

”Børn i Balance”

- Et projekt om mindfulness og mental sundhed i skolen

Med ønsket om at give børn i skolen mentale værktøjer til at kunne begå sig i en hektisk hverdag med konstante input og et højt tempo, startede pilotprojektet ”Børn i Balance” på Bredballe Privatskole nord for Vejle i begyndelsen af februar....

Af Skoleleder Henriette Langkjær og Mindfulnesskonsulent Annette Charlotte Frydenlund

Debatten om børn og stress er i gang - igen. Børnelæge Karen Tilma og chefspsykolog Michael Danielsen, Psykiatrifonden, råbte vagt i gevær i midten af april på TV-2. Et større og større antal børn har symptomer og tegn på stress.

Ca. 20% af alle skolebørn udviser tegn på stress, og 20% af de 11-15-årige har tre eller flere tegn på dårlig mental sundhed i deres dagligdag. De mentale helbredsproblemer er den største sygdomsbyrde blandt børn og unge fra 1-24 år, lyder det fra Trygfonden. Her arbejder man ud fra fem fokuspunkter, hvoraf ”Mental sundhed” er et af dem.

Gennem et mangeårigt arbejde som lærer, har jeg oplevet børns hverdagsliv ganske tæt på. Det er min oplevelse, at en stadig stigende gruppe af børn, har svært ved at koncentrere sig og finde ro. Energieniveauet er højt, og det tager ofte taget lang tid at få børnene mentalt klar til undervisning igen efter et frikvarter. Samtidig har jeg oplevet flere og flere børn have det rigtig svært psykisk.

Under en uddannelse til mindfulness-instruktør i 2015/2016 blev jeg opmærksom på, hvilket fantastisk redskab, mindfulness kan blive for børn i skolen. Derfor begyndte jeg at researche, og erfarede snart, at USA og England er langt fremme med at udbrede mindfulness i skolerne - ovenikøbet med overbevisende

resultater. I løbet af efteråret 2016 samlede jeg inspiration og udviklede mit eget undervisningsmateriale ”Børn i Balance” - til brug i skolerne. Ved årsskiftet var jeg klar til at prøve projektet af, og kontaktede et par private grundskoler, heriblandt Bredballe Privatskole nord for Vejle.



I 1.klasse fandt eleverne hurtigt ind til deres egen lille Verden.

Skoleleder Henriette Langkjær: Vores grundlæggende værdier er høj faglighed, trivsel og alsidig personlig udvikling

Da vi blev kontaktet af Annette Frydenlund angående et forløb på vores skole, sagde vi ja til at deltage i pilotprojektet. Mindfulness støtter op om vores værdier om trivsel og personlig udvikling og har samtidigt en positiv indvirkning på elevernes læring og koncentration.

”Eleverne finder via øvelserne i mindfulness ro i en travl hverdag og tid til at reflektere og mærke sig selv, hvilket jeg tror har en positiv indvirkning på dem som mennesker og på deres måde at håndtere dagens mange indtryk på. En af de

dage, hvor jeg var med i første klasse gik øvelsen ud på at sende positive tanker til nogen i familien, som eleverne holder af. Derefter skulle de sende de samme positive tanker til sig selv, hvilket er langt sværere, så via øvelserne indgår også en positiv tænkning, som jeg finder utrolig vigtig i en hverdag, hvor der stilles mange både synlige og udefinerede krav til eleverne.” Udtaler Henriette Langkjær ved projektets afslutning.

”Vi er blevet gode og øvede i at afdække og arbejde med elevernes faglige niveau, men forudsætningen for at dette kan lykkes er, at eleverne trives. Vi har i den danske skoleverden ikke haft tilstrækkelige værktøjer til at arbejde med elevernes alsidige udvikling. I den forbindelse er mindfulness en måde at styrke dette område på.”

Pilotprojektets forløb

”Børn i Balance” forløb over otte uger.

Undervisningen i mindfulness foregik tirsdag og torsdag formiddag, og bestod af 30 minutters undervisning i hver klasse – fra 1.-6.kl.

Formålet med projektet er at give børn og lærere mulighed for at opnå kendskab og erfaring med mindfulness, og hvad det evt. kan bidrage med i en travl hverdag på skolen.

Et langsigtet succeskriterie for projektet er, at børnene gennem mindfulnessøvelser bliver bedre til at blive klar til time efter et frikvarter, og måske bedre til at kunne koncentrere sig sidst på dagen. Det har været et klart mål, at mindfulness skal forsøges implementeret som en naturlig del af skolens hverdag.

Selve indholdet i en 30 minutters session er hver gang bygget op over samme model: En kort opvarmningsøvelse, der går ud på at lytte koncentreret til lyden af en såkaldt syngeskål, en decideret meditations- eller opmærksomhedsøvelse, en leg, der har sit fokus på samarbejde, tillid og opmærksomhed, evt. yogaøvelse og en afsluttende meditationsøvelse.

Lærerne har så vidt muligt deltaget i sessionerne således, at de efter projektets

afslutning, selv kan praktisere mindfulness med eleverne.



5.klasse laver afspændingsøvelsen, ”Body Scan”.

Elever og lærere om forløbet

Efter forløbet har børn og lærere sat ord på deres oplevelser undervejs i forløbet. Her er det især tydeligt, at en stor del af børnene i hver klasse selv bruger nogle af øvelserne derhjemme, især om aftenen, når de skal sove.

En pige i 1.klasse fortæller: ”Om aftenen, når jeg skal sove ligger jeg med hænderne på maven og tænker på alle de dejlige ting, jeg har oplevet, så falder jeg i søvn. Hvis jeg en dag bliver sur, så trækker jeg vejret dybt, så hjælper det”.

En af drengene i samme klasse fortæller: ”Hvis jeg skal sove, tager jeg nogle dybe indåndinger, det beroliger kroppen, og så falder jeg i søvn”.

I 5.kl udtrykker et par af drengene, at de først syntes mindfulness var lidt mærkeligt, men det gik hurtigt væk. ”Nu kan vi mærke, at det hjælper. Det er dejligt at lave mindfulness i timen, så er man mere klar til at arbejde koncentreret bagefter”.

”AC”, klasselærer i 5.kl udtrykker stor tilfredshed med projektet: ”Undervejs i forløbet var det tydeligt at mærke, at eleverne blev mere

fokuserede og målrettede i deres skolearbejde. Det er min klare fornemmelse, at de har haft rigtig meget ud af det. Eleverne er blevet hurtigere til at blive klar til time efter et frikvarter, så der ikke går så meget tid fra timen. Flere af dem kan finde på selv at sætte sig på deres stol og lade kroppen slappe af inden timens start". På spørgsmålet om, hvorvidt det har været værd at bruge tiden på, fortæller AC, at hun synes det har været det hele værd, og godt givet ud. Hendes plan er at lægge mindfulness ind som en fast del af ugens program i klassen fra næste skoleår.



1.klasse: Send kærlig venlighed til din kammerat gennem hånden

Hvorfor mindfulness i skolen?

Mindfulness defineres som bevidst nærvær i nuet med en ikke-dømmende attitude. At lære at være bevidst nærværende i nuet har en lang række fordele for både børn og voksne - heriblandt en bedre evne til at koncentrere sig og holde fokus.

Mindfulness består primært af forskellige meditations- og opmærksomhedsøvelser, og er oprindeligt udviklet for over 2500 år siden af buddhistiske munke. Den amerikanske læge og forsker v. Massachusetts University, Jon Kabatt-Zinn har udviklet og tilpasset den buddhistiske metode, så den bedre kan bruges i vesten. Siden

1979 har Jon Kabatt-Zinn arbejdet med mindfulness, og metoden er nu så anerkendt i store dele af verden, at man begynder at opfordre politikerne til at investere flere penge i uddannelse af folk inden for mindfulness i alle sektorer i samfundet. I Storbritannien arbejder en projektgruppe således for regeringen på projektet: "UK - Mindful Nation".

Mindfulness er nemt at lære for alle, og giver den enkelte teknikker til at kunne koncentrere sig og holde fokus i længere tid, lære at slappe af indvendigt - trods ydre uro, og ikke mindst at tælle til ti i pressede situationer, hvor man ellers har en tendens til at reagere for hurtigt og impulsivt.

Med de seneste udtrykte bekymringer fra såvel børnelæge som psykolog, er der ingen tvivl om, at mindfulness i høj grad vil kunne give børns trivsel et solidt løft. At lære børn at være forankret i sig selv, og turde mærke sig selv, er vigtige egenskaber og værktøjer at tilegne sig, for at kunne navigere i et komplekst samfund med store krav til den enkelte. Moderne teknologi har gjort det muligt at udforske hjernen i langt højere grad end hidtil, og det har betydet, at man videnskabeligt kan påvise ændringer i hjernen ved jævnlig meditation. Områder i hjernen, der har med empati, medfølelse, glæde og kærlighed bliver særligt aktiveret og udviklet ved meditation. Det er begreber der i høj grad kan være med til at forbedre sociale relationer, opnå større lykkefølelse, give mere energi og glæde samt en dyb følelse af at kende sig selv.

Forløbet med ca. 60 børn i alderen 7-12 år på Bredballe Privatskole, har bekræftet mig i min antagelse: Vi kan blive meget bedre til at styrke og udvikle børn og unges mentale sundhed, så vi kan få knækket kurven af børn med psykiske problemer, stress-og angstsymptomer i fremtiden, og dermed forhåbentlig medvirke til, at de kommende generationer kommer til at fungere som mere afbalancerede, hele og glade mennesker.