bonuspoäng för den som gör det bästa ljudet!



Gör upplevelsen ännu mer speciell genom att bära en Star Wars™ Deluxe Darth Vader-dräkt.

KÖR OCH TÄVLA MED BILAR



Välkommen till Pistongcupen!

KOM IGÅNG

Be alla välja en figur från Bilar-världen – vem ska vara Blixten McQueen? Vem är Chick Hicks?

Var och en av er berättar vem ni är och låter som er tuta. Är den pipig? Är den HÖGLJUDD?

LOPPET

Sätt er på golvet eller utomhus, och föreställ er att ni ska tävla mot varandra. Hur känns det? Vad skriker du till dina konkurrenter?

Nu – kör igång!

Sitt kvar på golvet, men låtsas att ni kör jättefort runt banan. Slira i kurvorna, bromsa hastigt när något kommer i er väg, låt motorn rusa högt nog för att köra snabbare!

Spela dina favoritlåtar från Disney Pixar i bakgrunden att köra till!



Gör leken ännu mer magisk genom att ta med Pixar-bilarna i loppet.

VIL DU INTE UT OCH LEKA?





Föreställ er att ni är en ung Elsa, Anna, eller någon annan av dina favoritprinsessor från Disney. Ni ska ge er ut i snön och ha roligt i Arendal!

KOM I STÄMNING

Tänk på alla roliga saker ni kan göra i snön. Kastar ni snöbollar, gör ni snöänglar, fångar ni snöflingor på tungan eller bygger ni er alldeles egna Olof?

Det är kallt där ute, så föreställ er att ni tar på er era bästa vinterkläder. Glöm inte halsduk, mössa och vantar! Hur varmt och mysigt är det ha på sig dem?

ÖPPNA PORTARNA

En av er ställer frågan: ”Vill du inte... ut och leka, bygga snögubbar i snön?”

De andra deltagarna börjar bygga en snögubbe tillsammans. Se till att ni samlar ihop tillräckligt med snö. Behöver han kvistar till armar? Vad behöver ni för att göra näsa och ögon?

När ni är nöjda med er skapelse sätter någon igång en ny aktivitet med en fråga som: ”Vill du inte...åka kälke med Elsa?”

Alla stannar upp, sätter sig på golvet bakom varandra och låtsas att de sitter på en släde i hög fart, och någon som håller Disneys sjungande Elsa-docka från Frost 2. Om personen längst fram lutar sig åt något håll måste de andra göra detsamma.

Kom ihåg, kommunikation om vad ni gör är nyckeln till denna fantasifulla upplevelse.

BONUS

Det finns massor av andra fantasilekar att leka, som att åka skridskor, göra änglar i snön och att bygga ispalats!

Stimulerar

AKTIVITET

VILL DU HA MER INSPIRATION?

Gå in på disneymagiskastundertillsammans.se för att se nya videor med guider till hur du leker!



BEN OCH JEN HJÄLPER DIG ATT KOMMA I STÄMNING FÖR ATT LEKA



SUE ATKINS PRATAR OM SINA BÄSTA TIPS INFÖR LEKEN