

Verktøykasse for arbeid med barn og unge i Kvekersamfunnet

FORTELLINGER OG BØKER

- Harry Potter av J.K. Rowling
- Momo, eller kampen om tiden av Michael Ende
- Peppa gris av Neville Astley
- Pulverheksa av Ingunn Aamodt
- Snøfall av Hanne og Hilde Hagerup
- Astrid Lindgren sine bøker
- Tjuvlåner'n – en fabel fra Labrador av Ellen Bryan Obed
- De tre røverne av Tomi Ungerer
- Siddharta av Hermann Hesse
- Sofies verden og Kabalmysteriet av Jostein Gaarder
- Snøprinsessen av Maja Lunde
- Eventyr f.eks av Asbjørnsen og Moe
- Augustus and his smile av Catherine Rayner
- Brakar og Johanna av Geir Lystrup
- Danny og den store fasanjakten av Roald Dahl
- Hanne Hognestad sine fortellinger om kvekervitnesbyrdene
- Løven som leter etter smilet sitt av Augustus Smile
- Kvekerfortellinger om Fry og Woolman
- Bibelfortellinger
- Råd og spørsmål

SANGER OG MUSIKK

- Hvem kan segla førutan vind
- Har du fyr? Av Ola Bremnes
- Til ungdommen av Nordahl Grieg
- Lord of the Dance av Sydney Carter
- A song of peace av Lloyd Stone
- Imagine av John Lennon
- Taizé-sanger (epilogmusikk)
- Yoga/meditasjonsmusikk som introduksjon til andakt
- Vivaldi De fire årstidene, rekonponert av Max Bruchner
- Rolig gitarmusikk
- Musikk fra Ghibli-filmene
- River flows in you av Yiruma
- Blowin' in the wind av Bob Dylan
- Bro bro brille
- Dirri-dirri-dam-dam i kano
- Jeg gikk en tur på stien i kano
- Lage musikk selv, klappe i takt og lage rytmer

ØVELSER FOR Å FINNE RO / INTRODUKSJON TIL ANDAKT

- Pusteøvelser: telle 1-2-3-4 på innpust, holde 1-2-3-4, telle 1-2-3-4 på utpust
- Pusteøvelse: man sier inni seg «I am» på innpust «here now» på utpust
- Pusteøvelse: 8-tallsøvelsen
- Holde på punkter på kroppen
- Qi-gong øvelser
- Yogaøvelser
- Gå-meditasjon
- Rolig og avslappende musikk
- Stille andakt i naturen
- Visualisering; du er et fjell og du er i en hage eller en innsjø
- Guidet meditasjon
- Kroppsscanning
- Sand i et glass. Riste og se at det blir klart etter en stund
- Tegne, ex mandala eller fritegning
- Plastelina
- Lese en fortelling man kan reflektere over i stillhet
- Barn tar med seg lys inn i andakten, markere overgang
- Skrive dikt/poesi
- Vandre i naturen og bringe elementer som peker seg ut til et senter i en sirkel (centerpiece)
- Experiment with light / lysmeditasjon
- Se på og tolke kvekerbroderier

LEKER

- Sansleketøy i naturen, ex med bind for øynene, finn ditt tre
- Vinden blåser på / fruktsalat
- Stolleken
- Knutemor
- Oksen
- Samarbeidsleker
- Rollespill
- Mimeleken
- Balleker
- Rødt og grønt lys
- Katt og mus
- 3 runder rundt huset
- Boksen går
- Gjemsel
- Blipp-blopp, evolusjonsleken: amøbe – fisk – høne – ape - menneske
- Haien kommer
- Snøforming
- Zip-zap-bong

- Human knitting
- Klappeleker
- Dans
- Refleksløype / nattorientering
- Naturbingo
- Personbingo
- AVP-øvelser
- Gruble
- Kims lek
- Navnelek, sitte i ring og gjenta alle navnene før deg + ditt eget
- Navnelek, si navnet og et adjektiv som begynner på fin forbokstav
- Navnelek/bli kjent lek: to og to snakker sammen om f.eks hva de heter, hvor gamle de er, hvor de bor og hva de liker å gjøre. Presenter den andre for resten av gruppa
- Bli kjent øvelse: Domino: en starter med å si navnet sitt + en egenskap, en hobby, noe om seg selv. Ex har 3 søsken, liker å spille piano, har en hund. Hvis noen føler at de matcher kan man koble seg på ved å holde personen i hånden. Lenken vokser til alle er koblet på.
- Bli kjent øvelse: still dere på rekke etter i alfabetisk rekkefølge etter første bokstav i navn, etter alder, etter høyde osv.
- Klenge – mengde leken: alle vandrer rundt i rommet. Leder roper et tall, f.eks 3. Deltakerne må raskt danne grupper på tre. De som blir til overs danner heilagjeng med lederen.
- Alle står i ring, ser ned og velger en annens person føtter og feste blikket på. Leder teller til tre, og alle ser inn i øynene på personen de har valgt. Hvis to per øyne møter går de sammen og ut av sirkelen.
- Samarbeidslek: lagene skal komme seg over en elv ved hjelp av 5 A4-ark. Det står to troll i elva som stjeler arkene så fort ingen står på arket. Alle skal komme seg over elva.
- Samarbeidslek: et tau på ca 1,5 meter er bundet sammen til en ring. Deltakerne står i en ring med hendene sammen, og tauet henger på den enes arm. Laget skal sammen få tauet til å sirkulere rundt hele ringen uten å slippe hendene.
- Telleøvelse – alle står i ring og skal kollektivt telle til 10 uten at noen snakker samtidig
- Oppmerksomhetsøvelse: deltakere stiller seg på to linjer, en og en mot hverandre og ser nøye på hverandre. Den ene raden snur seg bort, mens de på den andre raden endrer tre ting på seg selv. De som har snudd seg bort skal oppdage hva som er endret.
- Rebuslek a la Kvekerhjelp
- Kvekerquiz

RESSURSER

- Opening doors to quaker religious education: <https://quakerbooks.org/products/opening-doors-to-quaker-religious-education-3980>
- Britiske kvekeres barne- og ungdomsarbeid: <https://www.quaker.org.uk/children-and-young-people>
- Samarbeidsleker: <https://docplayer.me/17879334-Samarbeidsleker-ovelses-og-ikke-konkurrerende-ovelses.html>
- Øvelser og leker fra LINK: https://www.linktillivet.no/filer/Ovelser_og_leker_LINK.pdf

- Leker og øvelser fra KFUK/KFUM: <https://kfuk-kfum.no/aktiviteter/ressursmateriell/lek-og-konkurranser>
- Oppvarmingsleker fra Fredsundervisningspedagogikk: <https://www.yumpu.com/no/document/read/8904884/oppvarmingsleker>
- Rolig og oppmerksom som en frosk, mindfulness for barn og foreldre av Eline Snel
- Oppmerksomt nærvær for barn og unge, et øvelseshefte: <https://docplayer.me/329104-Oppmerksomt-naervaer-for-barn-og-unge.html>
-