



### Godnat, Panda

Panda, lån mig dine ører, jeg har noget, du skal høre. Tak for alt det, jeg må dele, mens du lytter til det hele.

**FOKUS**  
Afrunding og ro

Jeg vil glemme dagens larm med mit hoved på din arm og fortælle stort og småt, for så sover jeg så godt.

Sikke blødt mit hjerte banker, når jeg slipper mine tanker, så mit hoved får lidt fred, og min krop kan følge med.

**Efter historien**  
Børnene forestiller sig igen, at de ligger trygt hos pandaen (eller de kan ligge med en bamse eller et sovedyr efter eget valg), som de hviler dagens tanker, følelser og

oplevelser til, så de bedre kan falde til ro. Derpå lægger de hænderne (eller bamsen/tøjdyret) på hjertet, slipper tanker og trækker vejret dybt.

**Prøv også**  
at svække om, hvad det er rart at gøre før sengetid, så man slapper af. Fx få et knus, høre en historie eller noget beroligende musik, lægge mobilen væk, mærke hjertet

slå, trække vejret dybt, mærke kroppens muskler slappe af, tænke på noget dejligt, der skete løbet af dagen osv.



### Min hest

Hyp, min hest, jeg er så tryk, når jeg sidder på din ryg. Det er skamt at ride her mellem skovens vilde træer.

Kom, så rider vi forbi engen, som du godt kan li', den med gule blomster på, hvor du allerhelst vil gå.

**Efter historien**  
Børnene forestiller sig, at de rider på en stærk og rolig hest. De mærker rytmen fra dens gang og fornemmer dens ro og varme. De kigger på alt det, de kommer

forbi i naturen: Dyr, mennesker, planter, blomster, insekter osv. Tal bagefter om, hvad børnene så på deres tur, og hvad de bedst kunne lide. Hvordan var det at ride på hesten? Kender børnene til nogen

virkelige steder, hvor de føler sig trygge og godt tilpas?

**Prøv også**  
at gå på opdagelse efter trygge steder at være eller tegne jeres

helt særlige yndlingssteder. Gå også en tur som hesten på engen, og tal om, hvordan det er at gå og kigge på blomster og træer og få frisk luft.



### Havelykke

Jeg kan sidde i min have uden bedre ting at lave end at lytte dagen lang til den skønne fuglesang.

Jeg kan putte mig i læ af det store åbletræ fuld af lykke ved at nyde havens søde sommerlyde.

**FOKUS**  
Opmærksomhed, glæde og ro

**Efter historien**  
Børnene tænker over, hvor de selv føler sig lykkelige eller godt tilpas. Fx i deres have, et fantasistid eller andre steder, de kan lide at være. Tal om, hvad lykke er, og hvilke

dufte, lyde og oplevelser, der kan give lykkefølelse. Prøv også at lytte til fuglesang og andre lyde udenfor, fornem den friske luft og duften omkring jer.

**Prøv også**  
at lade børnene sidde og mærke kroppen, vip frem og tilbage, så de mærker kontakten til stol eller gulv. Hvor kan de mærke trykket? Hvordan sidder de mest afslappet?

Hvad hviler fødderne på? Hvordan har ryggen det? Er der dele af kroppen, som børnene føler sig særligt godt tilpas i?



**FOKUS**  
Opmærksomhed på lugtesansen

### Regnvej

Plaske, plaske, regn er godt, græsset gror, når det er vådt, og min rose, der var tør, stråler smukkere end før.

Men det dejligste, jeg ved, er den duft, der følger med, fra hver blomst og hvert et strå, som er blevet regnet på.

**Efter historien**  
Gå en tur i regnen, eller lige efter at det har regnet. Måske er der lyde fra dryppende buske og grene eller små vandløb og åer, der kan høres tydeligere efter regnvej. Duft til

græsset, blomsterne og træerne, tal om, hvordan de dufter. Er der forskel på duftene, alt efter vejret og årstiden? Læg mærke til, hvad der dufter og ikke dufter. Er det en rar lugt eller ikke? Hvor kommer de

bedste dufte fra? Er der også dufte indenfor?  
**Prøv også**  
at så nogle små blomsterfra, vand dem, og følg blomsternes udvik-

ling. Hvad dufter de af, hvornår trænger de til vand, hvor står de bedst, så de får lys?

Illustrationer fra "En fugl i hånden" af Lotte Salling Carlsen 2018



Vejen er regnvåd  
og asfalten skinner  
Numu på cykel  
med bedste veninder

Lilly med ild i  
og Solvej med bøjle  
Hvide Vetrine  
og Mille og Øgle

Livet er langt langt  
og dette er starten  
på hele det hele  
for fire på farten



Så en nat  
med omvendt måne  
og et mælket stjerneskar  
ud i natten  
ud på græsset  
gå i dug på bare tær

Stille stille  
nedenunder  
Stille stille  
ovenover  
Numu lytter  
Numu venter  
Numu Numu  
revesover



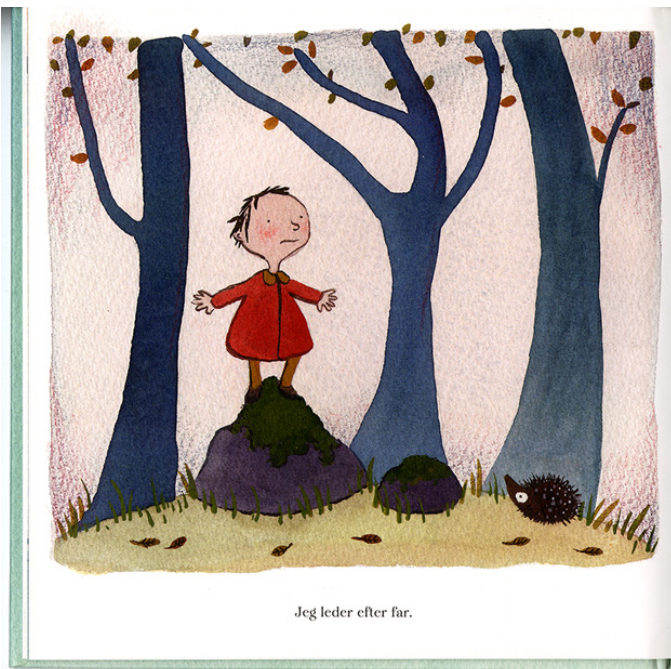
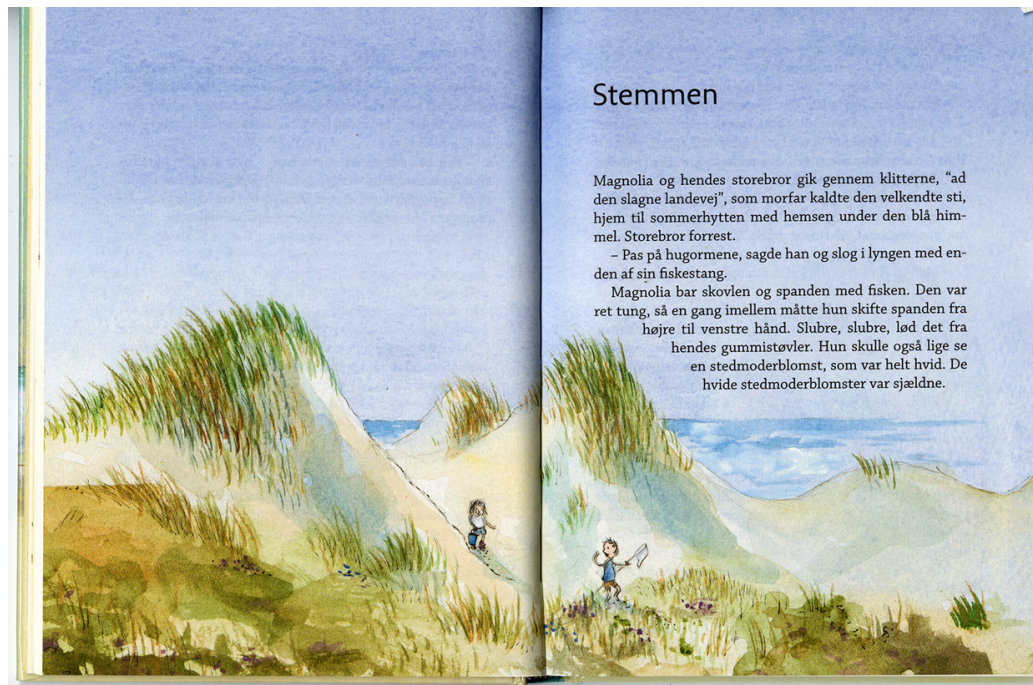
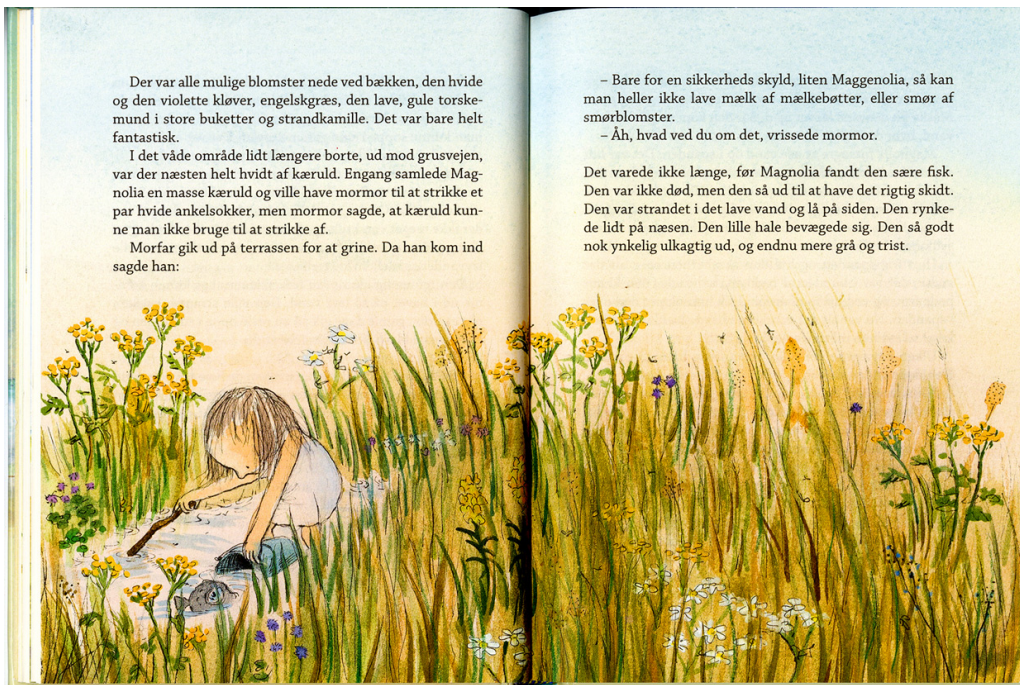
Er solen?  
er lyset?  
er verden?  
er vinden?

Er vi?  
siger Numu  
og ser  
på veninden

Veninden har krøller  
og høstakkehår  
der flammer orange  
og rødt når hun går  
så alle der kender  
en smule til Lilly  
si'r åh er det hende  
der næsten er ild i

Vi er her  
si'r Lilly  
vi fylder det hele  
to prikker på kloden  
i to lige dele

Illustrationer fra "Nunu og veninder" af Anna Prytz Schaldemose  
Høst & Søn 2019



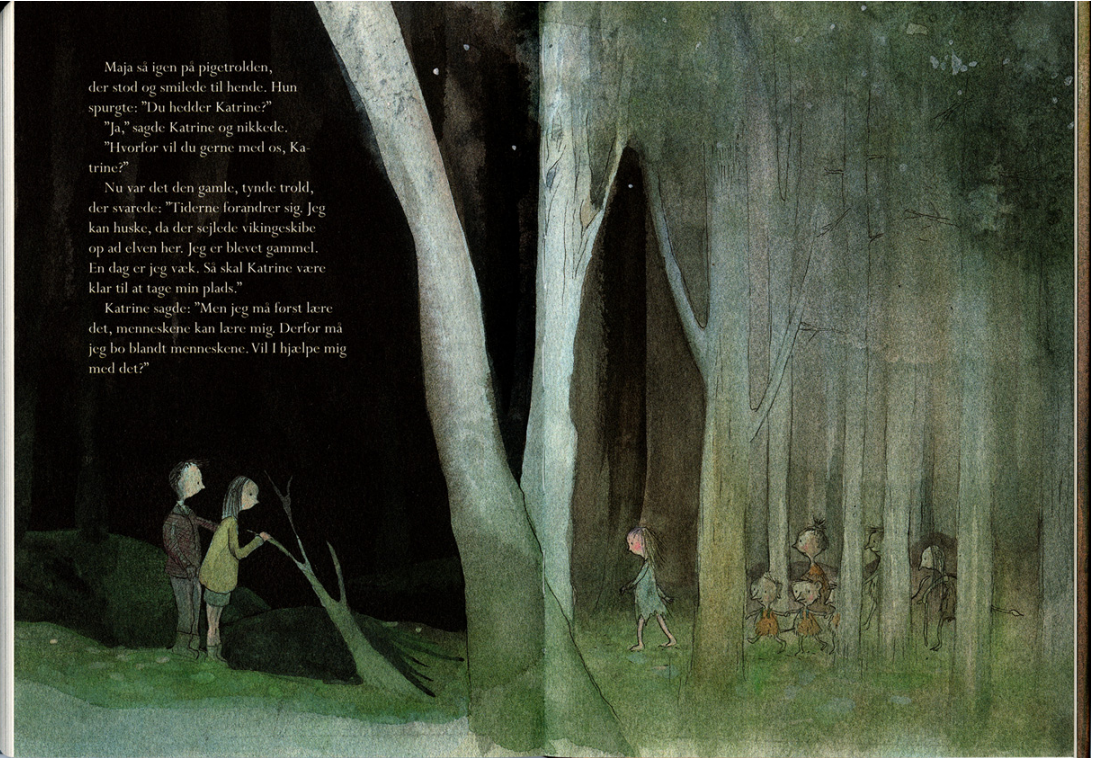
Øverst: Illustrationer fra "Magnolia af Skagerrak" af Bent Haller  
Høst & Søn 2015

Nederst: Illustrationer fra "Hold mig i hånden" af Mette Egelund Olsen  
Carlsen 2012



Hun satte bilen i gear  
og tændte for radioen.  
Musikken bragede  
Peter sang straks  
på omkvarteret.

*"Trolde-rolde-rolde  
og trolde-rolde-rolde"*



Maja så igen på pigetrollden,  
der stod og smilede til hende. Hun  
spurgte: "Du hedder Katrine?"  
"Ja," sagde Katrine og nikkede.  
"Hvorfor vil du gerne med os, Ka-  
trine?"

Nu var det den gamle, tynde trold,  
der svarede: "Tiderne forandrer sig. Jeg  
kan huske, da der sejlede vikingskibe  
op ad elven her. Jeg er blevet gammel.  
En dag er jeg væk. Så skal Katrine være  
klar til at tage min plads."

Katrine sagde: "Men jeg må først lære  
det, menneskene kan lære mig. Derfor må  
jeg bo blandt menneskene. Vil I hjælpe mig  
med det?"

Illustrationer fra "Pigen fra Troldehøj" af Thorstein Thomsen  
Carlsen 2014



Illustrationer fra forskellige bøger om Pelle og Ronja  
af Ina Victoria Haller  
Carlsen og Ciha 2015-2021

