

Mit MONSTER

og jeg

Bøger til børn, som bekymrer sig for meget

3-10 år



Mange børn er ængstelige og bekymrer sig. Nogle gange kommer uroen, tankerne og angsten til at fylde for meget. En god børnebog kan hjælpe med at få åbnet op og sætte ord på det, der føles svært.



BØGER, du kan læse for dit barn på 3-5 år



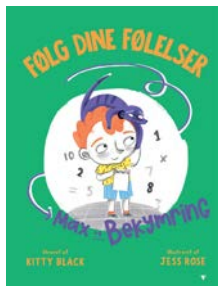
Laurits og Sofie af Doreen Cronin

Laurits kan bedst lide at være hjemme, hvor der er trygt. En dag møder han fuglen Sofie, der har det på samme måde, men et uvejr tvinger dem til at være modige sammen.

FRA 3 ÅR



Udarbejder: Bibliotekar Marion Tirsgaard
Illustrator: Anne Margrethe Kjærgaard
Udgiver: © BibMedia, Herlev 2024
Tryk: Nofoprint, Vallensbæk
Varenr.: 47212411



Følg dine følelser - Max og bekymring af Kitty Black

Da Max skal løse en matematikopgave i skolen, dukker Bekymring pludselig op og blander sig. Bekymring kommer med gode råd, men der er ingen af dem, der rigtig virker. Snarere tværtimod.

FRA 4 ÅR

Fuser er utryg af Robert Starling

Fuser glæder sig til at få besøg af Gorm, men pludselig tænker Fuser på ALT det, der kan gå galt. Sød billedbog, hvor den lille drage til sidst finder ud af, at han selv kan gøre noget for at slippe tankerne.

FRA 3 ÅR



LÆS OGSÅ
IB ER ET ÆG

Mit monster og mig af Nadiya Hussain

Ingen kan se det monster, der hele tiden følger drengen, bestemmer over ham og stopper ham i at gøre de ting, han har lyst til. En dag fortæller drengen sin bedstemor om monsteret, og det begynder at skrumpet lidt.

FRA 4 ÅR

Hvad stiller man op med Triste? af Eva Eland

En skøn billedbog om et barn, der får besøg af et pæreformet væsen, der hedder Triste. Med konkrete råd til, hvad dit barn kan gøre, når det er trist og ked af det.

FRA 4 ÅR



Bjørn er bekymret af Gemma Cary

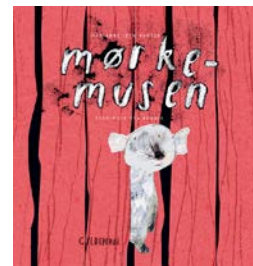
Lille Bjørn bekymrer sig meget. Heldigvis får Lille Bjørns nye ven, Ræven, en rigtig god idé: en bekymringskasse, der kan hjælpe Lille Bjørn med at få styr på alle bekymringerne.

FRA 3 ÅR

Mørkemusen af Marianne Iben Hansen og Tea Bendix

Fem små mus kommer til verden bag et panel i et hus. Mørkemusen, der er den mindste, er stille og lidt ængstelig, men måske alligevel den modigste af alle?

FRA 3 ÅR





Hvordan bekæmper man mørke tanker? af Catherine Leblanc og Roland Garrigue

Mørke tanker kan pludselig dukke op i dit hoved og fylde det hele. Men bare rolig! De skal nok forsvinde igen. Nogle gange er det nok bare at grine, lytte til musik, løbe eller lege.

FRA 4 ÅR



Ikke!

af Gro Dahle

Tiki elsker at klatre i træer og undersøge alt omkring sig, men de voksne er bange for, at der sker Tiki noget. Så bange at Tiki til sidst begynder at skrumpet.

FRA 4 ÅR



BØGER, du kan læse for dit barn på 6-10 år

Dagen

af Gro Dahle

Po orker ikke noget, og dagen føles helt forkert. Mor, far og mormor forsøger at hjælpe, men det er først, da Po falder ned i et hul i en tegning, at Po kan bede om hjælp.

FRA 5 ÅR



Hannah Hugtand bliver bange for at skræmme (Hannah Hugtand 2)

af Mikkeline Spindelvæv

Vampyrpigen Hannah Hugtand plejer at være god til at skræmme, men pludselig bliver hun bange for det. Hendes forældre sender hende til psykologen Fru Hjernevid. Mon det hjælper?

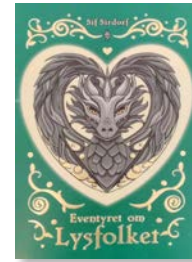
FRA 6 ÅR

Alle fugle har angst

af Kathy Hoopmann

Med 66 fotos af forskellige fugle beskrives det på en sjov og legende måde, hvad angst er og hvordan det føles. Bagerst i bogen er en oversigt over de fuglearter, der er billeder af i bogen.

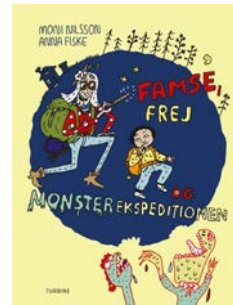
FRA 5 ÅR



Eventyret om Lysfolket af Sif Sirdorf

Kim, Greta og Hans skal redde Ranu. På deres mission må de overvinde væsner som bæ-bekymrings-trolde, En Som Hed og Angstacia. En magisk fortælling om forskelligheder, der giver barnet et sprog til at udtrykke følelser som angst og belastning.

FRA 7 ÅR



Famse, Frej og monsterekspeditionen af Moni Nilsson

Frej er bange for monstre og for at sove andre steder end i sin fars seng, men en dag tager hans farmor ham med på en monsterekspedition, hvor de begge overvinder deres frygt.

FRA 5 ÅR





Nellie i knuder - problemer til talentshowet af Amy Neeren

Nellie bekymrer sig over matematiktimer, tordenvejr og talentshowet på skolen, men heldigvis har Nellie en talende papegøje, der laver lidt sjov med det hele. Med åndedrætsøvelser og tips til at tackle angst.

FRA 6 ÅR



Det fine ved Karoline af Helena Hedlund

Karoline bryder sig ikke om forandringer, men pludselig vælter de ind over hende. Mor rejser på ferie alene, Karoline får en ny lærer, og Karolines ven, Gustav, skal måske flytte. Skøn højtlysningsserie om en pige, der har det bedst med, at tingene bare er som det plejer.

FRA 6 ÅR

Pigen, Angsten og veninden

af Ida Jessen og Nadia Stalgaard

En dag banker Angsten på pigens dør. Den vil have, at pigen giver den sin glæde eller mod, og bagefter kræver den pigens søvn eller appetit. Hvad sker der, hvis pigen ikke gør, som Angsten siger?

FRA 10 ÅR



BØGER, dit barn selv kan læse

Huda vil hjem

af Marie Duedahl

Det sner, og Huda skal til klassefest på skolen, men hun vil meget hellere blive hjemme hos mor, hvor der er trygt og hyggeligt.

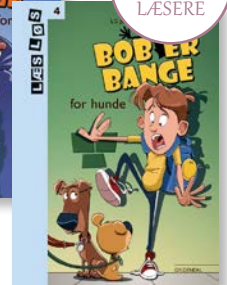
FRA 7 ÅR



LÆS OGSÅ
DE ANDRE I
SERIEN
3.C. I SNE



FOR
BEGYNDER-
LÆSERE



Bob er bange

af LG Jensen

Bob vil gerne være ligesom sin far. Han er sej og ikke bange for noget. Men Bob er bange for alt, især hunde og sygdomme! Det må hans far ikke få at vide, for han forstår det ikke.

FRA 6 ÅR



Bare lad mig være

af Puk Krogsøe

Ida føler sig forkert. Hun har en stor knude i maven, der ikke vil gå væk. Da Ida langt om længe kommer til psykolog, får hun at vide, at hun har angst, og hun kan begynde at sætte sig nogle realistiske mål.

FRA 10 ÅR

Albert vil ikke-bøgerne af Sandra Schwartz

Nul. Niks. Nej. Albert er bange for ting, han ikke har prøvet før. Han skal i hvert fald hverken på skadestuen, til frisør eller spise sundt.

FRA 6 ÅR



FOR
BEGYNDER-
LÆSERE



3 FAKTABØGER, 1 kan læse sammen

Bekymring

(13.17)

Hvad vil det sige at være bekymret? Enkel fagbilledbog, der stiller ind på, hvordan man genkender, håndterer og snakker om både sine egne og andres uro, angst og bekymringer.

FRA 6 ÅR

Den store bog om bekymring og angst af Felicity Brooks (13.17)

Fagbilledbog med små hverdagsseksempler på, hvordan bekymring og angst kan vise sig, og hvordan det føles i kroppen. Med gode råd til aktiviteter og teknikker, der kan hjælpe med at slippe bekymringerne.

FRA 5 ÅR

Forunderlige hjerner af Louise Gooding (61.28)

Hvorfor fungerer nogle hjerner anderledes end andre? En flot fagbog, der på en let og overskuelig måde fortæller om neurodiversitet, som OCD, angst, depression, ordblindhed, autisme og ADHD.

FRA 9 ÅR



Alle mine løgne (Huset)

af Ida-Marie Rendtorff

Solvej er bange for vand, men ingen må vide det. Heller ikke Solvejs to nye venner. Men inden Solvej får set sig om, har hun fortalt alt for mange løgne for at dække over sin hemmelighed.

FRA 10 ÅR



Penny tegner en god ven

af Sara Shepard

Pennys hoved er fuld af bekymringer og tanker, men det hjælper, når hun tegner, og når hun er sammen med sin bedste veninde, Violet. En sjov dagbog om en pige med angst og tankemylder.

FRA 8 ÅR

Alfred og blåhvalen

af Mina Lystad

Der er meget, Alfred ikke tør. Men det værste, han ved, er at læse højt foran hele klassen. Om at frygte noget, finde en vej i det og opdage, at det ikke er så farligt alligevel.

FRA 7 ÅR



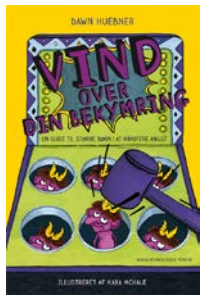
BØGER med eksempler, øvelser og teknikker

Oswald og Nabiha og bekymringsmonstrene af Dan Toft

Oswald er bange for at fejle, og Nabiha tænker meget på, hvad andre synes om hende. Med 4 historier om Oswald og Nabiha, der er gode at snakke ud fra, små øvelser og vejledning til de voksne. FRA 8 ÅR

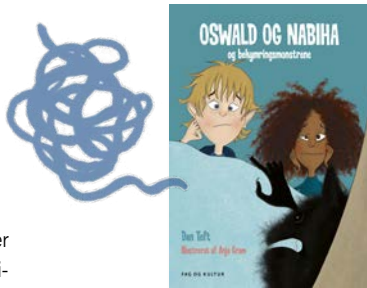
Vind over din bekymring - en guide til store børn i at håndtere angst af Dawn Huebner (13.17)

Hvad sker der i hjernen, når bekymringerne tager over og vokser? Med teknikker og praktiske øvelser, der kan lære børn og deres forældre at spotte bekymringerne og gøre noget, inden de vokser sig store. FRA 9 ÅR



Der er sket noget slemt - en guide til børn i at håndtere voldsomme begivenheder i nyhederne af Dawn Huebner (13.17)

Mange børn bekymrer sig, når de hører om alt det alvorlige, der sker i verden. Få tips til konkrete øvelser, der kan hjælpe dit barn med at bevare følelsen af trykthed og guide dig til de svære samtaler. FRA 6 ÅR



Psykologi for børn

af Anne Vibeke Fleischer og Rikke Mølbak
En serie af bøger, der sætter fokus på psykologi i børnehøjde og giver børn og voksne mulighed for at tale om vanskelige emner med udgangspunkt i små konkrete fortællinger og eksempler.

SERIEN ER DELT OP I 4-8 ÅR OG 9-13 ÅR.



Lidt til de VOKSNE

Monstermanualen

- til børn med mange bekymringer af Gitte Winter Graugaard og Stine Hæk (61.644)
Manuel med redskaber og metoder, som kan hjælpe familier med børn, der er angste, ængstelige og som bekymrer sig for meget. Med afsnit, hvor barnet kan lave sin egen manual.



Børns mentale sundhed - når nervesystemet er på overarbejde af Pernille Thomsen (61.36)

Fagbog for voksne om, hvordan vi kan hjælpe børn, der sover dårligt, har ondt i maven og som måske ikke har lyst til at komme i skole. Med særligt fokus på angst, autisme og ADHD.



Hjælp dit ængstelige barn af Ronald M. Rapee m. fl. (61.644)

Selvhjælpsbog til forældre, der vil gennemføre en kognitiv adfærdsterapi til børn med angst, som er baseret på Cool-Kids-programmet. Med praktiske øvelser til at takle dit barns angst.