

MINDFULNESS I KLASSRUMMET

STEG FÖR STEG

PETER FOWELIN



DANA FÖRLAG

ISBN 978-91-979486-0-9

Copyright © 2011 Peter Fowelin

www.danaforlag.se

kontakt@danaforlag.se

Formgivning och typografi: Anders Kretz

Illustrationer till omslaget och kapitelinledningar: Göte Franson

Författarporträtt: Julia Pettersson Fowelin

Första upplagan, tredje tryckningen

Printed by ScandinavianBook, Denmark 2013

Boken är tryckt på miljömärkt papper

För kurser och föreläsningar om mindfulness i skolan:
Ta kontakt med Peter Fowelin på peter@fowelin.com eller
mobil 0707-72 85 77. Läs mer på www.fowelin.com.

KOPIERINGSFÖRBUD

Detta verk är skyddat av lagen om upphovsrätt. Kopiering, utöver lärares rätt att kopiera för undervisningsbruk enligt BONUS-Presskopias avtal, är förbjuden. Sådant avtal tecknas mellan upphovsrättsorganisationer och huvudman för utbildningsanordnare, t.ex. kommuner/universitet. För information om avtalet hänvisas till utbildningsanordnarens huvudman eller BONUS-Presskopia (www.bonuspresskopia.se).

Den som bryter mot lagen om upphovsrätt kan åtalas av allmän åklagare och dömas till böter eller fängelse i upp till två år samt bli skyldig att erlägga ersättning till upphovsman/rättsinnehavare.

Innehåll

Förord av Yvonne Terjestam	5
Förord av Ola Schenström	8
1 Den stressade eleven	12
Övningar	24
2 Vad är mindfulness?	30
Övningar	43
3 Vår sanningsenliga kropp	46
Övningar	57
4 Våra uppmärksamma sinnen	68
Övningar	77
5 Vår lugnande andning	86
Övningar	100
6 Våra bångstyriga tankar och bråkiga känslor	108
Övningar	124
7 Du, jag och hela gruppen	134
Övningar	150
8 En skola utan stress?	162
Litteratur och ljudböcker	176
Författarens tack	178

Förord av Ola Schenström

MÅNGA BARN, kanske de flesta, föds idag in i en vardag fylld av stress. Och under skolgången ökar stressnivåerna för varje stadium från förskola till gymnasium, förvisso inte för alla och inte överallt men för mycket stora grupper. Några konsekvenser av höga nivåer av stress är koncentrationsproblem, oro, rastlöshet, svårigheter att sitta still, irritation, aggressivitet och högljuddhet, vilket naturligtvis radikalt påverkar de basala förutsättningarna för inläring, utveckling och en god kommunikation i och utanför klassrummet.

En annan konsekvens är ökad psykisk ohälsa. Såväl oro, ångest som nedstämdhet och sömnproblem ökar hos våra barn och ungdomar. Och ökningen är större för flickor än för pojkar. Det är inte bara i Sverige som statistiken är oroande utan också i stora delar av västvärlden, i länder som England och USA.

Det är naturligtvis tragiskt att så många barn och ungdomar far psykiskt illa när vi i de flesta fall, åtminstone i vårt land, har det så materiellt bra. Orsakerna är många: höga krav från sig själva och omgivningen, högt tempo, splittring till följd av den nya teknologin med mobilsamtal sms, mms, chattande ofta på flera chattsidor samtidigt, tv-tittande sent på kvällar och nätter, ständig aktivitet, för lite och för dålig sömn, allt svagare strukturer i samhället för basala behov som vila, återhämtning, sömn och fysisk aktivitet, ett enormt kommersiellt utbud som pockar på uppmärksamhet, distraherar och förstärker känslan hos många att de inte duger som de är, stressade föräldrar som inte orkar med att bry sig tillräckligt eller sätta gränser. Listan på orsaker kan förstås göras mycket längre.

Det räcker inte med att vi riktar oss mot att lindra symtomen eller att komma till rätta med problembeteenden hos dem som drabbats. Vi behöver verktyg som alla barn och ungdomar kan ha nytta av. Det är min övertygelse, inte minst efter ett flertal år

som mindfulnesslärare och mer än 35 år som läkare, att mindfulness är ett redskap som redan idag kan hjälpa väldigt många barn och ungdomar att må bättre.

Med den subjektiva känslan av att ”må bra” menar jag både att ”känna sig bra” och ”fungera bra” i såväl skolan som på fritiden. Att ”känna sig bra” innefattar positiva känslor som att vara nöjd, intresserad, känna tillgivenhet, ömhet, kärlek, glädje och lycka. Med att ”fungera väl” menar jag autonomi, att själv ha förmågan att göra val, klara av dagliga göromål, vara medveten om tankar, känslor och kropp, att visa medkänsla och vara vänlig vilket leder till positiva relationer.

INTRESSET FÖR MINDFULNESS i skolan ökar snabbt i vårt land. Men det har saknats en praktisk vägledning som helt inriktar sig på hur mindfulness kan övas i skolmiljö. *Mindfulness i klassrummet* är en sådan bok. Författaren Peter Fowelin har dels en gedigen erfarenhet som pedagog och dels under ett antal år engagerat arbetat med att utbilda lärare i mindfulness. Som framgår av boken använder sig Peter Fowelin också av mindfulness i sitt föräldraskap. I *Mindfulness i klassrummet* har Peter tagit vara på sina livserfarenheter, samlat erfarenheter från pedagoger i både Sverige och andra länder och valt ut ett antal övningar som anpassats till en svensk skolmiljö.

Mindfulness i klassrummet är fylld med praktiska övningar och för varje övning anges klart och tydligt för vilken åldersnivå övningen är lämplig. Boken kan användas av lärare på alla nivåer.

MINDFULNESS ÄR PÅ stark frammarsch inom vitt skilda områden som sjukvård, skola/utbildning, ledarskap, näringsliv, föräldraskap och idrott för att nämna några exempel.

I grunden är mindfulness inget nytt utan mer en förmåga och ett förhållningssätt som kan utvecklas med träning.

Uppmärksamhet och medvetenhet är två ord som till stor del beskriver vad vi tränar med övningar i mindfulness. Vi övar bland annat att rikta och behålla uppmärksamheten. Genom ökad uppmärksamhet ökar vi också vår och barnens/ungdomarnas förmåga att bli medvetna om vad som pågår i oss och runt i kring oss. Vår självkänedom ökar liksom tilliten till oss själva.

Mindfulness är en kraftfull metod att minska stress med. De senaste årens hjärnforskning har dessutom visat på en mängd positiva effekter på hjärnans funktion och struktur. Och ett omfattande forskningsarbete pågår.

Vi vet också att träning i mindfulness leder till en ökad grad av positiva känslor, bättre känslomässig reglering, bättre uppmärksamhet, ökad medvetenhet om tankar, känslor och kropp, ökad medkänsla, minskad oro, bättre sömn, ökad förmåga att göra val och till högre livskvalitet.

FÖR DIG SOM ÄR NYFIKEN på att börja med mindfulness i klassrummet är min rekommendation att du själv tränar mindfulness så att du utifrån egna erfarenheter kan leda dina elever i övningarna. Mindfulness kan tränas på två sätt, dels genom meditation (10–20 minuter om dagen), dels genom vardagsövningar. Meditation är det effektivaste sättet och leder längst. Du kan träna på egen hand med hjälp av cd-skivor eller kurser på internet/mobiltelefon eller med hjälp av instruktör individuellt eller i grupp.

Pröva själv alltid de övningar du avser att använda i klassrummet. Mitt förslag är att du börjar använda ett par övningar som du själv har god effekt av. Börja gärna med en andningsövning och en kroppsskanning det vill säga med koncentration och avslappning.

Mindfulnesssträning är en spännande resa och kräver en dos nyfikenhet, en dos mod och ett öppet sinne.

LYCKA TILL på din egen resa i och utanför skolan. Du har en god vägledning i *Mindfulness i klassrummet*.

Ola Schenström

Stockholm i februari 2011

Ola Schenström är läkare, mindfulnesslärare och instruktör. Ola är författare till boken *Mindfulness i vardagen*, ljudboken *Mer mindfulness i vardagen* och till flera självträningsprogram och läromedel i mindfulness. Ola Schenström driver företaget Mindfulnesscenter AB (www.mindfulnesscenter.se), som utbildar handledare och instruktörer inom mindfulness, anordnar utbildningar och föreläsningar och producerar olika typer av läromedel för självstudier m.m.

Den stressade eleven

”Att varje stund vila i närvaro handlar om att överlämna sig till sinnena, i kontakt med det inre och yttre landskapet som en helhet utan skarvar, och därför också i kontakt med hela livet som framträder i sin helhet i varje stund och på varje plats där vi råkar finnas, i vårt inre eller i yttervärlden.”

Jon Kabat-Zinn i *Hitta hem till dig själv – 108 lektioner i mindfulness*



MIN DOTTER JULIA ÄR 16 ÅR och började på gymnasiet för ett halvår sedan. Hon är intelligent och kreativ, men just nu går det inte så bra i skolan. Hon plågas av alla kurser som ska klaras av med höga betyg. När jag säger att jag tycker att hon ska rycka upp sig och inte sova så mycket, påpekar hon att hon är skoltrött och att hon varit det sedan högstadiet. ”Men ibland pluggade du stenhårt i högstadiet!”, säger jag. ”Det var i SO. Med en pappa som varit SO-lärare går det ju inte att ha dåliga betyg i de ämnena”, svarar hon. Och plötsligt känns det mycket svårare att pressa henne att rätt och slätt ”rycka upp sig”.

För egen del får jag för mig att det var lättare för oss som gick i skolan på 70-talet. Eller för den delen på 60-talet, 80-talet eller kanske till och med 90-talet. Inte så mycket press. Men jag misstänker att det är ett självbedrägeri. För en av mina mardrömmar som ständigt återkommer är att jag går i gymnasiet och kallsvettigt inser att jag har fuskat mig igenom språkundervisningen, och att det är på väg att avslöjas på den kommande lektionen, då det är dags för prov ...

Många pedagoger upplever att dagens skolelever är mer pressade och har svårare att koncentrera sig på studierna än tidigare elevgenerationer. En lärarkollega (nåja, det är över 10 år sedan jag slutade arbeta som lärare, men jag tror att jag hela livet kommer att känna mig som lärare eller pedagog) berättade för mig att hon redan i första klass börjar prata om stress med barnen: ”Vi brukar tala om hur deras morgon har varit, allt från att de stiger upp tills de kliver in i klassrummet.” En annan kollega, som har en trea, fyller i: ”Mina elever har ju numera nationella prov, och det är klart att de känner stress inför det.”

UNDERSÖKNINGAR VISAR ANNARS att elevernas känsla av stress ökar med stigande ålder under skoltiden. Yvonne Terjestam refererar i sin bok *Mindfulness i skolan* (Terjestam, 2010) en undersökning som omfattade 120 000 elever i 28 länder. Den

visade att tre gånger så många 15-åringar som 11-åringar känner sig mycket stressade. Många gymnasielärare vittnar också om att eleverna känner stress, oro och har svårt att sova osv.

Men om den akuta stressen verkar vara starkast för de lite äldre eleverna, är frågan om inte stress och oro kryper neråt i åldrarna. Hur det än är med det gör vi barnen en stor tjänst om vi lär dem hantera stress och oro redan i början av skoltiden, för att rusta dem inför det som kommer under senare skolår.

Stress och inläring

VAD ÄR DÅ STRESS? Och varför påverkar den vår psykiska hälsa så starkt? Människan levde från början på savannen. När ett lejon dök upp var det väldigt funktionellt att produktionen av adrenalin ökade, så att hela kroppens kapacitet att kämpa eller fly ökade. Ytterligare en möjlighet kroppen ställer in sig på vid akut stress är för övrigt att ”spela död”. Ibland kan jag undra om det är det min dotter sysslar med när hon sover till klockan två på eftermiddagen, trots att skolarbetet sackar efter. Med mitt präktiga föräldrajag känns detta sovande ungefär lika funktionellt som att spela död framför ett attackerande lejon.

Jag är inte expert på hjärnforskning, men jag har läst mig till att det som sker i hjärnan vid stress är att mitthjärnan aktiveras, och att den i sin tur säger till storhjärnan att något akut är på gång. All kraft går då ut i kroppen och blir tillgänglig för fysisk aktivitet. Att det i denna stund inte finns plats för avancerade mentala aktiviteter, såsom inläring, är lätt att inse. I en studie där man följde barn i åldern sju-åtta år fann man att stressfyllda händelser i barnens liv ledde till en försämring i barnens skolprestationer (Terjestam, 2010).

TERJESTAM HAR SEDAN 1990-TALET forskat om skolelevers psykiska hälsa. Hon påpekar i sin bok att reaktionerna på stress

varierar: ”Somliga blir tillbakadragna, andra kräver uppmärksamhet, medan åter andra kan bli aggressiva – verbalt eller fysiskt. Vi vet att den stress barn och unga utsätts för idag bidrar till beteendeproblem, våldsamhet och aggressivitet, men också ängslighet, prestationsångest och tentamensångest.” Bakom elevbeteenden som vi som pedagoger tycker är besvärliga, kan det många gånger gömma sig medvetna eller omedvetna stresskänslor hos en elev.

Stress orsakas som bekant inte bara av hotande lejon och andra fysiska fenomen, utan i lika hög grad av hot på ett mer psykologiskt plan, och varken stress eller oro är bra när man ska lära sig något. När Julia jobbar hemma med ekvationerna i matematkursen går det bra så länge hon ger sig tid att tänka, men när stressen slår till läser det sig alldeles.

Men nog om effekterna av stress. I grund och botten tror jag inte att det behövs belägg från forskningsstudier; de flesta pedagoger vet redan att stress, oro och annan psykisk ohälsa är ett problem för många elever. I synnerhet du som har skaffat den här boken behöver troligen inte ytterligare övertygas om det. Att sedan jag själv, som en ganska krävande SO-lärare på 90-talet, inte fattade vidden av problemet för mina egna elever är en annan sak. I boken kommer jag att återkomma till både mina egna och andras lärar erfarenheter.

FÖR DIG SOM ÄNDÅ vill ha mer siffror och belägg från olika studier finns bland annat den statliga utredning som tillsattes för att svara på frågor om bakomliggande orsaker till att så många barn och unga mår psykiskt dåligt. I denna utredning beskrivs stressen i skolan som en viktig orsak till denna ohälsa (SOU, 2006).

Mindfulness för att motverka stress

I DAGENS SAMHÄLLE finns massor av omständigheter som orsakar stress, både för barn och vuxna. Många går ständigt med en för hög stressnivå, med symptom som högt blodtryck, spända muskler, krånglande mage eller molande huvudvärk. Splittrad uppmärksamhet och förmåga till ”multitasking” framställs till och med som ett ideal. Jag var själv väldigt stolt när jag genomgick ett chefstest och fick höga omdömen på förmågan att hålla många bollar i luften. Att jag samtidigt balanserade på gränsen till utbrändhet kunde inte testet mäta...

Dessbättre har kroppen också naturliga mekanismer för att motverka stress. Det sker exempelvis när vi umgås med vänner, kopplar av i naturen, motionerar, skrattar – för att inte tala om när vi sover. Metoderna i mindfulness bygger på kroppens egna, naturliga funktioner för att skapa psykisk balans. Dessa metoder går tillbaka till Buddhas andliga utövande för över 2 500 år sedan, och med all säkerhet även ännu längre tillbaka i tiden.

DEN FORM AV MINDFULNESS jag presenterar här, som syftar till stressreduktion, psykiskt välmående och i förlängningen till att upptäcka goda och läkande sidor inne i oss, har utvecklats sedan slutet av 1970-talet, främst i USA. Hittills har denna form av mindfulness mest använts inom sjuk- och friskvård, KBT-terapi med mera, men sedan några år sprider sig mindfulness inom utbildningsväsendet – och även här är det USA som går i bräschen.

Det finns numera även gott om forskningsresultat som visar att mindfulness och andra tekniker baserade på koncentration och meditation har en stress- och ångestreducerande effekt. Just mindfulness är numera den kanske mest beforskade meditationsformen. Terjestam pekar också på forskningsresultat som tyder på att dessa tekniker har en positiv påverkan på (1) mentala förmågor som intelligens, kreativitet, inlärningsförmåga, minne

och akademisk framgång, och (2) socialt beteende, genom ett ökat självförtroende, förbättrade relationer, ökad trivsel och en känsla av att vara tillfreds.

Det finns dessutom forskning som tyder på att barn med uppmärksamhetsproblem kan ha särskild nytta av regelbundna koncentrations- och meditationsövningar.

Syftet med boken

DETTA ÄR EN BOK SOM SKA ANVÄNDAS – inte bara läsas. Tanken är att du direkt ska kunna använda den med dina elever. En fördel med mindfulness är nämligen att dess metoder är konkreta och direkt tillämpbara. Ingen behöver gå fem år i terapi och lösa sin barndoms problem för att kunna komma igång. (Men om du redan har gjort det är det med all säkerhet bara en fördel.)

För egen del har jag en längre utbildning bakom mig som baseras på gestaltterapiens teori och metod. Det var där jag först fick upp ögonen för mindfulness, eftersom gestaltterapi redan från början var influerad av zenbuddhismens mindfulness- och awarenessbegrepp. Ambitionen med boken är dock att hålla mig till den ”moderna” formen av mindfulness, utan att blanda med gestaltpraktik eller andra metoder.

OM DU SJÄLV HAR ERFARENHET av någon annan metod för avspänning och koncentration – såsom yoga, qigong, tai chi med mera – kommer du säkert att känna igen en del av förhållningssättet i mindfulness, och kunna addera bokens synsätt och metoder till de erfarenheter du redan har. Andra metoder som kan kombineras med övningarna i boken är exempelvis visualiseringstekniker, massage och dramametoder.

Jag tror dock att man ska vara lite försiktig med att blanda för mycket, utan använda sig av klart definierade metoder som man är väl bekant med och som förklaras tydligt för eleverna.

Syftet med den här boken är att du ska bli väl bekant med mindfulness som metod för att arbeta med skolelever. Innehållet i kapitel 7 om självbild och empati med mera tangerar metoder för att arbeta med relationsfrågor inom skolans ram.

EFTER ATT UNDER ETT PAR ÅR hållit kurser om mindfulness för pedagoger vet jag att många gillar förhållningssättet i de metoder som presenteras här. Jag vet också från dessa kurser att de allra flesta pedagoger förhåller sig självständigt till metoderna och anpassar dem efter egna behov och omständigheter.

Jag utgår från att också du kommer att förhålla dig självständigt till de övningar och metoder som presenteras här: Omforma dem efter eget huvud, använd dina egna erfarenheter och kunskaper till något som passar dig och dina elever. Men jag vill samtidigt rekommendera dig att inte göra det förrän du har greppat poängen med mindfulness, så att din anpassning kan ske med både hög pedagogisk medvetenhet och med en god insikt om vad mindfulness går ut på.

Lärare och andra pedagoger är en plikttrogen och hårt arbetande yrkeskår, där ansvaret för den egna undervisningen och omsorgen om eleverna står högt i kurs. När jag var lärare höll jag ett högt tempo och hade sällan ens tid för att sätta mig ner och ta en fika med mina kolleger. Mindfulness, meditation och den väckarklocka som det innebar att vara på gränsen till utbrändhet har gjort att jag brutit min gamla vana av att alltid vara duktig och högpresterande.

Om boken kan bidra till att även du kan minska din stress och få en bättre vardagstillvaro är jag en lycklig författare. De nya vanor som utövandet av mindfulness kan ge dig kommer knappast att gå ut över omsorgen du ger eleverna, även om du drar ner på tempot. Tvärtom kan det bidra till att du blir än mer närvarande och lyhörd med eleverna.

DET ALLRA BÄSTA NÄR DU LÄSER och använder boken med eleverna är att också du själv börjar träna mindfulness. Effekterna av mindfulness och meditation upplevs av de allra flesta som positiva och hälsosamma, men de är också ofta paradoxala: Efter en tids träning börjar plötsligt saker hända som känns bra, men som samtidigt överraskar och förvånar.

Det är sådana upplevelser som fördjupar din syn på mindfulness, och som skärper din blick för metodens pedagogiska möjligheter. I varje kapitel kommer jag att ge tips till dig som själv vill pröva de metoder som elevövningarna i respektive kapitel handlar om. Se också gärna litteraturlistan på sidan 176 – där finns tips på böcker om mindfulness, och även cd-skivor, självstudiekurser etc.

Bokens uppläggning

VART OCH ETT AV BOKENS KAPITEL är upplagt på samma sätt: med en introducerande text som följs av övningar som kan genomföras med en elevgrupp. Tanken är att du ska kunna börja med kapitel 1 och sedan fortsätta kapitel för kapitel. Kapitlens ordning följer en tydlig progression, så att enkla, introducerande mindfulness-övningar kommer före de gradvis mer avancerade övningarna i kapitlen som följer. Ordningföljden bygger på erfarenheter från mindfulnesspedagoger i USA och från pedagoger som har varit delaktiga i den här bokens tillkomst. Det finns ändå inget som säger att du inte kan pröva en annan ordningsföljd.

Kapitel 1 innehåller en allmän introduktion till stress och mindfulness, och kapitel 2 en lite grundligare introduktion till mindfulness. Övningarna till dessa två kapitel är kopplade till bokens tema om mindfulness som ett sätt att motverka stress och oro. Övningarna till kapitel 1 och 2 kan därför hoppas över om du väljer att arbeta med mindfulness utan att utgå från

stresstemat. I så fall kan du gå direkt till övningarna i kapitel 3, där de egentliga mindfulnessövningarna startar. (Om du väljer att starta med kapitel 3, finns också möjligheten att i ett senare skede plocka in stressperspektivet från de inledande kapitlen.) I kapitel 4–6 fördjupas mindfulnesspraktiken med eleverna. I kapitel 7 tas steget från individuella övningar till att arbeta med relationerna i elevgruppen, även det utifrån ett mindfulnessperspektiv. I kapitel 8 berörs bland annat etiska frågeställningar, samtidigt som en återkoppling görs till bokens stresstema.

UTÖVER ELEVÖVNINGARNA FINNS TIPS om enkla mindfulnessövningar för dig som pedagog. Tanken med dessa övningar är att ge en liten vägledning för ditt eget utövande av mindfulness. Dessa tips är inte lika djupgående som de övningar som genomförs om du deltar i en regelrätt mindfulnesskurs.

Pedagogiskt förhållningssätt

MINDFULNESS UTÖVAS med ett nyfiket, observerande, accepterande och icke värderande förhållningssätt till sig själv och det egna utövandet. Samma förhållningssätt ska präglade ditt sätt att genomföra övningarna med dina elever – och även elevernas sätt att förhålla sig till övningarna. Nedan ges några exempel på vad detta innebär.

► **ATT VARA NYFIKEN** innebär bland annat att du inte i förväg har tydliga förväntningar på effekterna av en viss övning. Genomför i stället övningen förutsättningslöst och lyssna sedan så uppmärksam som möjligt på elevernas upplevelser under övningen.

► **ETT OBSERVERANDE FÖRHÅLLNINGSSÄTT** innebär att du inte ska vara för snabb att tolka och formulera slutsatser om

övningarna. Uppmuntra också eleverna att neutralt beskriva vad de *upplevt* under en övning, så att de inte är för snabba med att gå in på vad de *tänker* om det som hänt under övningen.

► **ACCEPTERANDET** innebär att alla erfarenheter från en övning är okej och lika mycket värda – även i de fall eleven inte har upplevt något särskilt. Också den elev som valt att inte genomföra en övning är okej. Accepterandet gäller också eleverna som personer, med alla deras individuella egenskaper: Alla är okej och lika mycket värda.

► **ATT INTE VÄRDERA** innebär att det inte finns rätt eller fel, inte bra eller dåligt. Var alltså uppmuntrande, men undvik värderande kommentarer när ni samtalar kring övningarna. I stället för att exempelvis ge kommentaren: ”Vad bra att du upplevde det!” kan du helt enkelt tacka för att eleven beskrev sin upplevelse eller förmedla att du tycker att alla upplevelser, eller icke-upplevelser, är intressanta och värdefulla.

► **ANPASSA ÖVNINGARNA.** Allmänt för de övningar som presenteras i boken är att du självklart ska anpassa dem efter ålder, mognadsnivå och andra omständigheter som gäller för just din elevgrupp. Det kan handla om att välja andra ord och uttryck än de jag har valt i instruktionerna, eller att lägga till eller ta bort vissa steg i övningarna. Det kan också handla om att låta eleverna ha ögonen öppna i övningar där jag föreslår att de ska sluta ögonen. Följ alltså inte övningsinstruktionerna slaviskt utan läs igenom dem noggrant i förväg, och tänk efter hur du tycker att övningen bäst ska utformas.

► **SIST MEN INTE MINST:** Eftersträva att alltid vara lugn, tålmodig, närvarande, uppmuntrande, varm och kärleksfull när

du arbetar med mindfulness. Om du är splittrad eller stressad inför genomförandet av en övning: Använd din andning eller någon annan metod för att gå ner i varv innan du sätter igång. Och om en övning inte blir så bra som du hade hoppats: Var snäll mot dig själv och konstatera att du gjorde så gott du kunde. Lycka till!

Tips inför övningarna

Läs igenom avsnittet ”Pedagogiskt förhållningssätt” innan du börjar arbeta med övningarna. Här får du tips om hur du skapar förutsättningar för ett lugnt och samlat genomförande av övningarna. Lugna och fåordiga instruktioner passar bättre än improvisationer och sprudlande kreativitet när du genomför mindfulness-träningen med eleverna.

Förberedelser

- ▶ Se till att alla förberedelser är gjorda, så att du under genomförandet kan koncentrera dig på samspelet mellan dig och eleverna. Läs igenom övningsinstruktionerna i förväg, tänk ut de anpassningar som behöver göras för just din grupp och förbered vad du ska säga.
- ▶ Även om du inte känner dig stressad är det bra om du inför övningarna tar ett par minuter för att med någon enkel mindfulnessbaserad metod göra dig lugn och balanserad. Du kan till exempel göra så här:
 - ▶ Sätt dig ner där du kan vara ensam och ostörd. Sätt båda fötterna i golvet, håll ryggen rak och slut ögonen.
 - ▶ Ta några lugna, djupa andetag och rikta din uppmärksamhet mot näsborrarna där luften passerar eller mot magen som åker ut och in i takt med andetagerna. Håll kvar din uppmärksamhet på andetagerna under cirka en minut.

- ▶ Förflytta sedan din uppmärksamhet mot resten av kroppen och känn efter om du är spänd någonstans.
- ▶ Om du hittar något ställe där du känner dig spänd riktar du din uppmärksamhet mot det stället. Du kan sedan pröva att röra de spända musklerna lite grand, sedan slappna av och samtidigt fortsätta att andas lugnt och djupt under cirka en minut.

Tänk på detta när du gör övningarna

- ▶ Anpassa övningarna efter dina elevers ålder och mognad.
- ▶ Tvinga ingen att svara på eller göra något som han eller hon inte vill.
- ▶ Se till att själv vara lugn och samlad innan du sätter igång en övning.
- ▶ Använd vänliga blickar och varma leenden för att uppmuntra elever som tvekar.
- ▶ Utgå gärna från dig själv när du inleder övningarna: Det ökar elevernas förståelse för att övningarna tar upp allmänmänskliga fenomen – och dessutom blir ditt sätt att dela med dig av dina erfarenheter ett exempel som eleverna kan ta efter.
- ▶ Var nyfiken, observerande, accepterande och icke värderande när du genomför övningarna.

Övningar

I övningarna nedan har jag valt att vanligtvis använda ordet ”stress”. Det är inte säkert att alla elever, speciellt inte de yngre, är helt bekanta med vad detta ord innebär. Då kan ”oro” eller ”nervös” vara alternativ. Ordet ”stress” har bland annat fördelen att detta ord för många inte är lika känslomässigt negativt laddat som exempelvis ”oro”.

Utöver övningarna nedan är det viktigt att också i vardagen ha en dialog med eleverna om stress och oro, och att vara lyhörd för signaler som tyder på att de är stressade. Inte minst de mindre barnen, som naturligt är mer närvarande i nuet än äldre barn och ungdomar, kan ha lättare för att bli medvetna om stressfaktorer just när de inträffar. Då kan barnet/barnen direkt prata om vad de tänker, hur det känns i kroppen och kanske också vad de gör för att hantera den stressiga situationen. I ett sådant läge kan det vara bra att ta sig den tid som behövs och skjuta upp en annan planerad aktivitet.

ALLA SKOLÅR

A. Berättelser om stress och dess följder

Kopplingen mellan kropp och sinne kan åskådliggöras genom berättelser som kretsar kring upplevelser av stress och de känslor som stressen utlöser.

1. Börja med att berätta något från din egen skoltid: ett minne av en stressande eller pressad situation som påverkade dig känslomässigt.
2. Låt eleverna berätta om någon egen situation, antingen muntligt eller skriftligt. De yngre barnen kan exempelvis göra det i ring på golvet, medan de äldre barnen/ungdomarna kan få en skriftlig uppgift. En variant är att ge en skriftlig uppgift som går ut på att skriva en berättelse om en tänkt situation. Exempel: ”Kvällen när min bästa vän berättade att hon/han inte ville vara kompis med mig längre – mina tankar, känslor och hur det

påverkade hela mig (kroppen).” Eller: ”När jag blev arg så att jag kunde spricka ...”

3. Prata gärna om hur föränderlig vår upplevelse av stress och stressiga situationer är. De allra flesta tycker exempelvis det är pirrigt första dagarna i en ny klass eller skola. Senare kan man inte förstå att det kändes så ... Påpeka också att även positiva händelser kan orsaka stress, såsom att lyckas bra med något och plötsligt känna nya förväntningar från sig själv eller andra.
4. Avslutande muntlig eller skriftlig uppgift: ”Mitt bästa sätt att koppla av och må bra. Då fylls jag av dessa tankar och känslor – och hela min kropp blir ...” Denna uppgift kan också göras med hjälp av den guidade meditationen på s. 128.

ALLA SKOLÅR

B. Vad är stress? Gruppens definition.

1. Inled genom att berätta att man kan mena många olika saker med stress och hur man märker stress, t.ex. att stressen ger upphov till olika känslor, tankar eller kroppsförnimmelser.
2. Skriv följande rubriker på tavlan: ”Känslor”, ”Tankar”, ”Kropp”, ”Beteende”.
3. Ge några exempel på hur stress kan yttra sig under respektive rubrik, såsom ”Känslor: nervös, orolig”, ”Tankar: svårt att koncentrera sig”, ”Kroppen: huvudvärk, spänningsvärk”, ”Beteende: vickar på stolen, trummar med fingrarna”.
4. Låt eleverna fundera en stund enskilt eller diskutera i par eller smågrupper för att komma på fler exempel.
5. Fråga sedan eleverna – och skriv upp på tavlan.

KOMMENTAR: Känslor, tankar och kropp brukar vi vara uppmärksamma på i mindfulness. Här har jag även tagit med ”beteende” eftersom det kan vara lättare att få syn på ett beteende än att upptäcka den

impuls (i form av en tanke, känsla eller kroppssignal) som föregår själva beteendet. När man väl har fått syn på sina stressbeteenden kan nästa steg bli att vara uppmärksam på de impulser som utlöser beteendet.

ALLA SKOLÅR

C. Vad orsakar stress för dig i skolan?

Gruppens trygghet, mognad och relation till dig som pedagog avgör om denna övning ska handla om enbart stress i skolan eller om även hemsituation och övriga förhållanden utanför skolan ska tas upp.

1. Inled gärna genom att berätta om något från din egen skoltid och vad som då orsakade stress, oro eller nervositet för dig.
2. Skriv rubriken "Stress" på tavlan.
3. Låt eleverna fundera en stund enskilt eller diskutera i par eller smågrupper kring frågan om vad som orsakar stress för dem. Om du tror att gruppen är hjälpt av det, kan du på papper eller via projektor presentera ett antal tänkbara situationer som de kan välja mellan.
4. Fråga sedan var och en – och anteckna det som kommer upp på tavlan. Om en elev inte kommit på något är det bara att hoppa över den eleven, och efteråt ställa frågan om han eller hon känner igen något av det som nämnts av klasskamraterna. Betona att det är frivilligt att svara.
5. Diskutera ev. om eleverna tycker att all stress är negativ eller om det också finns stress som fyller en positiv funktion.

ALLA SKOLÅR

D. Vilka effekter får stress i kroppen på dig?

1. Inled genom att berätta något om dig själv och var du känner av stress, t.ex. som huvudvärk, rastlöshet, okoncentration.

Betona att detta är normalt och att det är så vi människor fungerar.

2. Skriv rubriken "Effekter av stress på kroppen" på tavlan.
3. Låt eleverna fundera själva en stund på samma sätt som med frågan ovan. Om du tror att gruppen är hjälpt av det, kan du på papper eller via projektor presentera ett antal tänkbara effekter som de kan välja mellan.
4. Fråga alla på samma sätt som i frågan ovan, och anteckna på tavlan.
5. Samtala sedan om vad stress ger upphov till för känslor och tankar, t.ex. genom att utgå från de olika kroppsreaktionerna och vilka kopplingar dessa har till känslor, typ ont i magen = oro. Börja gärna med att tala utifrån dig själv, om du märker att det är ovant eller obekvämt för eleverna att sätta ord på detta.

ALLA SKOLÅR

E. Hur gör du för att stressa av, i skolan eller hemma?

1. Inled gärna genom att berätta om dina egna favoritmetoder för att stressa av.
2. Skriv rubriken "Metoder mot stress" på tavlan.
3. Låt eleverna fundera själva en stund på samma sätt som med frågan ovan.
4. Fråga alla på samma sätt som i frågorna ovan, och anteckna på tavlan.
5. Berätta sedan om att mindfulness också är ett sätt att hantera stress, med hjälp av olika metoder som de troligen inte är bekanta med redan. Detta kan utgöra en kort introduktion till arbetet med mindfulness i den aktuella elevgruppen. Genomgången kan följas av övningen nedan, som gör att eleverna börjar uppmärksamma sina egna signaler på stress respektive lugn.

F. Avslappningsövning

För att genomföra övningen behövs en cd-spelare eller motsvarande samt lugn musik av något slag, se exempelvis skivtipsen från Naxos nedan. Det finns många andra typer av avslappningsövningar som kan användas i stället för denna övning med musik.

1. Sänk om möjligt belysningen i rummet. Be eleverna luta sig över bänkarna eller sätta sig bekvämt, och så att de inte stör varandra.
2. Sätt på musiken i cirka 5 minuter, eller så länge du tycker att det passar.
3. Stäng av musiken och rita en skala på tavlan, med orden ”Lugnare nu än förut”, ”Lika lugn nu som förut”, ”Mindre lugn nu än förut” i skalans ändar respektive i mitten. Fråga var och en hur han/hon kände sig efter musiken jämfört med före, samt sätt ett kryss på skalan utifrån elevens svar. (En variant är att låta eleverna mäta pulsen på varandra före och efter en avslappningsövning.)
4. Följ upp med att fråga dem som kände sig lugnare (eller mindre lugna) hur de märkte skillnaden i kroppen.

Musiktips

Naxos *8 cd for meditation* (art.nr. 8508010-17):

Mozart for meditation, t.ex. spår 4 (Flute Quartet in A, K. 298.),
Beethoven for meditation, t.ex. spår 1 (Für Elise), spår 3 (Piano
Concerto No. 5).

Naxos *Gloria – himmelskt härlig musik*, 3 cd (art.nr. 8503147-49):

Cd 2, t.ex. spår 1 (Cimaraosa, Oboekonsert i C-dur), spår 5 (Bach, Oboe-
konsert i g-moll), spår 14 (Vivaldi, Gitarrkonsert i D-dur).

Naxos *Stilla vita nätter*, 3 cd (art.nr. 8503148-50):

Cd 1, t.ex. spår 2 (Mozart, Eine Kleine Nachtmusik), spår 6 (Rodrigo,
Concierto de Aranjuez).

Litteraturtips

Kabat-Zinn, Jon (2005). *Vart du än går är du där. Medveten närvaro i vardagen*. Natur och Kultur.

Kåver, Anna (2004). *Att leva ett liv, inte vinna ett krig: om acceptans*.
Natur och Kultur.

Nhat Hanh, Thich (2002). *Mandelträdet i din trädgård – uppmärksamhetens under*. Attusa förlag.

Nilsonne, Åsa (2009). *Mindfulness i hjärnan*. Natur och Kultur.

Schenström, Ola (2007). *Mindfulness i vardagen. Vägar till medveten närvaro*. Viva.

Terjestam, Yvonne (2010). *Mindfulness i skolan. Hälsa och lärande bland barn och unga*. Studentlitteratur.

Williams, Mark m.fl. (2008). *Mindfulness – en väg ur nedstämdhet*.
Natur och Kultur.

Mindfulness i klassrummet – steg för steg är skriven för lärare och andra pedagoger från förskolan till gymnasiet. Som läsare vägleds du i hur mindfulness kan användas i arbetet med barn och ungdomar för att minska deras stress, oro och koncentrationssvårigheter.

Bokens kapitel behandlar centrala delar i mindfulnesssträningen i en ordningsföljd som passar för barn och ungdomar. Varje kapitel innehåller ett antal övningar som är kopplade till just det kapitlets tema. Boken innehåller också arbetsblad som kan kopieras till eleverna. Läsaren får samtidigt hjälp att komma igång med sin egen utövning, vilket innebär att boken också är en introduktion till mindfulness.

Alla som arbetar med barn och ungdomar har behållning av boken och dess övningar. Boken fungerar också som inspiration för pedagoger som vill introducera mindfulness i vuxenpedagogiska sammanhang. Även föräldrar har utbyte av att läsa boken och tillämpa det förhållningssätt som presenteras.

dana
FÖRLAG

