

FK-nyt

nr. 1 · december 2015

17. årgang

FORÆLDREKREDSSEN DANSK HANDICAP FORBUND



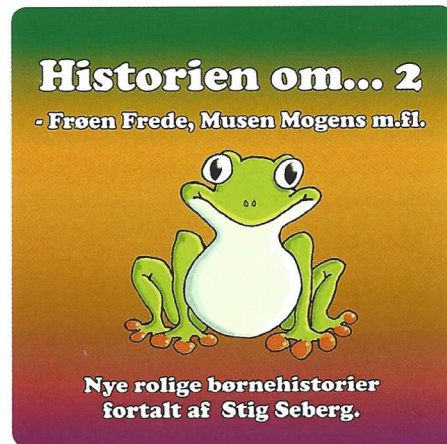
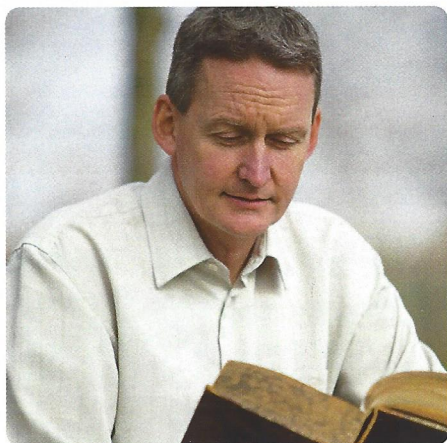
Mai-Britts
klumme

Velkommen
tilbage på print

Fra en lærers
synsvinkel

Huset på
hovedet

Rolige børnehistorier



Børn slapper af, når de lytter til historier med en rolig stemmeføring. Og i en hektisk hverdag kan det give et pusterum.

Af Bente Rødsgaard
Foto: Stig Seberg

Stig Seberg er forfatter, coach og konsulent i mindfulness i virksomhederne Evolvia og Historienom. Han oplæser historier, som han har skrevet til børn, med sin rolige stemme. Historierne er målrettet til børn, så de falder til ro, mens de lytter.

FK-nyt har talt med ham om det lidt usædvanlige tiltag, og om hvordan han kom på den ide at udgive lydhistorier.

Stig Seberg fortæller: "Jeg har undervist i mange år, men også guidet i meditationer. Jeg synes, det er sundt at stoppe lidt op og give ilt til hjernen hver dag. Og jeg har trænet mange mennesker i nærvær. Min erfaring er, at jo tidligere vi lærer om nærvær og afslapning desto bedre. Hvis man har mærket roen som barn, er jeg overbevist

om, at det vil være nemmere at genfinde roen som voksen. At lytte til børnehistorierne giver ro og mulighed for at bruge tiden som et åndehul med det formål at slappe lidt af, inden der hastes videre. Måske netop derfor er historierne nu solgt til mere end 60 skoler i landet."

Hvad handler historierne om?

"Det er meget forskelligt. "Den gamle rejsekuffert" handler om Ema og Alfred, som sidder og drikker kaffe, mens rejsekufferten ser på og længes efter at komme ud at rejse. "Kik og Kak" er om to kakerlakker, som finder en leverpostej i skoven. Kik er udadvent og hurtig, mens Kak er lidt langsommere i optrækket. "Elefanten Egon & Loppen Lurifax" er en historie om kedsomhed og manglende motivation, indtil man samarbejder og finder helt nye kunster i cirkusteltet."

Hvorfor virker det?

"Historierne virker på dem, som har lyst til at slappe lidt af, eller som keder sig og

har brug for at beskæftige hjernen med noget afslappende. Historierne er båret af min stemmeføring, og måden jeg taler på. Jeg bruger principperne blandt andet fra mindfulness til historiefortællingen og "faciliterer" derved et øjeblik afslapning for lytteren.

Målet er at fortælle på en måde, som virker afslappende, og som sender hjernebølgerne ned i en alfa-tilstand, hvor man tillader sig at slappe lidt af - en slags stirren ud i luften, uden at der skal ske noget specielt, mens man lytter. Nogle børn tegner lidt, andre ligger under et træ, eller i sengen, mens de lytter," slutter Stig Seberg.

Kan købes eller lånes

Historierne kan købes som CD'ere, pris kr. 150 hos fx Imusic.dk, apoteker og udvalgte boghandlere. De kan købes online som elektroniske lydfiler og lånes på biblioteket. Stig Seberg har også udgivet historier for voksne.

Læs mere på www.historienom.dk



Børn slapper af, når de lytter til historier, som er oplæst på en rolig måde.