

Frede Frøs fantastiske tale

Hvordan børn (og frøer) kan bekæmpe angst, vrede og anspændthed ved hjælp af vejrtrækningen.

af Michael Chissick, illustreret af Sarah Peacock
Dansk Psykologisk Forlag 2013, pris 198 kr.



For nylig var jeg på besøg i en klasse. Jeg oplevede kaotiske tilstande og fik så ondt af såvel elever som lærere. Her handlede det ikke primært om fokus på barnet/børnene med specielle behov, men om at finde pædagogiske metoder, der kunne bringe ro, fordybelse og livsglæde til alle parter. Jeg er nu begyndt min jagt på bøger og film, der kunne være en hjælp til at genfinde den følelsesmæssig balance i klassesituationen.

Vi har både som forældre og professionelle ønsker om, at vores børn skal vokse op til at blive følelsesmæssige robuste. I bogen "Frede Frøs fantastiske tale" følger vi Frede Frø, der skal holde en tale for de andre frøer, om hvordan man trækker vejret. Frede Frø er meget, meget, meget, meget trist. Først kommer krokodillen forbi og fortæller, hvordan han trækker vejret. Dernæst kommer Løve med sine gode råd, efterfulgt af den lille humlebi, hvor Frede Frø til sidst får gode råd af hr. Kløvert. Godt nok trækker vi alle sammen vejret hele tiden, men det er jo noget vi gør uden at tænke specielt meget over det. Hver gang Frede Frø møder et nyt dyr eller menneske, så får han et nyt råd, men ikke blot et mundtligt råd, men en guidning på en børnevenlig måde, til hvordan man laver 4 konkrete yogastillinger, som man kan lave, ikke mindst i stressfyldte situationer. Frede Frø har nu 4 metoder at vælge imellem, før han skal ind og fortælle om vejrtrækning for de 300 frøelever. Frede Frø leverer et super foredrag om de forskellige måder at trække vejret på.

Der er en informativ lærervejledning til hvordan man kan indføre de 4 yogateknikker og jeg bemærker med glæde, at man foreslår, at læreren lærer historien udenad, så det bliver en fortælling i stedet for oplæsning. Efter nogle få undervisningstimer vil børnene have opnået en bevidsthed om, hvornår de kan bruge de forskellige vejrtrækningsmetoder til at berolige dem selv i forbindelse med: angst, afspænding og udvikling af stemmen, spændinger og hovedpine samt vrede. Tegningerne er vidunderlige og guiden til de 4 yogastillinger lige til at gå til.

En dejlig, kreativ bog, som på en legende måde har et dybtliggende budskab, som jeg håber mange til tage til sig.

Birgitte Franck