



Alla kan vara

Lucia

Vem var Sankta Lucia?

Luciatraditionen grundar sig på ett helgon som levde på 200-talet i Syrakusa på Sicilien i Italien. Luciahögtiden firas 13.12 till minne av henne. Dagens lucia är en svensk tradition som kom till Finland i början av 1900-talet och firas nuförtiden främst i Svenskfinland och på Åland.

Varför heter det lucia?

Namnet Lucia kommer från det latinska ordet lux som betyder ljus. För många symboliserar lucia ljus, gemenskap och hopp under årets mörkaste tid. Lucia associeras ofta med luciatåg, ljus, lussebullar, pepparkakor, sång och väntan på julen.

Våra daghem och skolor är viktiga platser för att föra traditioner vidare. De minnen som barnen kopplar till olika högtider har ofta sitt ursprung från deras upplevelser på daghem och i skolan. Det har visat sig att då barn regelbundet har möjlighet att delta i rutiner och traditioner skapar det en känsla av tillhörighet och gemenskap. Att fira lucia på daghem, i skola och på eftis är en fin tradition att föra vidare.

Förbered barnen på hur firandet går till:

- Visa bilder och föremål för barnen som förknippas med luciatraditionen, till exempel kläder, krona, ljus, band, strutar, stjärnor, tomtar, lussebullar eller pepparkakor.
- Läs böcker om lucia som tar upp olika sätt att uppmärksamma firandet. Tänk på att ha med personer med olika hudfärg, kön och funktionsvariationer.
- Fundera tillsammans med barnen på hur ert luciafirande kunde se ut.
- Fokusera på traditionens budskap om ljus och gemenskap i stället för på endast roller och uppträdanden.





I ett traditionellt luciatåg brukar det ingå lucior, tärnor, stjärnbärare (stjärngossar), tomtar och pepparkakor som sjunger julsånger. Figurerna i luciatåget har sitt ursprung i medeltida katolska kyrkospel. Stjärngossarna föreställde de tre vise männen och en sångängel tros vara förebild till dagens luciagestalt. Sångängelns uppgift var att sjunga och bära en stjärna. I stället för att använda begrepp som stjärngosse eller pepparkaksgubbe kan man använda mera neutrala begrepp som stjärnbärare, pepparkaksfigur eller pepparkaka för att alla ska kunna känna sig inkluderade. Skapa utrymme för samtal om mångfald och inkludering, så alla som deltar känner sig representerade och respekterade.

I stället för det traditionella luciatåget kan ni skapa stämningsfulla och meningsfulla luciastunder genom att till exempel:

- Ordna en frukost med lussebullar och pepparkakor dit ni bjuder in viktiga vuxna för barnen. Gör det till en mysig gemensam stund där ni kan uppmärksamma lucia och ljusets roll under vintern eller bara njuta av en gemensam stund tillsammans.
- Ordna en sångstund eller en sagostund där barnen och vuxna sjunger traditionella luciasånger eller läser sagor om lucia.
- Låta barnen leka roller i luciatåget eller dramatisera en enkel berättelse om lucia med hjälp av en sagolåda som ni pysslat tillsammans.
- Ordna en lyktfest eller ljuspromenad där barn och vuxna får känna lugn och mys av ljus utomhus. Där kan både barn och vuxna vara utklädda om de så önskar.
- Baka lussebullar tillsammans med vårdnadshavare. Låt barnen vara kreativa och forma lussebullarna. Föräldrarna eller andra viktiga vuxna kan hjälpa till med det praktiska så som till exempel ugnen, recept och ingredienser. Efter bakningen kan ni bjuda på kaffe, te eller saft samtidigt som ni smakar på bakverket och lyssnar på luciasånger. Ni kan också be föräldrar dela med sig av sina luciaminnen eller -traditioner.
- Föra samtal om vänskap, om att hjälpa andra och att sprida ljus. Låt barnen uttrycka sina tankar kring vad det kan innebära att sprida ljus i vardagen.

Om ni ordnar ett traditionellt luciatåg så kan ni tänka på följande:

- Ge plats för flera barn att vara lucia, ha flera uppsättningar kläder för dem som ska fira lucia, så att kläderna inte begränsar vem som kan ha vilken roll.
- Genom att lussa på olika ställen kan ni sprida luciaglädje till flera i er omgivning, till exempel för äldre, andra grupper på daghemmet, i skolan eller för någon ni tänker att är ensam och skulle behöva ljus i vardagen.
- Skapa ett evenemang där alla känner sig delaktiga och bekväma:
 - Rösta inte fram vem som ska ha vilken roll i luciatåget.
 - Att uppträda kan kännas nervöst, gå igenom programmet steg för steg till exempel med hjälp av bildstöd och tips på vad man kan göra då man är nervös. Ni kan ha en ritual ni alltid gör då ni väntar på att tåga in. Tänk också på att det kan vara tryggt för barnet att i förväg veta var vårdnadshavaren sitter.
 - Beakta att högkänsliga barn kan reagera på ljud, ljus (mörker och kamerablixtar), dofter, utklädningskläderna kan kännas obekväma.
 - Tvinga ingen att delta, barn kan delta på olika sätt. I den klass eller grupp som har ansvar för lucia kan alla barn ha en viktig roll (lucia, luciatåget, musik, grafik, ljus, ljud, uppträda, göra inbjudningskort, läsa/sjunga) osv.

Att inkludera föräldrar i luciafirandet kan skapa en känsla av gemenskap och delaktighet. Tänk på följande då ni inkluderar föräldrar eller andra viktiga vuxna i barns liv:

- Skicka ut en inbjudan i god tid så föräldrarna kan planera in det. Förklara vilket evenemang det är så att även de som inte firat lucia förut vet vad det handlar om.
- Om det finns förväntningar på vårdnadshavarna, berätta om det i förväg.
- Be hemmen låna/skänka överlopps kläder till luciafirandet. Ni kan också be föräldrarna om hjälp med dekorationer, bakning eller andra förberedelser.
- Kom i förhand överens om hur och när vårdnadshavarna fotograferar och filmar.

Mera tips och idéer hittar du på **[folkhalsan.fi/tankom](https://www.folkhalsan.fi/tankom)**

Recept på ca 30 lussebullar

50 g färsk jäst
175 g margarin
2 påsar saffran á ½ g
2 dl socker
5 dl mjölk
½ tsk salt
Ca 1 ½ l vetemjöl (900 g)

Pensling och garnering:

Ägg
Russin

Gör så här:

Smula jästen, smält margarinet. Stöt saffranet med lite av sockret i en mortel. Rör ner saffran i det smälta matfettet. Tillsätt mjölk och ljumma degspadet till ca 37 grader. Rör ut jästen i lite av degspadet tillsammans med socker och salt. Arbeta in nästan allt vetemjöl och arbeta degen i 5 minuter i maskin eller 10 minuter för hand. Strö lite mjöl över degen. Låt jäsa under duk 30–45 min.

- Ta upp degen och knåda i resten av mjölet.
- Baka lussebullar (ni kan bekanta er med olika former på nätet).
- Låt jäsa under bakduk 30–45 min.
- Ställ in ugnen på 200 grader.
- Pensla med ägg och garnera med russin.
- Grädda 8–10 minuter.





Pyssel

Låt barnen göra lyktor av glasburkar och luciakronor av papper och glitter. På så sätt kan alla skapa sin egen luciakrona och sin egen ljuslykta. Barnen kan också pyssla dekorationer och inbjudningskort. Använd gärna återvunnet material.

Tips på barnlitteratur

Edvardsson, Mattias; *Lussa lagom*
Ekstedt, Katarina; *Vera & Ville firar jul*
Magnusson, Ann-Christine;
Uppfinnar Johanna går lucia
Nilsson Thore, Maria; *Alla tre julbakar*
Skåhlberg, Anette; *Kalle som lucia*
Sundström, Ulrika; *Ärtan går luciatåg*