

FORDYBELSE OG MINDFULNESS

Temaugte i Rønbjerg
Ved AKT konsulent Karen Tange og
psykolog Louise Hagn-Meincke
Efteråret 2013

INDHOLD

1. Fokus
2. Baggrund
3. Forløb
4. Overordnet struktur
5. Program for dagene 1-5
6. Øvelser 1-13 i detaljer
7. Kilder
8. Bilag

FOKUS

- * Målet er at arbejde med at give børnene (og de voksne omkring dem) en forståelse for tilstanden *fordybelse* i sig selv og i forhold til andre tilstande.
- * At give muligheder for at finde ro til gavn for trivslen generelt, men også ift. at give en optimal undervisningssituation.
- * Ro til at "lære og være" i en skoledag og en verden fyldt med indtryk og skift.
- * Udgangspunkt er i mindfulnesssteori, teknikker og øvelser.

BAGGRUND

- * Hvorfor behov for *fordybelse* – hvad handler *fordybelse* om?
 - * Tilstedeværelse
 - * Koncentration
 - * Ro
 - * Samvær
 - * Nærvær
 - * At mærke efter
 - * Indadvendt opmærksomhed
 - * ”Bare” at være
 - * Citat (Justesen-Leoni): *”Mindfulness er evnen til bevidst at rette sin opmærksomhed mod tilstande inde i en selv og uden for en selv på en ikke-dømmende og accepterende måde”*

DETTE FOR AT STØTTE OP OM BØRNENES
TRIVSEL OG INDLÆRING

FORLØB

- * Et forløb aftalt i samarbejde mellem PPR og Ådalskolen – Rønbjerg afdeling, Skive.
- * Forløbet blev udført den første morgentime mandag til fredag i uge 38 – 2013 på 3. klassetrin.
- * Tilstede var 16 børn og 4 voksne (to lærere samt AKT-konsulent og psykolog).
- * Forløbet evalueres efterfølgende med mulighed for eventuel opfølgning på klassen.

OVERORDNET STRUKTUR

- * Alle dage startede med en repetition af dagen før. Dette som en dialog med børnene
- * Hver dag havde et overordnet tema.
- * Hver dag sluttede af med øvelsen ”Minuttet” og afrunding med feedback fra børnene.

DAG 1

Tema: Opmærksomhed på forskellige kropstilstande

- * Mindfulnessregler (1)
- * Dialog om at være urolig/rolig ud fra oplæg
- * Termometeret (2)
- * Aktivitet (op i tempo for at mærke kroppen med sprællemænd øvelse, hop på stedet eller lignende)
- * Grounding (3)
- * Hooks up (4)
- * Afslapning – ”minuttet” (5)

DAG 2

Tema: Opmærksomhed på åndedrættet

- * Dialog om åndedrættet
- * Illustration af luft/åndedræt ved hjælp af vindmølle, sæbebobler eller lignende
- * Mærk åndedrættet med valgfri fysisk aktivitet
- * Juveløvelsen (6)
- * Minuttet

DAG 3

Tema: Opmærksomhed på kroppen

- * Dialog om kroppen
- * Kroppen som tromme/klappeøvelse (7)
- * Gå-meditation (8)
- * Afspændingsøvelse på gulvet (9)
- * Liggende kropsscanning (10)
- * Minuttet

DAG 4

Tema: Opmærksomhed på andre (fællesskab og taknemmelighed)

- * Dialog om begrebet taknemmelighed
- * Taknemmelighedsøvelse (11)
- * Massageøvelse (12)
- * Minuttet på stol (13)

DAG 5

Tema: Børnenes valg – hvad vil de gerne prøve igen?
(opsamling)

- * Selvmassage
- * Gå-meditation
- * Hooks up
- * Massage
- * Afspændingsøvelse
- * Juveløvelsen
- * Minuttet

- * Evaluering

ØVELSER

- * 1) ”Mindfulnessregler”
 - * 1) Tal og opfør dig venligt overfor de andre.
 - * 2) Tal ikke, når en anden taler, men lyt.
 - * 3) Ræk hånden op, når du vil sige noget.
 - * 4) Vær stille under øvelserne.

ØVELSER

- * 2) ”Termometret” (illustreret ved en figur af et termometer)
- * RØD – helt oppe at køre, rasende.
- * ORANGE – nok det der mest ligner når man lige kommer ind fra frikvarter.
- * LILLA – når man er ved at være rolig i kroppen, man snakker ikke mere, måske er der nogle tanker der kører rundt i hovedet på én, men dem kan man nemt sige farvel til.
- * GRØN – man er rolig i kroppen og parat til at lytte.
- * BLÅ – man er virkelig fordybet i den opgave man er i gang med.
- * Termometret bruges løbende til en dialog om, hvor børnene befinder sig på skalaen pt.

ØVELSER

- * 3) "Grounding"
- * Stå på gulvet på flade fødder.
- * Fold hænderne og læg dem på hovedet.
- * Bemærk hele kroppen fra isse til fodsål.
- * Vip lidt rundt på fodsålen, så du mærker gulvet med hele fodsålen.
- * Stå sådan stille lidt og læg mærke til hvordan kroppen og vejrtrækningen falder til ro.

ØVELSER

- * 4) ”Hooks up”
- * Kryds den ene ankel henover den anden på en måde som føles behagelig.
- * Derefter krydser man hænderne, folder dem og vender dem om.
- * Stræk armene frem foran Jer med håndryggen mod hinanden og tommelfingrene pegende nedad.
- * Løft den ene hånd over den anden så håndfladerne er mod hinanden og flet fingrene.
- * Drej de flettede hænder lige ned og ind mod kroppen, så de til sidst hviler på brystet med albuerne pegende nedad.
- * Mens man står sådan placeres tungespidsen lige bag fortænderne i overmundens.
- * Stå stille sådan et øjeblik.

ØVELSER

- * 5) ”Minuttet” (helt basalt)
 - * Børnene instrueres i at sætte eller lægge sig godt til rette og lukke øjnene. Ingen snak eller kontakt med de andre. Den voksne tæller langsomt ned fra fx 5 eller 10 til 0 og herefter er der ro i et minut.

ØVELSER

- * 6) ”Juvløvelsen”
- * Læg jer på gulvet med strakte ben og armene ned langs siden.
- * Sørg for at placere Jer, så I ikke rører ved hinanden.
- * Se om du kan slappe helt af i kroppen.
- * Mærk hvordan du synker dybt ned i underlaget.
- * Hovedet... armene... hænder... ryg... ben synker dybt ned i underlaget (tjek evt. om de er afslappede).
- * Du skal bare trække vejret dybt og roligt på en afslappet måde.
- * Læg nu juvelen på din mave (en sten eller lignende).
- * Mærk hvordan du løfter juvelen når du trækker vejret ind og sænker den når du puster ud.
- * Du vugger juvelen lige så forsigtigt så den ikke falder ned og går i stykker.
- * Du behøver ikke ændre vejrtrækning, prøv bare at lægge mærke til, hvordan det føles at trække vejret ind og ånde ud igen.
- * Når du trækker vejret ind er der en lille pause inden du ånder ud igen, og en lille pause inden du ånder ind igen, prøv at lægge mærke til disse små pauser.

ØVELSER

- * 7) ”Kroppen som tromme” eller klappeøvelsen
- * Masser hænderne ved at gnide håndfladerne mod hinanden.
- * Banke let på hovedet med fingerspidser.
- * Tør ansigtvask-start med at lægge håndroden på panden – begge hænder – masser ansigtet i cirkelbevægelser, ned langs siden op i midten.
- * Masser nakken let.
- * Masser skuldrene.
- * Masser rygsøjlen ved at bøje armene 90gr – lave overdrevne ”gå-bevægelser”.
- * Klap let på brystet – med skiftevis hø og ve arm.
- * Masser maven – start med begge hænder lige over navlen og masser i cirkelbevægelser mod uret.
- * Bank let på nyrerne og nedover numsen, massér.
- * Bank på benene og nedover fødderne, siderne, foran/bagpå, stryg samme ned og op, først højre så venstre ben.
- * Fødderne – vug frem og tilbage og fra side til side med fokus på fodsålens berøring med gulvet.
- * Armene, banke let ned og op, strygninger ned og op. Højre og venstre.

ØVELSER

8) ”Gå-meditation” - Gå som indianere i skoven, der ikke gør skovens dyr bange så de løber væk.

- * Hvert skridt er roligt og med hvert skridt er man opmærksom på sin krop og sine fødder.
- * Træk vejret blidt og løft det højre ben, og læg mærke til musklen når den spændes.
- * Begynd forsigtigt at sætte benet ned på jorden ved først at placere hælen på jorden, herefter det midterste af foden og til sidst tæerne.
- * Nu lægges vægten over på højre ben, mens man forsigtigt løfter det venstre ben fra jorden. Mærk hvordan den venstre hæl sænker sig mod jorden og hvordan resten af foden igen rører jorden.
- * Læg mærke til at kroppens instinktivt ved hvordan man går uden man behøver at tænke nærmere over det.
- * Når ens opmærksomhed bevæger sig væk, så lægger man mærke til, hvor den befinder sig, og fortsætter med det man er i gang med. Man lader jorden bære sig, og går uden et bestemt mål.
- * Gå med disse skridt, og lige præcis det åndedræt – vær tilstede her og nu.
- * Læg mærke til hvor stille skridtene er mens vi går her sammen.

ØVELSER

- * 9) "Afspændingsøvelse"
 - * (vedlagt som bilag).
- * 10) "Stjernen"
 - * (vedlagt som bilag).
- * 11) "Taknemmelighedsøvelse"
 - * Børnene opfordres til efter tur at benævne 3 gode ting, der er sket for dem for nylig eller tre ting, som de generelt er taknemmelig for.

ØVELSER

- * 12) Massage ("Bilvasken")
Øvelsen laves to og to – den ene er "bil", den anden "vasken".
- * Vandstråler, fingerspidserne rører let ved "bilerne".
- * Sæbe – håndfladerne masserer sæben ind.
- * Børster – hænderne glider hurtigt ned over skuldrene.
- * Spuling – lange strøg ned over ryggen med håndflader.
- * Tørring – pust blidt i nakken.
- * Polering – bløde glidende cirkelbevægelser ned over ryggen.
- * Afslut med at lægge håndfladerne øverst på ryggen og slut med et blidt tryk.

ØVELSER

- * 13) ”Minuttet på stol”
- * - sid på stolen med rank ryg og fødderne på gulvet.
- * - mærk stolens sæde... ryglæn.
- * - mærk gulvet med Jeres fødder.
- * - løft armene og lad dem falde ned i skødet.
- * - luk øjnene eller kig ned i skødet.
- * - sid sådan stille i et minut.

KILDER

- * Sabrina Justesen Leoni ”Mindfulness for børn og unge – teori og praktiske øvelser” (særligt kapitel 5)
- * Nikolaj og Didde Flor Rotne ”Mindfulness i pædagogikken” (primært kapitel 12)
- * Anne Maj Nielsen ”Sæt mindfulness på skoleskemaet” (artikel)
- * Jes Bertelsen m.fl. ”Mindfulness og empati i skolen – seks øvelser i praksis” (DVD)
- * Dansk Center for undervisningsmiljø (DCUM) ”Er du med mod mobning” (øvelsen ”Bilvask”)
- * Peter A. Levine og Maggie Kline ”Traumer set med børns øjne” (primært afsnittet ”fysiske aktiviteter og lege, som fremmer sunde forsvarsreaktioner, grænsesætning og gruppesamvær”).

BILAG

