

# Træ vilde svaner og et stykke af regnbuën

Fantastiske fantasirejser for børn 6 - 12 år  
af Birgitte Elisabeth Schøler



S styrker barnets empati,  
selvtillid, overskud og glæde

"Tre vilde svaner og et stykke af regnbuen" er 4 fantastiske fantasirejse fortællinger for børn. De omhandler de 4 elementer, deres egenskaber, styrker og kvaliteter. Rejserne er designet til at føre barnet ind i en oplevelse af de 4 elementers verdener og høste de positive kvaliteter som hvert element repræsenterer:

**Jord** – taknemmelighed og overflod

**Vand** – tillid og beskedenhed

**Ild** – mod og kreativitet

**Luft** - frihed og lethed

### Hvad er fantasirejser?

Fantasirejser er, når man bruger sin forestillingsevne til at få en indre oplevelse. Historierne på denne CD er konstrueret således, at barnet bliver guidet til at få en oplevelse af dets følelser, dets evner, dets styrker og til at se dets eget værd i, bare at være det i er. Dette styrker barnets selyforståelse, selvtillid og empati. Det hjælper barnet til at sætte sunde grænser og giver mod til at træde ud i livet på egen hånd.

Fantasirejser kan sidestilles med mindfulness eller guide meditationer. Disse bringer barnet ind i nuet og mange undersøgelser viser, at det har en stor og gavnlig effekt på børns indlæringsevne, deres evne til at løse konflikter, deres empati og deres evne til at håndtere hverdagen. At være i nuet er, også for børn, afstressende og tryghedsskabende.

Før hver historier er en afspændingsøvelse. Den hjælper barnet med at komme i ro, både i krop og sind. På den måde har barnet bedre mulighed for at få adgang til sin fantasi, samt blive i stand til at modtage de positive psykologiske budskaber, historierne indeholder.

### En Mindful oplevelse

Det er en god idé at tale med barnet efterfølgende og spørge ind til hvad det oplevede. Spørg gerne ind til om det mærkede noget i kroppen – spænding, afslappethed eller noget helt andet? Hvordan det følte "inden i", hvilke følelser kunne barnet registrere? Var der mange tanker eller var der "stille"? Var der noget særligt barnet blev opmærksom på? Eller noget helt femte. Hvis barnet oplevede "ikke noget" er det også ok. Så er det DET barnet oplevede denne gang, og måske er oplevelsen anderledes næste gang. At spørge ind på denne måde træner barnets kontakt til dets iboende empatiske kompetencer, og gør det tydeligt at følelser og sansninger kan forandre sig, og at man kan have forskellige oplevelser.

Denne pædagogik bygger på "Empatistjernen" (beskrevet i bogen "Empati, det der holder verden sammen" af b.l.a. Jes Bertelsen) der træner barnets evne til selvberoenhed, altså evnen til at have kontakt til sit eget indre og til at bruge dette som anker når det vender sig ud i verden.

De fem empatiske kompetencer er: Bevidsthed. Åndedræt. Hjertefølelser. Krop. Grundkreativitet.

## Bogen og musik

Den tilhørende bog tilbyder mulighed for selv at læse historierne højt. Det har den fordel, at du som læser kan fornemme om barnet er med, og du vil med stemmeføring, din energi og pauser hjælpe barnet til at få den bedst mulige oplevelse. I bogen findes også en CD med musikken alene som kan bruges mens du læser og mens barnet bruger arbejdsbogen. Arbejdsbogen indeholder logbog hvor barnet kan skrive/tegne om sine oplevelser samt en mandala til hver historie.

Det glæder os at du har valgt at købe vores CD. Der ligger rigtig mange timer og et stort arbejde i denne produktion, og vi beder dig derfor om, ikke at kopiere CD'en og videregive den til andre. Du støtter vores arbejde og udgivelsen af fremtidige produkter ved dit køb og ved at anbefale Cd'en.

Med ønsket om en livsberigende tid med dit barn og denne CD.  
Rigtig god fornøjelse.

*Birgitte Elisabeth Schæfer og Peter Servatius*



CD'en indeholder indtalte fantasirejse fortællinger med smuk og beroligende musik, der er komponeret særligt til disse historier, hvilket giver barnet en dyb og sammenhængende oplevelse af musik og fortælling. De meditative fantasirejserne er konstrueret til at skabe positive følelses associationer og styrke barnets kontakt til dets indre verden. Brug fantasirejserne som afsæt til berigende og nærværende samtaler med barnet om følelser, indre sansninger samt barnets identitets udforskning.

1. Introduktion og ankerøvelse (3:19)
2. Afspænding (2:46)
3. Jord – Taknemmelighed og overflod (13:10)
4. Afspænding (3:39)
5. Vand – Tillid og beskedenhed (8:35)
6. Afspænding (3:28)
7. Ild – Mod og kreativitet (10:18)
8. Afspænding (3:03)
9. Luft – Frihed og lethed (9:38)

Fortællingerne udkommer på bog af samme navn i 2018 (ISBN 978-87-970170-1-2), incl arbejdsbog og andet ekstramateriale.

Bogen og CD'en kan med stor fordel også benyttes af lærer og pædagoger i skoler og institutioner.

Forfatter og indtale: Birgitte Elisabeth Scholer. Musik: Poul Vinther. Cover: Lars Ringgård,  
Design & Layout: Peter Servatius



ISBN 978-87-970170-0-5