

Bogen er skrevet af børnepsykolog Jannie Kildested, som har over 20 års erfaring med at arbejde med børn og unge i sin klinik Kraftspring, der tilbyder behandling mod angst. Desuden – hvilket tydeligt fornemmes når man læser bogen – er forfatteren uddannet hypnoterapeut.

Bogens målgruppe er dobbelt: den er skrevet til børn (mellem 4 og 10 år), der har svært ved at sove, og er derfor oplagt som godnatlæsning. Udover at have børnene som målgruppe er den også skrevet til forældre, der har børn, der har svært ved at sove. Da mange børn i kortere eller længere perioder har svært ved at falde i søvn, er søvnproblemer noget som mange børn og deres forældre kender til.

Bogen ligger let i hånden, med sine kun 27 sider. Det første, man lægger mærke til, når man åbner den, er illustrationerne, der udover de første to sider, som er til den voksne oplæser, pryder siderne hver gang, man bladrer, så barnet hele tiden har noget at lade øjnene hvile på og lade sig fange af under oplæsningen. Billederne er drømmeagtige og lysende.

Det næste, jeg lagde mærke til, da jeg læste bogen, er sproget; den ro, der bygges op ved at beskrive den trygge verden, som man bliver inviteret ind i, og som er med til, ligesom billederne, at "suge" lytteren ind i historien. Ligeledes de sprogligt indlagte og indirekte opfordringer i beskrivelser, der, ved at tale til alle sanserne, giver barnet fornemmelsen af at være i fortællingen rent fysisk, velkendte metoder inden for både al god historiefortælling såvel som inden for hypnoterapien, og metoder, som forfatteren her tydeligt "låner" til sit formål. Historien skal i visse passager hviskes (det instrueres i oplægget til oplæseren), igen en invitation til fordybelse og til at lukke af for alt andet end ordene og fortællingen.

Overordnet handler historien om en familie; en mor, en far og deres tre børn, som drager til hviskefolket, som bor langt væk under jorden i fantastiske huler forbundet med dejlige haver. Hviskefolket er små væsener, der har lighed med alfer, og er meget kloge, men de kan kun hviske, så man skal lytte godt efter.....

Børnene i familien har svært ved at sove, når de ikke er hjemme i vante rammer (igen noget mange kan genkende som værende en særlig udfordring), og forældrene er bekymrede for, hvordan det skal gå, når de er på besøg. Shine, en af de særligt kloge hviskefolk, hjælper i bogen familiens tre børn til at sove på sin helt særlige, helt enkle måde.

Så parallelt med historien om familien, som kommer til det fantastiske underjordiske land, hvor der er smukt og dejligt og fyldt med smukke landskaber, venlige og imødekommende og legende dyr og kloge og venlige hviskefolk, er der en fortælling om, hvordan man hjælper barnet, og hvordan man lærer barnet at hjælpe sig selv, til at finde vej til søvnen, når den ikke indfinder sig.

Det er den kloge Shine, der i forskellige øvelser i bogen introducerer de forskellige magiske små "tricks", som indgår i historien. Så det, som ellers ville lyde som kedelige opfordringer til et barn – træk vejret helt ned i maven, hold opmærksomheden på åndedrættet, tænk på noget rart, eller tænk noget afslappende – bliver til en del af en historie. Via historien, hvor man allerede har sikret sig barnets opmærksomhed og fokus – og via den fået barnet i den naturlige trancetilstand, vi alle kender fra at være dybt optaget af noget – er de mere modtagelige for forslag og anvisninger til vejen til den gode søvn. Ligesom anvisninger til hvordan man kan få mod til at være med sin frygt opleves som en del af en historie. Denne tilstand af åbenhed og modtagelighed, som historien fremmer, har børn let ved at komme i. Børn er mere suggestible – har nemmere ved at tage lade sig opsluge af nuets detaljer, som er den naturlige "magi

Det er vigtigt at læse ikke bare den korte introduktion, men hele historien, inden man læser den for barnet. Således kan man give sig selv fuldt ud og er klar på at hviske teksten højt på de kursiverede steder og at læse gentagelserne uden at blive overrasket over disse, men med den intention og rytme, som der ligger i gentagelsens "musik".

Fortællingen giver håndgribelig hjælp til forældre (og dermed deres børn) ved at føre dem ind i magien, åbne op for sanserne og samle opmærksomheden. Der forudsættes en god og engageret oplæser.

Forfatteren henleder os også på et fænomen, som er kendt som ASMR (autonom sensorisk median respons), som er "en særlig dejlig oplevelse i kroppe, som fremmes (bl.a.) af hvisken. Man kan læse mere om ASMR ved link på www.hviskefolket.dk. Her på denne side er det desuden påtænkt, at bogen vil blive lagt ud som lydbog – så man kan blive inspireret.

Bag på bogen står, at den henvender sig til børn, som har svært ved at sove. Det er der mange børn i den aldersgruppe, der har, og mange børn og forældre vil helt sikkert kunne have stor glæde af bogen.

Af Fani Juel Pørtner, cand.psych., autoriseret og specialist, H.C. Andersen Børnehospital

