



Magisk Tid SAMMEN





Guide til Magisk Tid Sammen

Velkommen til Disneys Guide til Magisk Tid Sammen! I denne guiden finner dere ideer og tips til hvordan dere best kan leke kreativt med barna deres. Vi vil inspirere dere, som foreldre, foresatte og besteforeldre, til å bruke magien i våre historier til å skape dyrebare øyeblikk dere kan dele med deres kjære.

Når man blir voksen kan livet føles som bare jobb og ingen lek – og det kan være vanskelig å finne tid til å leke. Ny forskning har vist at 75 % av oss har «glemt» hvordan vi leker, men likevel er 77 % av foreldre enige om at barna deres blir gladere når leken involverer dem. Fantasifull leketid sammen hjelper alle med å utvikle kreative og oppfinnsomme evner til å drømme stort og realisere vårt potensial.

Det er helt normalt å ha noen dager der vi mangler selvtilliten til å leve oss inn i en lekerolle sammen med barn, eller rett og slett bare er uinspirerte. Så denne guiden er laget for å gi dere verktøyene dere trenger til å gjøre leken litt enklere, inspirert av våre kjente og kjære historier fra Disney, Pixar, Star Wars™ og Marvel.

På veien har vi hentet inn hjelp fra Institute of Imagination, foreldreeksperten Sue Atkins og våre sceneksperter, som skal vise dere og barna deres hvordan dere kan bruke omgivelsene deres til å stimulere fantasi og kreativitet – om mest av alt, ha det gøy med å leke sammen!

Vi håper dere liker våre hint om hvordan man kan leke, en blanding av scenarier som hjelper dere meds starte felles fantasifull leketid og et utvalg nye leketøy som kan ta magien til nye høyder

HVORDAN GUIDEN VIRKER

Denne guiden er for alle voksne som ønsker litt inspirasjon til lek med sine barn i alder tre år og oppover.
Scenariene for å starte lek involverer mange figurer fra Disney og Frost, men dere kan bruke deres egne favoritter fra hvilke som helst filmer eller TV-programmer, enten det er Disney, Pixar, Star Wars™ eller Marvel.

Reference: Research commissioned by Disney, February 2022



SUE ATKINS

Sue er en internasjonalt anerkjent foreldreekspert, og har skapt en serie med topptips for fantasifull lek med barna deres.



BEN RAWLINGS AND JENNIFER TYLER

Ben og Jen er Disneys Scenemestere – artister som lærer voksne og barn kunsten å leke og spille ved hjelp av Disneys sceneopptredener og filmer. De har skapt en serie scenarier for å starte lek som hjelper dere med å glemme hemninger, slippe dere løs og skape felles fantasifulle leker med hele familien!

THE INSTITUTE OF IMAGINATION

Institute of Imagination hjelper dere med å se våre verdener i et nytt lys og skaper rom der fantasien til både dere og barna deres kan vokse.

Institute of Imagination forklarer hvorfor det er så viktig å leke sammen

Fantasiens viktighet
Visste dere at dere har en superkraft? Den kalles fantasi og mennesker er den eneste arten på denne planeten som er i stand til å bruke den. Fantasien lar oss reise i tid, se tilbake til fortiden eller tenke oss hvordan framtiden vil være. Den lar oss også tre ut av våre omgivelser og se den verdenen vi lever i i et nytt lys. Vår verden er i konstant endring og det kan av og til føles overveldende. Det er der fantasien kommer inn!

Fantasien deres
Godt nytt! Vi har alle en fantasi, den er vi født med. Vi må bare gi den det rommet og tiden den fortjener til å støtte oss når vi vokser opp, utvikler oss og håndterer forandringer i livet. Så begynn med å gi dere selv tillatelse til å drømme og la tankene fly. Det er flere muligheter til dette i hverdagen enn dere kanskje er klar over, spesielt når dere driver med repetitive eller ukompliserte oppgaver.

Fantasiens fordeler

Fantasien lar oss være kreative
Det er mye som tyder på at fantasien hjelper oss med å holde oss friskere og lykkeligere. Fantasien er gnisten som gjøre oss i stand til å være kreative. Vi assosierer ofte kreativitet med f.eks. kunst eller musikk, men vi mener du kan være kreativ med alt mulig. Den hjelper oss med å skape nye ideer eller noe som er originalt og verdifullt for både deg selv og andre.

Fantasien lar oss være ambisiøse
Fra de første tegningene på en hulevegg til de første stegene på månen, våre største fremskritt har startet med et byks i noens fantasi. Vi ville ikke kunne ha syklet, lest bøker eller skrudd på en lysbryter hvis ikke noen først hadde tenkt tanken og så funnet det opp. Vi har kapasiteten til å sette våre tanker ut i livet og vi kan alle bidra positivt i verden. Fantasien tenner lidenskapen og hensikten i livene våre.

Fantasien er magisk
Om vi gir leken nok rom og riktige omgivelser, vil fantasien vår blomstre. Ta dere tid til å se på barna deres leke, og se hvordan de gjør tingene rundt seg til noe magisk. En pappeske kan bli et sjørøverskip, et badekar en ny underhavsverden. Hjemmene deres er en fantasiverden dere kan få innpass i gjennom leketid med barna.

Foreldreeksperten Sue Atkins gir dere sine topptips for å leke med barn:

1

LA BARNA LEDE

Gi barna en ting, leke eller aktivitet og se hva de gjør med det.

2

LES SIGNALENE

Dette forteller dere hva barna foretrekker, så la dem lede dere og heng dere på.

3

SLAPP AV OG HA DET GØY

Slapp av, vis interesse, aksept og oppmuntring.

4

STILL ÅPNE SPØRSMÅL

Som «Hva tror du vil skje om …» eller «hva annet kan du gjøre med …»

5

VÆR POSITIV

Vis hvor gøy dere har hatt med å være med på leken og gratuler alle barna som var med.

6

GÅ UT

La barnet ditt oppleve å leke med vann, vind og jord.

7

LEK REGELMESSIG

Bruk tid på å leke sammen hver dag, vær konsekvent og gjør den felles tiden til noe spesielt.

8

ROS GOD OPPFØRSEL

La barna få vite hva dere liker og vær spesifikk når dere roser god oppførsel, som når de leker fint sammen med venner eller søsken.

9

VÆR OPPMUNTRENDE

Muntre opp barna og vis at de har deres fulle oppmerksomhet.

10

VÆR ENTUSIASTISK

Vis barna at dere er glade for å leke.

Kom i

HUMØR

Disneys Scenemestere Ben og Jen har skapt en rekke lekestartere til dere og barna deres.

LA DET GÅ!

For å komme i gang

Risting og nedtelling – alle må riste en kroppsdel mens dere teller ned 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1!

Vis barna hvordan det gjøres både stående og sittende, og forklar hvordan tellingen hjelper dere med å fokusere og komme i humør til fysisk aktivitet.

Dere kan riste løs til noen av deres yndlings-Disneysanger, og til og med danse etter at dere er ferdige.

Barna kan late som de er Olaf, Anna eller Elsa fra Frost, eller en av de andre Disneyprinsessene, mens dere danser sammen!



BIBBIDI-BOBBIDI-BOO!

Kom i humør



En person spiller den gode feen fra Askepott og bruker en tryllestav til å fortrylle de andre. Mens dere gjør det, spør: «Hva skal vi ha på oss i dag?»

Når barna roper svarene sine, må de late som de har det på seg – som Askepotts glassko, Elsas skøyter eller Mulans militærstøvler.

Her kan dere også bruke ekte klær, som Elsa eller Annas antrekk fra Disney Princess Classic Costumes-kolleksjonen.

Alle må tenke på hvordan hva de har på seg får dem til å bevege seg annerledes og hvordan det påvirker kroppsspråket, stemmen og hvordan de oppfører seg.

Når skotøyet er på plass, kan dere åpne leken mer, kanskje med et par vinger eller tryllestaven fra Disneys Rapunsel-kostyme.

LAG DERES EGEN DISNEY-HISTORIE

Som oppfordrer til kommunikasjon og samarbeid

Stå i en sirkel og fortell en historie sammen, der hver person sier mellom tre og fem ord av gangen. Hvorfor ikke bruke et Frost-, Spider-Man- eller Sar Wars™-tema? F.eks. kan tittelen være «Olafs frosne romeventyr», «Spideys reise til Mars» eller «Darth Maul rømmer fra jungelen»!

Det er ingen grenser her, la fantasien løpe løpsk.

Når dere har fortalt historien sammen, er det på tide å leke den.



Bruk Disneys Frost Shimmer Elsa og Anna-dukker til å gi liv til historien

Oppdag LEKEN på nytt.

Nå er det på tide å prøve disse artige scenariene som starter leker alle kan leke sammen!

VAIANAS SEILE-EVENTYR

Te Ka / Te Fiti



Vaiana elsker å seile over havet i båten sin og utforske nye steder.

BRUK FANTASIEN

Se om dere kan finne en båt – er det sofaen, et teppe eller et pledd?

Sett dere sammen i båten og finn ut hvordan dere skal sette seil. Trenger dere en padleåre? Må dere lage et seil? Er det vått å trå ut av båten?

Dere kan være Vaiana, Hei Hei eller hvilken som helst annen figur på dette eventyret – bare være deg selv!

SETT SEIL

Hvem eller hva kan dere møte på på reisen?

Vær forsiktig, en stor bølge kan kaste dere ut av båten, da må dere svømme tilbake.

Kakamora-piratene kan angripe … Seiler dere vekk, eller tar dere opp kampen?

BESØK

Dere kan besøke Vaianas øy – Motunui – for å finne noen kokosnøtter, eller dra ned i Lalotais dyp (monstrenes rike) for å redde Mauis krok fra Tamatoa. Hvor vil dere dra?

Når som helst, om noen roper «Te Ka», betyr det at gulvet nå er lava. Hold dere unna det for enhver pris!

Om noen roper «Te Fiti», forsvinner lavaen og det blir fredelig nok en gang. Til noen roper «Te Ka» igjen! Fort, løp!



Gi leken noe ekstra med en Vaiana Disney Princess Shimmer-dukke.

Oppdag leken på nytt

MIKKES MIDDAGSSELSKAP



I denne scenen er dere ute på en restaurant eller har venner og familie på besøk hjemme, og dere får sjansen til å spille mange forskjellige roller.

VELG

Først, velg din favoritt blant Mikke og vennene hans – er du Minni Mus, Donald Duck eller Langbein? Så teller dere ned sammen: «3, 2, 1, Vis deg frem!» Poser på en måte som viser hvilken figur du er, inkludert ansiktsuttrykk. Så forteller du hvem du er: «Jeg er Donald Duck!»

BYGG

Så kan dere late som dere spiser middag sammen, og snakker som disse figurene ville gjort. Spør hverandre spørsmål som: «Hva skal vi spise til dessert», «liker du majones eller tomatsaus best» eller «ville du valgt sjokolade eller sukkertøy om du måtte velge én ting for alltid?» Jo mer dere vet om hvor og hvem dere er, desto mer kan dere ha det gøy med å bygge på hverandres ideer.

FRYS

Når som helst kan noen rope FRYS! Når det skjer, må alle være helt stille. Den som sa FRYS blir nå en annen figur.

Gjør leken mer magisk med Mikke eller Minni Mus-bamser.



BONUS

Dere kan leke denne leken med deres favorittfigurer fra Disney, Star Wars™, Marvel og Pixar.

Oppdag leken på nytt

SNØHVIT MØTER SKOGENS DYR



Bli venner med dyrene og gi skogen nytt liv i deres eget hjem som Snøhvit!

LEV DERE INN

En av dere blir Snøhvit, eller så kan dere alle dele på rollen.

OMGIVELSER

Dere har nettopp rømt fra slottet etter Jegerens advarsel om Dronningen. Nå er dere ute i skogen like ved.

Ta dere tid til å bygge opp fantasiskogen med det dere har rundt dere. Planter kan være trær, et gulvteppe kan være et gjørmehull, en leke kan være en fugl.

Finn glede i alle de nye tingene. For eksempel:

«Jeg ser høye trær!» Alle må gå og klemme trærne.

«Jeg ser et gjørmehull!» Alle må stampe i gjørmen.

«Ja, og jeg ser et lite ekorn som begraver nøtter!» Gå og møt ekornet!

MØT NYE DYR

Når det dukker opp nye skogsdyr, kan noen spille det dyret. «Hei, jeg er ekornet Cyril, velkommen til mitt hjem. Dette er favorittreet mitt, Bladre!»

Hvor mange dyr kan dere møte i skogen i dag? Kanskje ser dere en kanin som graver en hule, mater fuglene eller synger deres yndlingssang fra Snøhvit sammen med en hjort!



Øk magien med en Snøhvit Disney Princess Shimmer-dukke

BONUS

På den neste skogsturen, finn ut hvor mange dyr dere kan se. Gi dem navn, en stemme og gi dem nytt liv neste gang dere leker sammen hjemme.

ELSAS FROST-EVENTYR



Isen smelter, så vi må ut på eventyr for å finne ut hvorfor.

LEV DERE INN I ROLLEN

Anna, Elsa, Kristoff, Sven, Bruni – dere kan enten spille disse rollene eller bruke leker til å være stjerner i showet!

OMGIVELSER

Prøv å finne ut hvorfor isen smelter på disse stedene – Den magiske skogen, Ispalasset, Det synkende skipet, Arendelle eller Oakens sauna. Hvor mange steder kan dere komme på?

Når dere har funnet ut hvor dere skal, hopp om bord i Kristoffs slede (som kan være en sofa eller noen stoler) og kjør til det stedet.

NÅ LATER VI SOM

Nå later vi som vi er i hælene på Bruni for å finne ut hemmeligheten bak at isen smelter.

Dette er åpningsscenen, men kan dere fortelle historien ferdig?

ANNA: Elsa, hjelp! Han kommer seg unna, hva skal vi gjøre?

ELSA: Jeg vet ikke, jeg klarer ikke holde følge.

KRISTOFF: Ingen fare, her kommer Sven!

Sven kommer til unnsetning.

ELSA: Sven, ikke la ham komme unna! Han er den eneste som vet hvorfor isen smelter!

FORTSETT MED DERES EGNE HISTORIE

Hva vil dere gjøre på hvert av stedene deres er? Det synkende skipet kan være farlig og i konstant bevegelse, Den magiske skogen kan være mystisk og Oakens sauna kan være varm og avslappende.

TIANAS KJØKKEN

Scenen er satt og dere kan late som dere lager Tianas spesialitet, gumbo.

DET DERE TRENGER

Litt kjøkkenutstyr, som en bolle, bestikk, tallerkener og kopper.

LEV DERE INN

En av dere skal være Tiana, og du eier kjøkkenet! Alle de andre er der for å hjelpe Tiana med å lage hennes oppfinnsomme, unike gryte med gumbo!

LAG EN STOR GRYTE GUMBO

Denne gumboen blir helt spesiell, for Tiana bestemmer hva som skal være i den. Still noen spørsmål for å komme i gang, som:

Hva er favorittmaten din? Tenk på hvordan det er å spise favorittmaten din og kast den oppi gryta!

Hva slags mat liker du ikke? Hva er det med den du ikke liker? Kanskje vi ikke skal ha det oppi gryta.

Hva passer det å drikke til?

Hvordan vil du servere den?



KOS DERE

Lat som dere setter dere ned for å kose dere med Tianas gumbo. Hvem er der og hvilke spesielle gjester kommer til middag? Skjer det noe spennende ved bordet? Lag deres egne historie, og ikke glem desserten!



La en Tiana Disney Princess Shimmer-dukke være æresgjest!

JASMINES MAGISKE TEPPE-LEK



Dra hvor som helst på Jasmines magiske teppe!

FINN MAGIEN

Velg et gulvteppe, en pute eller et pledd, dette er nå et magisk teppe!

BESØK

Nå bestemmer dere hvor dere skal dra – enten i den virkelige verden eller i Jasmines, som et marked i Agrabah. Men vent, hvordan får dere teppet til å fly? Tar det av med magi, eller må dere synge for å få det opp i luften?

OPPE I LUFTEN

Nå som dere er oppe i luften, er det neste kapittelet i historien opp til dere. Men gi leken en retning med å stille spørsmål som:

Hvor vil dere dra i dag? Hvorfor vil dere dra dit?

Er det varmt eller kaldt der?

Hvor fort flyr dere?

Hva vil dere gjøre når vi kommer frem?



Øk magien med Disneys Prinsesse Jasmines og Mulans eventyr fra LEGO – Det kan være hit dere drar.

BONUS

Her kan dere være mange sammen, så finn alle dukker og figurer dere kan og gi dem alle en opplevelse på det flygende teppet.

PÅ MED SPIDEY-DRAKTEN



I denne leken får dere tegne deres egne scene.

HVA DERE KAN TEGNE

Hver person skal tegne og fargelegge en Spider-Man-figur som de vil være – dere kan være Peter Parker, Green Goblin, Mary Jane, Spider-Woman eller hvem som helst andre.

Så... bli til den figuren!



Øk spenningen med et Spider-Man-kostyme.

LEV DERE INN

Nå som dere har tegnet en figur, er det på tide å oppføre seg som dem!

For å leve seg skikkelig inn, må hver av lekekameratene finne ut:

Hvordan beveger disse figurene seg? Har de på seg støvler, sko, eller er de barføtt? Snakk som figuren din! Hvordan snakker de? Hvor er de fra?

DET NESTE KAPITTELET

Nå vet dere litt mer om hverandre, men hvor er dere fra?
Start den neste scenen med å besøke en av figurenes hjemby.

GJETT OG LEK



I denne scenen må dere tenke på hvordan ulike ting høres ut!

DEL EN

En person tar på seg rollen som Darth Vader, som må gjette på hvilke lyder alle andre lager.

Alle må tenke på noe eller noen fra Star Wars™. Etter tur lager de lyden til den personen eller tingen. Hvordan høres Millenium Falcon ut? Hva med en lyssabel?

Når personen som spiller Darth Vader gjetter lyden, må de si det med hans stemme.

Lek til alle har fått prøve seg.

DEL TO

Nå som dere har fått teken på det, får hver av dere sjansen til å «bli» en karakter, som Luke Skywalker!

Alle i rommet må gjette hvem dere er. Bonuspoeng til de som lager de beste lydene!



Hev opplevelsen et hakk med et Star Wars™ Deluxe Darth Vader-kostyme.

FULL FART MED BILER



Velkommen til Piston Cup-løpene.

SETT I GANG

Be alle velge en figur fra Biler – hvem er Lynet McQueen?

Alle sier hvem de er og lager lyden til hornet på bilen. Er det pipete eller høylytt?

LØPET

Sitt på gulvet eller på bakken utendørs, og lat som dere skal kjøre et kappløp. Hvordan føler du deg? Hva vil du rope til konkurrentene?

Nå – full fart!

Bli sittende på gulvet, men lat som dere kjører kjempefort på en racerbane. Sladd rundt svingene, bråbrems om noe kommer i veien for deg, rus motoren høyt for å kjøre enda fortere!

Spill deres favorittsang fra Disney Pixar i bakgrunnen.



Øk magien ved å ha med Pixars Biler i løpet.

VIL DU LAGE EN SNØMANN?





Lat som dere er unge Elsa, Anna eller hvem som helst av Disneys prinsesser. Nå skal dere ut i snøen og ha det gøy i Arendelle!

KOM I STEMNING

Tenk på alt morsomt dere kan gjøre i snøen. Vil dere kaste snøballer, lage engler i snøen, fange snøfnugg på tungen eller lage deres egne Olaf-snømann?

Det er kaldt ute, så ta på dere de fineste vinterklærne. Ikke glem skjerf og votter! Hvor koselig er det ikke å ha det på seg?

LUKK PORTENE OPP

En av dere spør: «Vil du … lage en snømann?»

De andre begynner å lage en snømann sammen. Sørg for at dere har nok snø. Trenger han noen pinner til armer? Hva skal dere bruke til nese og øyne?

Når dere er fornøyde, kan noen andre starte en ny aktivitet med et spørsmål som: «Vil du … kjøre bob med Elsa?»

Alle stopper opp, setter seg ned bak hverandre og later som de kjører kjempefort i en bob der noen holder Dronning Elsa-dukken fra Disneys Frost 2. Den som sitter fremst, bestemmer hvilken vei alle skal lene seg for å komme rundt svingene.

Husk, kommunikasjon om hva dere gjør er nøkkelen til fantasiopplevelsen.

BONUS

Det er mange andre fantasileker dere kan prøve, som f.eks. å gå på skøyter, lage engler i snøen eller bygge et ispalass!

Stimulerende AKTIVITET

VIL DERE HA MER INSPIRASJON?

Gå til
www.disneymagisktidsammen.no
for å se flere videoer
som gir dere tips om
hvordan dere kan leke!



BEN OG JEN FÅR DERE I HUMØR TIL Å LEKE



SUE ATKINS FORTELLER DERE SINE TOPPTIPS FOR LEK