



BØRNEKASSEN er en app med historier, der kan hjælpe børn med at falde i søvn, blive bedre til at slappe af, håndtere angst og uro. Der er også muligheder for at få energi eller lytte, når man er trist eller har ondt. Der er øvelser og helende historier til mange situationer, som fx hvis I står i svære skift som fx en skilsmisse.

## PRISER OG DET PRAKTISKE

Du henter appen i Appstore, hvis du har en Iphone og i Google Play, hvis du har en Android telefon. Det er gratis indtil du vil lytte, Der er også to gratis øvelser, som du kan lytte til før du tager stilling til evt køb. En øvelse koster 25 kr. og hvis du køber alle samlet sparer du 700 kroner



Tolv af historierne findes også i trykt form i bogen *Helende historier* af Lotte Lykke Frederiksen, Frydenlund i 2013.



LÆR DIT  
BARN AT  
SLAPPE  
AF ...

Dit barn har brug for at finde ro en gang imellem. Både for sin egen skyld og for at du som forælder også kan få et roligt øjeblik.

Barnet kan lytte til historierne eller øvelserne i Børnekassen alene eller I kan lytte sammen. Mange børn finder det lettere at falde i søvn efter at have lyttet til en historie, så I kan også vælge at lytte ved sengetid.

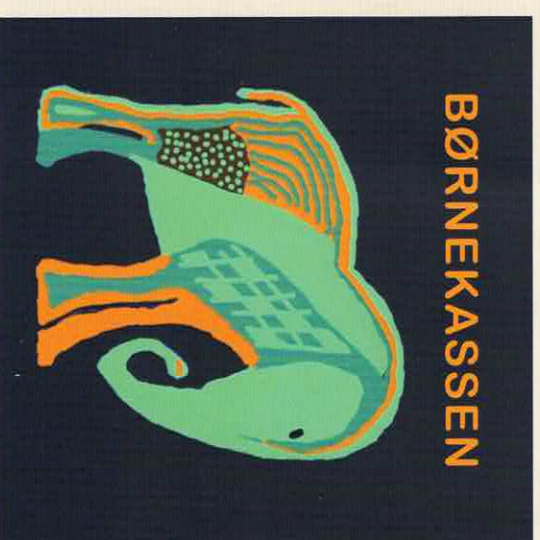
Psykolog og forfatter  
Specialist i psykoterapi og klinisk psykologi

**Lotte Lykke Frederiksen**

hjemmeside: [psykologernelykke.dk](http://psykologernelykke.dk)  
mail: [lotte@psykologernelykke.dk](mailto:lotte@psykologernelykke.dk)  
Mobil: 28730646

**BØRNEKASSEN**  
MINDFULNESS  
APP TIL BØRN

En dansk app, der kan hjælpe dit barn til at blive mere mindful. Der er historier at falde i søvn på eller få energi af. Der er støtte til at dit barn kan få ro på sin angst, tro mere på sig selv og holde til at



BØRNEKASSEN på Appstore og Google Play

# KATEGORIER I APPEN

- Stress
- Angst og bekymring
- Få energi
- Selvsorg
- Slap af
- Trist
- Præstation/Eksamen
- Selvværd
- Smerte og sygdom
- Søvn
- Relationer
- Sig fra/stå fast
- Omstilling/skilsmisse
- Udfold dig
- Udvikling

# HAR DU BRUG FOR HJÆLP?

## Helende historier

De helende historier kan bruges som en hjælp til at rette fokus indad i et kvarters tid, som en slags mindfulness. Men de kan også bruges til at arbejde med nogle bestemte udfordringer. Der er historier, hvis du er bekymret, historier når du er ked af det og historier hvis du er angst og har lavt selvværd. Alle kan lære noget af alle historier. Hver på sin måde.



Oxyfisker



Koen der gumlede



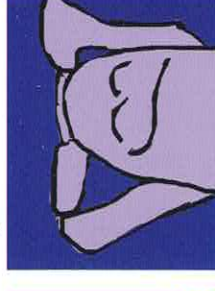
Bjerget



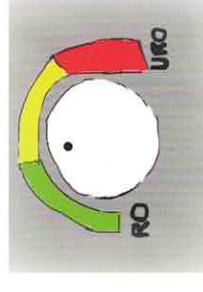
Sysoveren og den usynlige energi



Det magiske tæppe



Oplev færre smerter



Skru ned for angst og uro



De trætte huse (ved sorg)



Motorcyklen Speedy



Sov godt med søvnkøer

## Øv dig - værktøjer på din telefon

Vil du gerne have værktøjer? Der ligger 55 klar til dig i appen. Her er et lille udvalg:

Reducer din angst med *Flyt fokus med lommelygten*  
Hold fast i dig selv med *Det magiske tæppe*  
Håndter din stress med *Sæt dig fri - med bossanova kid*  
Få fat på din styrke med *Bjerget*  
Er du trist og savner håb, så lyt til *Den grå mus og solen*  
Styrk dit selvværd med *Koen der gumlede ...*  
Giv sorgen plads med *Tåren* og den *hvidhalede shaman*

## Sov godt - bliv gladere

Få en bedre søvn med en god, søvndyssende historie, der hedder *Sov godt med søvnkøer*. Få nye søvnavaner med *Sov - din krop ved hvordan* eller *Slip tankerne - Fald i søvn*