RO PÅ

Mindfulness for børn

RO VED SENGETID

Fililumbur i drømmeland

af Carsten Sommerskov og Birde Poulsen

I drømmeland har de brug for hjælp, for Sovedyret og Godnattergalen holder hinanden vågne. Kravl op på Fililumbur og tag med. En sød godnathistorie, der får dit barn til at slappe af, så det har lettere ved at falde i søvn. Bogen kan også bruges til træning af dit barns selvværd.

Fra 4-6 år

Læs også: Fililumbur - du er en stjerne!, Fililumbur - i nisseland

Kaninen der så gerne ville sove

af Carl-Johan Forssén Ehrlin

Den populære billedbog om Peter Kanin, der bare ikke kan falde i søvn. Bogen er skrevet med en særlig teknik, hvor sproget og betoningen af oplæsningen virker beroligende, så dit barn - og ved uheld måske også dig - får lettere ved at falde i søvn.

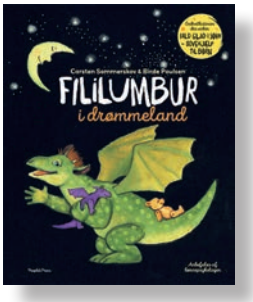
Fra 3-6 år

Elefanten der så gerne ville sove

af Carl-Johan Forssén Ehrlin og Sydney Hanson

Den søvnige elefantunge, Ellen, tager på en rejse gennem en magisk skov, hvor hun møder en række figurer, der hjælper hende til at slappe af og falde i søvn. Som i "Kaninen der så gerne ville sove" er historien skrevet på en måde, der får børn til at slappe af og falde hurtigere i søvn.

Fra 3-6 år



Hvorfor skal jeg sove?

Af Signe Johanne Rhode

Valter vil ikke sove, men så fortæller Valters mor, hvorfor alle mennesker har brug for søvn. Godnathistorie, der samtidig med at den luller dit barn i søvn, giver en forståelse for, hvorfor det er vigtigt at sove. Bogen er udviklet i samarbejde med en hjerneforsker og børnepsykolog.

Fra 3-6 år

Anna drømmer

af Vibeke Manniche og Sigrid Nielsen-Boreas

Mor skal putte Anna, og Anna tænker på de dejlige drømme, hun skal drømme. Fin værktøjsbog, der kombinerer en godnathistorie med mindfulness. Bogen er skrevet af lægen Vibeke Manniche, der i bogen også kommer med tips til puttetider, valg af seng og hvordan man skal læse højt.

Fra 3-6 år

Brumbassen Halo

af Tom Stern (61.36)

Når Brumbassen Halo på denne cd tager dit barn med ind i en eventyrverden, er historien og lydbillederne tilrettelagt på en måde, så dit barn slapper af og får lettere ved at falde i søvn. Brumbassen Halo kan også bruges til at styrke dit barns indre kvaliteter og selvværdet.

Fra 4-6 år

De små sover

af Finn Poulsen

Musik kan være afslappende og hjælpe dit barn med at falde til ro ved sengetid. Med denne cd får du en række blide og drømmende vuggeviser og børnesange, som er skabt til at falde i søvn til.

Fra 1-5 år

Drømte mig...

af Lillian Tørnqvist

Lilian Törnqvist spiller på harpe, og på denne cd fortolker hun en række klassiske musikstykker og folkemelodier. Resultatet er en perlerække af poetiske og drømmende vuggeviser.

Fra 2-6 år

RO PÅ MIG

Mindfulness med børn

af Sabrina Justesen Leoni (61.36)

Mindfulness kan være et redskab til at skabe ro og balance i børn og børnegrupper. Her er teori, beskrivelser af 30 øvelser og inspiration til lege og historier, der passer til øvelserne. Bogen er velegnet til brug i institutioner og skoler, men bestemt også på stuegulvet derhjemme.

Fra 5-12 år

Det stille og rolige sted

af Amy Saltzman (61.36)

Et otte ugers program i mindfulness med trinvise instruktioner og redskaber, der gør det let at gennemføre programmet for forældre, lærere eller andre, der arbejder med børn og unge fra 6-18 år. Bogens øvelser og hjemmeopgaver er opdelt efter aldersgrupper. Bogen er skrevet af en amerikansk mindfulness coach.

Fra 6-18 år

Smilende hjerte-meditationer med Lulu og Theo (og Bingo)

af Lisa Spillane

Lulu og Theo skal cykle til stranden, men de er utålmodige og bliver uvenner. Heldigvis er hunden Bingo med på turen, og han hjælper de to børn med at løse konflikterne ved at bruge dybe vejrtrækninger, visualisering, rolige bevægelser og berøring. Brug bogen til at give dit barn nogle redskaber til håndtering af frustrationer, utålmodighed og vrede.

Fra 4-6 år

Nærværsøvelser med børn

Af Ulla Lau Hyldgård (61.36)

Uro i klassen og børns manglende kontakt til sig selv er to ting, som kan gøre trivsel og læring til en udfordring. I denne bog og cd kan du finde nærværsøvelser, der tager udgangspunkt i en række sange skrevet specielt til børn. Til hver sang er der 3 øvelser med dalende aktivitetsniveau.

Fra 3-10 år

Meditationer for børn

af Sandy Smith (61.36)

Vejledning til voksne i at lave meditationer sammen med børn. Meditationerne er inddelt i 3 aldersniveauer, der dækker børn og unge i aldersgruppen 5-15-år. Med bogen følger en cd med guidede meditationer.

Fra 5-15 år

Sådan får du børn i balance

af Eline Snel (61.36)

Med en række øvelser, der starter med enkle vejrtrækningsøvelser og slutter af med øvelser i tillid og besværlige følelser, kan du hjælpe dit barn med at falde til ro både psykisk og fysisk. Øvelserne er godt beskrevet og illustreret ved en række eksempler, som de fleste forældre vil kunne nikke genkendende til. Alberte Winding har indtalt den medfølgende cd.

Fra 5-12 år

Tager mig tid

af Maud Roegiers

En lille filosofisk billedbog om at tage sig tid til at lukke øjnene, når man får et knus, til at tænke over drømme og gøre ting, som gør én glad. Med rolige illustrationer og få ord opfordrer bogen dit barn og dig til at tage jer tid til at mærke efter. Bogen er velegnet til samtale mellem barn og voksen.

Fra 4-6 år

Børnemeditationer i mit hjerte

af Gitte Winter Graugaard

Fire små meditationer til oplæsning for dit barn. Meditationerne sætter fokus på kærlighed, hvilket kan være med til at styrke dit barns følelse af samhørighed og kærlighed til sig selv. Giv dit barn en god afslutning på dagen og skru samtidig lidt op for familiens kærlighedssprog.

Fra 3-12 år

Dit sted

af Dortea Berg-Jensen

Cd med mindfulness meditation til større børn og voksne. Dortea Berg-Jensen, der er spirituel rådgiver og foredragsholder, har indtalt 5 forskellige guidede meditationer, der hver varer ca. 10 minutter.

Fra 10 år

Jordens børn

af Sibylle Von Olfers

Sibylle Von Olfers billedbog om en flok børn, der vækkes af Moder Jord, da foråret bryder frem, er oprindeligt fra 1906. I denne nye udgave er de enkelte vers i bogen suppleret med en øvelse i mindfulness. En god bog at bruge til en stillestund i børnehaven eller når du skal putte dit barn.

Fra 3-6 år

Du er super sød

af Carsten Sommerskov (61.36)

Carsten Sommerskov står bag en række bøger og cd'er i serien 'Historier der virker', som er mentaltræning til børn fra 3-7 år og 8-12 år. Carsten Sommerskov har selv indtalt de medfølgende cd'er. Hver bog indledes med et afsnit til den voksne, hvor der gives gode råd om selvværd og selvsikkerhed.

Fra 3-12 år.

I samme serie: Du er bare dejlig, Du er fantastisk, Du er helt perfekt, Du er helt rigtig, Du er noget særligt!, Du kan, Du er noget helt specielt.

Dit barns selvværd

af Lene Væsel (37.2)

Et højt selvværd er ofte lig med trivsel. Denne bog er en guide til dig, der gerne vil styrke dit barns selvværd. Forfatteren, der er psykolog, giver konkrete råd til hvordan du kan støtte dit barn til et bedre selvbillede og selvforståelse, og hvad du kan gøre "hvis skaden er sket".

Hvabeharen og dyrene i Ha' det godt-skoven

af Thomas Wibling

Hvabeharen har det ikke godt. Den besøger de andre dyr i skoven for at få hjælp. Hvad gør de for at have det godt? Skildpadden Godtid nyder nuet, mens Skovkoen Gumle bruger sin mavefornemmelse. Et eventyr, der giver dit barn en række redskaber til at styrke selvværdet.

Fra 5-10 år

RO MED KROPPEN

Lyt til løven: yogaremser for børn

af Lotte Salling, Emmamaria Vincentz og Lea Letén (79.53)

Med udgangspunkt i leg, skønne illustrationer og små rim og remser præsenterer forfatterne 40 yogaøvelser for de allermindste. Hver øvelse er illustreret på en enkel måde, så dit barn selv kan være med til at lære øvelserne, og med en remse, der er med til at stimulere dit barns sprog.

Fra 3-7 år

Min far er en kringle

af Baron Baptiste (79.53)

Ti børn går til yoga og med udgangspunkt i deres forældres job beskrives ti enkle øvelser trin for trin. Dyrlægens barn viser hunden, gartnerens søn træet og pilotens barn viser flyvemaskinen. Til sidst i bogen er der gode råd om påklædning og meget andet.

Fra 3-6 år

Jeg er en slange

af Birgir Th. Joakimsson (79.53)

Med denne yogabog for de mindste, kan I lege yoga ind på en sjov måde ved at efterligne løvens, sælens, slangens og elefantens bevægelser. For hver øvelse er det et billede af dyret, lidt tekst om dyret og enkle stregtegninger med børn, der udfører øvelserne. En enkel billedbog, der vil kunne kickstarte dit barns interesse for yoga.

Fra 3-8 år

Elvas magiske skattekiste

af Marie Lind Finsterbach og Christina Stausholm Johansen

Hjælp Elva med at finde hendes forsvundne skattekiste, som hun bruger, når hun er ked af det eller bange. For at finde frem til skattekisten skal du igennem 11 yogaøvelser, hvor du skal forvandle dig til dyr og ting.

Fra 4-8 år

Fido og fugls forunderlige rejse

af Anne-Mette T. Rasmussen og Pauline Drasbæk (79.53)

Fido og Fugl er på rejse i deres luftballon. Undervejs møder de bl.a. skildpadden, krokodillen og den lille hund. For hvert af de 13 dyr, de møder, præsenteres en øvelse i yoga eller mindfulness. En bog til de allermindste, der kombinerer mindfulness og yoga med en fortælling.

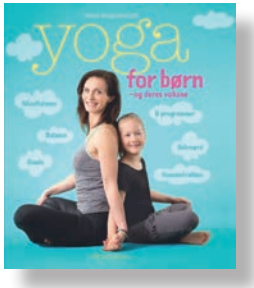
Fra 3-10 år

Yoga for hele familien

af Charlotte Bom (79.53)

Forfatteren Charlotte Bom er yogauddannet og guider trin for trin børn og voksne gennem forskellige yogaøvelser, så hele familien - store som små - kan lave yoga sammen. Bogen er let at gå til og giver en god introduktion til yoga, hvis man er nybegynder.

For alle



Evigglads eventyrlige afspænding

af Michael Chissick og Sarah Peacock

Frø, Hund, Flamingo og Drage bekymrer sig, men Evigglad fortæller, at hun kan berolige dem med sin eventyrlige afspænding. Gennem historien guides dit barn til at rette opmærksomhed mod forskellige dele af kroppen. Oplagt bog til brug for forældre, pædagoger og lærere, der ikke har erfaringer med yoga og afspænding.

Fra 5-10 år

Yoga for børn - og deres voksne

af Sisse Siegumfeldt (79.53)

Bring mere nærvær, glæde og ro ind i hverdagen med denne bog, der er lige til at gå til. Sisse Siegumfeldt, der til dagligt underviser børn i yoga, har skabt 8 programmer, der kombinerer yoga med mindfulness og afspænding. Til hvert program knytter sig en lille historie, som kan læses højt. Et musthave til yogafamilier og yogaglade pædagoger.

Fra 3-9 år

Tigertræning - tigeren er løs

(79.39)

Vær med til elefanternes morgenbad, eller oplev, hvordan nødden bliver til et træ. Fem yogahistorier og afspændingsøvelser, der kan læses højt for dit barn eller høres på den medfølgende cd, hvor de er fortalt sammen med en børnegruppe.

Fra 3-6 år

Udarbejder: Bibliotekar Marion Tirsgaard · Illustrator: Sabine Brandt, Sisterbrandt Studio
Udgiver: © Biblioteksmedier as, Ballerup 2017 · Tryk: Nofoprint, Helsingør · Varenr.: 47211701