

MINDFULNESS PÅ SKOLESKEMAET

Kvalitativ evaluering af undervisningsforløb for lærere og undervisning i mindfulness på folkeskoler, gymnasier og SOSU-uddannelser under forskningsprojektet 'Stressfri hverdag for børn og unge'

HOVEDPUNKTER OG ANBEFALINGER

RESULTATER FOR LÆRERE OG ELEVER

Forskningsprojektet: Stressfri hverdag for børn og unge har formået at sætte mindfulness på skoleskemaer for børn og unge på henholdsvis folkeskoler, gymnasier og SOSU-uddannelser bredt i landet. På tværs af de tre uddannelseskontekster er der gode resultater. Lærere og elever har haft en god oplevelse med mindfulness og elever er glade for undervisningen, hvor der både ses individuelle resultater og værdi for fællesskabet i klassen.

Det vurderes, at der er forebyggende potentialer ved mindfulness, der på sigt vil kunne bidrage til at styrke trivsel og læring for eleverne. De forebyggende potentialer ved mindfulness kræver, at eleverne fortsætter med at lave mindfulness efter et afgrænset forløb. Det vil bedst understøttes ved at mindfulness bibeholdes som en del af skoleskemaet. Herved bliver mindfulness ikke den enkelte elevs ansvar, men en del af et fællesskab i skoletiden. Elever kan herigennem potentielt få mindfulness mere integreret i deres dagligdag sammen med deres kammerater og herved opbygge en erfaring, hvor mindfulness kan anvendes og støtte dem i deres hverdagen.

RESULTATER FOR LÆRERE

Lærerne opnår et stort udbytte ved at deltage i mindfulness-undervisningsforløbet hos Dansk Center for Mindfulness. Det har positiv indflydelse på deres **selvregulering og stresshåndtering i hverdagen**, hvilket har en selvstændig værdi i lærernes relation til elever bredt set. Mindfulness-undervisningsforløbet kommer således ikke blot elever, der modtager mindfulnessundervisning til gode, men betyder også, at lærere generelt set bliver bedre til at agere i en presset hverdag og håndtere situationer og problemer, der opstår i undervisningen og andre sammenhænge med elever på uddannelserne.

RESULTATER FOR ELEVER

RESULTATER FOR ELEVER

I alle tre uddannelseskontekster giver mindfulness-undervisningen eleverne:

- en tiltrængt **mental pause** fra dagligdagens krav og vurderinger. For mange elever er det på samme tid uvant (svært) og rart at have rum til at træne sansning af krop, tanker og følelser uden at vurdere men blot opleve.
- **ro og fornyet energi.**
- **viden i øjenhøjde og kendskab til øvelser**, som de så småt begynder at bruge i deres dagligdag, fx når de skal sove eller for at få energi til aktiviteter efter skoletid og samvær med familie.
- støtte til elevers **opmærksomhed og koncentration i undervisningen** eller i løsningen af selvstændige opgaver og læsning af tekster. Mindfulnessundervisningen bidrager dermed til elevernes læreproces og dannelse.

VÆRDI FOR KLASSEFÆLLESSKABET

Klassefællesskabet profiterer også af mindfulnessundervisningen:

- giver ro og fokus til undervisningssituationer i et fag-fagligt læringsrum.
- kan bidrage til relationen mellem eleverne i klassen. Det har i sig selv værdi at deltage i en ny aktivitet i klasserummet, hvor eleverne kan være sammen om en rolig stund og træne sansning i nuet. Og elever begynder at opøve venlighed mod sig selv og deres klassekammerater.

Jeg har godt nok lært det der med lige at trække vejret, inden jeg går i gang med en opgave. Det gør, at jeg har mere overskud til tingene, jeg skal i gang med. Hvis jeg nu har en kæmpe aflevering, jeg skal have skrevet, så føler jeg, at jeg bedre kan overskue at gå i gang med det og få det lavet

- Dreng i 7. klasse

Det kan det der med, at man kommer helt ned. Helt ned til græsrodderne, hvis man kan sige det sådan. Vi har jo nogle lange dage, og det kan være svært at rumme en hel dag. Så det er godt at have en lektion med vores lærer, så man lige kan falde ned og få energi til de resterende lektioner i stedet for, at man kører død mentalt.

- Kvinde på SOSU-uddannelse

I klassen var det også godt, at man lige fik en pause fra arbejdet og kunne få sine tanker på noget andet. Og så i gang med arbejdet igen. Det hjalp i klassen og til at kunne koncentrere sig igen i timen.

- Pige i 9. klasse

VIRKEMIDLER FOR RESULTATER VED MINDFULNESS

Lærernes deltagelse i undervisningsforløbet hos Center for Mindfulness har stor betydning for at opnå resultater for såvel lærere som elever.

Forløbet har en grundighed, der kvalificerer lærere til at undervise elever i grundskolens udskoling, på gymnasier og SOSU-uddannelser i mindfulness.

En **styrke ved undervisningsforløbet** er, at lærere, som en del af kvalificeringen, opnår erfaringer med egen mindfulness-praksis og redskaber, som de støttes i at anvende i deres dagligdag. I lærernes interaktion med elever mere generelt får lærernes personlige udbytte dermed en afsmittende effekt på elever uagtet, at elever modtager konkret mindfulnessundervisning.

DET SÆRLIGE VED MINDFULNESS

Træner elever i at sanse, opleve og reflekterer over egne tanker, følelser og kropslige fornemmelser.

VIRKEMIDLER VED ELEVUNDERVISNING

For at elever opnår et selvstændigt udbytte ved mindfulnessundervisningen på skolerne er fem virkemidler centrale.

- ✓ Tryghed i gruppen
- ✓ Tid til et længere forløb
- ✓ Frirum fra faglig undervisning og tid til sansning
- ✓ Sceneskift i omgivelser
- ✓ Afveksling i øvelser og brug af fortællinger

Herved fremmes at eleverne får en god oplevelse med mindfulness, der skaber værdi for eleverne her og nu.

EVALUERINGENS ANBEFALINGER

Forskningsprojektet har sat processer i gang på skolerne, som potentielt kan betyde at mindfulness kan være en aktivitet på trivselsdagsordenen.

ANBEFALINGER

- Obligatoriske forløb med mindfulnessundervisning for en hel årgang på skolen for at fremme de forebyggende potentialer
- Bibeholde mindfulness i skolens praksis efter et forløb, fx tjek in øvelser i løbet af skoledagen og længere lektioner løbende
- Give støtte til elever efter behov for at fremme et positivt udbytte

Det er godt at kunne lave mindfulness sammen i klassen. Og at man også kan være sammen og give hinanden plads til bare at være. Det er jo en meget anderledes måde at være sammen på end vi ellers er i skolen eller i fritiden. Og det er fedt at opleve det sammen og en form for ryste sammen følelse i klassen. Jeg ved ikke helt, hvad det gør, men måske kan det også gøre, at vi kan være mere åbne over for hinanden. Ikke at vi behøver snakke, men at vi også kan være sammen på denne her måde. Det er en måde at bonde på, synes jeg

- Ung fyr i 2G

UDFORDRINGER MED IMPLEMENTERING PÅ SKOLERNE

IMPLEMENTERINGSUDFORDRINGER

Selvom en præmis for at deltage i mindfulness-undervisningsforløbet var, at lærere skulle afholde mindfulnessundervisning med to klasser, så har der været implementeringsudfordringer på skolerne. Ligeledes fastholdes mindfulness i meget forskelligt omfang efter projektperioden.

På skolerne indgår mindfulness i den samlede prioritering af aktiviteter og kompetenceudvikling på den enkelte skole, hvor forpligtelsesmulighederne afhænger af den enkelte skoleleders løbende beslutninger og de tilgængelige rammer og ressourcer til trivselsindsatser.

IMPLEMENTERING FREMMES

- Når skoler prioriterer indsatser, hvor trivsel ses som en forudsætning for læring
- Praksisnær viden om resultater og metoder ved mindfulness i skolen formidles til skoler og der skabes dialog med skoleledere og beslutningstagere nationalt

Mindfulness-undervisningsforløbet for lærere skal på den ene side gå hånd i hånd med undervisning på skoler, for at eleverne opnår effekt ift. trivsel og forebyggelse. Men det omfattende undervisningsforløb kan omvendt være vanskelig for den enkelte skole at prioritere. Det vil være en fordel at tilpasse forløbets omfang skolers forskellige forpligtelsesmuligheder:

- Overvej at opdele mindfulness-undervisningsforløbet i to:

- 1) Læreres mindfulnesspraksis
- 2) Mindfulnessundervisning af elever

Herved kan mindfulness potentielt få en rolle at spille på flere skoler rundt omkring i landet dog i forskelligt omfang og tempo.

INFORMATION OM PUBLIKATIONEN

Udarbejdet i 2023 af SocialRespons for Dansk Center for Mindfulness

Pixi-udgaven er udarbejdet på baggrund af evalueringsrapporten, der er udarbejdet af SocialRespons.

DANSK CENTER FOR MINDFULNESS



SocialRespons

SocialRespons er en analysevirksomhed, som leverer undersøgelser, projektudvikling, evaluering og rådgivning indenfor det sociale område. SocialRespons er specialiseret i inddragelse af målgrupper og medarbejdere samt anvendte evalueringer. Publikationen kan frit citeres med angivelse af kilden. Ved gengivelse af publikationen modtages produktet gerne af SocialRespons.

www.socialrespons.dk

Projekt Stressfri Hverdag for Børn og Unge er støttet af: Folketingets satspulje på sundhedsområdet 2018-2021