

Maria Højer Nannestad og Susanne Wederkinck Nielsen

Kend dine følelser

og bliv venner med dem, dig selv og andre
Dansk Psykologisk forlag
2016

Bogens forfattere skriver i forordet, at man kan lave bogens øvelser fra man er 10-12 år uden hjælp. De tilføjer dog, at for mange børn og unge vil det være rart at lave øvelserne sammen med en voksen, som man har tillid til.

Umiddelbart er det vigtig for mig, at alle bogens forskellige emner bør deles med andre.

Der kan jo rent faktisk være mange af de beskrevne følelser, som man ikke har helt styr på, hvad betyder:

- distraktion
- ærefrygt
- beundring
- afsky m.v.

I bogens første kapitel beskrives 8 grundlæggende følelser i en følelsesblomst. Der fokuseres på:

- glæde
- vrede
- ked af det
- bange

Glæden kan beskrives i form af billeder og glæden kan mærkes i kroppen. Der lægges op til, hvad der får glæden til at komme og hvordan glæden kan opleves med forskellig styrke.

Efter den indledende tekst stilles forskellige spørgsmål til læseren og der er udsagn fra forskellige børn om, hvordan de oplever forskellige følelser.

Senere i bogen udvides denne følelsesblomst betragteligt med komplekse følelser, som mest henvender sig til unge.

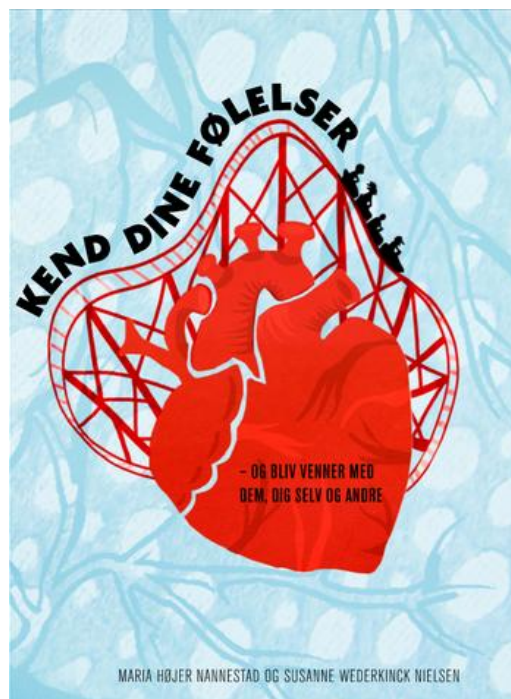
80 forskellige følelser, hvor man så skal parre dem, som de måtte høre sammen.

Det ville for mig være en oplagt klassesamtale eller i mit univers, når man laver lejrskole med en bestemt gruppe børn.

I bogen peges på, hvordan bestemte følelser kan opstå i bestemte situationer og måske være ret så forskellige i skolen og hjemme.

Eller måske sågar forskellige fra et fag i skolen til et andet fag.

Disse følelseskemaer sammenlignes med en vejrudsigt, hvor vejret jo kan være på forskellige måder i løbet af en dag.



På en sød måde beskrives en pauseknop, hvor man kan trække sig ind i sig selv og måske fodre sin kanin, eller lytte til sin yndlingsmusik eller fokusere på egen vejtrækning.

Det kunne også være en voksen, der læste en historie højt for at få barnet eller den unge til at fokusere på afspænding.

Igen en øvelse man sagtens kunne lave med en gruppe, en specialklasse eller hel klasse.

I øvelsen om livets træ kan man tegne, skrive eller lave en kollage, enten alene eller måske laver alle børn/ unge hver deres træ.

I bogen gives der en håndsretning til, hvordan man kan:

- tegne mennesker, der har haft betydning for en
- det man er god til
- fritidsinteresser m.v.

Dette uddybes ved, at man dykker ned i sin yndlingssport og beskriver de andre spillere ud fra en følelsesmæssig vinkel.

I bogens 3. del fokuseres på, hvordan man har det med *sig selv og andre*.

For mig at se hænger følelser og humør i den grad sammen med, hvordan man har det *sammen med andre*.

Under dette kommer såvel venskaber som konflikter og misforståelser ind.

Her lægges der op til - via en konflikt trappestige - hvordan man kan gøre en situation værre eller bedre.

Konkret beskrives hvordan forskellige børn kommer i forskellige konfliktsituationer.

Der stilles også fokus på, hvordan man kan sige den samme ting på forskellige måder og hvad det gør ved modtageren af budskabet.

Et vigtigt budskab i bogen er, at man med garanti ikke er alene med de problemer, man måtte have.

En øvelse går ud på, at de unge skal være problemet og stille en masse spørgsmål til netop problemet:

- hvor længe har det varet?
- på hvilken måde påvirker det dit liv?
- hvilken effekt har det på dit skoleliv?
- hvem hjælper dig?
- hvilke planer har du?...

Bogens sidste kapitel er henvendt til de voksne og beskriver bl.a., hvordan man kan lave følelsesmæssig træning i skolen og som en del af en behandling.

Endelig er der en fyldig litteraturliste.

“Kend dine følelser” er en trænings bog om at forstå og kende følelser.

Når man kender sine egne og andres følelser, er det også nemmere at få gode venner og selv blive en god ven.

Desværre må jeg sige, at meget tyder på, at vi i det moderne samfund er rigtig dårlige til lige netop det med følelser, hvilket gør bogen relevant i forhold til tidens problemer.

Jeg ville elske at arbejde med bogen på en lejrskole for børn med høretab eller bare en ganske almindelig klasse.

Men bogen er dog egnet for *alle børn og unge* indenfor den beskrevne aldersgruppe.

Jeg synes dog, at det ikke er en bog man skal læse alene, men klart dele med en voksne og måske en hel klasse, hvis den voksne magter at gå ind omkring følelser.

I og med bogens forfattere er psykologer og arbejder med at rådgive børn, så er bogen også egnet i samspil med *et barn og en voksen*.

Birgitte Franck