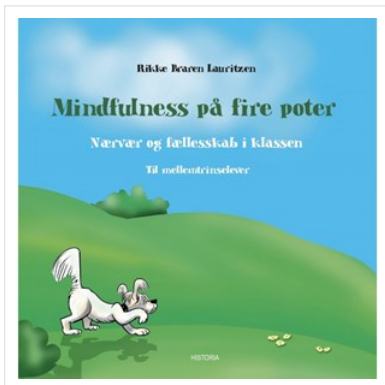


Mindfulness for mellemtrinnet

Af: Flemming Platz

Hvis du er på udkig efter en praksisbog til mindfulness på mellemtrinnet, kan denne bog være et godt bud. Uden så mange akademiske mellemregninger præsenteres en praktisk tilgang til mindfulness i børnehøjde.



Den gennemgående figur i bogen "Mindfulness på fire poter" er en lille sød hund, der til fulde forstår at være til stede i nuet. Det er et fint lille trick at bruge en hund som identifikationsobjekt. Hunden kan alle børn identificere sig med, samtidig med at den er en mulighed for at lave en eksternalisering, hvis der er noget, der er svært. Det er lettere at tale om noget svært, hvis man taler om det i tredje person. Jeg tænker, at det at vælge et dyr er en fin ting, for børn har et særligt forhold til dyr, og det vil skærpe deres opmærksomhed. Og det er faktisk en super sød hund. Tegningerne er flotte, og man får sympati med den der hund. Det er nogle meget fine, vedkommende tegninger, der spiller fint sammen med teksten.

Hvert kapitel med øvelser har en lille introtekst omkring emnet, hvorefter øvelserne kommer. Det er kapitlerne: Nuet, sundhed, hjernen, medier og samvær. Det er lige på med øvelserne fra første side. Det indikerer, at det er en brugsbog til børnene. Læreren må kigge bagerst i bogen for at finde en lærervejledning. Temaerne kan man selv plukke i, så hvis man for eksempel har en sundhedsuge, kan man tage kapitlet om sundhed. Man kan også tage øvelserne i rækkefølge.

Bogen er bygget op med, at eleverne skal se billederne og følge med den søde hund. Det kræver et classesæt, så eleverne kan sidde med en bog. Men forfatteren åbner her op for, at eleverne kan deles om en bog, eller at man viser billederne på smartboard, og at eleverne tager noter i et hæfte. Så det er også gennemtænkt i forhold til et stramt skolebudget.

Sammenfattende er bogen fint layoutet, humoristisk og gennearbejdet med udgangspunkt i evidensbaseret tilgang til mindfulness til voksne. Øvelserne er fint oversat til børnesprog, og her hjælper hunden børnene rigtig godt på vej. Bogen vil givetvis virke godt for målgruppen, 3. til 6. klasse, med kombinationen af tekst og tegninger. Tænker dog også umiddelbart, at den kan bruges i de mindre klasser. Så mine anbefalinger herfra.

Fakta

Titel

Mindfulness på fire poter

Forfatter

Rikke Braren Lauritzen

Pris

160

Sider

132

Forlag

Historia Forlag