

P R E S S E M E D D E L E S E

NY BOG HJÆLPER BØRN TIL STØRRE ROBUSTHED

Nu kommer bogen i børnehøjde, der hjælper børn og unge med at tackle angst, frygt og stress på jordnære og hjælpsomme måder. *Bliv ven med hjernens amygdala* indvier børn og unge i hjernens spilleregler og særligt den hjernestruktur, der hedder amygdala, som er hjernens alarm og i mange situationer kan bimle og bamle og gøre hverdagen "op ad bakke".



Kvinden bag er sociolog og bestsellerforfatter, Anette Prehn, som har været tændt af en intens formidlings-ild siden hun for 10 år siden opdagede, at hjernen følger bestemte spilleregler, og at disse har stor betydning for vores *sociale samspil med hinanden og os selv*. Hun har selv bøvlet med sin amygdala som barn og ung, så bogen her er "skrevet med hjerteblod", som hun siger.

I 500-året for, at Luther trak de uforståelige bibelske tekster ud af "Volapyktårnet" og ned på jorden, har hun sat alle sejl ind på, at noget lignende sker for hjernevidenskaben: Den skal én gang for alle formidles i et metaforisk, enkelt sprog, som almindelige mennesker kan forstå, tage med sig, bruge og have daglig glæde af. At hendes videnskabsformidling er værdifuld, understreges af, at hendes

seneste to bøger anbefales af henholdsvis professor og hjerneforsker, **Troels W. Kjær**, og professor i socialpsykologi, **Per Schultz Jørgensen**.

Prehn er en af vor tids højt værdsatte videnskabsformidlere. Hun har skrevet fem voksenbøger, heraf tre i HJERNESMART-serien, som roses af læserne i ét væk. Læserne kalder dem bl.a. for "guldæg" og beskriver, hvordan de har hjulpet deres børn ud af selvskadende adfærd og reddet familieliv. Og nu er det så børnenes tur til at blive klogere på deres egen hjerne.

Børnelæsere hjælper serien frem

Prehn vil være konstant bogaktuel i det næste halve år, hvor Dafolo forlag udgiver en månedlig minibog. I alt bliver det til en serie på syv minibøger, kaldet HJERNEVENNER-serien. For at kunne ramme plet med serien har Prehn fået hjælp fra medlæsere fra 10 år+. De har læst manus højt for hende, hvilket har gjort det muligt at høre, hvornår ord var for svære. Ligesom hun har kunne spørge: "Prøv at give et eksempel på det her fra din hverdag" eller "Hvis du skulle bruge denne metode, hvad ville du så gøre?" Det har givet unik indsigt i bogens møde med børn.



Anbefaling fra professor Per Schultz Jørgensen, forfatter til *Robuste Børn*: "Anette Prehn omsætter i 'Bliv ven med hjernens amygdala' kompliceret fysiologisk viden til meget brugbare mentale øvelser for børn – og fortalt til børn. De er lige til at gå til, ikke mindst fordi bogen giver børn et sprog, så de kan bygge bro mellem deres følelser i udfordrende sociale situationer og en sund, konstruktiv håndtering af dem. Børn lærer gennem bogen at forstå, acceptere og regulere følelser og udvikle en sund indre styring. Ved at placere angst, frygt og stress i amygdala får barnet overskud til at reflektere og handle mere frit som sig selv. Et rigtig godt redskab til at styrke børns robusthed."

Læs mere om Prehns arbejde her: www.hjernesmart.dk eller om læserne modtagelse af seriens første bog i serien: www.hjernesmart.dk/laeserne-om-stjerne-i-hjernen/

Fakta og praktiske oplysninger

- Udkommer 31. oktober på forlaget Dafolo
- Sider: 24
- Pris: 40 kr. ekskl. moms (50 kr. inkl. moms)
- ISBN: 978-87-7160-680-5

Yderligere information

For booking af interview kontakt Anette Prehn direkte på 6070 6022 eller anette@anetteprehn.com