

BOG

EN FUGL I HÅNDEN : MINDFULNESSREMSE OG -LEGE FOR BØRN (/BOEGER/EN-FUGL-I- HAANDEN-MINDFULNESSREMSE- OG-LEGE-BOERN)

Lotte Salling (/forfatter/lotte-salling)
Af Lea Letén (/forfatter/lea-leten) (2020)

Log ind (/user/login?destination=/boeger/en-fugl-i-haanden-
mindfulnessremse-og-lege-boern) for at anmelde

Facebook
([http://www.facebook.com/share.php?
u=http://litteratursiden.dk/boeger/en-
fugl-i-haanden-mindfulnessremse-og-
lege-boern&title=En fugl i hånden :
mindfulnessremse og -lege for børn](http://www.facebook.com/share.php?u=http://litteratursiden.dk/boeger/en-fugl-i-haanden-mindfulnessremse-og-lege-boern&title=En+fugl+i+handen:+mindfulnessremse+og+-lege+for+børn))

Tweet ([https://twitter.com/intent/tweet?
url=http://litteratursiden.dk/boeger/en-
fugl-i-haanden-mindfulnessremse-og-
lege-boern&status=En fugl i hånden :
mindfulnessremse og -lege for
børn+http://litteratursiden.dk/boeger/en-
fugl-i-haanden-mindfulnessremse-og-
lege-boern](https://twitter.com/intent/tweet?url=http://litteratursiden.dk/boeger/en-fugl-i-haanden-mindfulnessremse-og-lege-boern&status=En+fugl+i+handen:+mindfulnessremse+og+-lege+for+børn+http://litteratursiden.dk/boeger/en-fugl-i-haanden-mindfulnessremse-og-lege-boern))

'En fugl i hånden' kan hjælpe med at tømme sindet, mærke kroppen og skabe nærvær mellem barn og voksen i en travl hverdag.

TAGS:

BØRNEBØGER (/TAXONOMY/TERM/12545) FOR HØJTLÆSNING (/TAXONOMY/TERM/24855)
MINDFULNESS (/TAXONOMY/TERM/15667) MENTAL TRÆNING (/TAXONOMY/TERM/7123)
FOR 4 ÅR (/TAXONOMY/TERM/24805) FOR 5 ÅR (/TAXONOMY/TERM/24807)
FOR 6 ÅR (/TAXONOMY/TERM/24809) FOR 7 ÅR (/TAXONOMY/TERM/24811)

ANMELDELSE



05 feb.21



(/users/annie-
christensen)

Af Annie Christensen (/users/annie-christensen)
Skribent

'En fugl i hånden' kan hjælpe med at tømme sindet, mærke kroppen og skabe nærvær mellem barn og voksen i en travl hverdag.

I vores hyperstimulerende, moderne verden er det vigtigt at kunne mærke sig selv og skabe pauser i en travl hverdag med mange indtryk. I denne billedbog gives der forslag til teknikker og øvelser, der kan hjælpe børn med at slappe af og give slip. Alle øvelser vises sammen med en illustration og en remse, som begge lægger op til dialog og leg, hvor nærvær, accept og opmærksomhed er i fokus. Efter hver remse er der forslag til aktiviteter og anvisninger på, hvordan øvelsen kan udføres.

Derudover angiver en rød cirkel på hvert opslag hvilket fokus, de enkelte øvelser har. Det kan være sanser og kropsfornemmelse, indre styrke og selvtillid, tryghed og tillid eller afspænding, ro og åndedræt. Remsen 'Smileleg' har f.eks. fokus på glæde, positive tanker og fællesskab:

Smileleg

*Er din mund lidt sur og tvær,
kan du gøre sådan her:
Brug to fingre, mens du fører
munden op til begge ører.*

*Kig på andre, der er som dig
leger samme smileleg,
og lad være med at stoppe,
før din mund kan blive oppe.*

Lotte Salling er bevægelses- og afspændingspædagog, og hun har arbejdet med sprogprojekter og bevægelsesundervisning i mange år. Hun har skrevet mange rim- og fagbøger med fokus på den sproglige og

kropslige inddragelse i læsningen, for børn lærer nemmere og koncentrerer sig bedre, når sanserne er aktiveret, og kroppen er med. Forrest bogen forklarer hun, hvordan bogen kan bruges, og hvorfor mindfulness og opmærksomhedsøvelser er gode at kende til, både på et personligt og pædagogisk plan.

Bogen er smukt og stemningsfuldt illustreret i farverige akvareller i Lea Leténs bløde og varme streg, og der er mange detaljer at gå på opdagelse i. De enkeltstående remser gør, at man ikke behøver læse hele bogen på én gang eller i en bestemt rækkefølge. I stedet kan man udvælge et eller flere opslag efter behov. Forfatter og illustratør har tidligere blandt andet udgivet 'Lyt til løven - yogaremsen for børn' og Stjernestunder – godnatrim med beroligende massage (<https://litteratursiden.dk/boeger/min-bedstev-trude>). Et fællestræk for titlerne er, at bøgerne giver mulighed for at opleve sproget med hele kroppen.

Brug 'En fugl i hånden', når der er behov for at koble af og skabe samhørighed i løbet af dagen. Bogen er tiltænkt børn i børnehaven og indskolingen.

BOGDETALJER

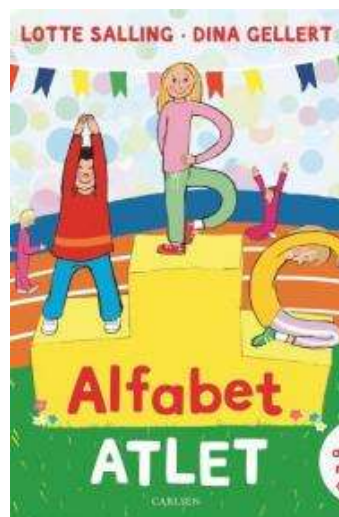


Andre bøger af Lotte Salling

(/boeger/tal-talet)
TAL-ATLET (/BOEGER/TAL-TALET)
Af Lotte Salling og Dina Gellert (ill.)



(/boeger/stjernestunder-godnatrim-med-beroligende-massage)
STJERNESTUNDER : GODNATRIM MED BEROLIGENDE MASSAGE (/BOEGER/STJERNESTUNDER-GODNATRIM-MED-BEROLIGENDE-MASSAGE)
Af Lotte Salling



(/boeger/alfabet-atlet)
ALFABET ATLET (/BOEGER/ALFABET-ATLET)
Af Lotte Salling og Dina Gellert



(/boeger/ka-selv-ka-du)
KA' SELV KA' DU? (/BOEGER/KA-SELV-KA-DU)
Af Lotte Salling



Relateret indhold

Artikel

Årets bedste bøger 2020 for børn og unge (/index.php/artikler/aarets-bedste-boeger-boern-og-unge-2020)

Barbara Rugholm (/index.php/users/barbara-rugholm-hessellund)

Litteratursidens anmeldere og redaktion har udvalgt årets bedste børne- og ungdomsbøger, som du kan se på listerne nedenfor.

LÆS ARTIKEL →

Artikel

Vinderen af Nordisk Råds børne- og ungdomslitteraturpris 2020 (/index.php/artikler/nordisk-raads-boerne-og-ungdomslitteraturpris-2020)

Line Hoffgaard (/index.php/users/line-hoffgaard)

Den svenske forfatter Jens Mattsson og den finlandssvenske illustratør Jenny Lucander modtager prisen for et stærkt værk med et insisterende børneperspektiv i både tekst og billede. 'Vi är lajon!'

LÆS ARTIKEL →