

Må vi så få ro! : ideer til mindre støj og flere åndehuller i børns liv

Lola Jensen (f. 1956) og Mette Bender (redaktion)

Bog Ideer til hvordan man sikrer nærvær og åndehuller for børn i en hverdag fyldt med fritidsaktiviteter, sociale medier og krav fra skoler og institutioner.

Emner: børn; forebyggelse; forældre; ro; stress; støj; trivsel

Materialevurdering

Kort om bogen

Støj og stress får børn til at reagere negativt. Hvordan giver vi dem åndehuller af ro og nærvær i en presset hverdag? For forældre og fagpersonale.

Beskrivelse

Tempoet i børns liv er vokset indenfor de seneste årtier. Skoler og institutioners krav og forventninger om læreplaner og tests er stadigt stigende og der er langt flere fritidsaktiviteter i børnenes liv. Hjemme møder de små pressede forældre, der skal imødekomme krav om selvudvikling, karriereforløb og sund livsstil, og det gør børnenes åndehuller og rolige zoner meget begrænsede. Nogle børn kan holde til det øgede tempo, andre kan ikke. Nogle børn bliver triste og utrygge, andre bliver udadreagerende og andre igen kan udvikle angst og depression. Lola Jensen mener, at det er tid til at stoppe op og reflektere over den tilværelse vi byder vores børn. Det er tid til omlægninger og åndehuller og en generel erkendelse af, at børn har brug for ro og nærvær og en dagligdag med et minimum af stress og jag.

Vurdering

Når man står midt i hverdagens trummerum, kan det være ualmindeligt svært at se hvordan man kan bremse op og lægge om. Det bedste er at ændre på små rutiner og arbejdsgange, og denne bog giver en række klare løsningsforslag og gode råd til fortravlede forældre og børn, der mistrives. Letlæselig med mange eksempler fra familievejlederens daglige praksis.

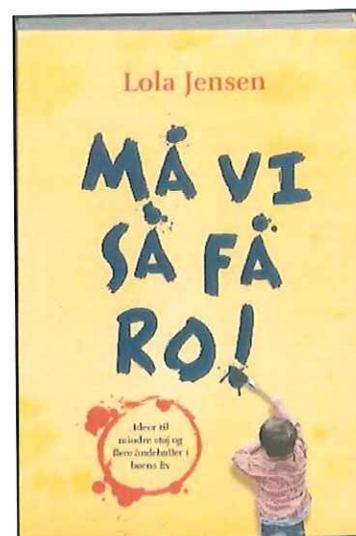
Andre bøger om samme emne

Der findes ikke andre bøger, der udelukkende har fokus på ro, men De kompetente forældre handler også om forældres ansvar for stressede situationer.

Til bibliotekaren

Bør anskaffes alle steder.

Materialet er vurderet af: Christine Christensen



Sprog: Dansk

1. udgave, 1. oplag (2017)

Politiken (2017)

ISBN: 9788740037272

Faustnummer: 53385168

Opstilling: 37.2