

Ny bok: Mindfulness i klassrummet – steg för steg

Undersökning efter undersökning visar att barn och ungdomar är stressade och att stressnivåerna gradvis ökar under skolgången. Oro, koncentrationsproblem och försämrade skolresultat är en följd av det. I boken *Mindfulness i klassrummet – steg för steg* får lärare och pedagoger från förskolan till gymnasiet verktyg att hjälpa barn- och elevgrupper till ökat lugn och välbefinnande.

– I Sverige finns ingen praktiskt inriktad bok om mindfulness som riktar sig till lärare. Med min bakgrund som so-lärare och läromedelsförfattare ville jag fylla den luckan, säger författaren Peter Fowelin, som numera är organisationskonsult och håller kurser för lärare och skolpersonal om mindfulness.

Mindfulness i klassrummet – steg för steg är gjord för att användas, inte bara läsas. Bokens kapitel behandlar centrala delar i mindfulnessstråningen i en ordningsföljd som passar i skolan: kroppen, sinnena, andningen, tankar och känslor samt hur mindfulness kan användas för att stärka relationerna i en elevgrupp. I boken finns cirka 50 olika övningar och flera arbetsblad som kan kopieras till eleverna.

– Eftersom mindfulness är nytt för de flesta pedagoger ger jag i varje kapitel också råd och tips om hur läsaren kan använda mindfulness för sin egen del. Boken är därmed också en introduktion till mindfulness för den som läser boken. En pedagog som själv mår bra och är närvarande fungerar bättre med eleverna, betonar Peter Fowelin.

Alla som arbetar med barn och ungdomar har behållning av boken. Boken fungerar också som inspiration för pedagoger som vill introducera mindfulness i vuxenpedagogiska sammanhang.

Om författaren

Peter Fowelin är diplomerad organisationskonsult och före detta SO-lärare. Sedan 2008 håller Peter kurser och föreläser för lärare och skolpersonal om mindfulness. Peter har fått sin mindfulnessutbildning av bland andra Ola Schenström och Jon Kabat-Zinn. Peter är även läromedelsförfattare och skribent i ledarskapsfrågor.



Om förlaget

Dana Förlag (www.danaforlag.se) drivs av Peter Fowelin och startar sin verksamhet i och med utgivningen av *Mindfulness i klassrummet – steg för steg*. Utgivningen på Dana Förlag kommer till att börja med inrikta sig mot mindfulness och personligt ledarskap utifrån ett holistiskt och existentiellt perspektiv. Kontakt: peter@danaforlag.se eller 070-77 285 77

Fakta om boken

Titel: Mindfulness i klassrummet – steg för steg
ISBN: 978-91-979486-0-9
Förlag: Dana Förlag
Utgivningsdatum: april 2011
Pris: 175 SEK

