

Denne enkle håndbog viser, hvordan børn (og voksne) kan bringe nervesystemet i ro. Via billedsprog og fine illustrationer formidler forfatterne viden om, hvordan stress opleves i krop og sind og især konkrete metoder til både børn og forældre. Billedsproget med "myggen" og "søhesten" er sjovt og brugbart, og det er tydeligt, at forfatterne ved, hvordan man formidler i børnehøjde.

Som psykolog og mor er jeg ret vild med afsnittet til forældre. Her gøres det klart, at planlægning, enkelhed, forudsigelighed og fysisk kontakt giver mere rolige børn. Det giver jo sig selv, men det er vigtigt at blive mindet om disse pointer samt om, at konflikter ikke skal håndteres med skældud, men med ro og nærhed. I det hele taget er bogens enkle sætninger og overskuelige længde en stor styrke. De korte afsnit og billedsproget gør, at pointerne træder tydeligt frem, og herhjemme er den testet som højt læsningsbog med 2 børn på 8 år og 4 år med stor succes!

Det er altid dejligt at læse bøger, som er resultatet af fag kombineret på tværs, fordi fagligheden styrkes og formidles på nye måder, og stress hos både store og små involverer jo i allerhøjeste grad hele organismen. Hvis jeg skulle nævne noget, jeg synes mangler (men der vil jo altid være vinkler, der kan tilføjes, og det vil gå ud over enkelheden), så er det at medtage naturen som et sted, hvor søhest og myg begge befinder sig aldeles godt.

Alt i alt en fin, brugbar og anbefalelsesværdig bog.

*Af Birgitte Sølvstein, psykolog*

