

# **Evalueringsrapport af mindfulness pilotprojekt på Nybøl Skole i 2016**

*Projektet er finansieret af BHJ-Fonden*



*Forfatter: projektleder, Kari Bjerke*

*Sønderborg, den 2. august 2016*

Dette er en evaluering af et mindfulness pilotprojekt, som blev foretaget på Nybøl Skole i Sønderborg fra den 4. januar – 17. juni 2016.

I evalueringen indgår både teorier, som ligger til grund for projektet, metode, model, design, beskrivelse og evaluering af projektet m.m.

Projektet blev finansieret af BHJ-Fonden ( [www.bhj-fonden.dk](http://www.bhj-fonden.dk)) med kr. 140.000 ud af en pulje på i alt kr. 750.000 med fokus på Børn's Trivsel.

Baggrunden for ansøgningen var at støtte børns trivsel så tidligt som muligt. Iflg. Kristeligt Dagblad af den 31. juli 2015 viser tal, fra Statens Institut for Folkesundhed, at 11 % af alle danske børnehaveklasse børn mistrives. ”Det kan få store personlige og samfundsmæssige konsekvenser, idet mistrivsel kan få stor betydning for børns evne til at lære”, sagt af psykolog Lisbeth Lenchler-Hübertz.

### **Men først lidt om mindfulness og hvorfor det er relevant at bruge til skoleelever**

Mindfulness stammer oprindeligt fra Buddhismen, men er i denne sammenhæng ikke Buddhistisk. Med mindfulness øver man fuld opmærksomhed på det, der er lige nu. Man øver sig i at være tilstede med alle sanser vågne. Følelser og tanker opleves som de er, men vurderes ikke, de observeres blot, hvilket kan give et indblik i hvem man selv er. Man lærer at se på egne tankemønstre, og dermed hvordan man reagerer på sine oplevelser. Bevidsthed om sig selv og sine reaktioner giver mulighed for objektivt at forholde sig til det, der end måtte opstå i øjeblikket. Herved opøver man en evne til at agere i stedet for at reagere.

Med mindfulness lægger man - med fuld opmærksomhed - mærke til sine oplevelser, f.eks. hvordan det er at lytte, smage, se, mærke til vejrtrækningen, lægge mærke til at vi har følelser og tanker etc. Når vi lærer, at lægge mærke til hvordan vores tankegang er og hvilke af vores følelser, der eksempelvis får os til at handle, er vi godt i gang med at lære os selv at kende. Måske vi finder ud af, at der er nogle følelser, der får os til at miste kontrollen, og som får os til bagefter at fortryde det, vi sagde eller gjorde.

Mindfulness hjælper os til at skærpe opmærksomheden på, hvordan vi oplever noget, **INDEN** vi reagerer på det. Et opmærksomt øjeblik som giver os mulighed for at vælge, hvordan vi vil reagere.

Der er 30 års forskning på mindfulness og hvordan metoden kan anvendes, og 10 års undersøgelser af hvordan mindfulness påvirker skoleelever.

Der er to ting, som går igen i alle undersøgelser:

- 1. mindfulness skærper opmærksomheden.**
- 2. mindfulness hjælper til at kontrollere sine følelser.**

Mindfulness undersøgelser viser desuden, at det mindsker stress og angst hos børn, når de lærer om mindfulness.

Metoden er dog **INGEN** disciplinær metode! Ofte kommer der mere ro i klassen, når man øver mindfulness med eleverne. Dette er ikke grunden til, at vi tilbyder mindfulness. Ro i klassen er en konsekvens af, at vi øver mindfulness.

Med mindfulness lærer eleverne, at mærke og at forholde sig til deres følelsesmæssige og fysiske oplevelser. Træningen i metoden giver dem en mulighed for at skabe et lille ”rum” til at beslutte, hvordan de vil reagere. Det giver dem større bevidsthed om, at de hermed et valg.

## **TEORI**

De teorier, som mindfulness pilotprojekt er bygget op omkring, stammer fra metoden Ikkevoldelig Kommunikation (IVK). Kommunikationsmetoden er udviklet af Marshall Rosenberg (1934-2015).

IVK bygger på Carl Rogers og Abraham Maslow's teorier. Nedenstående er beskrivelse af de to teorier og efterfølgende beskrives modellen Ikkevoldelig Kommunikation.

### **Carl Rogers teori**

Marshall Rosenberg var inspireret af den amerikanske psykolog Carl Rogers (1902-1987), som var amerikansk psykolog. Carl Rogers hørte til den humanistiske psykologi, som kom frem i 1950'erne, som et alternativ til de dengang mest fremtrædende retninger inden for psykologien, nemlig behaviorismen og psykoanalysen. Humanistisk psykologi bygger på troen på mennesket som fundamentalt set godt (Koester, T. og Frandsen, K. red, 1998),

Hans grundlæggende menneskesyn er følgende:

1. Menneskets egen indre, subjektive oplevelser har en helt fundamental status
2. Rogers havde en dyb tillid til, at menneskets inderste natur er positiv, social, fremadskridende, rationelt og realistisk
3. Og så mente han, at mennesket skal forstås som en fri person, dvs. en person der har evnen til frit at vælge og forandre sig.

Carl Rogers mente, at den menneskelige eksistens er subjektiv, dvs. et menneske eksisterer i sin egen, indre og private oplevelsesverden, og at det første er, når dette virkelig bliver forstået, at man eventuelt kan forudsige dets adfærd (Rognes, W., 1979).

### **Abraham Maslows teori**

Abraham Maslow(1908-70) var psykolog og grundlægger af amerikansk humanistisk psykologi. Hans kendteste tese var behovspyramiden, som illustrerer styrken af behovene hos mennesker og deres indbyrdes relationer, og hvor nogle af hans centrale begreber var: Behov/mangelbehov, motivation, drifter og vækstbehov.

Disse behov, mente han, skulle forstås i en hierarkisk orden, startende fra bunden af i en pyramide form. Han beskrev dette system, som dynamisk ved, at behovene var knyttet sammen. Èt behovs tilfredsstillelse bliver afløst af bevidstheden om og motivation til at

få det næste behov tilfredsstillet i pyramiden (se nedenstående illustration). I dette system må man have dækket behovene nedefra, dvs. såfremt behovet for eksempelvis sikkerhed ikke er dækket er selvrealiserings behovet ikke relevant (Ibid.)

Illustration af Abraham Maslows behovspyramide:



Kilde: [https://da.wikipedia.org/wiki/Maslows\\_behovspyramide](https://da.wikipedia.org/wiki/Maslows_behovspyramide)

Carl Rogers og Abraham Maslows teorier supplerer hinanden, idet Ikkevoldelig Kommunikation er en metode til at arbejde med følelser og behov. Heri er kombinationen relevant, idet Carl Rogers beskæftigede sig med følelser og Abraham Maslow var optaget af behovene.

## METODE

### **Ikkevoldelig Kommunikation, også kaldet Girafsprøg**

Herunder beskrivelse af metoden Ikkevoldelig Kommunikation, som er udviklet af den amerikanske psykolog Marshall Rosenberg(1934-2015). Han var grundlægger af non-profit organisationen ”Center for Nonviolent Communication” ([www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)) og har undervist i metoden i ca. 45 år og i over 25 lande. Marshall Rosenberg var inspireret af

den amerikanske psykolog Carl Rogers og af Abraham Maslow. IVK modellen blev derfor bygget op omkring disse to teorier.

IVK handler om følelser og behov. Følelser og behov hænger sammen, dvs. når vi, eksempelvis, føler sult, har vi et umødt behov for mad.

Formålet med IVK er at skabe kontakt – både til sine egne følelser og behov og til andres. Elementerne i metoden er følgende:

1. Bevidstheden om, at vi altid har valgmuligheder
2. At vi er bevidste om vores intentioner, med det vi siger og gør
3. De fire komponenter: iagttagelser, følelser, behov og anmodninger
4. Der er to elementer: empati og ærlighed
5. Bevidsthed om hvornår vi er sjakal, og hvornår vi er giraf

Fire forskellige måder at høre et negativt budskab på:

1. Rette bebrejdelserne mod os selv (sjakal)
2. Rette bebrejdelserne mod andre (sjakal)
3. Fokuserer på egne følelser og behov (giraf)
4. Fokuserer på andres følelser og behov (giraf)

Giraffen er valgt, som symbol, fordi dette er en kommunikation fra hjertet. Giraffen er det landdyr med det største hjerte, den bevæger sig med kraft og ynde og dens lange hals gør, at den kan overskue konsekvenserne af sine handlinger. Giraffen sættes op imod ulven eller sjakalen, som dens modsætning, og hvor ulven/sjakalen symboliserer et sprog fra hovedet.

Når vi snakker ulve-/sjakalsprog analyserer vi, dømmes, kritiserer og stiller krav. Ofte vil ulve-/sjakalsproget føre til vrede og afstand mellem mennesker. Det er det sprog mange af os er vokset op med.

## **Hvordan modellen blev brugt i mindfulness forløbet**

Ovennævnte model blev brugt i forløbet til at forstå og møde elevens følelser og behov.

Eksempel: Når en elev f.eks. var urolig og forstyrrede de andre i at lære om mindfulness, blev eleven tilbudt at vælge enten at være stille og følge undervisningen og dermed forblive på sin plads i gruppen sammen med de andre, eller at sætte sig bagest i klassen sammen med klassens lærer. Dette for at undgå at forstyrre de andre elever, som var motiverede for at lære om mindfulness. Ofte skete der det, at eleven valgte at blive på sin plads og forsøge at være stille, men det hændte også flere gange, at en elev valgte muligheden at sætte sig bagest i klassen.

Næste gang vi mødtes, ønskede denne elev at komme tilbage til inklusion i fællesskabet og dermed til at deltage i undervisningen på lige fod med de andre elever. Ved at få valget motiverede det dermed eleven til at møde sit behov for inklusion i fællesskabet frem for at undgå undervisningen og at være udenfor fællesskabet ved at sidde bagest i klassen mens resten fulgte undervisningen.

Ovenstående viser, at når vi får valget om enten at deltage i noget, vi måske ikke er særlig motiveret til, så vægter det at føle sig inkluderet i fællesskabet ofte mere, end at sidde væk fra fællesskabet og blive ”fri” for det, eleven måske ikke er så motiverede for at deltage i fra begyndelsen.

## **DESIGN**

Projektets design er inspireret af den amerikanske non-profit organisation Mindful Schools i Californien, U.S.A. ( [www.mindfulschools.org](http://www.mindfulschools.org) ), som har eksisteret siden 2007 og har tilbudt træning i mindfulness til mere end 750.000 elever på verdensplan.

Mindfulness, beskriver Mindful Schools(MS), som en form for social og følelsesmæssig læring, som kan beskrives som en bestemt måde at bringe opmærksomhed til ens oplevelser. Ifølge MS viser studier, at børn styrker deres evne til: at blive

opmærksomme, fokusere, koncentrere sig, opnår større selvkontrol ift. impulser, øger empati og forståelse for andre etc., når de trænes i mindfulness.

MS bygger ikke på nogen teori, jf. Christina Costelo, Community (Program manager, MS), men er bla. inspireret af den amerikanske læge og pionér, Jon Kabat-Zinn, som var én af hovedkræfterne ift. at bringe mindfulness til Vesten. Jon Kabat-Zinn udviklede det meget anerkendte mindfulness-baseret stress reduktion (MBSR) program, som er et videns-baseret forløb for både raske og syge personer. Med MBSR lærer man at håndtere livets udfordringer, som f.eks. at håndtere angst, depression, stress, kroniske sygdomme og smerter.

MS har lavet studie i 2011/2012, som er det største mindfulness studie på børn til dato. Studiet foregik i Oakland, Californien på to skoler og i børnehaveklasser med i alt 829 elever og 47 lærere. Skolerne ligger i et område, som i 2010, var det fjerde mest kriminelle område i USA, og hvor 49 % af forældrene ikke havde nogen gymnasial uddannelse.

MS undersøgte i fire kategorier:

1. Børnenes evne til at være opmærksomme
2. Børnenes evne til at ”falde ned”/selvkontrol
3. Børnenes evne til at tage vare på sig selv/at deltage
4. Børnenes evne til at vise omsorg for andre

I undersøgelsen deltog en kontrol gruppe. Den ene gruppe fik mindfulness undervisning og kontrolgruppen modtog ingen mindfulness undervisning.

Tallene:

<b>Den underviste gruppe:</b>	<b>% forandring</b>
1. Børnenes evne til at være opmærksomme	10.7
2. Børnenes evne til at ”falde ned”/selvkontrol	9.3
3. Børnenes evne til at tage vare på sig selv/at deltage	8.6
4. Børnenes evne til at vise omsorg for andre	6.3



<b>Kontrol gruppen:</b>	% forandring
1. Børnenes evne til at være opmærksomme	4.0
2. Børnenes evne til at ”falde ned”/selvkontrol	7.1
3. Børnenes evne til at tage vare på sig selv/at deltage	4.7
4. Børnenes evne til at vise omsorg for andre	3.1

Resultatet af denne undersøgelse viste (jf. ovenstående to tabeller) at den gruppe, som havde modtaget mindfulness undervisning, havde udviklet sig mest i alle fire kategorier ift. kontrolgruppen. (kilde: Mindful schools, Californien.)

### **Projektets vision**

Mange børn skal i dag forholde sig til rigtig mange ting, f.eks. at leve i brudte familier og ofte med enten kun den ene forælder eller i sammenbragte familier med bla. hel- og halvsøskende. De lever en omskiftelig tilværelse, hvor stabilitet ofte er fraværende. Samtidig har kulturen ændret sig, så mange børn i dag sidder foran en skærm og spiller elektroniske spil på smartphones, computere, tablets etc i adskillige timer hver dag. Ofte fravælger børn at være sammen med vennerne, fordi de foretrækker at sidde alene hjemme for at spille på de elektroniske spil.

Det er også velkendt, at for meget computerspil kan påvirke både børns indlæringsevne samt evnen til at føle empati. Samtidig er mange børn uvant med at mærke sig selv og dermed til at lægge mærke til, hvordan de har det. Dette er faktorer, som kan få store konsekvenser for børns skolegang.

Projektets vision er derfor at styrke børns evne til at indlære, til at føle empati samt til at styrke dem i at lære at mærke sig selv, for derved at kunne træffe sunde valg i livet.

## **Forberedelse inden projektet startede**

Projektleder og mindfulness instruktør Kari Bjerke, Sønderborg kvalificerede sig til at gennemføre pilotprojektet i mindfulness på Nybøl Skole via en 6 ugers online træning hos Mindful School's (MS) i deres pensum.

Dette projekt er sket i tæt samarbejde med MS's ansatte, som har bidraget i forløbet med både via e-mails og et enkelt Skype møde.

## **PROJEKTET**

### **Projektbeskrivelsen**

I projektbeskrivelsen skrev vi bla. om projektet, at:

- **Projektets formål:** At implementere mindfulness i folkeskolen.
- **Målet med projektet:** At træne fuld opmærksomhed på tanker, følelser og fornemmelser i kroppen uden at dømme eller vurdere” og ”at lære børn en metode, som kan bidrage med sunde tanke vaner tidligt i livet.
- **Metoden:** Igennem leg at bevidstgøre børns indre og ydre liv, undervise i mindfulness principperne på en legende måde og at undervise på en anerkendende måde i et venligt og hjerteligt miljø.

### **Fyraftensmøde med forældrene om projektet**

Inden projektet startede blev der sendt informationsbrev om projektet til forældrene i de berørte klasser samt invitation til ”Fyraftensmøde” på skolen.

Efter den første uges mindfulness undervisning, informerede projektleder på "Fyraftensmødet" om projektets opståen, hvordan vi ønskede at gennemføre forløbet, og hvordan de som forældre kunne støtte projektet.

### **Projektet blev delt op i to dele**

I første del blev der kun undervist i 1. klasse og efterfølgende blev der gennemført et parallelt undervisningsforløb i hhv. 0 og 4. klasse. Der blev dermed undervist i tre klasse trin på Nybøl Skole.

### **Herunder eksempel på den første session i 1. klasse:**

*"Hej, Jeg hedder Kari, og jeg er så glad for at være her sammen med Jer. Jeg kommer til at besøge Jer to gange om ugen i 2 måneder i ca. en halv time hver mandag og hver fredag. Og jeg skal lære Jer noget. Og det jeg skal lære Jer bliver kaldt mindfulness. Er der nogen af Jer, der har hørt om det før? Det er et langt ord!*

*For de fleste af os er det meget nyt, og jeg vil lære Jer den første nye ting i dag.*

*Før vi begynder, vil jeg lærer Jer om en mindful krop.*

*Det ser ud, som om I allerede gør det!*

*Med mindful krop vil jeg bare bede Jeres krop om at blive stille, afslappet og hvor HELE kroppen er stille. Så hvis dine fingrer, bevæger sig, så lad dem blive stille.*

*Lad os prøve at lade alt på kroppen blive stille.....wow....det gjorde I jo lige!*

*Så nu prøver vi at lade være med at tage vores mindful krop på....(jeg sætter mig med en ikke-mindful krop, så de ser forskellen).....prøv at gøre det nu.....*

*.....og prøv nu at tage Jeres mindful krop på igen.....*

*Nu har I lært hvad en mindful krop er!*

*Vi skal ikke hele tiden have vores mindfulle krop på, men når vi laver mindfulness, så beder jeg Jer nogen gange om at tage Jeres mindfulle krop på.*

*En mindful krop er ligesom et træ, der står ret op og som række op mod himlen. Vi er afslappede, men ser stadig op. Sådan, det er I med på nu, kan jeg se.*

*Så er I klar til Jeres første øvelse?*

*Det er at lytte mindfult. Og jeg har taget noget med, som skal hjælpe os til at lære om det. Vil I se hvad det er? (tager klokken frem fra min taske) Er der nogen som har set sådan en før? .....Den er magisk! Ved I hvorfor den er magisk? Dens lyd kan nogle gange hjælpe dig til at føle dig bedre tilpas! Skal vi prøve at lytte til den?*

*Tag nu Jeres mindfulle krop på!*

*.....klokken lyder.....helt til enden.....*

*Nu skal vi høre den igen, men denne gang skal vi prøve at lytte endnu mere opmærksomt.*

*Hvis vi vil høre lyden meget opmærksomt, hvad kan vi så gøre med vores øjne?*

*Ja, vi kunne prøve at lukke vores øjne, imens vi hører lyden fra klokken og se om det gør, at vi kan høre lyden højere (jeg lukker ikke øjnene).*

*.....klokken lyder.....*

*Jeg lagde mærke til, at det så ud, som om I lyttede meget opmærksomt!*

*Nu gør vi det en gang mere. Vi tager vores mindfulle krop på, lukker øjnene, og lytter ligesom I lige gjorde, og når lyden er helt væk i dine ører, skal du række hånden op.*

*Klar! Så tag din mindfulle krop på, tag en dyb indånding og lyt nu.....klokken lyder.....*

*Ræk hånden op hvis nogen af Jer har lyst til at fortælle, hvordan det føltes, da I hørte på klokken? (Anerkender alt det de siger og bliver ved med at spørge til, hvordan de følte det.)*

*Nu lægger jeg klokken herud på gulvet, og jeg vil nu bede Jer om at lægge mærke til lyde udefra gangen, eller lyde herinde fra klassen, og hvis du er virkelig, virkelig stille, så kan du høre noget inden i dig selv. Så lad os lytte til både høje og stille lyde.*

*Så: mindful krop på, tag en dyb vejrtrækning, luk øjnene, stille kroppe og bare lyt nu.....stilhed.....prøv om I kan være stille lidt længere.....*

*Og nu: ræk hånden op hvis du hørte noget udenfor klassen! Ræk hånden op hvis du hørte noget her inde i klasseværelset! Ræk hånden op hvis du hørte noget fra den du sidder ved siden af (f.eks. åndedræt) Ræk hånden op hvis du hørte noget inde i din krop! Ræk hånden op hvis du hørte dit hjerte slå!*

*Ok, så nu får I en opgave til næste gang! Jeg vil bede Jer om at lægge mærke til lyde mindst en gang om dagen. Så du kan f.eks. lytte mindfult, når du sidde ved dit bord i klassen, eller i skolegården, eller når du ligger i din seng om aften, før du falder i søvn derhjemme om aftenen, eller når du bliver kørt i bil eller går udenfor.*

*Om lidt får I Jeres eget personlige hæfte, hvor I skal tegne eller skrive, om det vi har lært i dag. Og på fredag når jeg kommer tilbage, vil jeg høre fra hver af Jer, om I har husket at lytte mindfult.*

*Vi vil afslutte nu ved at høre klokken en gang mere, så: en gang mere skal vi tage vore mindfulle krop på..... tag et dybt åndedrag (gør det sammen med eleverne.....slår på klokken).....*

*TAK for i dag. Vi ses på fredag, når vi skal lære noget mere.”*

### **Overordnet ramme for et mindfulness forløb**

Med intentionen om at skabe større forståelse for mindfulness forløbet fik de involverede lærere, på et tidspunkt efter forløbet var startet, udleveret nedenstående ”ramme for et mindfulness forløb”, idet ingen af lærerne og pædagogerne i forvejen havde kendskab til mindfulness:

*”Ramme for et mindfulness forløb*

*Et mindfulness forløb foregår som oftest over 8-10 uger. Der undervises to gange 15 min. og efterfølges af 15 min. ’s skrivning eller tegning af elevernes oplevelser. Dette foregår i deres eget personlige hæfte.*

*Der undervises i et nyt emne hver gang. Eleverne lærer bla. om at lægge mærke til vejretrækningen, om at håndtere tanker, om hvordan det føles at være i kroppen, om at*

*se, om at være gavmild, om at være taknemmelig, sende venlige tanker til andre og til sig selv etc.*

*Eleverne sidder enten på små måtter på gulvet, eller de sidder på en lille taburet uden ryglæn.*

*Opstillingen i rummet: alle elever sidder på rækker og med front op mod mindfulness instruktøren. Lærerne følger undervisningen på sidelinjen og på lige fod med eleverne.*

*Er der særlig urolige elever i klassen, kan en lærer evt. sætte sig ved siden af eleven. Læreren fungerer som psykisk støtte, så eleven kan få udbytte af undervisningen.*

*Såfremt en elev er umotiveret til at deltage i undervisning, og dermed forstyrrer de andre, kan denne elev blive informeret om, af instruktøren, at det er frivilligt at deltage og dermed få valget, enten at deltage i undervisningen eller sætte sig bagest i klassen indtil undervisningen er slut. (Ofte sker der det, at når de får muligheden for at vælge, ønsker eleven at deltage frem for at sidde bagest i klassen, mens kammeraterne bliver undervist.)*

*Det er vigtigt, at læreren/lærerne, som har klassen i det daglige, bruger den nye læring, fra hver session, og integrerer den i undervisningen på sin egen måde. To gange undervisning af 15 min om ugen ændrer ikke meget. Derfor er den daglige brug af mindfulness øvelser helt afgørende for at eleverne får metoden "ind under huden" og dermed noget de kan bruge i deres hverdag – både i og udenfor skolen.*

*Et mindfulness forløb er ikke noget quick-fix, men skal i stedet ses som en vedholdende læringsproces, som med tiden integreres i undervisningen.*

*Den amerikanske hjerneforsker, Richard Davidson udtrykker det på denne måde: " små og korte mindfulness øvelser hver dag, er nok til at ændre børns hjerner. Og at jo yngre børnene er, jo mere modtagelige er deres hjerner for at lære om mindfulness", jf. YouTube videoen "Healthy habits of mind".*

*Det anbefales, at lærerne bruger en klokke, til at understøtte mindfulness undervisningen med børnene.*

*En midtvejsevaluering med mindfulness instruktøren er anbefalelsesværdig. Den giver mulighed for at justere/ændre, hvor der er nødvendigt, for at få mest muligt ud af den sidste halvdel af forløbet.”*

**Der blev lavet en midtvejsevalueringen i 1. klasse, som viste, at:**

- Eleverne var blevet bedre til at koncentrere sig, når de tegnede.
- En af eleverne fandt, via mindfulness undervisningen, en metode til at kommunikere sine følelser til sin klasselærer.
- Mange af klassens elever gav udtryk for, at de synes stilheden i begyndelsen af hver mindfulness undervisning var ”dejlig”, ”afslappende” eller ”godt”.

Midtvejsevalueringen viste også, at det var vigtigt med gentagelser af hvad undervisningen gik ud på, f.eks. hvorfor vi lavede, det vi gjorde, hvad mindfulness betyder og til sidst i hver session at gentage, hvad de havde lært den pågældende dag.

Lærerevalueringen i 1. klasse viste efter 8 ugers undervisning bla. følgende:

På spørgsmålet om hvor stor hjælp programmet var, svarede klasselæreren:

	Til stor hjælp	til lidt hjælp	til ingen hjælp
a. I dine elevers relation til hinanden?			x
b. I deres evne til at være opmærksom?	x		
c. I deres evne til at ”falde ned”?			x*
d. I deres impuls kontrol?			x*
e. I deres evne til at regulerer egne følelser?			x

**\*I forbindelse med den fælles slut evaluering på alle tre forløb, gav klasselæreren i 1. klasse udtryk for, at der efter det 8 ugers forløb var sket udvikling (jf. ovenstående tabel) således, at begge kategorier "c" og "d" var rykket fra "ingen hjælp" til "til lidt hjælp". Der var dermed sket en forbedring i de to nævnte kategorier.**

#### **Efter afslutningen af det officielle forløb i 1. klasse**

Efter afslutningen på de 8 ugers mindfulness undervisning, fortsatte klasselæreren med at bruge dele af den undervisning, som var blevet tilbudt i projektet. Til dette havde hun bla. en klokke, som var indkøbt til hver klasse, og som var identisk med projektlederens. Klokkens særlige lyd blev, af eleverne identificeret med mindfulness undervisning.

Klokken blev brugt i begyndelsen af hver session, hvor eleverne blev bedt om at sidde med en mindful krop og lægge mærke til at kroppen trak vejret. Ligeledes blev klokken brugt i slutningen af hver session, hvor de lyttede til lyden af klokken, indtil de ikke kunne høre den mere. Eleven skulle derefter række hånden op og indikere, at den enkelte ikke mere kunne høre lyden fra klokken.

#### **Anden del af projektet**

##### **0. og 4. klasse**

I både 0. og 4. klasse blev der tilbudt 10 ugers mindfulness undervisning med hhv. 20 og 12 elever med samme 8 ugers grundforløb som i 1. klasse. 0. og 4. klasse modtog dermed 2 ugers ekstra undervisning.

##### **Midtvejsevalueringen viste følgende i 0. klasse:**



- Flere af eleverne var begyndt at bruge ord, der blev brugt i mindfulness undervisningen, som f.eks.: ”Jeg kan mærke, at jeg har brug for at lege selv”, eller ”Jeg kan mærke, at jeg gerne vil være selv”, når de blev spurgt af de andre, om de ville lege.
- Eleverne blev rolige og kunne lide lyden, når de hørte klokken.
- Klasselæreren stoppede ofte op og tog tre dybe vejrtrækninger sammen med klassen, hvilket gav et lille ”pusterum” for alle i klassen.

#### **Midtvejsevalueringen viste følgende i 4 klasse:**

- Klokkens lyd gav ro i klassen.
- Det fungerede godt, når der blev slået på klokken som det sidste, de lavede, inden de forlod klassen. Når dette skete, tog de roen med ud.
- Taknemmelighedsøvelsen var en god øvelse, som mange fik noget ud af. Flere af eleverne er bla. blevet mere bevidste om, hvad de er taknemmelig for.
- Bodyscan øvelsen virkede godt, også øvelserne om at gætte følelser var brugbare.
- At lave mindfulness giver generelt en dejlig ro.

Læreren i 4. klasse lavede en stor plakat, hvor hun bad hver enkelt elev om at skrive én ting, som de var taknemmelig for. Efterfølgende blev plakaten hængt op i klassen, som en påmindelse til eleverne om at være taknemmelig for det, de allerede har.

For 4. klasse var det vigtigt, at være opmærksom på, at eleverne fik ro lige efter mindfulness undervisningen. F.eks. fungerede det godt i 4. klasse, når eleverne efter mindfulness bare skulle sidde og læse i en bog.

Begge klasselærere havde personligt fået det ud af mindfulness undervisningen, at de var blevet mere opmærksomme på deres egne behov.

#### **Fælles evalueringsmøde**

Efter de tre forløb var afsluttet, afholdt vi en fælles slut evaluering den 17. juni 2016 med alle tre lærere samt skoleleder.

Evalueringen forgik efter en dagsorden og som et interview mellem de tre klasselærere og projektleder. Skoleleder var referent på mødet.

Nedenstående er en beskrivelse af de notes punkter, som skoleleder skrev under mødet.

Overordnet om programmet udtrykte de tre lærere følgende:

De tre lærere vurderede, at **op til 65 % af eleverne** havde fået noget ud af mindfulness undervisningen.

Hos de mindste elever, var det godt med gentagelser, og jo mere abstrakt materialet var, jo mere skulle der arbejdes med det. Mindfulness skal leges ind i, og det er vigtigt, at det er frivilligt at deltage.

De større elever havde flere spørgsmål end de små klasser.

Selvom det var frivilligt at deltage i mindfulness forløbet, vurderede lærerne, at trods nogle elever umiddelbart ikke så deltagende ud, fik disse alligevel noget ud af undervisningen.

Nogle elever kunne kun overskue at deltage, når de fik lov at sidde på en bestemt måde, som var anderledes end den anbefalede.

Elevernes parathed var meget forskellig, og de deltog derfor ofte på meget forskellige måder. Nogle af eleverne valgte at sidde bagest i klassen, fordi de ikke ønskede at deltage. Og når de fik valg om at kunne trække sig fra resten af klassen, kom de ofte tilbage til gruppen i den næste session.

De tre lærere vurderede forløbet i nedenstående kategorier:

### **Relation til hinanden:**

I forhold til elevernes indbyrdes relationer til hinanden, oplever lærerne, at det er blevet mere legalt at sige fra, hvis en elev spørger en anden om han/hun vil lege. Nogle elever

er blevet bedre til at acceptere et nej. Og så er der ikke så mange konflikter, som der var tidligere. Eleverne er blevet mere positive overfor hinanden, roser uopfordret og er gode til at låne ting ud. De viser større venlighed overfor hinanden og er både glade for at hjælpe og for selv at få hjælp.

### **Evne til at være opmærksom:**

Eleverne er begyndt at fortælle klasselæreren, når de er blevet opmærksomme på nye ting.

### **At ”falde ned” og impuls kontrol:**

I forhold til at ”falde ned” bruger elever i 4. klasse nu mindfulness til at falde til ro.

En dreng, som ofte er opfarende, har lært at trække vejret og dermed få en metode til at ”falde ned”. Især bruger drengene deres vejtrækning til ”at falde ned”, når der er optræk til konflikt.

I 0. klasse har klasselærer afprøvet impuls kontrol ved at lade eleverne sætte sig i en cirkel, og hvor hun har blæst med sæbebobler og bedt eleverne om udelukkende at se på boblerne uden at røre dem. Samtlige børn var i stand til at blive siddende uden at røre sæbeboblerne, hvilket hun ikke mener, de var i stand til, før de lærte om mindfulness.

### **Evne til at regulere følelser**

Der er nogle elever, som har lært at regulere egne følelser, og mange er på vej til at få det lært.

### **Miljø – inkl. om der er skabt mere tid til undervisning**

Der bruges ikke så meget tid mere på at løse konflikter mere, og på den måde skabes der mere tid til undervisning, når der trænes i mindfulness.

### **Afrunding**

Evalueringen blev afsluttet med kommentarer fra klasselærerne om:

- at en elev i 0. klasse havde sagt ”jeg vil ikke lyve eller drille – jeg vil arbejde”

- at skolepsykologen, i forbindelse med konsultationer, ofte nævner, at mindfulness er et godt redskab
- **at alle tre lærere ville have foretrukket at have fået mindfulness uddannelse inden forløbet var startet.** Dette ville have givet dem en helt anden forforståelse af det forløb, som de selv efterfølgende skulle arbejde videre med efter det officielle projekts afslutning.

### **Perspektivering**

En helt væsentlig erfaring, som dette pilot projekt har tydeliggjort, er vigtigheden af at lærere og pædagoger på skoler i fremtiden tilbydes uddannelse i mindfulness, inden man tilbyder det til skolens elever.

Idet lærerne og pædagogen ikke havde noget kendskab til mindfulness inden starten på projektet, blev projektleders rolle, ud over at tilbyde mindfulness til børnene, også at motivere klasselærerne til selv arbejde videre med mindfulness de dage, hvor instruktøren ikke var i klassen. Dette ekstra arbejde kunne være undgået, såfremt lærerne havde fået mindfulness undervisning før eleverne.

Og ud over at få en større forståelse for hvad mindfulness er, inden man videregiver læringen til eleverne, kan mindfulness træning også bidrage til at styrke lærere og pædagogers: egen stresshåndtering, mentale velbefindende og nærvær i undervisningen af eleverne. Underviseren lærer at få sin egen mindfulness træning, som ikke bare vil påvirke hans eller hendes sundhed, og dermed nedsat sygefravær, men også kunne bidrage til større arbejdsglæde og bedre kontakt til eleverne.

Når vi arbejder professionelt med børn, kan måden hvorpå vi møder dem, være afgørende for deres indlæring. Dette betyder muligvis, at det kan have afgørende betydning, at lærerne arbejder med deres eget nervesystem ved f.eks. at meditere, for at være i stand til at bidrage med den ro, som er ønsket i forhold til at kunne skabe den bedst mulige indlærings situation.

Med udgangspunkt i erfaringerne fra dette projekt, kunne skolelederne, i de danske skoler tilbyde interesserede lærere, at tage efteruddannelse i mindfulness implicit at starte sin egen meditationspraksis.

Afslutningsvis skal det tilføjes, at metoden IVK ikke er en del af mindfulness undervisningen. Dog har det fra starten været meget tydeligt, hvordan disse to ”metoder” har komplementeret hinanden. Det vurderes derfor, at uden projektlederens mange årtiers træning i IVK, ville resultaterne af dette projekt muligvis have været mindre succesfuldt. Dette, idet det har været afgørende for kontakten mellem projektleder og elev, at kunne møde eleverne i deres følelser og umødte behov. Med denne erfaring er den fortsatte vision, for udbredelsen af mindfulness i skolen, også er at udbrede kendskab elementerne i IVK for derved at kombinere de to metoder.