



MINDFULNESS ER LIGESOM AT LØBE – BELØNNINGEN KOMMER BAGEFTER

Jesper er gymnasielærer og studievejleder ved Høje Taastrup Gymnasium. Sammen med andre gymnasielærere fra hele Danmark har han deltaget i Dansk Center for Mindfulness' kursus 'Stressfri Hverdag for Børn og Unge' - et fællesskab han synes 'har været en gave'.

Lig mange andre gymnasielærere deltog han i kurset både fordi han selv følte sig udbændt, men også fordi han som studievejleder i stigende grad oplever elever med angst og depression.

Jesper fortæller: "Min primære, personlige bevæggrund for at starte på kurset er, at jeg, ligesom alle andre i uddannelsessektoren, føler mig presset og sover dårligt om natten. Jeg ledte efter noget, der kunne give mig nogle redskaber til at forbedre min egen mentale sundhed. Nu kigger jeg også på trivselsundersøgelser over gymnasier bredt, og vi (gymnasielærere) er nogle af dem, som rapporterer mest udbændthed, stress og dårlig søvn i forhold til andre sektorer. Derudover er jeg også studievejleder, og vi har i stigende grad elever med angst og depression i en grad, som ikke burde høre ungdommen til. Der er mange, der har det rigtig dårligt. Samtidig oplever vi også, at vores elever har sværere ved at koncentrere sig i længere tid ad gangen. Vi oplever, at elever ikke engang kan holde koncentrationen til at se en spillefilm på halvanden time eller læse i en halv time. Jeg tror, at de nye medieplatforme spiller en rolle. Med formater der er skruet ned og effekt skruet op, bliver det sværere for unge at holde deres koncentration, fordi de simpelthen ikke bliver trænet i det på samme måde som man gjorde tidligere. Jeg og mine andre kollegaer oplever, at vi bliver nødt til at give eleverne kortere tekster og lave flere sekvenser i undervisningen. Vi skal løbe hurtigere, vi har mindre tid per elev, og noget af det der forsvinder, er omsorgsarbejdet. Dét at man kan gå til en elev og spørge dem, hvorfor de ikke har fået lavet en opgave, forsvinder, når man selv bliver presset, fordi der er krydser, der skal krydses af før man kan komme til dén del."

MINDFULNESS ER LIGESOM AT LØBE – BELØNNINGEN KOMMER BAGEFTER

Jesper forklarer, at kurset har været en læringsproces. Hvor han til at starte med fandt kurset frustrerende, krævede og svært, kunne han omvendt også mærke, at han fik en anden ro og rummelighed, når han fik praktiseret: "Jeg har talt med nogle af de andre lærere om, at mindfulness er lidt ligesom at løbe. I lang tid er det bare smerte og ydmygelse, men så på et tidspunkt så kommer belønningen, og det begynder at bliver noget man virkelig trænger til. I tråd med det vi har lært på kurset, er mindfulness noget, man kan træne; en egenskab man kan opøve. Det er ikke noget, der kommer dumpende."

"EN FORSKYDNING MELLEMPULS OG REAKTION"

Jesper uddyber, at hans mindfulnesspraksis er blevet noget godt, han gør for sig selv, som han ved, gør ham mere opmærksom på sine egne impulser senere på dagen.

"Når man står i et klasselokale, er det et sindssygt rum at være i med 200 indtryk på én gang. Man skal kunne jonglere mellem både at have fokus på elevernes følelser, på mærkelige indbyrdes relationer som udspiller sig, og på læringen. Hvor jeg måske førhen reagerede mere per automatik, så har jeg nu fået en pause, hvor jeg lige når at tænke 'du bliver vred nu', eller 'du har lyst til at skælde ud, at gøre noget'. Der kan jeg mærke, at der er kommet en forskydning - et rum, hvor jeg når at få øje på mig selv, inden jeg reagerer instinktivt. Hvor jeg før i tiden var hurtigere til at skælde ud og sætte på plads, så kan jeg nu mærke, at jeg når at få et bedre indblik i, hvad det egentligt er, der sker. Jeg når så at korrigere min reaktion

Modelfoto



og indse, at jeg ikke skal lashe ud, men at jeg kan gøre det på en anden måde. Have mere tålmodighed, tror jeg i virkeligheden. Det er noget med at få øje på min egen stress og kaosangst i lokalet."

IMPLEMENTERINGEN PÅ GYMNASIET

På Høje Taastrup Gymnasium vil de starte frivillige gruppeforløb i mindfulness for elever, der har problemer. Og Jesper har allerede undervist lidt mindfulness i en klasse, der har haft en del interne konflikter. De første to lektioner oplevede han lidt modstand fra elevernes side, men da Jesper havde en dansklektion med dem dagen efter, skete der noget interessant: "Vi snakkede om opgaver, og pludselig kunne eleverne se: 'nå ja okay, det er noget med, at når vi sætter os foran skærmen, så føles det ubehageligt, og så begynder vi at gøre noget andet end at skrive stil. Så spiser eller sover vi'. Og så sagde jeg - 'jamen

det er jo lige præcis dét vi øver os på, når vi træner mindfulness!' Der var en gruppe på omkring seks piger, der var sådan 'ja okay, NOW we get it!'. Så kunne de sagtens se, hvorfor mindfulness var interessant, og hvorfor det gav mening at øve dén side af deres kompetencer. Det var egentligt en meget fed snak, vi havde dér. Jeg vidste godt, at det var en klasse, som ville have modstand på mindfulness, men de har reageret bedre, end jeg havde regnet med. Og de er altså mange - de er 30 elever! De sidder tæt på hinanden, de kan høre hinandens maver, og det er virkelig grænseoverskridende for sådan en flok teenagere. Men de har alligevel taget imod det. Succeskriteriet for mig er også bare, at eleverne ved, at kurset er en mulighed for dem. Således, at hvis de bliver ramt af kriser eller noget andet, der gør ondt, så ved de, at jeg kan arbejde med det - de ved, at de ikke er alene i verden, men at der er noget, der kan hjælpe."