

Från A till Ö med Mumin

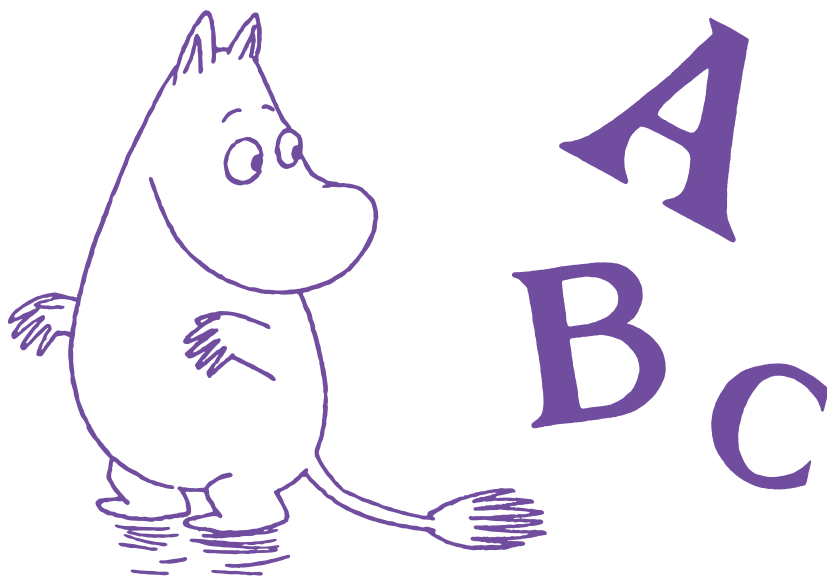
Roligt att du är här! Följ med på en liten resa bland bokstäverna, bilderna, berättelserna och känslorna.

På varje affisch i den här utställningen finns en bokstav och varje bokstav hör ihop med en egen berättelse. Berättelserna finns i boken Mumindalens alfabet och kan läsas i boken eller här. I boken finns ännu fler berättelser, där finns en för varje bokstav i alfabetet.

På affischerna ser du också platser och figurer ur Tove Janssons Mumindal. Då du tittar på bilderna och lyssnar till berättelserna kanske du kan tänka dig hur figurerna känner.

I uppgifterna här får du också berätta hur du känner och prova på lekar och övningar.

Man kan läsa alla berättelser och göra alla uppgifter eller välja ut några av berättelserna och uppgifterna, precis hur man själv vill.



Trevlig resa!

#MoominABC



Läs E-dikten

En ensam Mymla gör entré.
Hon tänker: "Snart gör jag succé!"
Och Snusmumrikens melodi
ger henne eldig energi.
Nu snurrar Mymlan runt i dans
med långa ben och elegans.
Elektriskt hår kring henne yr
(hon löste upp sin lökfrisyra).
Hemulen ropar: "En gång till!"
och Mymlan dansar, för hon vill.
Så enkelt en novemberratt
blir ljus och glad av dans och skratt.

Diskutera

Hur känner du dig efter att du har hört berättelsen? Hur tror du att Mymlan i dikten känner sig?

Var i kroppen känns det då du är glad?
Hur ser du på någon annan att den är glad?
(Någon i familjen, en vän eller ett djur t.ex.)

Glada bollen

Ställ er tillsammans i en ring,
om ni är två, stå mittemot varandra.
Du som är yngst i gruppen, föreställ
dig att du håller i en boll, liten eller stor.
Visa din fantasiboll för de andra.

Berätta vad som gör dig glad och kasta sedan fantasibollen till en annan i ringen.
Du som tar emot bollen, berätta vad den yngsta personen blir glad av och sedan vad du själv blir glad av och kasta sedan bollen vidare.

Mönstret är att man då man tar emot bollen upprepar vad som gör föregående bollhållare glad och sedan berättar vad som gör en själv glad.

Om ni vill tar ni leken fler varv så att ni får säga fler än en sak som gör er glada.

Vill ni göra leken till ett minnespel kan ni försöka komma ihåg och upprepa vad alla som haft bollen innan er själva sagt att gör dem glada.

Psst... ! Fantasibollen som kastas kan ändra storlek under lekens gång.



Läs H-dikten

Hurra, i klyftan högar av
små glitterstenar, ett helt hav!
Och häpen håller Sniff ett lass
granater i en skakig tass.
Han hamstrar lyckligt mer och mer
sin rikedom är allt han ser.
Men hu så hemsk, ett hiskligt hot
en draklik ödla hasar mot
vår stackars Sniff, han måste fly!
Han hojtar högt i himlens sky.
Sniff hinner upp, sån tur han har!
Men ack! Granaterna blev kvar.

Diskutera

Har du varit med om att något först har varit roligt och att allt sedan plötsligt har förstörts? Har du varit med om att du inte får som du vill? Hur har du känt dig då?

Sniff blev besviken då han inte fick med sig de fina granaterna. Tror du att han blev på bättre humör igen sedan? Vad kan ha fått honom på bättre humör? Då du har varit besviken, vad har fått dig att bli på bättre humör?

Besvikna ballongen

Hur ser ditt ansikte och din kropp ut då du är besviken, då du inte får som du vill, eller något har gått riktigt fel? Alla visar med ansiktet, kroppen och rörelser hur det kan se ut då man är besviken. Diskutera och titta på varandra. Ni kan stå på stället eller gå omkring litet.

Hur ser ditt ansikte och din kropp ut då du har blivit på bättre humör igen? Alla visar den känslan med ansiktet, kroppen och rörelser. Titta på varandra och diskutera.

Ställ er i en ring och ta varandras händer. Ni ska nu leka att ni alla tillsammans är en stor ballong.

Gå in mot mitten av ringen och visa med era ansikten och kroppar att ni är besvikna. Nu är ballongen tom på luft, liten och skruttig. Backa sedan utåt i ringen (håll varandra i händerna så att ballongen inte spricker!) och visa med era ansikten och kroppar att ni är på bättre humör. Gör ballongen så stor som möjligt utan att släppa varandras händer och utan att dra i varandra.

Släpp ut luft ur ballongen och blås upp den igen så många gånger ni vill och kom ihåg: vi kan inte alltid få som vi vill, men det är absolut okej att känna som vi känner.



Läs S-dikten

Ett skugglöst spöke blekt som snö
skall sprida skräck på fasans ö.
Så klart att Rådd-djuret blir skrämt
när spöket stönar hemska flämt
och svamlar om en ödesnatt
med svarta slöjors hemska skratt
och om en dödshunds klagolåt
som fasan blekgul grinar åt.
Men plötsligt snubblar spöket svårt
och slår sin skalle jättehårt
i dörrposten - han skriker "Aj!"
och blir helt snurrig. Blev du skraj?

Diskutera

Hur känner sig Rådd-djuret?
Hur känns det i kroppen då du är rädd?
Vad kan man göra då man är rädd
för att det ska kännas bättre?
Vem kan du berätta för då du är rädd?

Skrämselkören

Hur låter ett skrämmande ljud?

Gör ett skrämmande ljud genom att
använda din röst eller din kropp eller båda.
Alla får testa sina ljud en liten stund.
Visa sedan en i gången era ljud medan
de andra lyssnar och gör efter.

Blev det en fin skrämselkör?





Läs O-dikten

O, så otäckt vått och kallt
i nos och öron, överallt!
Olidligt hemskt att falla platt
i snön och höra andras skratt.
"Förmårrat!" ropar Mumin argt.
"Jag har fått nog av vitt och kargt.
Vår dal skall vara frodigt grön
och havet blått och solen skön.
Så orättvist alltsammans är!
Om mamma ändå vore här!"
Men mamman hade ätit barr
och hörde inte trollets knarr.



Diskutera

Hur känner sig Mumintrollet?
Hur känns det när du är arg?
Var i kroppen känns det när du är arg?
Hur känns det i dig när någon annan är arg?
Vad kan få dig o-arg igen efter att du har varit arg?

Arga testet

Tänk på något som någon gång har gjort dig arg. Berätta för varandra om den gången. Lek att du blir arg på samma sak igen. Det kan vara svårt, men tänk en stund på det som har gjort dig arg någon gång.

Nu blir det arga testet. Testa att vara arg på de här olika sätten:

Stampa argt i golvet

- Alla stampar i golvet i 10 sekunder.
Hur kändes det? Diskutera.

Var arg tyst för dig själv

- Alla är arga och tysta i 10 sekunder
Hur kändes det? Diskutera.

Berätta för andra att du är arg och varför

- Dela in er i mindre grupper eller par och berätta för varandra att ni är arga och varför. Om ni är en familj gör det alla tillsammans.

Hur kändes det? Diskutera.



Läs D-dikten

Det dagas redan inom kort
då Snusmumriken vandrar bort
helt lika plötsligt som han kom
och snart är dalen långt bakom.
I luften höstligt regndroppsdis
och doft av daggvått lingonris.
Han grubblar på en melodi
om glädjen i att vara fri.
Ett munspel, pipan och ett tält
vad mer behövs det materiellt?
Han korsar diken, djupa snår
vart tror du Snusmumriken går?

Diskutera

Hur tror du att Snusmumriken mår?
Vad får dig att må bra?
Var, på vilken plats, mår du bra?

Fundera tillsammans på var ni mår bra och diskutera. Ute eller inne? Då det är varmt eller kallt? För er själva eller tillsammans med andra? I lugn och ro eller när det händer mycket omkring dig?

Må bra-platsen

Rita en plats där du mår bra.
Du som vill kan visa din teckning för de andra och berätta om platsen där du mår bra.





Läs L-dikten

Långt bort från land i pappans fyr
där lömska ilskna vågor yr
en ledsen Muminmamma står
och målar sådant hon förstår.
Den kala väggen där på ön
gör penseln blommig, lummigt grön.
En blå veranda och ett bi
ett äppelträd med äpplen i.
Och himlens färger utanför
ger liv åt målningens kulör.
Hon lutar lyckligt mot en stam
som hennes längtan målat fram.

Fundera

Fundera tyst för dig själv i lugn och ro på
den här frågan: Vad längtar jag efter?

Önskepärlor

Ta en bit papper. Skrynkla ihop pappersbiten
till en boll - titta, nu har du en pärla! Pärlan
är en önskepärla och med den kan du sända
iväg en önskan om det du längtar efter.

Håll pärlan i din hand, blunda och tänk på
det du längtar efter. Sänd iväg din önskan
genom att sätta din pärla i önskeburken.





Läs Ä-dikten

Mot ärorika äventyr
den stolta Haffsårkesteren styr.
Den röda färgen blänker snyggt
på båten Fredrikson har byggt.
Han säger lyckligt: "Äntligen!"
och viftar glatt med öronen.
Att äga flodbåt är en dröm
att färdas fram i vattnets ström.
Men ändå grubblar han så här:
"Två kughjul till och vingar där.
Med lite ändring kan det gå."
Vad tror du att han hittar på?

Diskutera

Ett äventyr kan vara att blåsa såpbubblor på väg till butiken eller att gå på upptäcktsfärd i biblioteket eller att åka luftballong eller egentligen vad som helst om man bestämmer att det är ett äventyr.

Berätta om ett äventyr som du har varit på.

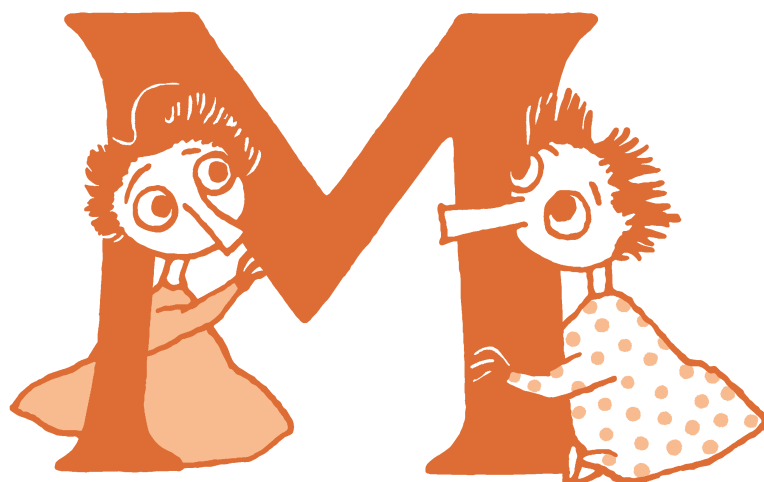
Vilket äventyr skulle du vilja fara med en vän på?

Spegla mig, spegla dig!

Ställ er två och två, mitt emot varandra.
Välj vem som är den som visar och vem som är spegelbilden. Kom överens om ifall ni vill spegla bara ansiktet eller hela kroppen. Du som visar gör miner och grimaser med ansiktet och du som är spegelbild gör efter så likadant du bara kan. Det är lätt att bli fnissig, men försök att fokusera och följ varandra så bra som möjligt.

Om ni använder hela kroppen kan ni använda armar och ben och alla möjliga rörelser, men stå kvar på samma plats. Efter ca 30 sekunder byter ni vem som visar och vem som är spegelbild. En vuxen kan hålla koll på tiden.

Gör flera gånger om ni vill!



Läs M-dikten

Med mycket möda och besvär
en Tofsla och en Vifsla bär
en kappsäck med en hemlighet.
De ber i uppskrämd tvåsamhet:
“Kan Muminmammslan hjälpsla? Hu!
Vi hörslar Mårran morrsla nu.
Hon jagslar ossla bådsla två
fast vi är räddsla ochsla små.”
Och mamman mumslar: “Vilket bråk!
De pratar ett så märkligt språk.
I byrålådan får de bo.”
Vad finns i kappsäcken månntro?

Diskutera

Vad händer i dikten?
Hur tror du att Tofslan och Vifslan känner sig då de funderar på vad som ska hända med kappsäcken?
Har du någon gång känt dig orolig eller nervös? Var i kroppen känns det?



Hitta lugnet

Då man är orolig eller nervös kan det vara skönt att hitta sätt att lugna ner sig på. Du ska nu få prova på två olika sätt att lugna ner sig på.

1. Sätt båda dina händer på din mage. Ta ett långt, djupt andetag och fyll din mage med luft. Du känner att magen växer under dina händer. Andas långsamt ut så att luften kommer ut ur din mage och dina händer sjunker litet. Ta tre likadana djupa, lugna andetag till.
2. Sätt dig på golvet med fötterna framför dig. Böj knäna och låt benen falla åt varsin sida och sätt dina fotsulor mot varandra. Sitt så att du kan nå dina fötter med händerna. Massera dina vrister och fötter på ett sätt som du tycker att är skönt.

Ännu ett sätt att lugna sig kan vara att berätta åt någon om det som man oroar sig för.

Vilket av de här sätten tror du att du skulle vilja testa nästa gång som du är orolig eller nervös?



Läs N-dikten

Nu nalkas natten överallt.
Nu tändas stjärnor tusenfalt.
Vart knytt och troll går inomhus
och tänder takens egna ljus.
Helt nära hör vi Mårrans tjut
hon ser så stor och ensam ut.
Hemulens näsa blir till is
(och han blir inte nöjd precis).
Kan Mårran måne alls rå för
att allting fryser som hon rör?
Där står hon kvar och ylar än.
Vill någon bli en Mårras vän?

Diskutera

Hur tror du att Mårran känner sig?
Hur känns det i kroppen då du är ledsen?
När blir barn ledsna? När blir vuxna ledsna?
Hur vill du bli tröstad då du är ledsen?
Hur skulle du vilja trösta Mårran?

Ledsna leken

Börja med att välja ut 2-4 i gruppen (i en familj 1-2) som får i uppgift att muntra upp och trösta de andra.

Alla ska sedan med kroppen, ansiktet och rörelser visa hur man kan se ut då man är ledsen. Gå omkring tillsammans i rummet och se ledsna ut.

Då en vuxen klappar i händerna ska de som fått i uppgift att trösta de andra göra det, en i taget. När alla har blivit tröstade, kan nya tröstare väljas och så leker ni en gång till eller hur många gånger som helst.

