

Der bliver i stigende grad skrevet bøger målrettet børn om adfærd, og hvordan denne kan forstås. Bogen her er en sådan. Den er blot 24 sider lang og skrevet i et sprog, der skal være forståeligt for børn på 10 år og opefter.

Bogen starter med en fortælling om Olivia, der er nervøs for et oplæg, hun skal holde i sin klasse. Gennem et malende billedsprog forklarer forfatteren, hvorfor Olivia er nervøs, og hvordan hun kan hjælpe sig selv væk fra de negative tanker og hen mod positive, konstruktive tanker.

For hvert af de sværere ord (det vil sige fagord så som "arbejdshukommelse") beskrives via kendte eksempler og situationer, hvad disse rummer. Det gør bogen letfordøjelig. Et enkelt sted, der omhandler amygdala, refereres til en af de tidligere bøger, forfatteren har skrevet. Det bryder med et ellers spiseligt flow, da det forudsætter, at man har den anden bog ved hånden eller har læst den for at få forklaringen på, hvad amygdala er. Cirka halvvejs i bogen forlader forfatteren Olivia, og der skrives direkte til læseren. Skiftet sker brat, og det fungerer ikke rigtigt. Det kunne have klædt bogen at blive i stilen, og måske endda runde af med en beskrivelse af, hvordan det gik for Olivia, da hun så kom til selve dagen, hvor hun skulle holde oplæg for klassen.

Bogen er anvendelig til en absolut overordnet forståelse af, hvordan man som barn selv kan gøre noget for at forsøge at ændre ved en eventuel nervøsitet og skabe indblik i hjernens med- og modspil.

Man kunne have ønsket sig en støttende bog til barnet som led i eksempelvis terapeutisk arbejde, men den mangler desværre en del dimensioner for at kunne siges at favne den psykologfaglige bredde. For et gennemsnitligt barn på omkring de 10 år med nysgerrighed på egen adfærd kan den anbefales.

*Af Dea Henriette Franck, cand.psych.aut.
Kvalitets- og forbedringschef på psykiatrisk center Sct. Hans
og indehaver af Psykolog Dea Franck*

