

evolvia

## Et kig ud til verdenen

Billedkort styrker samtalen  
mellem faggrupper

Tema: Undervisningsmaterialer

Lydbøger skaber ro

# Hvor mange timer har døgnet egentlig?

**Brug noget af tiden på at finde ro ved at lytte til en afslappende historie**

Af Stig Seberg, konsulent i mindfulness samt forfatter af afslappende historier

**T**ID TIL RO, BEVIDSTHED OG FOKUS ER KODEordene i en dagligdag fyldt med gøremål, uanset om du er barn eller voksen. Der er brug for pauser, der er brug for nærvær. En måde at skabe det på kan være ved at lytte til afslappende historier ved hjælp af lydbøger fra serien "Historien om ...", der er rene fortællinger uden forstyrrende musik eller billeder. Det er afslappende børnehistorier, der giver ro til både børn og voksne.

Overalt hvor man kan have behov for lidt afslapning, kan man lytte til disse historier. I understøttende undervisning for at lade hjernen op til ny læring, inden sengetid, på bilferie eller som en pause midt på dagen. I børnehaveklassen kan man f.eks. "facilitere" nuet og skabe et rum, hvor børnene ikke bliver bombarderet med indtryk men alene skal slappe af og høre en rolig historie.

## Brug af mindfulness

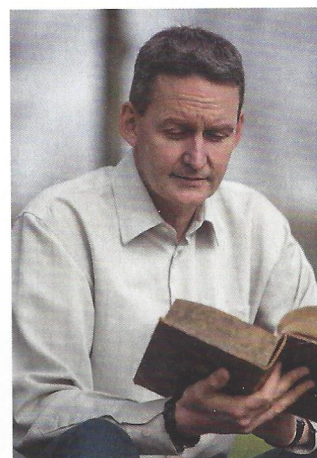
"Historien om ..." er skabt med brug af teknikker fra mindfulness for at give barnet et roligt øjeblik af væren i stedet for gøren. Historierne er desuden skabt med den intention, at der ikke opstår store dramaer, idet de fortælles i et roligt og afslappende tempo. Børn er som udgangspunkt gode til at 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. Det

kan mine historier medvirke til. Og måske sætter de gang i barnets egen kreativitet.

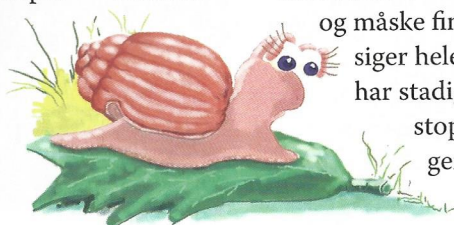
På [historienom.dk](http://historienom.dk) finder man blandt andet et interview med en 7- og en 10-årig pige, som har lyttet til historierne på bagsædet, mens far kørte bilen. Desuden har børnehaveklasselærer Mie Azulay fortalt, hvordan hun bruger historierne til at skabe ro i klassen. Endelig har en mor skrevet, hvordan historierne har bidraget til at nedbringe medicinforbruget til sin 8-årige pige med OCD og Aspergers syndrom.

## At turde stoppe op

Historierne kan stå alene, med deres intention om at skabe lidt ro til barnet, men den voksne kan lytte med og måske finde ind til sin egen indre ro. De voksne siger hele tiden, at de ikke har tid nok, men døgnet har stadigvæk 24 timer. Det handler om at turde stoppe op og sætte fokus på, hvordan vi bruger, hvordan vi vil bruge, og hvordan vi kan bruge vores tid.



Stig Seberg indtaler historier, som både små og store kan lytte til.



## Vind cd med afslappende historier

Du kan vinde en cd med 55 min. afslappende historier til børn ved at svare på følgende spørgsmål:  
Hvad hedder de to kakerlakker på "Historien om ..." -cd'en?

A: Kyk og kok?

B: Kæk og kuk?

C: Kik og kak?

Find svaret på [www.historienom.dk](http://www.historienom.dk), og send det til [info@historienom.dk](mailto:info@historienom.dk)

Der trækkes tre vindere senest 15. december.

Evolvia tilbyder workshops og foredrag, samt kortere og længere forløb, som sætter fokus på nærvær, ro og mindfulness. Måske har de voksne også lyst til at lytte til min godnathistorie "Den gode kontormand GK", som handler om konsekvensen af manglende nærvær og kontakt med sig selv og sine nærmeste relationer.

### Sneglen Sandy

Seneste skud på stammen er desuden et engelsk undervisningsmateriale for 3.-5. klassetrin, der er skabt ud fra historien "The sad snail Sandy", som jeg improviserede i en skov, siddende på en træstamme mens fuglene pipede rundt omkring. Historien har været igennem adskillige korrekturet igennem det seneste år og er desuden blevet testet i en 5. klasse i to måneder. Nu er den udgivet som en A4-bog i to versioner, så eleven blot skal vende bogen for at skifte niveau. Bogen handler om, at "Sandy" er ked af det, fordi hun mangler en ven. Undervejs får

hun hjælp af en myre, en flue og til sidst en ugle.

Historien tager emner som venskab, at bede om hjælp, sammenhold, følelser og meget mere op. Til læren er der et arbejds- og kopihæfte med fysiske, følelsesmæssige og mentale udfordringer til eleverne. Derudover er "Historien om ... 3" undervejs, og al materiale vil også blive udgivet på engelsk, så intentionen om nærvær og afslapning når længere ud til alle børn og voksne i verden.

### Coaching og lydøger

Evolvia arbejder med ro, bevidsthed og fokus og har udviklet cd'en "Bodyskanning - indre ro og velvære". Evolvia tilbyder desuden coaching- og mindfulness-aktiviteter til bl.a. lærere og pædagoger. På [historienom.dk](http://historienom.dk) kan du høre to af Stig Sebergs afslappende børnehistorier, bla. "Det lille skolekridt Steen", som han udgav i forbindelse med lockouten i 2013. Historien handler om skolekridtet, som bruger sine kreative evner, så længe eleverne ikke er i skole.

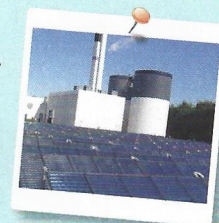
[www.evolvia.dk](http://www.evolvia.dk)

[www.historienom.dk](http://www.historienom.dk)

## FJERNVARMESKOLEN.DK

### Vil du sætte fjernvarme på skemaet?

Fjernvarmeskolen.dk - et gratis undervisningsmateriale målrettet 7.-9. klasse.



Energi og forsyning fylder både på den globale politiske dagsorden og på undervisningsplanerne for folkeskolen. Derfor tilbydes et gratis undervisningsmateriale, der:

- Beskriver forskellige energikilder
- Sætter energien i et miljøperspektiv
- Giver indblik i CO<sub>2</sub> og global opvarmning
- Gør eleverne klogere på, hvad fjernvarme er
- Forklarer, hvordan fjernvarme bliver produceret
- Lærer eleverne at bruge energien fornuftigt
- Opfylder specifikke kompetence-, færdigheds- og vidensmål i naturfagene for 7.-9. klasse

Materialet kan gennemgås på to måder: et kort forløb på 2 lektioner; et tværfagligt forløb på 12-14 lektioner. Desuden er der indlagt filmklip, øvelser, quiz og spil/konkurrence.

Mød os i 2016 på Danmarks Læringsfestival og Big Bang.

»Vi har lært om hvilke opvarmningsformer, der er gode for vores miljø« ELEV I 7. KLASSE

FIF Marketing, Merkurvej 7, 6000 Kolding, tlf. 76308000, [fif-marketing.dk](http://fif-marketing.dk)

