





SNIGEL

Nyckelord: långsamhet

Har du någonsin hört någon säga "långsam som en snigel"? På en pilgrimsvandring behövs snigellik långsamhet. Bara genom att gå långsamt och stanna upp ibland kan man observera sin omgivning och uppleva lugn.

Spå väder

Enligt gammal sed anses snigeln kunna spå väder. Under pilgrimsvandringen kan barnen turvis leka snigel och spå hurdant vädret kommer att bli under vandringen.

Barnen kan lägga pekfingerarna ovanför huvudet som horn. Om hornen går upp är det uppehåll, men ifall hornen hålls nere kan det bli regn.

Fingersniglar

Föreställ dig att ditt pekfinger är en snigel. För ditt finger mycket långsamt fram längs t.ex. fårorna i barken på en stor tall eller över årsringarna på en stubbe eller springorna i ett berg. Varje barn ska ha ett eget träd, en stubbe eller en egen plats på berget, så alla kan ha lugn.

"Jag frågar dej snigel
blir det sol
eller nederbörd,
inte väl köld?
Blir hornen i sitt gömställe
eller får vi uppehåll?"





KATT

Nyckelord: bekymmerslöshet

Det är bra att kunna slappna av och lita på att vi tas hand om och att allt ordnar sig även om man ibland kan ha sorger eller bekymmer. En katt landar alltid på benen, den är självständig och älskar att slappna av och sova. Det är bra att ha lite kattlik bekymmerslöshet med på pilgrimsvandringen.

Katt-avslappning

Börja med att tänja som en katt. Gå ner på alla fyra och böj ryggen rund, så högt som möjligt. Sträck sedan turvis på armar och ben så långa som möjligt. Lägg dig nu på rygg och se på molnen som seglar förbi och träden som svajar i vinden. Efteråt får barnen turvis berätta hur de upplevde övningen.

Bekymmerslösa katter

Föreställ er att ni är katter, som vill bli av med alla bekymmer och sorger. Alla söker en liten sten åt sig. Stenarna samlas på ett ställe och lämnas där. Om man vill kan man berätta om sina bekymmer samtidigt som man lägger ner stenen eller bara tänka på det och lämnar sina bekymmer där med stenen.

"Katten stenen hittar
och med sig tar.
Lämnar stenen och
sina bekymmer.
Vandrar glad
tills dagen skymmer.
Mot horisonten borta där,
någon bekymren bär."







ÅSNAN

Nyckelord: enkelhet

Åsnan är både ett envist och klokt djur. För att åsnan har så stora öron och är så envis, tror man ofta att åsnan är dum eller oförståndig, men åsnan är varkendera. Med sina stora öron lyssnar åsnan noga och den har utmärkt hörsel. Åsnan är en god lyssnare. På en pilgrimsvandring behövs lyssnarförmåga, anspråkslöshet, ödmjukhet och uppskattning av det vanliga, enkla livet – alla egenskaper som åsnan har.

Olika ljud

Lyssna på olika ljud. Barnen kan sitta eller ligga på passliga ställen och gärna sluta ögonen. En vuxen håller olika ljud som barnen försöker känna igen.

Olika sätt

att skapa ljud:

- Olika instrument, kroppsinstrument
- Material man hittar i naturen (knacka ihop två stenar, gnugga ihop två träpinnar)
- Inspelade ljud (fågelsång, en porlande bäck)

Naturkonstverk

Enkelhet och vanlighet behöver inte alltid inskaffad material. Allt du behöver kan finnas runt omkring dig, t.ex. ute i naturen. Gör tillsammans ett naturkonstverk, dit alla får välja material från naturen. Vad allt kan ni hitta på marken? Kom ihåg att respektera naturen och riv inte loss eller bryt inget. Inomhus kan ni pyssla ett gemensamt konstverk av både natur- och återvunnet material.



MYRA

Nyckelord: tillsammans



Alla myror bor i samhällen och bygger sitt bo tillsammans. Myrorna är flitiga arbetare; de jobbar tillsammans och delar på allt de presterat. På en pilgrimsvandring är det viktigt att, lik myrorna, dela med sig med andra och även ge andra utrymme och tur. Vi jobbar tillsammans som myrorna och gläder varandra.

Sök i naturen

Den vuxna ger i uppgift
åt barnen att söka i
naturen något...

- Mjukt
- Hårt
- Vasst
- Glänsande
- Stort
- Litet
- Vackert
- Grönt (eller andra färger som passar årstiden)

Myrorna i sin stack
bär på strån uppför back.
Jobbar flitigt hela dagen,
under natten jobbar ingen.
På morgonen går solen upp,
arbetar myror igen i grupp.

Barnen hämtar saken till den vuxna så alla får se det eller så går hela gruppen och ser turvis på varandras saker. Alla får känna på hur saken känns. Alla får också turvis berätta om sina upplevelser och upptäckter.





MUSEN

Nyckelord: tystnad

Du har kanske någon gång hört någon säga "tyst som en mus". På en pilgrimsvandring koncentrerar vi oss på att tystnaden tilltalar oss. Förmågan att vara tyst och lyssna är väsentligt i livet. Kan du lugna ner dig och vara helt tyst ibland?

Jag är en liten men kvick mus. Ibland är det svårt för mig att hållas stilla och lugna ner mig. Men det behöver inte vara tråkigt att lugna ner sig.

När jag ska lugna ner mig, inbillar jag mig först att jag är en JÄTTEMUS. I den här leken får jag vara STOR och STARK. Jag står stadigt på mina bakben och sträcker framtassarna högt upp i luften. Så fäller jag ner armarna mot marken och låter armarna hänga slappt, som på en trasdocka. Kan du göra likadant?

Efter det går jag tyst runt omkring, lyftande högt på tassarna. Prova göra med!

I mitt hemhåll har jag en underbart varm och mjuk säng. Sök du också ett eget ställe att krypa ner och lugna dig i. Lägg dig på rygg och tänj dig själv riktigt lååååång. Kryp sedan ihop så liten som möjligt. Välj sedan en skön ställning, ta några djupa andetag och fundera tyst för dig själv....

Hur låter det när vinden sjunger? Hur låter det när en nyckelpiga nyser? Eller när en fågels fjäder landar på marken? En stjärnas blinkning? Solstrålarnas dans? Hur låter det när snön smälter i vårsolen? Eller när gräset växer upp från myllan?

Mamma-mus kommer ofta bredvid mig när jag lugnar ner mig och hon brukar smeka mig med sin tass eller sin nos. Då hör jag ljuv musik i mina öron. Då tänker jag, att det ibland är bra att lugna ner sig, så man orkar springa omkring igen.





DUVA

Nyckelord: frihet

Duvan symboliserar frihet och fred. Ni kan diskutera tillsammans om frihet. Vad allt har vi friheten att säga, tänka, göra och känna? På pilgrimsvandringen har vi friheten att röra på oss, vara tysta, prata, lyssna, lugna ner oss, göra eller låta bli att göra saker och känna olika känslor. Hurdant skulle det vara, om man inte skulle vara fri? Har människor friheten att göra precis vad som helst? Frihet är framför allt att vara sig själv. På en pilgrimsvandring ska man sträva till att alla kan känna sig fria och lugna.

Lek med fjäder

Läs upp:

"Upp mot himlen jag ler,
en duva flygande jag ser.
Upp i höjden jag blåser en fjäder,
ut i friheten den flyger."

Alla barn får en egen fjäder och blåser upp den från handen. Ni kan prova tillsammans: Hur länge hålls fjädern uppe i luften? Hur högt flyger fjädern? Hörs det ljud från en flygande fjäder? Man kan också kittla sig själv eller en kompis med fjädern.

Duvnata

Minst två spelare är fågelförsäljare, som försöker fånga de fritt flygande duvorna och föra dem i "buren". "Buren" är ett på förhand bestämt område. Man kan rädda fastblivna duvor genom att smeka dem. Leken fortsätter tills alla duvor blivit fångade eller då man kommer överens om att sluta leken. Ifall alla duvor blir fångade, ångrar sig fågelförsäljarna och släpper alla duvor fria.





FÅR

Nyckelord: andlighet

Får är flockdjur och följer sin ledare, herden, vart än han går. Fåren litar på herden, för han tar väl hand om dem. Precis som herden tar hand om sina får, tar vi hand om varandra. Lik fåren, behöver vi människor mat, dricka, trygghet, vila, ett hem, familj och vänner. Men finns det någon som tar hand om alla människor på jorden? Oberoende på vilken livsåskådning vi har, är vi alla heliga och andliga varelser. Man kan inte alltid se andligheten, men man kan känna den. Andlighet och helighet finns i oss alla. Alla människor har saker i sitt liv, som är så viktiga, att man kan kalla dem heliga. T.ex. familjen, hemmet, vännerna, naturen och helgerna.

Gömda får

Barnen kan söka får (bilder eller kramisar), som en vuxen gömt ute eller inne eller så kan en vuxen söka alla får (barnen) som gömt sig. Före ni börjar söka kan ni läsa upp ramsan:

Söker, söker alla får,
följer nu deras spår,
vart de gått på villospår?

Inhägnad för får av naturmaterial

Samla tillsammans olika material i naturen och bygg får och stängsel åt dem. Ni kan använda kottar, pinnar, käppar, barr, stenar osv. Ni kan fota det ni byggt tillsammans.