



Historien om ... en afslappet ferie

Alle børnefamilier kan nikke genkendende til fænomenet: Når børnene har det godt, har vi det godt. På camping kan du udvide begrebet til: Når børnene slapper af, slapper vi også af. Børnene slapper f.eks. af ved at lytte til Stig Sebergs fortællinger, der kan hentes via iPad'en.

Der er mange aktiviteter i et barns hverdag. Og når vi så tager på campingferie, stormer børnene ud for at udfolde sig i vandland eller på legepladsen sammen med de mange jævnaldrende.

Men ligesom deres forældre har børn behov for at koble lidt af og få pulsen i ro indimellem. Og hvis pauserne – ligesom så mange andre ting på ferien – skal være lidt anderledes, kan man få hjælp af Stig Seberg.

– Ideen startede med, at jeg ville bidrage til at skabe ro i min søns 0. klasse. Jeg har tre børn, så jeg er vant til, at der er gang i den. Men jeg havde gode erfaringer med at finde på historier og fortælle dem til drengene, når de skulle have et lille break. Så jeg gav mig til at arbejde videre med nogle af historierne, forklarer Stig Seberg.

Hans forbilleder er folk som Ole Lund Kirkegaard og Thomas Winding, der i generationer har været elsket og beundret for deres evne til at tale direkte ind i hjertet på børn og barnlige sjæle. Men Stig Seberg vil ikke bare more og bevæge, han vil også få os til at slappe af. Så han bruger også redskaber fra sit daglige virke som coach og proceskonsulent; nemlig mindfulness-teknikken.

– Mindfulness handler om at være til stede. At være optaget af det, der bare er. Det

er en meget god måde at hjælpe både børn og voksne med at finde et sted med ro, siger forfatteren.

Rolige historier

Historierne er målrettet de 5-9-årige, og Stig Seberg kalder dem for "rolige historier". Tempoet er ikke højt, men historien indeholder hele tiden noget, som børnene kan hygge sig med at forestille sig. Når de har hørt historien, vil de ofte have lyst til f.eks. at tegne en tegning af noget, der skete i historien. Og så udvikler det sig derfra – måske til en leg og mere af det vilde, sjove og sociale, der foregår ude på campingpladsen. Så er pausen forbi, og børnene har forhåbentlig ny energi – måske også nye ideer – til at lege videre og skabe flere ferieminder.

Stig Seberg har indtil videre udgivet to forskellige "Historien om ..." -CD'er med hver fire historier (ca. 50 minutter), og der er en tredje på vej.

Han vil naturligvis gerne sælge sine CD'er, men han gør meget gerne opmærksom på, at der ikke behøver at være udgifter forbundet med hans bekendtskab. De to Historien om ...-CD'er kan nemlig lånes på biblioteket i en online-version (se netlydbog.dk).

– Det betyder faktisk, at man kan sidde ude på campingpladsen og hente historierne

ned på f.eks. sin iPad, uden at det koster noget. Det kræver bare, at mor eller far har et CPR-nummer og har skaffet en gratis kode til onlinelån, siger Stig Seberg.

Han mener, at campingturen kan være en oplagt anledning til at forsøge sig med hans historier. Eller køreturen, hvor børnene ellers kan kede sig. Det er nemt og gratis, og det kan både være en ekstra oplevelse og være med til at forbedre ferien. Børn kan som bekendt være trætte på flere måder, og det er ikke alle slags træthed, der også medfører stilhed...

Vores egne historier

Allermest hyggeligt er det naturligvis, hvis hele familien kan sidde og lytte til historierne sammen, så de kan tale sammen om dem bagefter. Eller måske finde deres egne historier? Det ville Stig Seberg ikke have noget imod, selvom det ville gøre ham overflødig.

– Mit mål med historierne er at skabe en mulighed for ro til børnene. Og jeg vil da kun blive glad, hvis forældrene oplever børnenes ro og får lyst til at dele oplevelsen. Hvis de siger "Lad os smide ham Stig ud, for jeg vil selv læse for mine børn" – det er jo det, det handler om, siger Stig Seberg. •

Stig Seberg

Stig Sebergs rolige stemme fortalte sidste år om Skolekridtet Steen, der lå i tavlerenden og savnede børnene under KL's lockout af Folkeskolen. Den historie kan man lytte gratis til på YouTube. Det samme gælder historien om Den gamle cirkushest Prik.



Stig Seberg arbejder som coach, proces- og udviklingskonsulent samt underviser i mindfulness i virksomheden Evolvia. Han er far til tre, har tidligere udgivet meditations-CD'en "Bodyskanning – indre ro og velvære" og han vandt i 2007 en pris i regeringens konkurrence "Chance for balance". Han har bl.a. lagt stemme til 4 guidede meditationer på den nye App "Eksamensangst" i samarbejde med Studenterrådgivningen.

...uddrag fra Den gamle cirkushest Prik

... Den 12-årige pige boede sådan et dejligt sted ude på landet, hvor der var mange dyr. Der var hunde og katte – og grise og sådan forskellige dyr, rundt omkring. Fordi hendes far kan godt lide at have mange forskellige dyr, der hvor de bor. Men der var et dyr, de ikke havde lige på det her tidspunkt, og det var en hest. Og hun vidste det ikke rigtig, men hun kunne egentlig meget godt tænke sig at få en hest. Og det måtte gerne være sådan en fin hest, som hun kunne gå ud og snakke med ude i en stald en gang imellem.

Det her, det er historien om den gamle cirkushest.

Det var sådan, at i nærheden af pigens by, der var der et cirkus. Og inde i cirkus var der mange forskellige dyr, og et af dem var en hest. Den havde optrådt mange gange, mange aftener og til mange forestillinger, og den kunne rigtig godt lide musik. Den var vant til at være i teltet og inde i arenaen, og når der var musik, så kunne den stå på bagbenene og på forbenene og den kunne lave kunster – mange sjove ting, som gæsterne i cirkus kunne opleve. Men en dag skete der noget med den gamle hest – den blev måske forskrækket eller bange for noget – så den ikke kunne fortsætte i cirkuset. Og så stod den bare ude i stalden uden at kunne få lov at komme ind i cirkus.

Men en dag ...

VIND: CD'en "Historien om...":

Svar på nedenstående spørgsmål og vind CD'en "Historien om...":

Den Gamle Cirkushest Prik bliver solgt til en familie og står en dag ude i stalden. Pludselig hører den en stemme tale. Hvilket dyr er det første som taler med Prik?

En Ko? En Gris? En Mus?

Send dit svar inden 01.10.2014 på info@dk-camp.dk – skriv CAMPISTEN konkurrence i emnefeltet

eller send denne side til:
DK-CAMP Sekretariatet, Industrivej 5D, 7120 Vejle Ø

TIP!

Hør Historien om den gamle cirkushest Prik på Youtube eller www.historienom.dk for at finde svaret.



Indsendt af:

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr. og by: _____

Tlf.: _____