

Langt de fleste skolebørn har hørt om eller set Pixars anmelderroste animationsfilm *Inderst inde*, hvor vi møder pigen Riley og hendes følelser Glæde, Triste, Vrede, Angst og Afsky, der tilsammen styrer hovedkontorets kontrolcenter. Kunsten at skildre følelser og deres kompleksitet i børnehøjde er på ingen måde en let opgave, hvorfor udarbejdelsen af en træningsbog med henblik på at styrke børns emotionelle intelligens må betegnes som et yderst ambitiøst projekt. Ikke desto mindre har Maria Højer Nannasted og Susanne Wederkinck Nielsen kastet sig ud i dette for at formidle, hvordan vi bliver klogere på følelsernes liv og lærer at tøjle dem, når de løber løbsk.

*Kend dine følelser – og bliv venner med dem, dig selv og andre* inviterer børn og unge med på en opdagelse ind i følelsernes verden. De fleste børn fra omkring 10-12 år kan på egen hånd være følelsesdetektiver, men en voksen kan med fordel også inddrages for at støtte de yngre børn. Grundtanken i bogen er, at vi ikke *er* vores følelser, men at vi *har* dem, hvilket har til formål at styrke barnets nysgerrighed og evne til at indtage førersædet. Bogen er skrevet i et let forståeligt sprog med talrige metaforer, øvelser, eksempler og faktabokse. Det teoretiske fundament udspringer af den narrative og mentaliseringsbaserede metode, hvor også elementer fra mindfulness inddrages.

Bogen er inddelt i flere hovedoverskifter: *Følelser*, *Dit selvværd*, *Mig og andre* samt *Problemer*. Herunder præsenteres barnet for bl.a. følelsernes forskellige udtryksformer, afspændingsøvelser, alternative mestringsstrategier og konflikthåndtering. Barnet opfordres således til at være nysgerrig på sin indre vejruddigt, men også vende blikke ud af for at blive opmærksom på sine nærmestes. Bogen indeholder derudover øvelser som Livets træ, Livets hold samt en interviewguide til Problemet, der er udviklet af DISKUS.

Afslutningsvist følger et efterskift, der henvender sig til forældre samt professionelle på skoler og i den kliniske praksis. Her udfoldes for alvor bogens bredde og anvendelighed, idet øvelserne kan danne grundlag for dialog, inspiration og refleksion både hjemme, i undervisningssammenhænge og det terapeutiske rum.

Bogen er et kærkomment bidrag, der skal have flere klapsavler med på vejen. Jeg har længe savnet inspiration inden for dette område, der er tilpas forståeligt, appetitligt og anvendeligt, så det er værd at inddrage i egen praksis. Men forfatterne formår på en vidende, troværdig og nuanceret måde at udfolde følelsernes betydning for vores liv, hvorfor jeg vil anbefale den til andre med interesse for børns emotionelle udvikling.

*Af Susanne Ley, cand.psych.*

