

NÆRVÆR

Lad det være sagt med det samme. Jeg er bekymret over nutidens børneliv. Ved at læse sommerens aviser må jeg konstatere, at dette er jeg ikke ene om.

I Kristeligt Dagblad skrives der om, at moderne børn ikke løber ikke ud og leger, hvis de keder sig. Gæt hvad de så ofte gør? Går i gang med at sidde stille og tænde for deres iPad og bruge energien på den flade skærm. Nogle vil sige, at børn jo også kommunikerer, når de sidder med deres iPads. Men det er ikke sammenligneligt med at sidde overfor et andet menneske, at spille spil sammen, hvor man kan tabe og vinde, hvor man har øjenkontakt og forhåbentlig empati til at fornemme, hvad der sker i den anden.

Mange børn ser voldelige film på deres telefoner og iPads - hvad gør det med disse børn på sigt? Skal jeg tolke, så frygter jeg at vold og mord bliver en naturlig ting af livet, som må fratage børn deres empati overfor andre -såvel mennesker som dyr.

På Undervisningsministeriets møde i Sorø her i starten af august, er der fokus på *natur*. Vi ved, at der sker noget i hjernen, når kroppen er i bevægelse. Skulle det endelig ske, at børn løber udenfor for at lege, så løber de ofte ud i haven eller til et idrætsanlæg. Det er dog glædeligt, at naturvejledere rundt om i landet tilbyder børn mange spændende aktiviteter i sommerferie perioden.

Det er også kommet frem her i sommerens "agurketid", at forskere ser en sammenhæng mellem ADHD og børn, som ofte bruger de digitale medier. De siger *ikke*, at disse medier skaber ADHD, men at de kan være medvirkende til flagrende og ukoncentrerede børn.

En anden undersøgelse tyder på, at mennesker der synger eller spille musik oplever, at de har et bedre helbred. Musik som medicin har et uudnyttet potentiale. Samtidig er der andre, der stiller spørgsmålstegn ved, hvor meget der synges for og med nutidens små børn?

Jeg bruger meget offentlige transportmidler og jeg undrer mig mere og mere over, hvor lidt voksne kommunikerer med deres små børn. Mange voksne har travlt med mobilen, mens deres børn sidder med ryggen til dem i deres klapvogn. Hvis der siges noget, så er det ofte. "Sid stille", "lad vær med at pille" m.v.

Jeg vil herunder anmelde en bog, der fokuserer på empati, mindfulness og massage.

Ulla Lau Hyldgård
Nærværsøvelser med børn
30 øvelser der fremmer empati og selvomsorg
Dafolo 2016
Pris 369,95 kr (Saxo)

Bogens formål er at hjælpe børn til større selvaccept, indre ro samt større forståelse og empati for andre, idet forfatteren mener at dette er en nødvendighed, sådan som samfundet udvikler sig. Bogen er inddelt i 6 kapitler, der fokuserer på vigtigheden af at blive uddannet følelsesmæssigt med fokus på menneskelige værdier som tolerance, respekt og medfølelse.

I bogens første kapitel fokuseres der på at lære sig selv at kende og bruge denne kendskab til gavn for fællesskabet, især med en etisk og ansvarlig indgangsvinkel. En verden i krise har brug for et stort spring i empati.

Her peges der på, at fysiologiske undersøgelser viser, at vi kan påvirke krop og hjerne ved at beskæftige os



med musik. Bogens forfatter peger på, at musik kan give meningsfuldhed i tilværelsen og kan reducere oplevelsen af uro og rastløshed. Mange børn med ADHD har megen glæde af at lytte til musik. Forfatteren oplever, musik kan opløse det, hun kalder følelsesmyoser. Der fokuseres på "nærværende tilstedeværelse" eller med et andet ord "mindfulness". Nærvær dækker det beslægtede ord "tilstedeværelse" eller "opmærksomhed". Musikken kan, hvis den er rolig i tempo, berolige nervesystemet og tekster, der gentages i sangen, kan i den grad sætte fokus på et bestemt emne:

- hengivelse og overgivelse
- åndedrættet
- det stille vidne
- forbundenhed med naturen
- selvomsorg
- hjertet

Til hver sang er der knyttet 3 øvelser. Nogle af sangene er til førskolebørn andre til skolebørn: alderspænd: ca. 3-10 år. Der er en grundig beskrivelse af, hvordan læreren lægger op til den enkelte sang. Bogen har sange, der beskæftiger sig med 6 temaer og understøttes af en CD. De forskellige øvelser er knyttet til hver deres sang med en grundig beskrivelse af hvordan man griber øvelsen an og hvordan man afslutter den.

Sangene er vedkommende og det gør det let for underviseren, at Ulla Lau Hyldegård gør sig så mange tanker om mål og indhold med den enkelte sang.

Jeg tror, at denne lille bog skal hilses velkommen som en modvægt mod stress og elektroniske dimser. Et flot musikalsk akkompagnement og en smuk sangstemme på CD`en.

Der er kun en ting at sige: køb bogen og prøv øvelserne af sammen med CD`en.

Jeg tror på, at der kan komme ro og fordybelse i børnenes hverdag, hvis de mødes med materialer som det ovenfor beskrevne.

Birgitte Franck