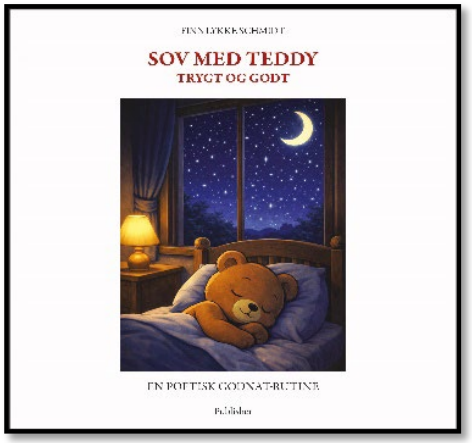

SOV MED TEDDY - TRYGT OG GODT
EN POETISK GODNAT-RUTINE

Introduktion til dig, der læser Teddys godnathistorie højt for et barn, der skal sove

Sov med Teddy hjælper barnet med at falde i søvn på en naturlig, afslappet, tryg og tillidsfuld måde.

Opbygningen af bogens tekst, som du læser op for barnet, bygger på en velafprøvet visualiseringsteknik. Teksten stimulerer dit barns medfødte evne til at bruge sin fantasi og forestillingsevne, så barnet får lyst til at sove.
Bogen er rigt illustreret.

Til børn fra ca. 2 år

Før du læser godnathistorien højt

Det er vigtigt, at du skaber et roligt, trygt og tillidsfuldt "soverum" for barnet, før du læser godnathistorien højt.

Her er fem gode tips til at skabe et trygt og godt soverum for børn:

Skab faste rutiner

Børn finder tryghed i rutiner og gentagelser. En rolig og genkendelig aftenrutine. For eksempel signalerer rutinen aftensmad, bad, nattøj, tandbørstning, godnathistorie, kys og kærtegn, at nu er det sengetid.

Dæmp lys og lyd i god tid før sengetid

Sluk for skærme mindst en halv time før sengetid og sørg for dæmpet belysning. Det hjælper barnets krop med at producere søvnhormonet melatonin.
En dæmpet og blid, rød(lig) belysning og en lille højtaler, der afspiller en stille "hvid støj", kan også gøre det lettere for barnet at falde i søvn. Du kan afspille hvid støj fra apps, streamingtjenester og små hvid-støj-maskiner.

Tryghedsting i sengen

Børn falder som regel lettere i søvn, når de kan putte sig ind til noget kendt og blødt. Ud over dyne og hovedpude kan en bamse, en lille pude eller et tæppe, der dufter og føles trygt og velkendt, give barnet følelsen af nærhed, tryghed og sikkerhed.

Rolig stemning og blid kontakt

Tal med dæmpet stemme og undgå ophidsende lege eller konflikter lige inden sengetid. En stille godnatsang, lidt nus i håret eller en blid hånd på ryggen eller på skulderen af barnet kan virke beroligende.

Brug også dine egne erfaringer

Du, der kender barnet bedst, har allerede erfaring med, hvad der virker afslappende og beroligende inden sengetid. Gør din egen erfaring til en bevidst og naturlig del af det soverum, godnathistorien fortælles i.

Når du læser godnathistorien højt

Læs Teddys godnathistorie op lidt langsommere og med en lidt dybere og roligere stemme, end du plejer at læse op med. Ikke unaturlig og helt anderledes, men blot en naturlig, behagelig og lidt søvndyssende stemme.
Når du ser tegnet ☺ i teksten, bruger du barnets navn – eller børnenes navne, hvis du læser godnathistorien for flere børn samtidigt. Så indlever barnet sig automatisk i handlingen og føler sig naturligt forbundet med godnathistorien.
Ved de første oplæsninger af godnathistorien kan barnet sidde op og se med på bogens illustrationer. Så kender barnet både Teddy og de steder, ting og dyr, Teddy siger godnat til, når du senere læser historien op for barnet, der ligger og lytter.
Når du har læst godnathistorien op nogle gange, har du sikkert allerede lagt mærke til, hvad der især virker beroligende, afslappende og søvndyssende på barnet. Giv dig selv lov til at bruge dine egne erfaringer og observationer og læs op på lige netop den måde, du selv fornemmer er god for barnet. Det er den bedste måde at læse Teddys godnathistorie på.
Når du når til sidste side i bogen, sænker du dit stemmeleje og taler meget langsomt og meget søvndyssende.
Til sidst hvisker du næsten.

Hvorfor Teddy?

Alle børn (og voksne) kender en bamse og tænker automatisk på noget blødt, sødt, roligt, trygt og tillidsvækkende, når de ser eller hører om en. En bamse har man lyst til at kramme og putte sig ind til. En bamse er god til at lytte, og man kan altid stole på den – uden forbehold.
Derfor vil børn også umiddelbart lytte til en bamse, når det er den, der taler og fortæller noget, og barnet har nemt ved at identificere sig med det, den siger. Teddy er derfor den perfekte fortæller og bliver hurtigt en god ven, som barnet gerne følger igen og igen – også ind i en dejlig, rolig og god søvn. Og du er er den person, der gennem din oplæsning skaber det soverum, hvor Teddy og dit barn trygt kan mødes.

Kan Sov med Teddy også bruges af voksne?

Svaret er ja, for undersøgelser viser, at de fleste voksne oplever positive følelser og bliver glade, når de ser eller tænker på det bløde og venlige tøjdyr. Undersøgelser viser også, at mange voksne beholder deres barndoms bamse gennem hele livet.
Den positive tilknytning betyder, at voksne også kan bruge Teddys godnathistorie til at slappe af eller falde i søvn. Du kan indlæse historien på din mobiltelefon og afspille optagelsen, når du trænger til at slappe af eller sove. At historien er skrevet til børn, skal du bare acceptere – med et lille smil på læben.

God fornøjelse med Sov med Teddy.

Du kan købe og downloade lydfilen Sov med Teddy her: (link kommer senere).

PS: Lyt ikke til godnathistorien, når du er beskæftiget med noget, der kræver din fulde opmærksomhed – f.eks. når du kører bil.

Efteråret 2026

Finn Lykke Schmidt