



Historien om...

- nye, rolige historier for børn

Børnehistorier fortalt med mindfulness skaber ro

Alt for mange børn og voksne kæmper med at finde ro, og vi bombarderes alle steder med input, som gør, at det kan være svært at finde indre ro.

Derfor skaber coach og konsulent i mindfulness Stig Seberg nye historier, som inviterer lytteren indenfor i et roligt univers. **Serien "Historien om ..." er på gaden**, og de 2 første lydbøger indeholder fire historier på i alt næsten 1 time.

Børnehistorierne er blevet afprøvet på skoler med børn i alderen 5 til 9 år, og lærerne fortæller, at børnene har fundet mere ro i hverdagen.

Historierne er skabt ud fra principper kendt fra mindfulness, og de er designet, så de skaber ro og nærvær hos den, der lytter. Der er ingen forstyrrende musik eller billeder, kun den rene fortælling – ligesom i gamle dage.

Børne-Unge sygeplejerske anbefaler godnathistorier

Jeg har, som sygeplejerske, igennem flere år mødt mange børn med indsovningsvanskeligheder. Søvn er et grundlæggende behov for at kunne fungere både fysisk og psykisk hos voksne såvel som børn. Jeg har vejledt et stort antal forældre og børn i gode indsovningsvaner og henvist dem til at læse eller høre en godnathistorie inden sovetid. Nogle forældre har ikke overskuddet til at finde og læse historie for deres barn, og jeg har ofte ønsket at kunne anbefale en bestemt CD med godnathistorier, som ikke var uhyggelig eller satte fantasien for meget i gang. Efter at have lyttet til "Historien Om...", har jeg nu en CD, som jeg med glæde kan anbefale til børn, der har behov for en tryk og rolig godnathistorie og søvn.

Mvh. Monica Neimanas, Børne-Unge sygeplejerske.

Udtalelse fra speciallæge og ph.d., Børne- og Ungdomspsykiatri

Jeg har gennemhørt "Historien om...1", og vi har haft en 12-årig samt en lille gruppe 4 til 6-årige til at lytte til historierne. Indtrykket er, at historierne skaber ro. Den 12-årige bemærkede særligt, at historierne foregår i et roligt tempo og med en fin billedlig beskrivelse af handlingen. Endvidere bemærkes, at der i oplæsningen ikke kommer pludselige udbrud eller høje stemmer, hvilket opleves som meget positivt. I den yngste gruppe oplevedes endvidere ro, men historierne var nok lidt for svære for de yngste. Jeg vil tro, at en målgruppe mellem 6 og 10 år er meget realistisk."

Speciallæge og ph.d., Børne- og Ungdomspsykiatri...

Udtalelse fra en mor

Vores pige Sofie på 8 år, har utroligt meget glæde af dine historier. Sofie har fra fødslen ikke sovet meget om natten. Vi har nu fået at vide, at vores pige er meget sensitiv og har OCD og Asperger syndrom. Vores hverdag skal være meget struktureret. Sofie skal vide, hvad der skal ske, og hvad vi skal i meget god tid. Jeg søgte på nettet og fandt Historien om.. Jeg ønskede, at det skulle være historier, da børn godt selv kan lave vejtrækningsøvelser og min pige skulle have hjælp til at slappe af med en historie i et roligt fortalt tempo/stemme. Det skulle også være nogle historier, som der ikke kunne stilles en masse spørgsmål til, for så ville Sofie ikke sove men begynde at snakke om historiens åbne spørgsmål. Dette fandt jeg i dine historier.

Sofie hører hver aften en historie, inden hun skal sove. Dette gør, at hun sover meget bedre nu. Hun er rolig og afslappet. Dog har hun i sine urolige perioder brug for medicin. Det har bare været det bedste, vi har gjort for vores pige. Nu kan hun som andre børn også høre historie, inden hun skal sove.

Vi håber, der vil komme en masse historier endnu, da de andre snart er slidt op :-)

Hilsen Marlene, mor til Sofie