

Karen Glistrup og Pia Olsen

# Indeni mig ... og i de andre

EN BOG OM BØRN OG FØLELSER



# Indeni mig

Ingen andre end dig kan mærke, hvordan det er inde i dig. Indeni dig er nemlig dine følelser og dine tanker. De er helt dine egne!

De er inde i hjernen, og du kan sikkert mærke dem i kroppen og i hjertet. Husk altid på, at hele dig og alt inde i dig er dit. Din krop, dine følelser og dine tanker. Det hele er dit!

Der sker hele tiden noget inde i os. Det ved du sikkert en masse om. Du kan nemlig være glad, eller du kan være ked af det. Du kan være bange, eller du kan være modig og frisk. Du kan føle 'Juhuuu!' og 'JA!' Eller du kan føle 'AV!' og 'NEJ!!!'

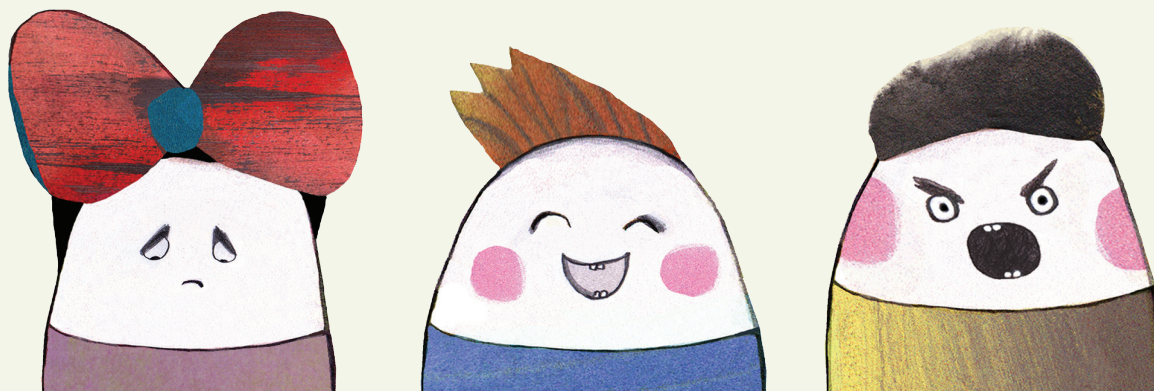


# Indeni i de andre

Alle mennesker, både børn og voksne, har tanker og følelser. Vi kan være i godt humør eller i dårligt humør. Nogle gange kan du sikkert godt se, hvordan andre har det? Børn er faktisk meget gode til at se, hvordan andre mennesker har det inde i! Når vi forstår, hvordan andre har det inde i, kan vi lettere få det godt med dem. Måske kan vi blive gode venner.

Indeni bogen er der forskellige børn. De oplever forskellige ting. Det, de oplever, mærker de også inde i. Nogen har det sjovt og bliver glade. Andre bliver vrede eller kede af det. Nogen mærker dejlig kærlighed. Andre er spændte eller noget helt andet.

Humør kan skifte. Ligesom vejret. Det er godt at vide. Det kan være regn og torden, og lige pludselig skinner solen. Mon du kan se, hvordan børnene i bogen har det inde i?



**Drengen her græder godt  
nok helt vildt!**

Hvad mon den voksne siger?  
... og hvad med drengen?



**„Mmmmmmm – sol og sommer  
... og her ligger jeg og smiler.“**

Hvorfor smiler munden?



**Nogle gange bliver nogen,  
man holder af, syg.**

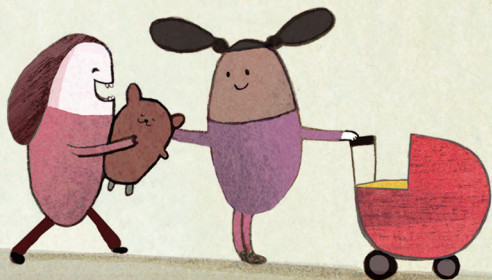
Hvad mon pigen tænker?  
Er der nogen, hun kan snakke med om det?





**„De siger, der ikke er  
plads til flere.“**

Hvorfor siger de det?



# Til den voksne

*Indeni mig ... og i de andre* er en billedbog til børn mellem ca. 2 og 9 år. Bogen handler om de følelser, vi alle sammen har indeni os.

Nogle følelser er behagelige, og andre er ikke. Tidligt i tilværelsen fornemmer børn på de voksne omkring dem, at nogle følelser er velkomne og andre ikke er. En del børn gemmer derfor selv, helt ubevidst, visse følelser væk. Det er ikke sundt. Fornægtede følelser svækker både børns selvfølelse og selvværd og relationen til andre.

Følelser, der bliver afvist, vil forsøge at blive hørt på anden måde. Hos nogle børn oplever vi det ved, at barnet får en urolig eller uforståelig adfærd.

Andre gange får vi slet ikke øje på barnets smerte. Den sidder helt stille derinde og siger: „Jeg er helt forkert ... mine følelser er forkerte ...“

Følelser bør betragtes som en slags privat ejendom. Dem har man ret til at have, og det skal børnene vide. Det er vitaminer til et sundt selvværd, at børn lærer at mærke deres følelser og give dem betydning.

Børn, der har god kontakt til deres egne følelser, forstår også lettere andre menneskers følelser. Empati, som denne egenskab kaldes, er grundlaget for evnen til at skabe gode relationer mellem mennesker.

Med bogen *Indeni mig ... og i de andre* ønsker vi at inspirere til en god snak mellem børn og voksne om alle følelserne. Vi ønsker at bidrage til, at børn lærer følelserne i både dem selv og i andre at kende, så grundlaget for mobning mindskes, og kærlige og empatiske relationer øges.

Vi har skabt en række situationer, som både børn og voksne kender eller vil have let ved at leve sig ind i.

Temaer og stemninger i bogens tegninger skifter mellem de svære og de lette følelser og understøtter på den måde det, som børn ofte kan meget bedre end voksne: at gå ind og ud af følelserne.

Jo bedre man kender sine egne følelser, desto bedre kan man regulere dem, og desto lettere kan man løse de konflikter, man kommer i med andre mennesker. Det gælder for både børn og voksne.



# Når I læser

Bogen er velegnet som en bog, der læses og kigges i sammen med en voksen.

Samtaler, der foregår i et trygt univers, kan hjælpe børnene til at mærke, hvordan forskellige følelser faktisk føles indeni dem selv, selvom de ikke er tilstede lige nu.

Da bogen således lægger op til, at man skal få fornemmelse af både følelser og tanker, læses den bedst i et roligt tempo. Hold derfor små pauser, så barnets tanker får god plads.

Hvert opslag i bogen viser en udvalgt situation og antyder følelser, som barnet kan identificere sig med. Alle børn kender til glæde, vrede og bekymringer. Nogen kender også til krænkelser og svigt. Det er godt at tale med alle børn om det hele. Måske får et barn mod til at dele noget, der før var hemmeligt.

Giv jer god tid til at kigge på billedet og til at snakke om, hvordan det mon er for barnet i bogen?

Eksempel:

*'Se, hun siger: NEJ – stop med det!*

*'... gad vide, hvorfor?'*

En del børn har ikke lyst til at svare på alle mulige spørgsmål. De 'lukker af'. Især hvis de er usikre på deres tanker og følelser.

Hvis du fortæller noget fra dit eget liv, eller som du husker, fra du selv var barn, kan du måske inspirere barnet til at fortælle om sine egne følelser, uden du behøver spørge om noget. Afstem efter barnets alder, om det giver mening:

*'... jeg ville SÅ gerne have en lille hund, da jeg var barn.  
Men det måtte jeg ikke ...'*

*'... da jeg var 7 år gammel, døde min farmor. Jeg troede  
aldrig, jeg skulle blive glad igen!'*

*'... ved du hvad ... engang kom jeg til at slå min allerbed-  
ste ven med en stor gren!'*

*'... jeg havde en rigtig god ven, som faktisk var bange for  
sin far.'*

*'... da jeg var 9 år, syntes jeg ikke, at jeg havde nogen  
venner. Sådan var det længe.'*

Rigtig god fornøjelse  
med bogen



Mange hilsner fra  
Karen Glistrup og Pia Olsen

FOTO © ANNE KRING



FOTO © SEBASTIAN SZAFIJJ



*Indeni mig ... og i de andre – en bog om børn og følelser* er skabt i et nært samarbejde mellem forfatter Karen Glistrup (t.v.) og illustratør Pia Olsen.

Karen har tidligere skrevet de to anmelderoste bøger: *Hvad børn ikke ved ... har de ondt af – bryd tavsheden* og *Snak om det ... med alle børn – en bog om angst, depression, stress og traumer*. Pia har også illustreret disse bøger.