

Giv barnet ro og nærvær

Forfatteren Stig Seberg bruger mindfulness til at give børn et roligt øjeblik af væren i stedet for gøren

DER ER BEHOV FOR MERE RO OG BEVIDSTHED I en dagligdag fyldt med mange gøremål og de sociale mediers flygtighed. Mere væren frem for gøren.

Det er filosofien hos børnebogsforfatter og coach Stig Seberg. Via sit forlag Evolvia har han udgivet en serie fortællinger (lydbøger) for børn. Titlerne begynder med titlen "Historien om...", og de er alle skabt med brug af teknikker fra mindfulness for at give barnet et roligt øjeblik.

– Børn er som udgangspunkt gode til at være nærværende, men der er i dag så stor konkurrence fra computeren og alt det, den kan, at der er behov for at hjælpe børnene med at fastholde deres naturlige nærvær. En måde at skabe det på, kan være ved at lytte til mine afslappende historier. Det er fortællinger uden forstyrrende musik eller billeder, fortæller Stig Seberg.

Inspiration fra Thomas Winding

Den rolige stemme er bl.a. inspireret fra Thomas Winding, der i Danmarks Radio havde kolossal betydning for mange børns lytten til fortællinger. Målet med fortællingerne er at give børn en god, rolig nattesøvn eller en pause i løbet af dagen, hvor de f.eks. kan sidde og tegne lidt, mens de lytter til en historie.

Historierne er solgt til mere end 60 skoler og skabt med den intention, at der ikke opstår store dramaer, idet de fortælles i et roligt og afslappende tempo. De bruges

som pauser i understøttende undervisning. De kan også hjælpe barnets egen kreativitet på vej.

The Sad Snail Sandy

En af Stig Sebergs mest populære fortællinger er "The Sad Snail Sandy". Det er et engelsk undervisningsmateriale for 3.



Om forfatteren

Stig Seberg driver desuden konsulentvirksomheden evolvia.dk, hvor han hjælper mennesker med at komme i balance. Stig Seberg har bl.a. trænet børnehaveklasselædere, sygeplejersker og pædagoger i disciplinen at tage vare på sig selv af hensyn til andre og nærværet.



til 5. klassetrin med tilhørende arbejds- og kopihæfte til læreren. Fortællingen er også udgivet som en A4-bog i to versioner, så eleven blot skal vende bogen for at skifte niveau.

The Sad Snail Sandy er skabt i en skov i Værløse og handler om en snegl, der leder efter en ven på skovbunden. Sandy får hjælp af nogle dyr undervejs og møder til sidst Samson The Happy Snail. Med spørgsmål undervejs i historien, som man kan forholde sig til. Det er muligt at downloade en prøve på historienom.dk samt lærervejledning med læringsmål.



Det lille sekund

Stig Sebergs lydbogs-serie "Historien om..." startede i 2013 og rummer nu fire albums med afslappende fortællinger. På det første album finder man bl.a. "Det lille Sekund" – historien om Sekundet, som drøner rundt og rundt og pludselig en dag dratter om af udmattelse. Uret opdager det heldigvis og kalder alle

til møde. På historienom.dk kan du høre interview med to piger på syv og ti år. Pigen på syv fortæller, at hun synes det er synd for Sekundet, men godt at Uret opdager det.

Navnet bag forlaget Evolvia – et budskab om ro og nærvær

Evolvia er et sammensat ord. Fra latin e'volvo dvs. at udrulle/udvikle og via, dvs. vej. Frit oversat betyder navnet "Vejen til udvikling". Hjemmeside og video: <http://historienom.dk/> samt www.evolvia.dk.

Forfatteren har udgivet syv lydbøger, der giver ro til børn og voksne. De kan bl.a. lånes via eReolen.dk og købes i boghandlen på CD samt som online lydbog. Her finder man også The Sad Snail Sandy som e-bog i flere versioner.