

En god start

Trivselsindsats

Indsatsen "En god start" undersøger, om 10-20 minutters morgenaktiviteter som kropsscanninger, mindfulness-musik eller lignende kan skabe en bedre start på dagen for eleverne. Den gode start defineres som en tilstand af ro, nærvær og motivation. Målet med indsatsen er at gøre eleverne bevidste om, hvordan en god start på dagen kan bidrage til indre ro, balance, mindre stress og afspænding af krop og sind. Gennem fire afprøvningsrunder testes forskellige metoder, herunder meditation, musik og sanseøvelser.



Titel: En god start

Indsatsen "En god start" har til formål at undersøge, om et tidsrum på 10-20 minutter om morgenen, hvor eleverne lytter til kropsscanninger, mindfulness-musik eller lignende, kan bidrage til en bedre start på dagen. En god start på dagen defineres som en tilstand, hvor man føler sig landet, har energi og motivation til at være til stede, er nærværende og deltager aktivt.

Eleverne har deres egne beskrivelser af, hvad en god start indebærer. For dem betyder det, at man siger godmorgen, er positiv, taler stille sammen, hvis man har lyst, og at der er en rolig atmosfære. Målet med indsatsen er at gøre eleverne bevidste om, hvordan en god start på dagen kan bidrage til indre ro, balance, mindre stress, afspænding af krop og sind samt en bedre grounding. Indsatsen skal skabe en ramme, hvor eleverne på en fleksibel måde kan opnå en god start på dagen, der fremmer deres velvære og læringsparathed.

På forhånd var der en forventning om, at nogle elever ville synes, at indsatsen var fjollet og spild af tid, men at de alligevel ville deltage. Der var også en formodning om, at nogle ville nyde øvelserne og finde ro i dem, mens andre ville have svært ved at være til stede i aktiviteten, muligvis forlade lokalet eller forstyrre de andre.

Implementering:

Indsatsen blev afprøvet over fire omgange med forskellige metoder og justeringer undervejs.

Første afprøvning

Den første afprøvning fandt sted over tre dage, hvor forskellige former for mindfulness-indtalinge og meditationsmusik blev testet. Evalueringen skete umiddelbart efter hver session ved, at eleverne gav en tommel op eller ned som feedback.

Anden afprøvning

Den anden afprøvning blev gennemført over 5 dage, hvor forskellige former for mindfulness-indtalinge og meditationsmusik igen blev testet. På femte dag blev eleverne spurgt, om de oplevede en god start på dagen og en positiv effekt i løbet af dagen.

Tredje afprøvning

Den tredje afprøvning fandt sted en enkelt dag i forbindelse med idrætsundervisning, hvor der blev afprøvet sans- og kropstræning.

Fjerde afprøvning

Den fjerde afprøvning blev gennemført over fem dage, hvor sans- og kropstræning blev gentaget. I denne fase blev det også undersøgt, om "En god start meditation" havde en anden effekt, hvis den blev placeret efter en af de store pauser.

Links til meditationslyde:

<https://www.youtube.com/watch?v=sbKBPGFoeU>

<https://www.youtube.com/watch?v=0gl3acjLhF4>

<https://www.youtube.com/watch?v=jvXwD1dMvYM>

<https://www.youtube.com/watch?v=6kqCIHAM2eo>

https://www.youtube.com/results?search_query=dyb+ro+karsten+lagermann

Erfaringer/effekt:

Undervejs i projektet blev der foretaget forskellige justeringer baseret på løbende evalueringer.

Evalueringerne foregik blandt andet gennem tommelfingerevalueringer, hvor eleverne kunne tilkendegive, om de oplevede aktiviteten som positiv eller negativ. Resultaterne viste en blandet modtagelse, hvor nogle elever fandt ro og afslapning i øvelserne, mens andre havde sværere ved at deltage.


Dato	Aktivitet	Tommel op	Tommel ned
11/9	Kropsscanning	5	3
16/9	Guidet meditation	6	4
17/9	Musik (én ned pga. tøj)	5	4
18/9	Musik (sidde/ligge på måtte)	4	4
19/9	Musik med klaver og fuglelyde	4	-
23/9	10 min. musik (selvvalgt stilling)	7	2
24/9	15 min. musik (selvvalgt stilling)	6	2
25/9	10 min. musik	6	1½
26/9	15 min. musik	5	2

Forskellige former for musik og afholdelsesfrekvenser blev testet, herunder musik med fuglelyde, vandlyde, akustisk pianomusik og guidede åndedrætsøvelser. De guidede åndedrætsøvelser fungerede ikke optimalt, da eleverne fandt oplæserens stemme irriterende. Musikvalg viste sig at have stor betydning for oplevelsen, da musik med fuglelyde var for forstyrrende, mens musik med vandlyde og akustisk pianomusik blev vurderet som mere behageligt.

For at undgå, at indsatsen blev for triviell, blev det besluttet, at den ikke skulle gennemføres hver dag. Derudover var en vigtig læring, at eleverne satte pris på valgfrihed i forhold til, om de ville sidde eller ligge under øvelserne, samt at det var vigtigt at være opmærksom på komfort, herunder tøjvalg.

I de kommende faser vil der blive arbejdet videre med at afprøve, om indsatsen har en anden effekt på forskellige tidspunkter af dagen, samt hvordan krop- og sanseøvelser som massagebolde, grounding og sansebevidsthed kan inddrages.

Undervisnings- og trivselsforløb

Fagtema/Hold: Omsorg & Sundhed	Tema for forløbet: En god start	 fgu NORDVEST SJÆLLAND VIVEDU KAN
Fag der undervises med: Omsorg & Sundhed	Varighed af forløbet: 2 måneder	
Mål med forløbet:	Målet med forløbet er at gøre eleverne bevidste om, hvad en god start på dagen kan gøre for deres indre ro, indre balance, mindre stress,	

	afspænding af krop og sind og en bedre grounding.
Kort beskrivelse af forløbet:	<p>Indsatsen indebærer at undersøge om et tidsrum på 10-20 minutter om morgenen, hvor eleverne ligger/sidder og lytter til kropsscanninger/mindfulness musik og lignende, kan medvirke til en god start på dagen.</p> <p>Den gode start på dagen defineres som, at man er landet og har en mængde energi og motivation for at være til stede, nærværende og aktivt deltagende. For eleverne indebærer den gode start, at man siger "godmorgen", man er positiv, der er ro og man snakker stille sammen, hvis man har lyst.</p>
Konkrete læringsmål, og hvordan de præsenteres for eleven:	<p>Et læringsmål er at gøre eleverne bevidst om, hvilke faktorer der kan være med til at gøre dagen god for dem.</p> <p>Dette gøres ved afprøvninger af forskellige former for mindfulness, afspænding og rolige tidslommer, hvor eleverne har fokus på egen ro.</p>
Undervisningsaktiviteter	<ul style="list-style-type: none"> - Mindfulness - Afspænding - Yoga - Fordybelse
Materialer	Yogamåtter, mindfulness indtalinge og meditationsmusikstykker.
Organisering af undervisningen, der tager højde for deltagerforudsætninger	Der er forskellige muligheder for at finde egen ro. Eleverne har medbestemmelse i forhold til musikstykker, afslapningssteder og emner at fordybe sig i.
Interne/eksterne samarbejdspartnere?	Ingen
Bedømmelseskriterier fra læreplan/fagbilag som indgår i dette forløb:	Ingen
Hvilken dokumentation skal eleven have i sin portfolio fra forløbet?	Ingen
IPRAKSIS kode eller Link til forløb i teams	Ingen
Dato for evaluering og justering:	Løbende evaluering og justering.