

# “DET ER RIGTIG GOD TEAMBUILDING”

Silkeborg Gymnasium har sat mindfulness på skoleskemaet. Det er en del af pilotprojektet "Stressfri hverdag for børn og unge", som Dansk Center for Mindfulness kører i hele landet. Eleverne på Silkeborg Gymnasium er nogle af de første elever til at teste mindfulness-metoderne for at se, om det kan øge klassens trivsel og mindske stress. Vi er fulgt med på lektion seks ud af ti for at se, hvordan mindfulness egentlig fungerer i en helt almindelig 3.g-klasse.

3.h på Silkeborg Gymnasium har sat sig til rette på skamlerne, som underviseren få minutter inden har placeret i en cirkel til formålet. På skemaet er nemlig ikke dansk eller biologi, men mindfulness.

Eleverne er med i projektet "Stressfri hverdag for børn og unge", hvor Dansk Center for Mindfulness lige nu er i gang med de første pilotprojekter. Fra den 27. september – 12. november bruger klassen fem kvarter af skoleugen på at lære forskellige meditations- og opmærksomhedsøvelser. Formålet er, at eleverne opnår en større bevidsthed og kontakt til deres følelser, kropslige reaktioner og tanker, så de bedre kan agere i en hverdag med tidspres, udfordringer og mange påvirkninger.

"Det er længe siden, vi har været her", siger en af pigerne, da rundkredsen er blevet fyldt og den stille mandagsmorgensnak er forstummet. Der har været en uges pause, og pigens ord fortæller læreren Katinka Gøtzsche, at eleverne har et stort behov for denne nye undervisning.

## ELEVER SKAL KONSTANT EVALUERE

"De behøver i princippet ikke at komme til timerne – det er ikke en del af deres curriculum. Men de kommer. Hver gang. Eleverne skal konstant lave evalueringer. Af hinanden, sig selv, deres opgaver, faget, lærernes indsats og så videre. Det er vigtigt for mig at give dem en sanseoplevelse. Her skal de ikke vurdere eller være kritiske.

De skal lære bare at være her og opleve det, der er", fortæller Katinka Gøtzsche, der er tidligere gymnasie-lærer. Nu er hun en af de to mindfulness-lærere i projektet "Stressfri hverdag for børn og unge", der de næste tre år skal undervise landets folkeskole- og ungdomsuddannelseslærere i videnskabeligt dokumenterede mindfulness-programmer til børn og unge.

Underviseren lader eleverne finde deres plads på skamlen med en kort guidning, hvor hun beder dem vende opmærksomheden mod åndedrættet og lade blikke hvile et neutralt sted eller med lukkede øjne. Efterfølgende introducerer hun dagens emne: Vanskelig kommunikation.

## TIMENS HØJDEPUNKT: BODY SCAN

Hver lektion har et tema, som er aktuelt i de unges hverdag - og for os mennesker generelt. Tankemønstre, kommunikation, relationer, stress og andet. I alt er der ti lektioner. De unge lærer at træne deres opmærksomhed med fokus på for eksempel åndedrættet eller kroppens sansninger. Teknikkerne kan de tage med sig i hverdagen. Når de læser, er sammen med andre, eller som dagens emne er inde på – i et skænderi eller anden form for svær samtale.

"Hvis jeg er presset, kan jeg lægge mig og lave en body scan, så er jeg klar til at gå videre. Det er som om, hoved og krop lige bliver nulstillet", fortæller Josephine fra 3.h om et af redskaberne, hun har lært til mindfulness.

Katinka Gøtzsche beder eleverne finde måtter frem. Det er tid til dagens body scan – eller kropsscanning. Eleverne springer hurtigt op og finder deres plads igen med en blå måtte under armen.

"Det er timens højdepunkt", hvisker underviseren.

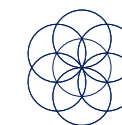
De unge spreder sig ud over gulvet og lægger sig på ryggen, på siden eller maven. Katinka Gøtzsche guider hele kroppen igennem og opfordrer i stille tempo de unge til at mærke deres fødder, ben, knæ og så videre hele vejen op til ansigtet.

## TÆNK PÅ EN SVÆR SAMTALE

"Det er meget sjældent, at vi er fokuseret på vores krop med mindre, den gør ondt. Ved at træne teknikker til at registrere, hvad vi mærker i kroppen, når vi er bekymrede, vrede eller glade, kan vi lettere opfange, hvor vi er på vej hen, for eksempel i et skænderi og undgå at lade os

*Timens højdepunkt - body scan*





Katinka Gøtzsche viser på klassens dansklærer, Louise, en simpel øvelse, der handler om at koncentrere opmærksomheden fuldt ud på en anden person – her Katinkas hånd – mens Louise stadig har fokus på sig selv og sit åndedræt.

rive med", forklarer underviseren.

Eleverne sidder nu to og to og deler deres historier. De skal tænke på en svær samtale og fortælle deres partner, hvad de mærker, når de tænker på den. Hvad samtalen gik ud på, eller hvem der er involveret er egentlig lige gyldig. Det handler om tanker og sansninger.

"Vi kan genkende det, der bliver talt om i timerne fra vores liv. Det er fedt at få nogle redskaber til at kunne sætte ord på vores stress og på vores følelser", fortæller eleverne Emilie og Josephine.

"Jeg bliver opmærksom på, hvad jeg siger, og hvad jeg gør. Så jeg rent faktisk kan reagere, som jeg gerne vil i stedet for at fortryde bagefter. Vi er nok meget fokuseret på den anden og forsøger at læse dem. 'Hvorfor siger hun og gør hun, som hun gør'? Det er anderledes nu. Så har jeg fokus på mine egne følelser og det, jeg selv siger. Så kan jeg reagere ud fra det", forklarer Emilie.

#### GOD TEAMBUILDING

3.h er halvvejs igennem de ti lektioner nu, og det kan føles, som om det kører lidt i ring. Det er meget det samme, forklarer Shaun. Men det er godt, og det har hjulpet, er

både han og hans kammerater enige om.

"Det er rigtig god teambuilding", siger Rasmus.

"Ja, vi får et break fra den normale hverdag. Her har vi mulighed for at dele historier, og vi vælger jo selv, hvor meget vi blottes os, men vi lærer virkelig hinanden bedre at kende, supplerer Oskar og fortsætter.

"Jeg har fået en stor viden og bevidsthed om, hvordan mind og krop hænger sammen. Det glemmer du tit i hverdagen, når du bare kører efter et fastlagt skema ugen ud".

"Hverdagen kan godt virke lidt uoverskuelig". Det er klassekammeraten Shaun, der uddyber.

"Nu kan du have fokus på åndedrættet i fem minutter, så ved du, hvad det egentlig er, du skal, og hvad der er vigtigt. Det giver noget struktur, og vi har fået nogle midler til at håndtere den stress, vi alle på et eller andet tidspunkt møder".

3.h er færdige med ugens mindfulness-lektion. De skal videre ud i hverdagen til de øvrige fag og en ny uge.



Det er dog sværere, end man skulle tro, at have koncentreret fokus på to ting. Særligt, når der også sker alt mulig om ørerne på én. Ikke helt ulig elevernes – og vores alle sammens – hverdag.

Katinka Gøtzsche skal uddanne ca. 300 grundskole-, gymnasie- og erhvervsskolelærere, så de kan undervise elever i videnskabeligt underbyggede mindfulness-programmer.

Det er første gang, hun afprøver mindfulness på en gruppe unge, der ikke er frivillige, men hvor det er en fast del af skoleskemaet. Og hun er overrasket over den åbenhed og velvilje, eleverne stadig viser her efter seks uger.

