

FÆLLESSKAB MED FORSTÅELSE

Inklusion er ikke noget, nogen kan gøre alene. Det er en egenskab ved fællesskabet at være inkluderende, og der er store krav til inkluderende fællesskaber.

Først og fremmest handler det om at minimere barrierer og mobilisere ressourcer i forhold til, at alle deltager i og bidrager til fællesskabet.

Her er en høj grad af opmærksomhed, hensyn, høj moral, forståelse og empati essentielt. Både hos det pædagogiske personale og ledelsen på skolen, men i særdeleshed også blandt eleverne.

Et kontinuerligt arbejde med forskellige mindfulness-øvelser i skolen kan medvirke til at:

- Fremme elevernes emotionelle selvopmærksomhed og empati.
- Give eleverne en rimelig kontrol over deres handlinger og gøre dem bevidste om, at de har denne kontrol til at kunne stoppe op og vælge deres adfærd.
- Opbygge elevernes perspektivtagningsfærdigheder og sætte dem i stand til at forstå, hvordan deres egne handlinger vil blive oplevet af andre.

FORDELE

Der er mange fordele ved i skolen at anvende forskellige metoder eller teknikker, som kan øge empatien, nærværet og koncentrationsevnen samt reducere stress. Alle disse faktorer er meget betydningsfulde i forhold til god trivsel og et højt læringsudbytte for eleverne.

- I stedet for en god dag, kan eleverne fortælle om fx en person, de beundrer, deres yndlingsdyr, deres bedste ferie, en god kammerat, en god skoledag, et idol, de har, noget musik, de rigtig godt kan li' o.m.a.
- Man kan ændre taletiden til et halvt, halvandet eller to minutter. Det vigtige er, at tiden overholdes.
- Det er også muligt, at øvelsen laves som "walk and talk", hvor eleverne går rundt, mens de fortæller – både i parrene og derefter i grupper.

Herigennem styrkes der særligt to basiskvaliteter:

Accept: en indvendig følelse; en erkendelse af, at tingene er, som de er, lige meget hvordan de er: kedelige, svære, rare eller bare neutrale.

Nærvær: at være åben, afslappet og opmærksomt til stede i nuet uden nogen anden dagsorden end bare at være til stede.



ØVELSER OG TEKNIKKER

De forskellige øvelser, teknikker og værdier, der findes inden for mindfulness, kan bruges til at skabe et trygt klassemiljø, hvor eleverne bliver i stand til at udforske deres fysiske, mentale og emotionelle territorium og blive klogere på sig selv og på hinanden.

Eleverne kan lære at bruge åndedrættet som en hjælp i svære øjeblikke, for eksempel før en fremlæggelse, en prøve eller en svær samtale, og generelt virker de forskellige mindfulness-teknikker angst- og stressdæmpende og kan derfor øge alle elevernes trivsel.



OPMÆRKSOMHED

Når man skal lære at være opmærksom, spiller sanserne en vigtig rolle. Mindfulness er den tilstand, hvor man kan vælge at være opmærksom på mange forskellige sansendeindtryk, tanker og følelser på samme tid eller enkeltvis. En stor del af mindfulness handler derfor om meditation. Meditation er de øvelser, man bruger til at træne sin opmærksomhed for at opnå en tilstand af mindfulness.

Meditation er mental træning, hvor man opbygger og styrker sine "mentale muskler" – muskler, der giver os styrke og selvdisciplin til at vælge, hvad vi vil give opmærksomhed. De mentale muskler har at gøre med evnen til at flytte opmærksomheden hen på noget specifikt. Hvis vi mangler disse "muskler", gilder vores opmærksomhed let væk – vi bliver nemt distraherede.

Når vi ikke er opmærksomme, kører vi i en vis forstand på autopilot. Både vores kropsbevægelser og vores sind har denne uundværlige evne til at kunne køre på autopilot. Det er rigtig smart og hensigtsmæssigt i en stor del af vores tid, men bare ikke altid. Det er vigtigt også at kunne stoppe op og holde pause. Bevidst opmærksomhed på sin vejrtrækning er både en hurtig og let måde at holde pause på.

Når man er opmærksom på åndedrættet, bliver man mere nærværende. Man kommer også bedre i kontakt med sig selv, når man bevidst retter opmærksomheden mod sine sanser og sin krop. Kroppen kan fortælle meget; Stive skuldre, hjertebanken, en knude i maven – alt sammen fortæller om ens oplevelse af øjeblikket og er vigtigt at kunne mærke.

Mange børn har brug for hjælp til at finde ro og fordybelse og til at træne opmærksomhed og selvdisciplin. Dette styrker både deres koncentration og deres selvbillede og kan øge deres generelle trivsel.

Med mindfulness træner man at observere åbent, nysgerrigt og uden fordomme og at være nærværende til stede i det, der foregår her og nu. Når man er fuldt nærværende, har man større kontrol over, hvad man giver opmærksomhed.

Der findes et væld af mindfulness-øvelser på nettet og på biblioteket. Her har vi samlet et lille udpluk, som kan bruges til en start.

Med de forskellige mindfulness-teknikker kan eleverne blive bedre til:

- At omgås hinanden.
- Håndtere situationer med vrede, kedsomhed, impulser mv.
- Håndtere præstationsangst i forbindelse med fx bevægelsesaktiviteter, prøver eller lignende.
- Fastholde opmærksomhed og bevidst flytte opmærksomhed.
- Fokuserer deres opmærksomhed og dermed få bedre koncentrationsevne og læring.

Mindfulnessøvelser i skolen kan understøtte:

- Trygge og sunde fællesskaber.
- Autencitet og nærvær i relationer.
- Perioder med ro og fokus.
- Skabe glæde, engagement og samhørighed i klassen.
- Mod og styrke til at sige fra, hvis ens grænser bliver overtrådt.

OPMÆRKSOMHED

Opmærksomhed skal øves. Bevidst opmærksomhed kommer ikke af sig selv. I hvert fald ikke for alle. Nedenstående er en lille øvelse, der ikke varer lang tid og som giver eleverne mulighed for at øve at være opmærksomme.

GÅ OG TÆL

Simpel øvelse til træning af bevidst opmærksomhed. Bed eleverne rejse sig op og forbered dem på, at de nu skal ud at gå og tælle deres skridt.

Hver eneste gang deres fod rammer gulvet, skal de tælle. Eleverne skal gå rundt i lokalet eller udenfor i et langsomt tempo i 30-45 sekunder.

Mens de går, skal de indvendigt tælle hvor mange skridt, de tager på den tid, der er sat af. Når tiden er gået, skal de sætte sig roligt ned, hvor de er.

Gentag øvelsen et par gange eller tre, så eleverne bliver fortrolige med øvelsen og synes, "det går let" med at tælle nøjagtigt.

Tal om, hvad der er svært ved øvelsen? Hvad kan være udfordrende? Hvad kan forstyrre? Hvad kan man gøre, hvis man mister koncentrationen?



VARIATION

Øvelsen kan varieres ved, at eleverne i stedet for at tælle skal sige "skridt" inde i sig selv, hver gang deres fod rammer gulvet.

Understreg for eleverne, at det er meget vigtigt, at de er omhyggelige, så de ikke kommer til at springe over en eneste gang.

Laver I øvelsen udenfor eller et sted med en del uro,

hvor der er meget, der kan distrahere eleverne, kan det være, at øvelsen forkortes til 15-20 sekunder, for at alle lykkes med at gennemføre.



LÆR DIN GRÆNSE

Børn kan ikke altid mærke, hvor grænsen er. Det skal de lære. Følgende øvelse kan være god til at få eleverne til at mærke efter, hvor deres egne grænser går.

PLUKKE KIRSEBÆR

Bed eleverne stille sig med begge fødder godt plantet på gulvet. De skal nu forsøge at strække armene én ad gangen så højt op i luften, som de kan. Se om hænderne én ad gangen kan nå helt op til loftet.

Spørg dem hvor højt de kan nå. Hvor langt kan de strække hver arm, mens fødderne bliver stående, og de trækker vejret almindeligt? Hvor er grænsen for, hvor højt de kan nå, og hvordan mærker de den? Holder de vejret? Gør det ondt i musklerne eller andet? Føles det som, at de kan strækkes lige langt?

Bed eleverne om igen at tage deres arme ned. Bed dem om at mærke, hvordan deres arme føles, og om der er forskel på den ene og den anden arm?

Herefter beder du eleverne om at strække begge arme så højt op i luften som muligt, mens deres fødder står fladt på gulvet.

De skal prøve at forestille sig, at de står under et stort kirsebærtræ. Over dem hænger der store, røde, søde kirsebær, som de meget gerne vil have fat i.

Men deres arme er lige netop for korte til, at de kan nå de fine bær. Bed eleverne om at gøre deres arme så lange, som de overhovedet kan. Og så måske lige lidt længere!

EVALUERING

Spørg dem, hvad de mærker i kroppen. Måske holder de vejret – eller de mærker, at det gør ondt i armen eller i skuldrene. Det er signaler om, at de har nået en grænse.

Nu skal de så forsøge at gøre armene lige netop så lange, så de stadig kan trække vejret afslappet, og det ikke gør ondt, men de lige præcis godt kan plukke et kirsebær.

Hvor langt kan de strække sig? Hvor går deres grænse, og hvordan mærker de den? Når de har mærket deres grænse, kan de tage armene ned igen.

Som en afrunding på øvelsen kan du så spørge eleverne, hvad de kan mærke nu, hvor de bare står helt stille. Har de en tung følelse i armene, eller er det måske omvendt en lethed, de kan mærke? Snurrer det, eller noget helt andet?

Bed dem bemærke deres åndedræt. Hvordan er det nu?



TÆNKE- OG TALEØVELSE

Nogle elever har en god evne til at mærke sig selv og rette en omsorgsfuld og venlig opmærksomhed mod sig selv, mens andre har sværere ved det. Derfor kan det være godt i klassen at skabe et fælles rum, hvor eleverne kan genkalde følelser og sansninger samt opleve nærvær ved at fortælle.

Dette kan eksempelvis gøres med nedenstående tænke- og taleøvelse, hvor eleverne kan blive klogere på, hvornår og hvordan, de har været helt opslugte af noget – i flow – så de også får bedre forudsætninger for at komme til det igen.



OPSLUGTHED

Bed eleverne om at gå sammen to og to og i detaljer beskrive for hinanden en oplevelse, hvor de har været fuldstændig optaget af noget, og hvor de glemte både tid og sted.

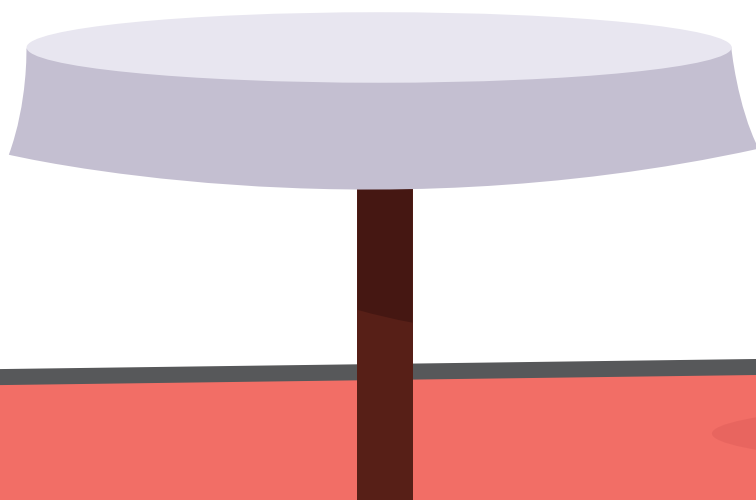
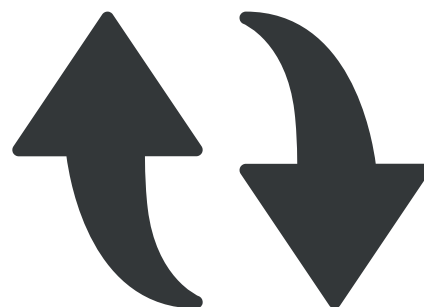
I deres beskrivelse vil det være godt, at de kommer omkring følgende:

- Hvor var du?
- Hvad lavede du?
- Hvad tænkte du på, mens du gjorde det?
- Hvordan var det at være så optaget af én ting?

Efter øvelsen kan du bede eleverne om at mærke, hvad oplevelsen gør ved dem nu? – er det en anden oplevelse at sidde nu og fortælle om det, end da de oplevede det?

Og til afslutning kan I tale om opslugthed (eller flow) fælles på klassen:

- Hvornår har I været helt opslugte af noget i skolen?
- Kan man komme i flow, når man skal lære noget?



TÆNKE- OG TALEØVELSE: TRAVLHED

Nogle elever har en god evne til at mærke sig selv og rette en omsorgsfuld og venlig opmærksomhed mod sig selv, mens andre har sværere ved det. Derfor kan det være godt i klassen at skabe et fælles rum, hvor eleverne kan genkalde følelser og sansninger samt opleve nærvær ved at fortælle.

Dette kan eksempelvis gøres med nedenstående tænke- og taleøvelse, hvor eleverne kan blive klogere på, hvornår og hvordan, de har været helt opslugte af noget – i flow – så de også får bedre forudsætninger for at komme til det igen.

- Kender I voksne, der tit har travlt?
- Hvordan føles det for dig, når de voksne har travlt?
- Hvordan føles det for jer at have travlt?
- Hvad kan I selv have travlt med?

- Har I nogensinde slået noget i stykker eller glemt noget, fordi I havde travlt?
- Kan det indimellem være sjovt eller rart at have travlt med noget?
- Er der nogen eller noget, der kan hjælpe jer med at falde til ro, hvis I har for travlt?
- Kender I nogen, der tager alting meget roligt?
- Hvordan føles det for dig, når andre personer er meget rolige?
- Hvordan er man rolig? Hvordan mærkes det i kroppen og i hovedet, når man er rolig?
- Hvornår er I mest rolige?
- Hvor kan I gå hen og finde ro, hvis I trænger til det?

INDIVIDUEL SKRIVE & REFLEKTIONSØVELSE

- Hvordan føles det for dig at have travlt?
- Hvad kan du have travlt med?
- Har du nogensinde slået noget i stykker eller glemt noget, fordi du havde travlt?
- Kan det indimellem være sjovt eller rart at have travlt med noget?
- Er der nogen eller noget, der kan hjælpe dig med at falde til ro, hvis du har for travlt?
- Kender du nogen, der tager alting meget roligt?
- Hvordan er man rolig?
- Hvornår er du mest rolig?
- Hvordan kan du mærke, at du har brug for ro?
- Hvordan mærker du det i kroppen?
- Hvordan oplever du det i tankerne?
- Hvor kan du gå hen og finde ro, hvis du trænger til det?
- Hvornår har I været helt opslugte af noget i skolen?
- Kan man komme i flow, når man skal lære noget?

