

Mindfulness

Trivselsindsats

Indsatsen "Mindfulness" integrerer mindfulness i undervisningen for at styrke elevernes krops- og selvbevidsthed. Gennem både usynlige og synlige øvelser som afspænding, Mindful Walk og stille musik skabes ro og nærvær i undervisningen. Indsatsen hjælper eleverne med at mærke sig selv og forstå deres reaktioner, hvilket har en positiv betydning for både trivsel og livsvalg.



Titel: Mindfulness

Indsatsen "Mindfulness" implementerer mindfulness i undervisningen og har til formål at styrke elevernes krops- og selvbevidsthed. Mange unge er i dag ikke i tæt kontakt med deres krop og sind, og det kan gøre det svært for dem at forstå og anerkende deres egne reaktioner i forskellige situationer – både fysisk og psykisk. Et konkret eksempel er vejtrækningen: Mange trækker ikke vejret helt ned i maven og er ikke klar over, hvor stor betydning det har for deres trivsel og nærvær.

Gennem mindfulness arbejdes der med at skabe ro, opmærksomhed og forankring i kroppen. Det kan ske som en synlig aktivitet – f.eks. guidet afspænding i klasselokalet eller en stille, opmærksom gåtur efter frokost (en såkaldt *mindful walk*). Andre gange indgår mindfulness mere "usynligt" i undervisningen – f.eks. ved at der spilles stille musik under opgaver, eller ved at underviseren guider eleverne til at sidde roligt og fokuseret.

Når eleverne lærer at mærke sig selv og forstå deres egne reaktioner, styrker det kropsbevidsthed og selvbevidsthed, som har betydning for deres velvære her og nu, men det giver dem også et vigtigt fundament for at træffe valg i livet: valg af uddannelse, relationer og livsstil osv. Som filosof Morten Albæk udtrykker det: *"Selvindsigt fører til selverkendelse, som igen skaber selvrespekt."*

Indsatsen er afprøvet af KREA og Kommunikation & Medier på FGU i Holbæk.

Implementering:

For at implementere indsatsen skal hele mindfulness konceptet introduceres for eleverne. Som hjælp er der anvendt viden fra Dansk Center for Mindfulness samt mange online tilbud med gratis meditationer, yoga, afspænding etc. (<https://mindfulness.au.dk/kom-godt-i-gang/viden-om-mindfulness-og-compassion>)

Hvad er mindfulness?

Mindfulness er at være til stede i nuet.

Mindfulness betyder at være til stede i nuet og acceptere det, som det er. Det er en metode til bevidst at tage ansvaret for kvaliteten af sit liv.

Der er en 2500 år gammel definition på mindfulness fra buddhistisk tradition og en bare 25 år gammel vestlig videnskabelig definition fra programmet Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR).

Mindfulness er her defineret af Jon Kabat-Zin som den bevidsthed, der opstår, når opmærksomheden holdes i nuet med en ikke-dømmende indstilling.

Mindfulness er ikke en beskyttet titel, og begrebet bliver ofte brugt i flæng med mange forskellige betydninger. Men når mindfulness skal bruges til at lindre og helbrede, er det vigtigt at understrege, at det er mindfulness fra buddhistisk tradition, der er testet med vestlige videnskabelige metoder i MBSR.

Formålet er at reducere lidelse og opbygge et vedvarende sundt mentalt helbred.

Hvad viser forskningen?

Mindfulness virker!

MBSR-programmet er blevet undersøgt, og forskere har fundet ud af, at det rent faktisk virker. Hjerneforskningen peger på, at mindfulness-træning kan forbedre evnen til at regulere stress og følelser, empati, koncentration, glæde og rationel adfærd.

MBSR er det første Mindfulnessprogram, der er udviklet og testet som mentaltræning. Det er et intensivt kursus i mindfulness – en praktisk vejledning i, hvordan man kan forholde sig konstruktivt til kroppen, tanker, følelser, den situation du er i samt forholdet til andre. Videnskabelige undersøgelser understøtter, at programmet kan forbedre mentalt helbred og nedsætte symptomer på stress, angst og depression.

MBSR kan hindre, at stress bliver til sygdom.

MBSR kan nedsætte symptomer på stress, angst, depression og kroniske smerter, og MBKT er en effektiv behandling til forebyggelse af tilbagevendende depression.

Mindful Walk

At gå en tur er en helt almindelig aktivitet. På en Mindful Walk tilføjes gåturen en lille opgave, hvor eleverne skal gå for sig selv i 10 min med fokus på lyde, dufte, deres trin/fødder i gruset, og/eller vejtrækning. I starten kan eleverne godt blive fjollede, men ved gentagelser kan nogen af dem synes, det er befriende at finde ro og være i fred.

Mindful Walk

En gåtur hvor vi startede med at følges ad ned til vandet (Holbæk), hvor alle måtte snakke med alle som de havde lyst.

Vi lavede et pit stop, hvor eleverne fik følgende instruktion:

Gå i 5 min, i stilhed, langsomt, alene, uden musik i ørene. Læg mærke til lyde og lugte, måske dine skridt i gruset. Hav evt. fokus på din vejtrækning (Underviseren guider eleverne i at trække vejret roligt og helt ned i maven)

Eleverne blev sendt afsted én ad gangen med et mellemrum, der sikrede, at de ikke overhalede hinanden.

Første elev satte ur til 5 min. Da eleven havde gået i 5 min., stoppede eleven og blev stående.

Alle elever stoppede, da de nåede samme punkt som første elev.

En elev havde ondt i sin fod og kunne ikke gå. Hun blev siddende ved 'start' og skulle gøre det samme, som dem der gik, blot siddende.

Da alle gående elever var samlet fulgtes vi tilbage til 'start' og til den siddende elev.

Vi evaluerede ved at alle prøvede at sætte ord på, hvordan de oplevede denne Mindful Walk.

Eksempler på udsagn der kom op:

- Der lugtede af hav og tang, jeg blev forstyrret af børn og cykler. Jeg kunne ikke koncentrere mig, fordi der skete for mange ting rundt omkring mig.
- Jeg fik tankemylder, når jeg ikke måtte høre musik
- Jeg kunne lugte hav og græs, fordi jeg lå i græsset. Det var faktisk meget rart.
- Jeg har altid tankemylder, men det var som om, det blev mindre efter, at jeg havde gået et stykke tid.

Underviserens konklusion og erfaring:

- At mærke sig selv og at registrere verden omkring sig, kan være overvældende og næsten angstprovokerende.
- Nogen har lettere ved det end andre, derfor er det vigtigt at gå langsomt frem, skalere øvelsen og hele tiden justere ift. hvor eleverne er.
- Dette kræver, at underviseren er intuitiv og har god fornemmelse og kendskab til hver eneste elev, så ingens grænser overskrides.
- Når man introducerer Mindfulness for eleverne, generelt, er det et succeskriterie at gå meget langsomt frem.

Afspænding

Afspændingen finder sted efter frokost, hvorefter eleverne får fri. Inden afspænding tales der om, hvad der skal foregå trin for trin så alle er trygge og forberedt. Det er vigtigt, at eleverne ved, at intet er rigtigt/forkert og at mindfulness først og fremmest handler om ikke at dømmes og vurdere, blot være.

Elever får hver en yogamåtte og et tæppe. Der rykkes rundt på møbler i klasselokalet og alle finder en plads, med lidt afstand til hinanden. Eleverne lægger sig på ryggen, helt udstrakt med tæppe på og lyset sænkes.

Underviseren eller web-version, taler eleverne igennem en kort kropsscanning, max 15 min. Herefter tændes for rolig musik, som kan hjælpe dem til at forblive i den afspændte tilstand 5 min. på egen hånd.

Herefter guides eleverne tilbage til rummet med ro og god tid. Efterfølgende, imens de sidder roligt på måtten, tales der om erfaringer og oplevelsen. Der afsluttes med en oprydning.

Afspænding:

Inden afspænding taler vi om, hvad der skal foregå, trin for trin, så alle er trygge og forberedt. Det er vigtigt, at eleverne ved, og har tillid til, at intet er rigtigt/forkert og at mindfulness først og fremmest handler om ikke at dømme og vurdere, men blot at være.

Elever får hver en måtte + et tæppe. Vi rykker møbler i klasselokalet og alle finder en plads, helst med lidt afstand.

Eleverne lægger sig på ryggen, helt strakt ud med tæppe på og lyset sænkes.

Eleverne tales igennem en kort kropsscanning, max 15 min. Herefter tændes for rolig musik, som kan hjælpe dem til at forblive i den afspændte tilstand i ca. 5 min.

Herefter guides eleverne tilbage til rummet med ro og god tid.

Efterfølgende, imens de stadig befinder sig på måtten, taler vi om erfaringer og oplevelsen.

Vi rydder op og eleverne får fri.

Vi laver typisk denne afspænding efter frokost, da eleverne efter afspænding ikke kan finde koncentration om undervisning.

Erfaring:

Det er tydeligvis grænseoverskridende for mange elever at lave denne form for aktivitet. At ligge på gulvet, tage sko af, lukke øjne, mærke sig selv, at 'give slip', frygt for at være kikset etc.

Nogen finder ud af, hvor dejligt det er og overgiver sig let og nogen går helt i 'baglås' efter første gang og vil efterfølgende slet ikke lægge sig på gulvet.

Erfaringen er derfor, at man som underviser skal gå langsomt frem og hele tiden have føling med, hvor elevernes grænser er hver især.

Eksempelvis kan den elev der ikke vil ligge ned, få lov at sidde på en stol og blot stille lytte med.

Usynlige aktiviteter

Mandala tegnehæfter: Når elever zoomer ud på dagens undervisning eller blot ikke har overskud på dagen, er det en mulighed at gribe et Mandala tegnehæfte.

Vikleprøver: Fælles aktivitet der umiddelbart opfattes af eleverne som en kreativ aktivitet. Det er kreativt, men den udføres i stilhed med stille musik i baggrunden. Dette får eleverne i flow, hvilket er en måde, hvorpå eleverne kan være i nuet.

Erfaringer/effekt:

Afspændingen er afprøvet i tidsrummet efter frokost. Erfaringen er her god, da eleverne normalt ikke er så modtagelige for undervisning lige efter frokost. Det er tydeligt grænseoverskridende for mange af eleverne at tage skoene af og lægge sig på gulvet med lukkede øjne i et lokale med andre for at mærke sin krop. Nogle af eleverne blev bedre gang for gang og følte sig trygge i det og endte med at elske det. Andre fik det værre gang for gang, fordi de sandsynligvis ikke brød sig om at mærke sig selv og nu var klar over, at det var det, de skulle.

Indsatsen begynder at forankre sig, når eleverne selv tager initiativ til aktiviteter, der læner sig op ad mindfulness. Det vidner om, at de begynder at forstå og værdsætte effekten af ro og nærvær i hverdagen.

Særligt på fagtemaet KREA mærkes en naturlig integration af mindfulness-principper. Her opstår der ofte en rolig og fordybet stemning, hvor eleverne arbejder koncentreret og stilfærdigt. De kreative processer læner sig i høj grad op ad det, som *craft-psykologien* beskriver: At skabe noget med hænderne kan i sig selv være en mindful aktivitet, hvor nærvær, kropslig forankring og indre ro opstår spontant. Disse elementer fletter sig naturligt sammen med de mere guidede mindfulness-øvelser og styrker indsatsens samlede effekt.

Undervisnings- og trivselsforløb

Fagtema/Hold: KREA og Kommunikation & Medier	Tema for forløbet: Mindfulness	
Fag der undervises med: Mindfulness	Varighed af forløbet: Løbende forløb over minimum 4 uger, med gentagne aktiviteter 1-3 gange om ugen.	
Mål med forløbet:	Målet med forløbet er at styrke elevernes kropsbevidsthed og selvbevidsthed ved at give dem konkrete værktøjer til at finde ro og nærvær i hverdagen. Gennem øvelser og aktiviteter skal eleverne udvikle en øget evne til at forstå og anerkende deres egne reaktioner i forskellige situationer. Forløbet skal samtidig skabe et solidt grundlag for bedre trivsel, koncentration og selvindsigt, som kan støtte dem både i deres uddannelse og i deres personlige liv.	
Kort beskrivelse af forløbet:	Forløbet implementerer mindfulness i undervisningen gennem både synlige og "usynlige" aktiviteter. Eleverne introduceres til mindfulness-principper med fokus på at mærke kroppen og være til stede i nuet. Aktiviteterne spænder fra guidet afspænding og mindful walks til stille kreative opgaver. Forløbet er inspireret af viden fra Dansk Center for Mindfulness.	
Konkrete læringsmål, og hvordan de præsenteres for eleven:	Læringsmålene er, at eleverne kan mærke deres krop og være opmærksomme på vejrtrækningen, at de kan registrere tanker og følelser uden at dømme dem, og at de kan bruge simple øvelser til at skabe ro og fokus. Eleverne skal kunne være nærværende i det, de laver, og forstå, hvordan mindfulness kan understøtte deres trivsel i hverdagen. Formålet præsenteres for eleverne inden øvelserne.	
Undervisningsaktiviteter	– Mindful Walk – 10 minutters gåtur med fokus på lyde, dufte, skridt og vejrtrækning – Afspænding – guidet kropsscanning (max. 15 min.) efterfulgt af 5 min. stille musik – Mandala tegnehæfter – til fordybelse og ro i undervisningspauser eller som alternativ aktivitet – Vikleprøver – stille, kreativ aktivitet med musik i baggrunden for at skabe flow	
Materialer	– Yogamåtter og tæpper – Adgang til rolig musik – Mandala tegnehæfter og farver – Materialer til kreative opgaver – Evt. online-guidede meditationer/afspændinger fra Dansk Center	

	for Mindfulness
Organisering af undervisningen, der tager højde for deltagerforudsætninger	Forløbet introduceres grundigt, med klare forventninger og tryghedsskabende rammer. Eleverne informeres trin-for-trin før hver aktivitet. Der tages hensyn til den enkelte elev under øvelserne.
Interne/eksterne samarbejdspartnere?	Eksternt: Dansk Center for Mindfulness (viden og inspiration)
Bedømmelseskriterier fra læreplan/fagbilag som indgår i dette forløb:	– Evne til at indgå i samarbejde og fælles aktiviteter – Evne til at anvende strategier for at fremme egen trivsel og koncentration – Evne til refleksion over egen læreproces og trivsel
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 og efter endt forløb.