Sanna Nova Emilia

Med förord av Lou Rossling

Att lära med hjärtat

- När kunskap och värde blir ett

Att lära med hjärtat

- När kunskap och värde blir ett

Sanna Nova Emilia

True Heart Publishing

Utgiven av True Heart Publishing
True Heart Education AB

Kontaktuppgifter till ansvarig utgivare
Hemsida: www.sannanovaemilia.se
E-post: info@sannanovaemilia.se

Grafisk formgivning och sättning:
Ulrika Slottner, Idus förlag
Hemsida: www.idusforlag.se
E-post: info@idusforlag.se

Omslagsbild: Jonna Sörensson

Fotografier i boken:
Jonna Sörensson
Georg Sandgren / www.georgsandgren.com
Micaela Malmi / www.EpicPhotoJournalism.com
Wannie Torkington
Cecilia Svensson
Sanna Nova Emilia
Sophia Andersson
Sofia Wallér
Hans Bengtsson

Illustrationer: Nanette Blomster

© 2011 Sanna Nova Emilia och True Heart Publishing
Mångfaldigande av innehållet i denna bok, helt eller delvis, är enligt lagen om upphovsrätt förbjuden utan medgivandet av förlaget. Kontakta oss om du vill citera eller använda dig av bokens innehåll på annat sätt. Vi vill gärna att tankegångarna i denna bok blir tillgänglig för många.

ISBN 978-91-979759-3-3
ISBN tryckt bok: 978-91-979759-0-2

Innehållsförteckning

Förord av Lou Rossling 15

Del 1: Framtidens trädgård – Om att odla känslomässig medvetenhet 23

Vårt känslomässiga förnuft 27
Orsak och verkan 29
Våra barn – Våra medberoende 29
Känslomässig medvetenhet 32
Till dig som förälder 36
Till dig som pedagog, rektor och lärare 36

Del 2: Våra känslomässiga behov – Grunden till alla behov 41

Vår känslomässiga evolution 44
Våra känslomässiga behov – Grunden till alla behov 44
Självkänsla och självförtroende 48
Vår falska identitet 48
Kompensationsbeteenden för otillfredsställda behov 54
När barn uppfostrar barn 57
Rädsla, skuld, skam 58
Vikten av självkännedom och eget ansvar 62
Nonviolent Communication 65
Strategierna – Ett skydd och ett fängelse i ett 67
Beroenden för att döva skam 68
Är skammen enbart av ondo? 71
Inifrånstyrda och utifrånstyrda behov 75
Flykten ifrån sårbarheten och rädslan för närhet 76
Övergivenhetssårets inverkan på individen 77

Del 3: Att vända utifrånstyrning till inifrånstyrning 83

Vad menas med inifrånstyrning och utifrånstyrning? 86
Den psykologiska och känslomässiga förklaringen till utifrånstyrning 86
Rädsla, skuld och skam 87
När hjärnan överröstar hjärtat 89
Barn är människor 90
Vad säger hjärnforskningen? Den neurologiska förklaringen till utifrånstyrning 92
Utifrånstyrd och inifrånstyrd motivation 97
Glädje – den bästa förutsättningen för lärande 99

Del 4: Att bevara barnegenskaperna – Och för den vuxne att återerövra 105

Det dömda barnet 108
Medvetet – Undermedvetet 108
Positiva och negativa programmeringar 109
Att synliggöra de osynliga barnen 113
Barnegenskaperna – Våra medfödda mänskliga egenskaper 116

- Sannfärdighet 116
- Tillit 117
- Närvaro 117
- Nyfikenhet 118
- Kreativitet 119
- Fantasi/Lek 121
- Livslust 123
- Glädje 124
- Livsmod (avsaknad av rädsla) 128
- Intuition 130
- Sårbarhet 132
- Självkänsla 137
- Villkorslös kärlek 137

Del 5: Från Lydnadskultur till Ansvarskultur 149

Lydnadskultur och Ansvarskultur 152
Förlusten av Barnegenskaperna och vägen till medberoende 157
Narcissistisk prägling – När skammen gått överstyr 160
Inifrånstyrt och utifrånstyrt ansvar 161
Att använda omgivningen som spegel 162
Lidandet som livsstil – ett liv fyllt av dramer 164
Att finna samhörighet i lidandet 165
Hur skapar vi en inifrånstyrd Ansvarskultur? 166

Del 6: Övningar - Skapandet av en sann och sund generation 175

Att arbeta med en formlös form 178
Att utmana sina egna föreställningar 178
Jag-skapande övningar – Vem är jag? Vem vill jag vara? 183
Vi-skapande övningar – Om samspelet i mina nära relationer 195
Dröm-skapande övningar – Nycklar till kreativitet, inspiration och motivation 217
Känslo-skapande övningar – Hjärtats röst 231
Må-bra-skapande övningar **–** Vägar till personligt välbefinnande 249
Kommunikations-skapande övningar – Att kommunicera med ansvar, ärlighet och empati 267

Livs-skapande övningar – Ett reflekterande förhållningssätt till livet 277

Del 7: Från utbildning till utveckling 289
- När utbildning hindrar utveckling 292
- Från industriell revolution till känslomässig evolution 297
- När kunskap och värde blir ett 297
- En inifråstyrd skola och att växa i Glädje! 299

Efterord 302

Författarens tack 305

Litteraturlista 307

Om författaren 311

Utbildningar och föreläsningar 311

Sagt om boken…

I Sannas bok får känslor finnas, känslor av alla de slag.
Om jag skulle rubricera boken du håller i din hand så skulle jag kalla den för ”Vishetens bok”. Vis som i betydelsen att både hjärna och hjärta samverkar.

Lou Rossling, Pedagog och berättare

Sanna Nova Emilia har skrivit en bok som tar oss från där vi är till dit vi vill komma. Jag har läst mängder med böcker i psykologi och pedagogik, men jag har aldrig läst en bok som lika enkelt och självklart förklarar grunden till våra mänskliga beteenden.

Pamela von Sabljar, Pedagog, skolutvecklare & föreläsare

Detta är en respektingivande bok om de processer som levandegör kunskapen men också om det som gör oss till människor på gott och ont. Fri från tvång synliggörs barnets inneboende behov och resurser och som i en spegel tvingas våra tillkortakommanden som vuxna till konfrontation.

Jan Remnerud, Specialist i Allmänmedicin

Tack Sanna, för att du lägger kraft och energi på att skriva om barnens plats i våra liv. Det hjälpte mig att känna hopp och gemenskap. Vi är många som vill samma sak!

Liv Larsson, Författare, Handledare och medlare i NVC

Det behövs verkligen en bok med konkreta övningar för pedagoger och arbetslag som på ett enkelt sätt tar upp värdegrund och förhållningsätt. Det skulle vara underbart om den här boken blev obligatorisk i lärarutbildningen.

Wannie Torkington, Pedagog

Den här boken sträckläste jag. Den får dig att tänka, på riktigt och det är stundtals en arbetsam upplevelse. Det är en bok att bära med sig, för din egen del lika mycket som för ditt barn.

Cecilia von Schedvin – Omvärldsbevakare, Rektorsakademien

Till alla levande osynliga barn i världen…

Om barnen

- ur *Profeten av* Kahlil Gibran

Dina barn tillhör dig inte
de är söner och döttrar
av livets längtan efter sig själv
De kommer genom dig
men inte ifrån dig
och fastän de är hos dig,
tillhör de dig inte

Du kan ge dem din kärlek
men inte dina tankar
ty de har sina egna tankar
Du kan hysa deras kroppar
men inte deras själar
ty deras själar befinner sig
i morgondagens land,
som du inte kan besöka
inte ens i dina drömmar

Du kan sträva efter att likna dem
men försök inte att få dem
att likna dig själv
Ty livet går inte tillbaka
och dröjer inte vid igår

Foto: Jonna Sörensson

Förord

”Hej, Lou! Fredagar e kul för då kommer du alltid till oss.”
Den härliga välkomsthälsningen möttes jag av på skolgården där jag gästspelat på fredagarna i snart 15 år. Att mötas av denna 8-åriga gosses stjärnögon fyller mig med så mycket glädje. Jag svarar honom att jag också tycker det är kul med fredagar när jag får komma till skolan.

”Lou…”, fortsätter han och lägger huvudet lite på sned. ”Varför tycker du att de e så kul att komma till oss?”

Jag svarar som jag känner, att jag tycker att ni barn är så underbara och sen passar jag på att returnera frågan med en liten dold förhoppning om att få höra att även jag är underbar. (Vem vill inte vara underbar?).

Nu svarar pojken inte alls med de ord jag förväntat mig. Hans svar kommer snabbt och övertygande och är idag det bästa svar jag kunnat önska mig.

”Jo, Lou, jag tycker att det e kul när du kommer, för du vet ju att jag kan!”

Så härligt! Just så borde jag alltid ha lotsat, undervisat och fostrat – både mina och andras barn. Det lärande som gör att ögon lyser, att lusten blir till drivkraft och till en vilja veta mer och mer. Att finna kunskap och att stimuleras av en vuxenvärld som använder både hjärta och hjärna hör till den nya tiden och det är just detta som denna bok är fylld av exempel på. Det är så vi skapar en framtid där människor vet att de kan. Felfinnar-tiden är tack och lov på väg att försvinna och ersättas av bejakande lust och inspiration.

Mängder av forskning i ämnet har under många år visat nya framkomliga vägar och med Sannas bok, som jag fått den stora glädjen och äran att skriva förord till, får vi utmärkt vägledning - både vad det gäller hjärtats och

hjärnans utveckling och även en lärorik blandning av redovisad vetenskaplig forskning.

Sannas egna funderingar tar oss med in i den nya värld dit varje barn förhoppningsvis är på väg. Med sin stora talang att måla med orden i vackra dikter och verser får vi följa med på den väg där ”blommor” av alla de slag får blomma, alla efter sin egen unika förmåga – utan att jämföras med de andra. Vem skulle ens komma på tanken att påpeka för solrosen att den borde ha blommat för flera månader sedan, då när tulpanerna stod i fina rader med raka stjälkar. Ingen skulle någonsin be blåklockan sluta hänga med huvudet och kräva att den omedelbart skulle resa sig upp. Och vem skulle kunna förmå sig att skälla ut rosen för att vara så taggig.

Med Sannas varma bok får vi flera verktyg, de vi så väl behöver nu i denna ”övergångstid”. Vid dessa övergångar är det alltid skönt att hålla någon i handen och denna bok är en sådan hjälpande hand med både vetenskapliga/teoretiska och konkreta/praktiska råd och möjligheter för att våga förändringens promenad mot den barnavärld vi alla skulle önska oss, inte minst när vi själva var små.

Nyligen tog min svägerska Ulla-Stinas barnbarn Nanna sitt körkort. Hon läste in sin teori i farmor Ulla-Stinas blommande koloni. Vid sidan om sitter jag och svägerskan, vi njuter av solen och av all prakt när Nanna för en stund avbryter sitt läsande och utbrister, ”Visst är det väl konstigt! För att jag ska få körkort för bil så måste jag kunna allt som står i den här tjocka boken och dessutom klara flera tester och prov innan jag blir en godkänd förare. Men för att föda och fostra barn behöver jag inte kunna någonting alls. Vem som helst får göra det och hur som helst verkar det som!” Vårt fortsatta samtal i ämnet blev långt och innehållsrikt.

Nu önskar jag mig inte några prov och tester i barnfostran, det finns bättre vägar. Lyckligtvis har jag just denna dag Sannas manus till den här boken i min strandväska. När jag läst upp några valda stycken av sammanfattningen i bokens slut utbrister båda Nanna och svägerskan, ”Åh, så underbart! Måtte vart enda barn få möta vuxna som läst och tagit till sig denna bok!”, och jag håller med.

Efter att ha fött tre egna barn och arbetat med tusentals andras barn i åldrarna 1-10 år känner jag mig äntligen redo att ge mitt eget inre barn, den lilla flicka

jag en gång var och som ofta kände sig övergiven och ensam, den kärlek och omvårdnad som jag aldrig själv fick. Först då kan jag se med mina inre ögon och ge allt det som jag själv saknat till de barn jag möter. Det är svårt att ge av det vi inte själva har fått.

Kanske var det just därför jag valde att ägna större delen av mitt liv åt barn? Förmodligen ett omedvetet beslut med drivkraften att låta alla barn vara allas. Det var det som blev min dröm då när min mamma försvann i mina tidiga barnaår.

Att våga känna djupt in i mitt eget hjärta, utan att drunkna i självömkan och bitterhet är nödvändigt för att jag ska lyckas möta barn där de befinner sig i sina upplevelser och i sin utveckling.

”Ska det nu bara vara det som är kul som gäller i skolan?”. Jag hör protesterna då och då och jag förstår också rädslan att den viktiga kunskapen ska försvinna mitt i all lust och glädje. Kunskap är viktig, det tror jag vi alla är eniga om, men kunskap och glädje kan gå hand i hand och det är vägen dit som den här boken visar.

Jag brukar använda mig av Einsteins ord om kunskap, för att de uttrycker balansen mellan det inre och yttre lärandet så tydligt: *”Den enda sanna kunskapen är den personliga upplevelsen, allt annat är information”.*

I den snabba utveckling som vi alla är en del utav så är vi väl medvetna om att informationen ständigt ändras och att det vi vanligtvis betraktar som kunskap därför är en färskvara. Min egen gamla pedagogiska utbildning är i flera delar nu skrotad och lämnar på så sätt plats för nytt tänkande där inte minst känslorna får allt större utrymme.

I Sannas bok får känslor finnas, känslor av alla de slag. Om jag skulle rubricera boken du håller i din hand så skulle jag kalla den för ”*Vishetens bok”*. Vis som i betydelsen att både hjärna och hjärta samverkar. Det är först då vi når visdom. Med kunskap har vi uppfunnit både det vi kallar ”ont” och det vi kallar ”gott”. Med visdom kan man inte skapa vare sig bomber som dödar eller miljöförstörande kemikalier. Att lotsa nästa generation är en gudagåva, en möjlighet att omskapa den värld vi vill leva i.

Fram till nu har många av oss hoppats på att någon annan ska skapa den världen. Idag förstår de flesta av oss att vi inte längre kan vänta på någon annan utan att all förändring börjar med oss själva. Att det är först när vi själva bestämmer oss för att fullt ut vara den förändring vi vill se i världen som

möjligheten att skapa en ny värld föds. En värld där alla kan bidra med sin unika talang och med en egen tro på att allt är möjligt om vi hjälps åt. Ingen kan göra allt men många kan göra mycket.

Nyligen mötte jag en mamma och hennes fyraåring när jag gick min morgonpromenad. De satt på huk vid den nästan igenvuxna bäcken och höll i en lång håv. När jag passerade dem frågade jag om de hade lyckats fånga någonting och bara med den frågan visade jag hur mina tankar går.

”Nej”, svarade fyraåringen, ”vi fångar ingen, vi befriar en groda som hade hamnat i vår pool, den trivs nog bättre här i bäcken”.

Jaha, där fick jag ännu en lektion. För de barn som får växa upp med medvetna människor omkring sig blir det viktigare att befria än att fånga. Om barnet får behålla den tankegången och utveckla dessa handlingar vidare, kommer det att bli ett bidrag till en värld i frihet för alla. Vi är alla delar av en helhet.

Jag hinner bara innanför dörren hemma där morgonnyheterna skvalar ur radion - ”Både Greklands och Egyptens folk ropar enhälligt och starkt – FRIHET åt alla!” - och barnets just befriade groda får plötsligt ett väsentligt större perspektiv. Och det är just detta jag mest av allt finner i denna bok, nya perspektiv, högre medvetenhet, mer lust och inte minst en väg till kärlek för allt och alla!

Grannen Axel var 8 år när han introducerade mig i den då för mig alltför nya, krångliga datavärlden. Han och hans lillebror Anton kunde redan massor av det som var rena grekiskan för mig. Axel visade mig tålmodigt hur man gör, om och om igen. Och på min fråga om han inte tyckte att jag var lite dum i huvudet som fortfarande inte fattade riktigt fick jag ännu ett visdomsuttryck att dela med mig utav.

”Nej, Lou, du e inte dum i huvudet. För du, man kan inte förrän man kan. Och det gör faktiskt ingenting för jag är ju här och kan hjälpa dig”.

Axels svar gav mig en stark funderare på vad som hade hänt om jag svarat barn i förskola och skola på samma sätt när de ”misslyckats” gång efter annan. Dessvärre föll mina egna repliker mer i ordalag som: ”Om du hade lyssnat lite bättre och brukat lite mer allvar så hade du kanske fattat det lite bättre”…

Puh! Förlåt mig alla barn! Mitt enda försvar är att tiden inte var mogen då.

Den här sortens böcker läste jag aldrig på den tiden och mitt eget inre lilla korrigerade barn höll fortfarande (om än omedvetet) på att ge igen.

Långt senare slog det mig att Axel och Anton hade skaffat sig sina kunskaper i datorernas mångfaldiga värld helt utan en enda lektion. De lärde enkelt med hjälp av sin nyfikenhet och av lusten att utforska. Dessutom fick de den möjligheten av den tillåtande vuxenvärlden. Ändå hör man sällan talas om att vuxna behöver tjata på barnen för att få dem att sätta sig vid datorn, snarare hör jag dagligen föräldrar säga att ”Nu räcker det med dator för idag”. Tänk om vi snart kommer att säga detsamma om skolan? ”Nu får ni inte hålla på att lära er hela tiden, nu räcker det.” Jag undrar hur världen skulle se ut då? Då när utsikt kompletteras med insikt, då när den gamla skolans begränsningar ger vika. Den gamla skolan var säkerligen rätt för sin tid, men nu väntar nya tider och om någon saknar karta & kompass så kan ni sluta att leta för vägledning står att finna i den här boken.

När vi blir alltmer medvetna om vad vi själv har saknat under vår egen uppväxt så blir det kanske viktigare för oss att växa i gemensam reflektion över saker och tings förhållanden tillsammans med våra barn, att ge dem kapaciteten att tänka egna tankar framför att ställa frågor med färdiga svar. Att ge dem av vår närvaro, vårt engagemang, vår kärlek och vårt intresse, framför att ge dem av vårt ”bättre vetande”.

Sommarprataren Jonas Jonassons son frågade sin pappa om hur man gör ett kylskåp. Ja, vad svarar man på det om man nu inte är kylskåpstillverkare? När barns frågor inte handlar om något så konkret som ett kylskåp kan det bli svårare att svara. När våra egna åsikter, avsikter och inte minst våra egna obearbetade känslor tangeras, vad gör vi då? Då när vi får frågor av barn som jag hoppas de ska slippa undra över inom en snar framtid. Själv fick jag en sådan svår fråga som kom ur en liten femårig flyktingflickas mun. På bruten svenska frågade hon mig med tårar i ögonen,

”Fröken Lou, varför dom dödade min mamma och min bror? De var mycket snälla och dom som dödade kände inte oss, de hade aldrig sett oss, varför dödade dom då, Lou?”

Jag blev svarslös. Jag kunde inte gärna svara, ”för att ni hade fel flagga, fel religion eller fel politisk uppfattning”. Jag kunde bara krama flickan och gråta en stund tillsammans med henne och våga visa henne mina egna känslors sårbarhet.

Sannas bok berör oss och jag försökte verkligen välja ut sidor att hänvisa till i mitt förord. Jag läste dem om och om igen, satte av gammal vana stjärnor i kanten för de sidor jag särskilt ville rekommendera, men fann ganska snart att det då blev minst halva boken! Så nu kan jag bara helt enkelt, utan vare sig sidhänvisning eller utvalda stycken säga; läs, känn, lär och njut.

Min farmors ord ringer plötsligt i mina öron, ”paradiset finns redan här på jorden om vi bara kan se det”. Och vad vet vi om sen? Bara att sen skapas just nu. Så gör dig redo för Sannas underbara bok, kommande stunder av visdom som du just nu håller i din hand. Lyckans ost.

Soliga hälsningar!

Lou Rossling
Pedagog och berättare
Helsingborg, den 17 juli 2011

Foto: Jonna Sörensson

Framtidens trädgård

- Om att odla känslomässig medvetenhet -

Det största kriget i livet inom varje individ utkämpas mellan intellektet och hjärtat - då hjärtat säger: "Så här är det" och intellektet svarar: "Jag förstår det inte, och därför tror jag inte på det."

- Pat Rodegast och Judith Stanton

Foto: Jonna Sörensson

I skuggan av ljuset

- av Jan Remnerud

I en gryning alltför bortglömd
för att minnas fågelsång
Ett barn blev övergivet
Det var en natt nån gång
När längtan efter närhet
blev en tyst och bortvänd rygg
Kunde ärret aldrig läkas
i kärleksfamnen trygg

Ur alla nätters tysta gråt
blir morgondaggen till
Och förflyktigas i gryningen
när bröstet hävt sig still
Men att aldrig få se morgonljus
för att någon svikit dig
Jag ser ditt ärr, din frusna gråt
För allt det finns i mig…

Vi vet inte hur barn ska uppfostras för vi vet inte till vad de ska uppfostras. Att de ska växa till goda fullvuxna duger inte till svar för vi vet inte vad goda fullvuxna är.

- Matti Bergström

Framtidens trädgård

Den här bokens ursprungsfilosofi grundar sig i någonting mycket självklart. I någonting som vi alla människor vet och känner, om vi bara är beredda att lyssna till oss själva. Den här boken handlar om det unika frö som vi alla människor föds till den här jorden för att utveckla. Det unika frö som vi alla människor har kommit till denna jord för att låta gro och växa. Vi är en fantastisk fröblandning av solrosor, lavendel, nejlikor, hyacinter och jasmin och vi har i grunden samma behov för att kunna växa upp till starka friska individer. Vi behöver alla vatten – *Kärlek*. Vi behöver alla solljus – *Närhet och trygghet*. Vi behöver alla näring – *Bekräftelse, tillåtelse, förståelse och acceptans*. Utöver detta så bär vi alla även vår unika potential, vår unika kod.

Vilken trädgårdsmästare som helst skulle förstå det förödande i att ge alla sina blommor och växter exakt samma skötsel och samma gödsel. Vilken trädgårdsmästare som helst inser att det vore rent vansinne av honom att förvänta sig att samtliga växter ska växa i samma takt, på samma sätt och på samma villkor. Han vet att det är omöjligt att förvandla en murgröna till en rhododendron. Han vet att olika äppelträd har olika kapacitet och producerar olika sorters äpplen, i olika storlekar och färger. Han jämför inte sina Löjtnantshjärtan med sina Hibiskusplantor och han ger dem inte olika betyg för att de har olika längd och bredd eller för att de har olika stora blad, olika färg på blommorna eller doftar olika. Han blir inte arg och upprörd på blomman och betraktar henne som misslyckad om hon vissnar och dör ifrån honom utan han ser sin egen delaktighet och gör allt som står i hans makt för att ge blomman liv på nytt. Han vet att varje växt i sig själv bär på sin inneboende potential och han finns där som ett stöd för att varje unik liten växt i hans trädgård ska växa till att bli det bästa, det största och det vackraste hon kan bli...

When I was in 5th grade, my teacher asked me what I wanted to be when I grew up. I said, happy. She said I didn't understand the assignment. I said she didn't understand life.

- John Lennon

Vårt känslomässiga förnuft

Det har skrivits många böcker genom tiderna om hur vi på bästa sätt ska tillgodose våra barns behov inom hemmet och skolan. Många av dessa böcker har i själva verket grundat sig i hur vi ska få barnen att tillgodose våra egna behov och passa in i våra ramar, hur vi ska få barnen att anpassa sig och passa in i det samhälle och i de utbildningssystem som vi har skapat, i de modeller av världen som vi kallar för nödvändiga och verkliga även om många av oss ser att de inte fungerar på ett önskvärt sätt. Vi har velat få barnen att inrätta sig i de på många sätt omöjliga och destruktiva mönster som vi skapat för oss själva och vår värld.

Även om få av oss skulle vilja erkänna det så har vi sedan urminnes tider utgått ifrån frågeställningen: Hur ska vi uppfostra och utbilda våra barn till dugliga samhällsmedborgare som kan driva maskineriet som *vi* har skapat framåt och garantera oss vår framtida överlevnad? Hur ska vi få våra barn att göra allt som vi vill att de ska göra och bli till allt det som vi vill att de ska bli?

Helt omedvetet så är det så många av oss lever. Vi är inte ens medvetna om att vi lever ett utifrånstyrt liv - som en produkt av andra människors önskningar. Vi har blivit så väl dresserade att vi inte ens längre vet vilka önskningar och förväntningar som är våra egna och vilka som i grund och botten härstammar ifrån andra, ifrån mamma, pappa, lärare, mostrar, fastrar, vänner, samhället etc.

Så en mer relevant fråga är: Hur kan vi använda våra barn som en spegelbild för att avslöja våra egna tillkortakommanden och med hjälp av dem finna vägen tillbaka till allt som vi själva en gång förlorade? Hur kan vi hjälpa barnen att få vara, uppleva och uttrycka allt som de redan är och har kapacitet att vara? Hur ger vi dem på bästa sätt möjligheten att utforska, upptäcka och utvecklas i enlighet med sin egen nyfikenhet och upptäckarglädje? Hur vägleder vi barnen till att bli det bästa de kan bli istället för att bli som oss?

Den här boken gör inga som helst anspråk på att vara ytterligare ett ramverk bland ramverk eller på att vara ytterligare ett helgjutet koncept av färdiga lösningar. Målet med boken är inte i första hand att nå fram till din hjärna utan att nå fram till ditt hjärta och ditt känslomässiga förnuft. Den här boken har snarare för avsikt att ta ett steg utanför ramarna och frångå de hårt gjutna färdiga mallar och riktlinjer som vi hittills följt och som hittills skapat resultat vi inte önskat för vårt samhälle. Boken är avsedd att öppna ögon, hjärtan och dörrar. Den är avsedd att vända utifrånstyrning till inifrånstyrning, väcka nya tankar och få oss att inse att allting börjar med oss själva. Precis allting. Vi kan klaga över hur systemet fungerar, men det är ofrånkomligt *vi* som är systemet. När vi ser systemet som någonting som ligger utanför oss själva, någonting bortanför vår kontroll, så blir förändringen omöjlig. Det är alltså inte i första hand systemet som behöver förändras. Det är vi.

Jag tror att de flesta av oss - i synnerhet vi som lever nära och arbetar med barn - önskar bidra till att skapa ett harmoniskt samhälle av lyckliga individer, ett samhälle där var och en får komma till sin absoluta rätt, där var och en får känna trygghet, gemenskap och kärlek. Jag tror att de flesta av oss som i någon form arbetar med barn eller uppfostrar barn önskar ge våra barn den vägledning och omsorg de behöver för att bli ansvarstagande, självförverkligade, lyckliga vuxna som bidrar till samhällets positiva utveckling. Det är ganska enkelt att se att det inte är ett sådant samhälle vi är på väg emot och om vi tittar lite närmare så är det ganska enkelt att förstå varför. Hur ska vi vuxna kunna vägleda barnen till att bli trygga, ansvarstagande självförverkligade och lyckliga vuxna när vi själva inte är det?

Den här boken är avsedd att ge dig som pedagog och förälder en ökad medvetenhet och förståelse för såväl dina egna som ditt barns känslomässiga behov. Den vill bidra till den medvetenhet som krävs för att förmå vända utifrånstyrning till inifrånstyrning och för att vägleda såväl dig själv som de barn du möter varje dag till att bli det absolut bästa de kan bli.