

Børn & Bøger

Tidsskrift for pædagogiske læringscentre,
skole- og kulturpolitik samt
børne- og ungdomskultur, nr. 8-2015



Kommunernes Forening for
Pædagogiske Læringscentre

Der skal ikke s

Børn & Bøger har talt med Stig Seberg, som mener, vi alle skal ned

**Af Anette Grønholt
Andersen**

Stig Seberg har kontor i World Trade Center Ballerup, og det er lidt af et erhvervspalads, *Børn & Bøgers* udsendte træder ind i – her har en lang række større eller mindre firmaer til huse.

Den store foyer rummer kunst, samtalekroge, døre og trapper, og selvom aktiviteten i huset virker afdæmpet og velorganiseret, er der alligevel synlig foretagsomhed.

Elevatordøre lukker uafsladeligt erhvervs- og kontorfolk ind og ud, der føres samtaler på engelsk og dansk, og en stadig strøm af mennesker fordeles i alle retninger, når besøgende ankommer – her er en atmosfære af summende business og et anstrøg af noget internationalt og globalt.

Det er et travlt hus, og det er helt, som det skal være. Stig Sebergs kontor ligger imidlertid ugenert og tilbagetrukket og er en veritabel oase, der udstråler netop den ro og det nærvær, der er hans vision og mission.

Kontorets store vindue er samtidig en dør ud til en fredelig plet, en hævet og lidt afson-



Det store vindue i Stig Sebergs kontor er også en dør ud til en fredelig plet, en hævet og lidt afsondret terrassekrog, der giver mulighed for ro og luft, når der er behov for det.

dret terrassekrog ud mod et træbevokset område. Her er mulighed for ro og luft, når der er behov for det.

Billeder og publikationer er smukke og farveglade, Stig Sebergs kone er billedkunstner (www.artbyjuul.dk) og har illustreret Stig Sebergs udgivelser.

Kontoret er udsmykket med omtanke, udelukkende med ting, der har en særlig betydning. Der er lagt bevidst omhu i indretningen og i detaljen. Nærværet er helt håndgribeligt.

Ro til børn og voksne

- 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 den indre ro, konstaterer Stig Seberg, som ud fra principper kendt fra *mindfulness*, har skabt og indtalt en række fortællinger for børn i alderen fem til ni år.

Stig Seberg har foreløbig udgivet to lydbøger med historier i serien *Historien om*, fortalt i et roligt og afslappet toneleje – og en tredje er på vej, men overhales nok indenom af forfatterens julefortællinger, der udkommer inden jul.

Børn bidrager med ideer til fortællingerne, blandt andet på Facebook, *Historienom*. Udgangspunktet for *Historien om* var oprindeligt en række godnathistorier fortalt for egne børn, men i dag kommer inspirationen til nye fortællinger mange forskellige steder fra.

Motivationen til at skrive og udgive fortællingerne har også været drevet af et klart udtalt behov for *noget, der kunne formidle ro til børn og voksne*.

Stig Seberg har vejledt et stort antal forældre og børn i blandt andet gode indsovningsvaner, og i den forbindelse har indtalt

ske for meget

ed i gear, da vi har brug for pusterum i hverdagen.

godnathistorier, som ikke var for uhyggelige eller satte fantasien for meget i gang, været stærkt efterspurgt.

Kun den rene fortælling

Historien om er et godt bud på fortællinger, der bringer lytterne ned i gear, og selvom alle historierne ender med et "godnat", vil de også fint kunne bruges til at skabe en tiltrængt pause med ro og nærvær hos en gruppe børn i daginstitution eller indskoling.

Det særlige ved Stig Sebergs fortællinger er, at der ikke sker for meget:

Her er ingen forstyrrende musik og billeder, kun den rene fortælling – ligesom i gamle dage. (www.historien.dk).

Fortællingerne er rolige og udramatiske, men fanger og fastholder alligevel interessen. Den afslappede vejrtrækning hos oplæseren forplanter sig ubevidst til lytteren og skaber nærvær og balance, og det er en helt bevidst hensigt fra Stig Sebergs side.

Historierne er fortalt netop med den intention, at man skal slappe af, så Stig Seberg har sagt nej til aktører, der har været interesseret i de søde og sjove fortællinger og har villet gøre noget ved historierne, med henblik på salg – for trends i tiden er i høj grad *action* og *fascination*, men det er virkemidler, der bevidst er fravalgt i de roligt flydende fortællinger.

Her stoler forfatteren på sin egen intuition:

- Jeg har ikke kunnet fornemme, at det er det, der skal ske, siger han. For det er jo netop roen og nærværet, der er det centrale.

Bredt funderet

Stig Seberg har sit eget firma, Evolvia – Vejen til udvikling (www.evolvia.dk) og har været selvstændig konsulent i elleve år. Han er kon-

sulent i *mindfulness*, coach, proceskonsulent, *master NLP-practitioner* og tidligere merkonom.

I 2007 vandt han en pris i Regeringens Familie- og Arbejdslivskommissionens konkurrence *Chanceforbalance*, der handlede om at tage vare på sig selv i hverdagen.

Herfra er det gået rigtig, rigtig stærkt, hans virksomhed er landsdækkende og omfatter blandt andet opgaver i en række danske daginstitutioner i form af foredrag, workshops, oplæg og kursusforløb for medarbejdere og ledere.

Der har været mange overvejelser forbundet med at blive selvstændig, for hvilken tilværelse er det, man får? Er der tid til familien – hvad med børnene?

- Det har været i gensidig forståelse med min kone, fortæller Stig Seberg.

Hvor er energien henne?

At have eget firma har imidlertid også givet en stor fleksibilitet og frihed, for som selvstændig har Stig Seberg mulighed for selv at styre noget af sin hverdag og suverænt afgøre, hvad han vil sige nej eller ja til.

- At sige nej til andre er nogle gange at sige ja til sig selv, konstaterer han eftertænksomt, og har i øvrigt udgivet godnathistorien *Den gode kontormand*, der handler om konsekvensen af manglende nærvær, ikke mindst til sig selv, for kontormanden er god til at servicere andre, men glemmer sig selv, lige indtil han får besøg af en engel...

Stig Seberg stoler på sin fornemmelse af, hvad der trækker i den rigtige retning:

- Man skal huske at spørge sig selv hver



For at formidle ro og nærvær har Stig Seberg skrevet og indtalt foreløbig to lydbøger med Historien om, der blandt andet kan bruges til at skabe en tiltrængt pause i daginstitution eller indskoling.



Stig Sebergs rolige børnehistorier er trykprøvet i praksis og formår det, de er designet til: At give børn et roligt øjeblik af væren i stedet for gøren – her slapper nogle drenge af til Historien om.

dag: *Hvor er energien henne?*, siger han, mens han byder på ingefær-lakridsrodste, som er en af de små ting i hverdagen, der er ny hver gang. Opskriften varierer, og det er der noget symbolsk i – ingen kender helt resultatet på forhånd.

Det gør man heller ikke, når man som Stig Seberg arbejder med "at flytte mennesker" og skabe nye udviklingsmuligheder for den enkelte medarbejder, et ledelsesteam eller en hel institution.

Udvikling indefra

Stig Sebergs mission er *at bringe ro, bevidsthed og retning til mennesker i verden. At hjælpe virksomheder med at finde de bedste ressourcer frem hos medarbejderne, som samtidig opnår større arbejdstilfredshed, at det enkelte menneske er i balance med sig selv og bruger sine potentialer (kan, skal og vil) på bedste vis i alle roller og relationer, at bidrage til, at børn og voksne i verden i løbet af en dag finder sin egen indre ro og derved tager vare på sig selv i livet.* (Evolvias hjemmeside.)

De tre værdier, ro, bevidsthed og fokus, er centrale omdrejningspunkter for Stig Seberg, baseret på erkendelser, han er nået frem til gennem årene. Det modsatte af bevidsthed må være bevidstløshed, filosoferer han, for der er stor forskel på, om alt er på "autopilot" eller noget bevidst, og den indre ro er relativ, for der kan sagtens være kaos udenom.

- Det, der tæller, er ens oplevelse af indre ro, siger han og betoner, at det er vigtigt at

arbejde med sin bevidsthed og sit fokus for at kunne træffe beslutninger, og at jo hurtigere, man bliver klar over, hvad der skal kigges på, des bedre.

- Det drejer sig om at kunne være ét sted ad gangen, selvom der foregår mange ting, og nuet kræver stor fleksibilitet af den enkelte.

Hvad er vi egentlig i gang med?

Stig Seberg oplever, at børn godt kan være meget bevidste, og at de kommer og siger til og fra, f.eks. hvis de oplever, at de har helt styr på det med vejtrækningen og hellere vil noget andet.

Han er også meget opmærksom på, at alle udvikler sig forskelligt, og selvom man godt kan være begejstret for noget og ønske, at *nu skal vi alle*, så skal man træde varsomt for ikke at skabe brud på en naturlig, organisk udvikling – hvor der i øvrigt er brug for, at der også er "skævheder". Det er både naturligt og nødvendigt.

- I øvrigt er det ikke mig, der dybest set "flytter mennesker", det er dem selv, og ko-deordet er bevidsthed, siger Stig Seberg.

- Det er vigtigt i situationen at spørge: *Har jeg ro, er vi i ro nu? Hvad er det egentlig, jeg/ vi er i gang med? Hvad virker? Hvad virker ikke?* Forudsætningen for at træffe en fokuseret beslutning er at finde den basale ro og at være nærværende.

- Det kan være ufattelig svært i en verden, hvor vi uafladeligt bombarderes med indtryk, informationer og påvirkninger, og hvor grænserne mellem arbejdstid og hjemmetid er blevet mere eller mindre flydende.

- Hjemmet er under kolossalt pres, konstaterer Stig Seberg, der selv er far til tre børn.

Hans "rolige børnehistorier" er trykprøvet i praksis og formår det, de er designet til: At give barnet et roligt øjeblik af væren i stedet for gøren.

At skabe begejstring på en papkasse

- Arbejdspladserne er også under pres. Der sker hyppige forandringer, rammerne ændres hele tiden, og det stiller store krav til fleksibilitet og omstilling, både for medarbejdere og ledelse.

- Det er nemt at tale energien ned, siger Stig Seberg.

- Det drejer sig om at blive bevidst om, hvad det er for rammer, man har fået, erkende, at reformen er en politikerting, og se på, om man kan agere eller ikke agere indenfor de rammer, man har fået. Det kan betyde, at man vælger eller fravælger en sammenhæng eller en opgave.

- Hvis man fokuserer på alt det, man ikke kan, eller endnu værre; *faker* en begejstring, man ikke har, risikerer man at havne i gruppen af *halvhjernede* og *halvhjertede* mennesker, så man ikke bruger de kompetencer, man har og heller ikke bruger hjertet i dét, man laver.

- Hvis det f.eks. drejer sig om en lærer, der ikke har hjertet med, synes børnene sikkert, at det er en *kedelig lærer*.

Bevidsthed er et nøgleord:

- Man skal være klar over, hvad man kan

og gør, det er muligt at skabe begejstring på en papkasse, for energi, motivation og brændstof kommer fra det menneske, der står der, siger Stig Seberg.

Sig ja til dig selv

- Koncentrer dig om det, du har kontakt med. Det drejer sig i høj grad om at kunne brænde, uden at brænde ud, og om at tage vare på sig selv. Når vi bliver kaotiske i vores eget univers, er det nødvendigt at gøre tingene på andre måder.

Stig Seberg er mester i at lave kaotiske seancer, og på fredag vil han i en workshop demonstrere et bleskift på en gul tøjbamse – når man henholdsvis er nærværende og ikke nærværende. Humor følges her af eftertænk-somhed og erkendelse:

- Når du siger nej til noget, siger du måske i virkeligheden ja til dig selv?

The Sad Snail Sandy

Her er et nyt engelskmateriale til mellemtrinnet, der tager udgangspunkt i Stig Sebergs historie om den bedrøvede snegl Sandy, der ingen venner har.

Hun drager ud for at finde en ven, én at tale med og le sammen med. Hun møder dyr undervejs på sin rejse, den kloge myre, fluen og uflen. De råder hende alle til at følge sit hjerte og sin fornemmelse. Til sidst møder hun den glade snegl Samson, der også leder efter en ven, og sammen drager de videre.

Elevbogen imødekommer behovet for undervisningsdifferentiering med tekst på to niveauer, version 1 og version 2. Bogen vendes blot på hovedet, når der skiftes niveau, og børnene har oplevelsen af at være på samme side, selvom niveauet er forskelligt.

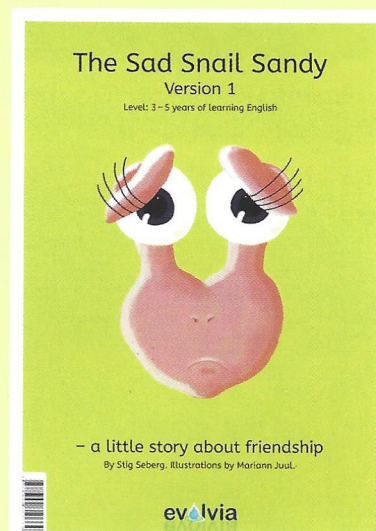
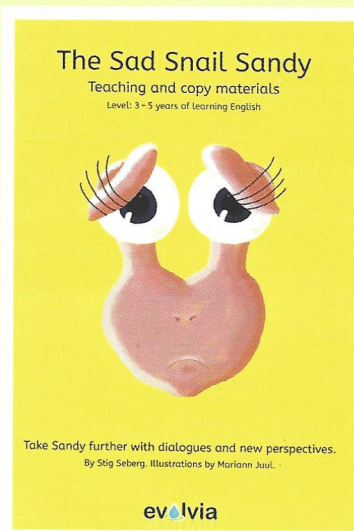
Materialet er med godt resultat afprøvet i seks uger i en klasse med engelsk på tredje engelskundervisningsår og anbefales af lærer Anne Würtz fra Rosenlundskolen i Ballerup.

Til elevbogen hører et arbejds hæfte med undervisnings- og kopimateriale, hvor eleverne kan skrive små dialoger, svare på spørgsmål og selv formulere tekst, både skriftligt og mundtligt. Der lægges også op til at lege, arbejde med drama og lave skulpturer, så mange læringsstile og udtryksformer er dækket ind.

Materialet er udgivet fra eget forlag. De lidt naive illustrationer er søde, sjove, farveglade og udtryksfulde og har appeal til målgruppen. Både elevbog og lærer- og kopibog er i A4-format i en glat og smudsafvisende kvalitet med solidt omslag.

Det kan holde til at blive brugt og er et godt bud på et supplerende materiale til engelskundervisningen på mellemtrinnet.

Anette Grønholt Andersen



Stig Seberg:
The Sad Snail Sandy
Illustreret af Mariann Juul.
Evolvía, elevhæfte 16 + 16 sider, 150,- kr., arbejds- og kopihæfte 30 sider, 562,42 kr.