



MINDFULNESS-BASERET STRESSREDUKTION (MBSR) FOR LÆRERSTUDERENDE



"Det var faktisk helt tilfældigt at jeg blev opmærksom på tilbuddet, men timingen kunne ikke være bedre. Jeg fik en mail om det. Jeg tænkte; det må jeg prøve, selvom jeg havde min skepsis og fordomme om at det var så-dan lidt hippe-agtigt at meditere. Men jeg er et åbent menneske og havde på daværende tidspunkt brug for nogle værktøjer jeg kunne benytte mig af i forhold til, at jeg oplevede at føle mig stresset på daglig basis"

AT TRÆNE RELATIONSKOMPETENCE OG MINDFULNESS

Sammen med 12 andre lærerstuderende deltog Katinka i et MBSR-forløb over 8-uger, som udover mindfulness bestod i øvelser i relationskompetence. Projektet "Stressfri Hverdag for lærerstuderende" var et forsøg på at reducere stress blandt de studerende og at træne bevidsthed om egen rolle i det relationelle arbejde som lærerrollen består i:

"På læreruddannelsen hører vi ofte, at relationskompetence er vigtigt. Men når vi er ude i de korte praktikker på 6 uger, er fokus mest på at træne og opøve erfaring med at undervise i vores undervisningsfag. Relationen til børnene er en vigtig forudsætning for at opnå læring. Derfor var det rigtigt spændende at blive introduceret til de relationsopbyggende øvelser og selv erfare dem kursister imellem".

De lærerstuderende blev blandt andet introduceret til samtaleøvelser i plenum og i par:

"Jeg har ikke haft et bagkatalog af relationsopbyggerne øvelser, som jeg har kunne trække frem for at skabe gode relationer eleverne imellem. Det har jeg fået noget inspiration til nu gennem min deltagelse i kurset, hvor vi

blandt andet blev introduceret til sådan en øvelse, hvor man hver især trækker et billede "der talte til en" og ud fra det billede skulle fortælle og dele noget om sig selv til resten af gruppen. Det gjorde, at vi lærte hinanden at kende i gruppen, på en anden måde end den sædvanlige, hvor man blot siger ens navn og alder. Det skabte tættere relationer".

Relationskompetence og mindfulness relevans for lærere?

Om mindfulness og relationskompetencens relevans for lærergeneringen er Katinka ikke i tvivl:

"Kurset burde være kernepensum for alle lærere. Mange lærere går ned med stress og du bliver i den grad konfronteret med din egen utilstrækkelighed, når der sidder 25 elever, der ønsker din opmærksomhed og hjælp. På kurset lærte vi en 60/40-regel. Det betyder at være 60% opmærksomme på sig selv og 40% opmærksom på dem, der kommunikerer til. Den regel gav meget mening for mig. For at kommunikere med eleverne og børn er jeg nødt til at være i kontakt med mig selv og vide, hvad jeg kommunikerer ud til eleverne. At respondere frem for at reagere. Det hjælper mindfulness mig med".

Kurset havde til hensigt at gøre de lærerstuderende i stand til at opdage egne automatiske reaktioner, tankemønstre og følelser gennem mindfulness-træning i en gruppe:

"Jeg kunne virkelig godt lide at træne sammen i en gruppe. Det giver noget til sammenholdet medstuderende imellem. Man kender hinanden på en anderledes måde i gruppen, og jeg oplevede tit en forbundenhed os deltagere i mellem, fordi man deler noget, som er meget personligt i et åbent og trygt rum. Det kunne jeg godt savne mere af på læreruddannelsen generelt".

Lytning er også noget som de lærerstuderende træner som en del af MBSR:

"Jeg blev dygtigere til at lytte uden at respondere. I forløbet var der lagt øvelser ind, hvor man efter at have været i en meditation to-og-to sætter sig sammen og lytter til hinandens oplevelser med meditationen. Det var spændende og lærerigt at man faktisk bare lytter til, hvad den anden har at sige, uden at man responderer eller går i dialog. Det er noget, jeg kan bruge i forhold til lærerrollen og privat også," siger Katinka.

DANSK CENTER FOR MINDFULNESS ØNSKER AT STYRKE OG RUSTE LÆRERSTUDERENDE BEDRE I FORHOLD TIL MENTAL SUNDHED

Lærerstuderende og lærere oplever i stigende grad stress som en konsekvens af krydspres mellem lærergeneringen, målstyring og inklusion af sårbare elever. Dansk Center for Mindfulness har udover det omtalte projekt også projektet Stressfri hverdag for børn og unge, som uddanner ca. 200 grundskolelærere i MBSR-programmet. Ligeledes er Dansk Center for Mindfulness partner i et internationalt EU-finansieret projekt HAND IN HAND: Empowering teachers across Europe to deal with social, emotional and diversity related career challenges, hvor Dansk Center for Mindfulness skal træne trænere i sociale og emotionelle kompetencer samt supervisere i træningen af skolelærere.