

Kan man lære mindfulness af en hund? Det umiddelbare svar er med denne bog et rungende "JA!"

Bogen retter sig mod lærere, skolepædagoger og inklusionsvejledere til børn fra 3.-6. klasse og i anden række andre fagpersoner som fx skolepsykologer, men også forældre. Men den henvender sig også direkte til børnene gennem tegneseriestriber, refleksionsøvelser og mindfulnessøvelser, som den voksne kan instruere ud fra. I slutningen af bogen følger en grundig vejledning til læreren i forhold til bogens budskab, det centrale i mindfulness-tilgangen og forskning i mindfulness i skolen. På den måde kommer bogen hele vejen rundt om begrebet med både praktiske og teoretiske aspekter, og særligt med tegnestribe-sekvenserne forklares mindfulness i børnehøjde – eller rettere hundehøjde, idet man følger en bomuldshunds afslappede hverdag i en familie.

Derudover består bogens styrke i den måde, den kobler det individuelle fokus fra mindfulness, hvor åndedrættet og kroppen bliver vejen til at afbalancere nervesystemet hos det enkelte barn, med en tilgang til fællesskabet i en klasse, hvor samarbejde, rummelighed og god kommunikation er nødvendige ingredienser til et godt sammenhold. På den måde bliver bogens ærinde også, set fra en børnepsykologs vinkel, en støtte til undervisning i elementer til opbygning af en sund følelsesmæssig og social udvikling hos børnene, eller som forfatteren skriver i introduktionen "at mestre sit liv" – og det er jo ikke så lidt!

Den eneste fare i undervisning om disse emner er, set fra mit perspektiv, risikoen for en over-intellektualisering i forhold til børnenes udviklingsalder, når det fx kommer til forklaring af hjernen, fx lykkehormoner, hvor det kan være skudt over målet at undervise børn om oxytocin og dopamin. Hvor hunden i tegneseriestriben er med til at konkretisere de lidt abstrakte pointer, går kapitlet om hjernen i den anden grøft og bør i min optik kun anvendes direkte til de ældste elever i målgruppen.

Det efterfølgende kapitel om medier henvender sig ligeledes til de ældste i målgruppen, hvor det til gengæld giver læreren et reflekteret afsæt uden løftede pegefingre til at drøfte spørgsmål om mediers betydning med eleverne, fx i øvelsen De tre porte, hvor eleverne skal stille sig selv spørgsmål i forhold til deres egen digitale kommunikation:

- 1) Er det sandt?
- 2) Er det nødvendigt?
- 3) Er det venligt?

Gennem kapitlerne om hhv. nuet, sundhed, hjernen, medier og samvær gives der gode pointer, refleksionsøvelser og guidede meditations- eller yogaøvelser, der enten er individuelle eller par/gruppeøvelser. Der gives en oversigt over disse i starten af bogen, hvilket gør bogen anvendelig som en hurtig opslagsbog, hvis klassen skal have en pause med mindfulness i mere fagfaglige sammenhænge. En forbyggende indsats i forhold til børn og stress bliver herved lettilgængelig i en tid, hvor stress er en af de største risikofaktorer i mange børn og voksnes hverdagsliv.

*Af Iben Indra Dons, psykolog*

