

Dawn Huebner

**Når du brokker dig for meget
Hvad så?**

Barnets guide til at overvinde negativitet

Dansk Psykologisk forlag . 199 kr.

Min tidligere lærermester AV terapeut Carol Flexer har lært mig meget om "Theory of Mind". Det drejer sig om de psykologiske eller mentale proces, hvor man sætter sig ind i andre menneskers tanker, følelser og motiver. Denne evne udvikles fra vi er små og udvikles fortsat i det socialt samspil med andre.

Der er i denne bog - som i alle de andre bøger i " *hvad så-serien*" - en meget god indledning, der henvender sig til forældre og andre omsorgspersoner. Forfatteren Dawn Huebner er ph.d., kliniske psykolog og har speciale i børn og deres forældre. Han fokuserer på, hvad man som forældre kan gøre, hvis ens barn er altid brokker sig. Teoriene, der beskrives i denne bog er baseret på kognitiv adfærdsterapi. Bogen henvender sig til børn mellem 6-12 år. Denne bog skal ikke læses af barnet alene men sammen med en voksen. For den handler også om barnets voksne og den måde de er på og tænker på.

I bogen fokuseres på begrebet "negativitet". Børn der har det med at blive negative, er ofte glade og veltilpassede, så længe alting *går godt*. Børn, der er negative, er eksperter i at lægge mærke til problemer. Måske har barnet ikke denne holdning fra fremmede, måske ligger det til familien? Men forfatterens ord er, at negativitet kan man ændre på, således at barnet med de negative tanker og dets familie bliver meget gladere. På en super pædagogisk og børnevenlig måde, tages en masse følelser op, så de kan diskuteres med barnet.

Bogen er bygget op over historien om en forhindringsbane. Hvordan kommer man gennem sådan en bane, der har alle mulige fysiske forhindringer? Ud fra denne opgave fokuseres på, hvordan man kan dele begivenheder op i positive og negative oplevelser og følelser og der lægges op til, at barnet f.eks. tegner en person, der ofte er negativ og ene anden, der ofte er positiv.

Med et forstørrelsesglas i hånden skal barnet sætte ring om lys fra 1-10. Disse lys illustrerer det gode eller det mindre gode ved en situation. Derefter går man på jagt for at finde ud af, hvor det negative kommer fra. Igen er der opgaver med at tegne og forestille sig forskellige senarier.

Et nyt begreb introduceres nemlig "smidighed" Med udgangspunkt i kroppen fokuseres på smidighed og ikke smidighed, som væremåder i forskellige situationer. Dernæst skal barnet lære, hvordan man hopper over forhindringerne med smidighed. Dette er lettest, hvis man har en træner.

Mange børn bærer rundt på dårlige minder og triste oplevelser. Parker dem i en rygsæk fyldt med negative minder. Nu begynder det at gå fremad for barnet, idet det begynder at bruge hjælpemåder, for at se på de positive ting samt redskaber til at arbejde med, hvis de negative tanker skulle titte frem igen. Til sidst bliver barnet i stand til at åbne mappen med yndlingsminder, de dårlige ting ser ikke længere så store ud og lidt efter lidt begynder barnet at få det bedre.

Tegne og skriveøvelser i bogen er med til at give barnet de nødvendige færdigheder. Bogen er skrevet i et let sprog, så barnet vil selv kunne læse bogen, men for mig at se er meningen, at man fokuserer på dialogen mellem barn og voksen.

Jeg er vild med psykologiske bøger til børn, vel og mærke hvis de indeholder leg, læring, aktivitet, og stof til eftertanke og til at efterleve.

Bogen kan varmt anbefales primært som dialogbaseret materiale. Jeg tror på, at den slags bøger kan være med til at få børn til at sætte ord på vanskelige situationer og med hjælp fra voksne at få ført børnene over en bro til en gladere og rigere tilværelse. Prøv at samlæse bogen, hvis du er en voksen, der kender børn, der bare brokker sig hele tiden.

Birgitte Franck.