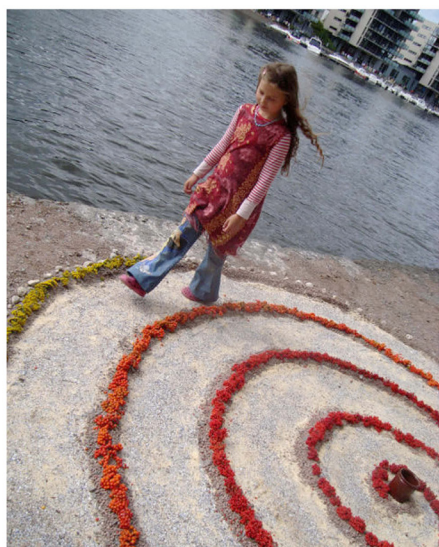


Anna Bornstein

Stillhet i barnehage og skole – steg for steg

Hvert år blir over 60 000 skoleelever i Norge utsatt for mobbing. Bruken av antidepressiv-er øker. Andelen elever uten grunnskolepoeng er doblet siste tiår. Samtidig har pedagoger i barnehage og skole store krav til hva elevene skal lære, ofte i et urolig læringsmiljø.

Anna Bornstein



Stillhet i barnehage og skole
– steg for steg

emilia

Denne boka viser hvordan enkle metoder kan bidra til ro og livsmestring for barn og voksne. **Anna Bornstein**, forfatter og journalist, tok på midten av 1990-tallet initiativ til den ideelle organisasjonen *Drømmen om det gode*, som har utviklet og lært bort sin stillhetsmetodikk i mer enn tjue år. Metodikken har fire øvelsesformer – stillhet, berøring, refleksjon og kontemplativ bevegelse.

I boka deler hun erfaringer, øvelser og ofte forbløffende resultater fra barnehage, grunnskole og videregående skole. Lærerne gir sine refleksjoner, og vi får ta del i barnas og elevenes respons på øvelsene. Resultatene blir belyst med medisinsk og neurologisk forskning.

I denne utgaven beskrives også utviklingen av *Drømmen om det gode* i Norge, som har pågått siden 2004, og resultatene fra blant annet barnehager og fra et livsmestringsprosjekt i grunnskolen i Alta.

Boka er en gullgrube for pedagoger, barnehageledere og rektorer som ønsker å skape et rolig og trygt læringsmiljø for barn og unge. Bokas mange øvelser og eksempler utgjør et verktøy for alle som har med barn og unge og gjøre. De vil oppdage at barna liker – og trenger! – stille stunder.

Boka har forord av Vidar Vambheim, førsteamanuensis ved Universitetet i Tromsø, pedagogikk og fredsstudier.

Pris kr. 350,-. Hf. 250 s. Illustrert. ISBN 978-82-7419-171-6. Boka kan fås i bokhandelen eller direkte fra Drømmen om deg gode, kontakt@dreamofthegood.no

emilia

Emilia forlag, red@emilia.no