

Jacqueline B. Toner og Claire A.B. Freeland

NÅR DET ER URETFÆRDIGT

HVAD SÅ?

Barnets guide til at overvinde misundelse og jalousi

Dansk Psykologisk forlag 2015

Pris: 199 kr.

For nylig skulle jeg støtte en familie omkring hvordan man bruger Theori of Mind i forbindelse med at komme ”ned under huden på en læsetekst”. Jeg måtte blot konstatere, at nogle bøger kan være spændende og sjove for 35 år siden, men at de i dagens Danmark ikke giver børn og unge nok at rive i eller at jeg ikke var god nok til at hjælpe.

Der er en meget god indledning til bogen henvendt til forældre og andre, der drager omsorg for børn.

Forfatterene, der begge er kliniske psykologer forklarer, hvad man som forældre kan gøre, hvis ens barn er misundelig, hvorledes man kan arbejde med *følelser* og derigennem få adfærden til at ændre sig i stedet for at arbejde med adfærden alene.

Det kan være udbytterigt for barnet at forholde sig til frykten for at miste opmærksomhed, føle sig udenfor, mindreværdig eller frustreret.

Der er forslag til hvorledes forældre kan lære deres børn at være taknemmelige for det, de allerede har og at retfærdighed ikke altid behøver at betyde, at man altid får sin vilje.

Som voksen, så læs bogen, så du får indblik i de teknikker, som den er bygget op over, før du læser den for og med dit barn.

Bogen er bygget op over en sørøverhistorie. Der bruges et let sprog og bogen henvender sig direkte til barnet, som selv kan læse den, men dette er *ikke* meningen.

Denne bog skal *gennemgås* sammen med en voksen. På den ene side er der sørøverhistorien, der er sød i sig selv, der lægger op til at man tegner, laver sin egen kikkert, tegn om en fantastisk dag, tegn om det, der gjorde dig misundelig.

På en super pædagogisk måde tages en masse begreber op, så de kan diskuteres med barnet:

- Misundelse / misundelig /misundelige tanker og modtanker
- Uretfærdigt
- Overfokuserende
- En bedste ven
- Vores tanker påvirker vores følelser
- Give slip
- For altid, kun nu, denne gang, hver gang

I bogen hoppes der lidt ud og ind af sørøverhistorien, for at sætte fokus på oplevelser, som børn har haft og som kan bruges til at diskutere ud fra.

Bogen giver børn og forældre strategier og teknikker til at overvinde misundelse og jalousi.

Bogen bygger på kognitiv adfærds terapi. Hele bogen er fyldt med opgaver, der kan motivere børn til at håndtere deres misundelse eller at andre børn er misundelige på dem.

Det er en rigtig god måde at terapi og sørøver historien flettes sammen på.

” Sørøvere støder ind i alle mulige problemer, som kan være irriterende og spænde ben for dem. Nogle gange har de let ved at klare problemerne andre gange kan en stærk vind gøre det svært at finde sørøverskatten”.

I slutningen af bogen fokuseres på, hvordan børn kan opleve stress, men også hvordan de med yoga kan håndtere deres stress.

Jeg er helt vild med denne bogs måde at fokusere på problemer på og hvordan man sammen - barn og voksen kan arbejde med at italesætte, mærke efter og forsøge at løse nogle af problemer.

Ved at barn og voksen forholder sig sammen til bogens indhold, understøtter man sit barns mestrings færdigheder.

Det handler om følelser, tanker og adfærd og det er nok noget, der skal gentages hen ad vejen.

Men historien og eksemplerne vil hjælpe den voksne til at kunne tale med sit barn om problemer på en ovenud konstruktiv måde.

En håndsækning af det helt store til ikke at lave oversprings handlinger, men til at tage fat ved nældens rod og sætte ord på.

Du kender sikkert også til uretfærdighed og misundelse som voksen, så måske lærer du også noget, der tale til dine voksne følelser?

God fornøjelse.

Birgitte Franck