

DBC Lektøruddatalelse

Saltzman, Amy

Det stille og rolige sted : et mindfulnessprogram til at lære børn og unge at dæmpe stress og vanskelige følelser (2015) - BOG

Kort om bogen

Lær at guide børn og unge til oplevelser af nærvær og venlig opmærksomhed i øjeblikket. For lærere, terapeuter, pædagoger og rådgivere, der har med børn og unges udvikling at gøre.

Beskrivelse

Forfatteren Amy Saltzman er uddannet læge og har studeret under mindfulnessguruen Jon Kabat-Zinn, der gennem årtier har haft succes med bl.a. stressreduktion og smertelindring via mindfulnessprogrammet MSBR. Saltzman har tilrettet MSBR til dette skræddersyede otteugers mindfulnessprogram for børn i alderen 4-18 år. Hun starter med en gennemgang af grundbegreberne venlighed, nysgerrighed, følelser, kropslighed og tanker. Herefter introduceres det stille og rolige sted, der er det sted inden i, hvor man kan lade op og være nærværende med tanker og følelser. Størstedelen af bogen består af selve programmet, hvor undervisningsøvelser, diskussionsoplæg og hjemmeøvelser beskrives detaljeret med eksempler fra hendes egen praksis og erfaring fra årtiers undervisning. Der er til sidst nyt fra forskningen samt undervisningsskemaer, brevskeletter til forældre m.fl. og en litteraturliste.

Vurdering

Grundig indføring og god hjælp til underviseren - man føler sig rigtig godt klædt på efter at have læst bogen.

Andre bøger om samme emne/genre

Adskiller sig fra lignende litteratur ved at være bygget op omkring et større

øvelsesprogram. Den udmærker sig også ved, at den retter sig mod arbejdet med børn uden specifikke vanskeligheder

Til bibliotekaren

Smal målgruppe, men en fremragende, velkomponeret bog. For større biblioteker og uddannelsesinstitutioner

Lektør: Morten Brynildsen