

Mindfulness med børn og voksne i pædagogisk sammenhæng

Anne Maj Nielsen
cand.psych., ph.d., lektor
Institut for Læring
DPU, Aarhus Universitet

Problemer i pædagogisk sammenhæng

- mange børn er i dag præget af: stress, uro, koncentrationsvanskeligheder og nedsat trivsel (mobning, ensomhed)
- børn tilbringer en stor del af hverdagen i pædagogiske tilbud og skole
- et stigende antal børn henvises til specialindsatser i skolen
- Blandt pædagoger og lærere ses problemer med stress, nedsat arbejdsglæde, sygdom og udbrændthed

Interventioner i skolesammenhæng

- På klasseniveau fx:
 - Mange intelligenser (Gardner)
 - Forskellige læringsstile (Dunn & Dunn)
 - Anti-mobbe-strategier (AMOK)
 - etc-.
- Individuelt arbejde fx:
 - Kognitiv træning, fx neurofeedback (Klingberg)
 - Meta-kognitiv træning (Sjö)
 - Etc.

Mindfulness i pædagogikken

- Stress-reduktion (MBSR) – undersøgt i behandling af voksne.
- Tankemønstre, metakognition, trivsel (MBCT) – undersøgt i behandling og psyko-edukation af voksne.
- **Resultater fra arbejde med voksne – men er det relevante tilgange i arbejde med børn?**
- **Hvad betyder konteksten: terapi – pædagogik / uddannelse?**

Mindfulness med skolebørn

- Ikke mange undersøgelser.
- Afslapning og afspændingsøvelser har styrket skoleelevers fokuserede opmærksomhed (Arguelles et al. 2003, in Svinth 2009) og givet dem bedre muligheder for at genvinde kontrol og ro efter fysisk og følelsesmæssigt ubehag end før øvelsesforløbet (Scully 2003, in Svinth 2009)
- 97 elever på 1, 2. og 3. klassetrin, som praktiserede Mindfulness, scorede bedre på test af sociale færdigheder, mestring af angst og selektiv fokuseret opmærksomhed end kontrolgruppens 97 elever (Napoli et al 2005).

Mindfulness med skolebørn

- Virkningerne er i mange undersøgelser registreret i form af faglige præstationer og testresultater (Baer, 2003; Bishop, 2002; Brown et al., 2007).
- Andre typer:
- Et meditations-forløb med 45 afro-amerikanske skoleelever viste, at de mediterende elever overtrådte færre regler, havde langt færre udeblivelser og færre bortvisninger fra undervisningen end kontrolgruppen (Barnes, Bauza, & Treiber, 2003, in Hart, 2004).
- En dansk undersøgelse af 8. kl. elevers oplevelse af arbejde med Mindfulness fandt at flere elever kunne finde ro og dæmpe angst og nervøsitet. Enkelte elever anvendte øvelserne meget i deres hverdag og berettede om øget accept af sig selv (Semmelmann, 2009).

Mindfulness med mindre børn

- Ikke mange undersøgelser
- Børnehavebørns træning med at fokusere opmærksomheden på fx vejrtrækning og kropsfornemmelser har styrket børnenes opmærksomhedsstyring (Smalley et al. in Svinth 2009).
- En del undersøgelser af, hvordan det virker for børn at arbejde med opmærksomhed på krop og sanser i form af fx yoga og berøring (Hartelius, 2009; Ortmann, 2009; begge i Svinth, 2009).

Mindfulness relevant med børn?

- Forskellige former for Mindfulness-træning ser ud til at have gode virkninger for skolebørns præstationer, håndtering af stressende situationer, fx test, deres sociale samvær og konflikthåndtering og motivation for at gå i skole.
- Samlet tyder det på, at:
 - børn kan have glæde af at lære at være nærværende, vågent opmærksomme på kropslige fornemmelser og sanselige oplevelser
 - sådan opmærksomhedstræning kan bidrage til at udvikle deres opmærksomhedsregulering
 - og give dem opmærksomhedsredskaber til at håndtere udfordrende situationer, der kan risikere at føre til stress, konflikter etc.

Kontekstens betydning

- **Hvad betyder konteksten: terapi – pædagogik / uddannelse?**
- Børn ser ud til at have glæde af arbejde med mindfulness i dagtilbud og skole
- Hvad med lærere og pædagoger?
- Ændrer mindfulness deres faglige, relationelle og/eller ledelsesmæssige forholdemåder (jf. Nordenbo et al, 2008)?
- Etik: Mindfulness, resiliens og sårbarhed i det pædagogiske rum – mellem fælles opmærksomhedskultur og private temaer

Lærere og pædagoger

- Kun fundet undersøgelser af lærere.
- Lærere, som bruger Mindfulness/meditation, ser ud til både personligt og professionelt at have glæde af det.
- Lærere fortæller fx at de bliver bedre til at forholde sig til deres egne reaktioner, til at bevare roen og finde konstruktive handlestrategier i forhold til elever i problematiske situationer (Napoli 2004, Voss, 2009) (Miller, 1994 og Solloway, 2000; in Hart, 2004).
- Disse lærere fortæller også om at opleve større livsglæde og mening med deres arbejde (Napoli 2004, Voss, 2009).

Læreres oplevelse af mindfulness-træning - for deres hverdag

“This article discusses the results of three elementary school teachers’ feedback from a Mindfulness-training program. Mindfulness is the ability to pay attention to what’s happening now without judgment. The training consisted of breathwork, bodyscan, movement, and sensorimotor activities. Results of interviews with the teachers revealed that teachers used the Mindfulness skills to (a) aid in curriculum development and implementation, (b) deal with conflict and anxiety, (c) improve the quality of their personal lives, and (d) facilitate positive changes in the classroom.”

(Napoli, 2004)

- *“I think it’s helped me really focus on priorities and curriculum, . . . has given me an added depth to where I want to take the kids.” (op.cit. p. 37)*
- *“I’ve used mainly the breathing exercises at times when the kids are upset about something and need to talk through things, then I usually tell them to take a breath, regroup and then start to discuss whatever it is we need to talk about and then secondly, I use it before testing.” (ibid.)*
- *“I try to bring myself into the moment and calm myself down sometimes before I deal with some of the conflict situations that I have happening.” (ibid.)*
- *[using Mindfulness,] “I do you know, like when I’m walking, I try my best to set aside at least 20 minutes a day to just be in that moment of nothing . . . and try to gain some strength and energy from that.” (op.cit. p. 38)*
- *“I’m trying to do two and three things at one time and so a lot of times I find myself just stopping, regrouping, taking a breath and then going back at it.” (ibid.)*

- *“Teachers in the Mindfulness-training program experienced improvement in their overall educational experience. Teachers reported using Mindfulness as (a) a curriculum aid, by focusing on key ideas, narrowing down the content of information from quantity to quality and developing their own creative ways to bring Mindfulness into the classroom; (b) a tool to deal with conflict and anxiety in the classroom, schoolyard, before tests, and in conflict situations; (c) a way to incorporate Mindfulness into their personal lives; and (d) a tool to make changes in the classroom. As one teacher said, “letting the children experience, feel and deal with situations keeps them in their own experience.”*
- *The life skill of Mindfulness can offer many benefits to improve the quality of life for teachers both in and out of the classroom. This gift of being in the moment can create harmony amidst the many challenges and stresses teachers and children face today.”*
- *(Napoli, 2004, p. 40)*

Mindfulness i skolen

- Det ser ud til at mindfulness-træning kan bidrage til udvikling af læreres faglige, relationelle og/eller ledelsesmæssige forholdemåder.
- Læreres trivsel, stresshåndtering og arbejdsglæde i skolen – dansk undersøgelse v. Mia Herskind og Anne Maj Nielsen
- Nærvær, opmærksomhedstræning og øget læring i skolen: Er der en sammenhæng? – dansk undersøgelse v. Anne Bjerregaard Sinding
- <http://www.dpu.dk/site.aspx?p=16391>

Kontekst og etik

- Mindfulness, resiliens og sårbarhed i det pædagogiske rum – mellem *fælles opmærksomhedskultur* og private temaer
- Mindfulness ser ud til at fremme åbenhed, tillid og refleksion i det pædagogiske rum. Det kan fremme fællesskab og resiliens.
- Ved åbenhed om personligt sårbare temaer i det tillidsfulde rum kan den enkelte blive sårbar, når 'rummet skifter' – fx fra 'mindful klasse' til 'kaotisk sfo'.

Litteratur

- Baer, R.A. (2003) Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*. Vol. 10, No. 2.
- Barkley, R. (2001). *Opmærksomhedsforstyrrelse og udvikling af selvkontrol*. København: Munksgaard.
- Brinkmann, S. og Eriksen, C. (2005). *Selvrealisering – kritiske diskussioner af en grænseløs udviklingskultur*. Århus: Klim.
- Brown, K. W.; Ryan, R.M. & Creswell, J.D. (2007) Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, Vol. 18. No. 4, pp. 211-237.
- Christiansen J. M. & I. Larsen. (2007). "Lærerlivet på godt og ondt – undersøgelse af psykisk arbejdsmiljø blandt medlemmer af Danmarks Lærerforening" Maj 2007. Center for Alternativ SamfundsAnalyse (CASA).
- Dunn, J. (1990). Understanding feelings: the early stages. In Bruner, J. & Haste, H. (eds.) *Making sense – the child's construction of the world*. Routledge, London/NY.
- Gebauer, G. & Wulf, C., (2001) *Kroppens sprog. Spil, ritualer, gestik*. København: Gyldendal Uddannelse.
- Hansen, M. (2002). *Børn og opmærksomhed*. København: Gyldendal.
- Hart, T. (2004). Opening the Contemplative Mind in the Classroom. *Journal of Transformative Education* 2004; 2; 28. <http://www.sagepublications.com>
- Hartelius, I. (2010) Berøring og nærvær – når roen sænker sig. I Svinth, L. (red.) *Nærvær i pædagogisk praksis. Mindfulness i skole og daginstitution*. København: Akademisk Forlag, s. 57-79.
- Heckscher, M.S., Nielsen, L.K. & Piet, J. (2010) *Mindfulness – Manual til træning i bevidst nærvær*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Jensen, H. (2010). Den nærværende lærer og pædagog – hjertet i pædagogisk arbejde. I Svinth, L. (red.) *Nærvær i pædagogisk praksis. Mindfulness i skole og daginstitution*. København: Akademisk Forlag, s. 81-99.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*. Vol. 10, nr. 2, summer 2003. American Psychological Association D12. pp. 144 – 156
- Klingberg, T. Forssberg, H., Westerberg, H. (2002). Training of Working Memory in Children With ADHD. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*. 2002, Vol. 24, No. 6, pp. 781-791.
- Napoli, M. (2004). Mindfulness Training for Teachers: A Pilot Program. *Complementary Health Practice Review* 2004; 9; 31. <http://chp.sagepub.com/cgi/content/abstract/9/1/31>
- Napoli, M., Krech P.R., Holley, L.C. (2005). Mindfulness Training for Elementary School Students: The Attention Academy. In: *Journal of Applied School Psychology*, Vol. 21 (1). <http://www.haworthpress.com/web/JAPPS>

- Nielsen, A.M. (2010). Nærvær som opmærksomhedskultur. I Svinth, L. (red.) *Nærvær i pædagogisk praksis. Mindfulness i skole og daginstitution*. København: Akademisk Forlag, s. 37-55.
- Nordenbo, S. E. et al. (2008). *Lærerkompetencer og elevers læring i førskole og skole* (1. udgave ed.). København: Danmarks Pædagogiske Universitetsforlag. Dansk Clearinghouse for Uddannelsesforskning.
- Ortmann, I. (2010). Den stille vej i børnehaver – fra ydre uro til indre stilhed. I Svinth, L. (red.) *Nærvær i pædagogisk praksis. Mindfulness i skole og daginstitution*. København: Akademisk Forlag, s. 147-166.
- Rasmussen, M & Due, P. (red). (2007). [Skolebørnsundersøgelsen 2006. HBSC](#). Københavns Universitet, Institut for Folkesundhedsvidenskab.
- Sas, C. (2007). Peach Summer School 2007 Extended Abstract: Being Present – Being Mindful. Conceptual delimitations and comparative analysis. In: *Proceeding of Peach Summer School 2007*, <http://www.peachbit.org>
- Semmelmann, K. (2009). *Mindfulness Meditation – en kvalitativ undersøgelse med danske skoleelever*. Speciale, DPU.
- Sjö, N.M. (2005). Erfaringer med hukommelses- og opmærksomhedstræning af skolebørn. I: *Pædagogisk Psykologisk Rådgivning*, nr. 2, 2005. København: Psykologisk Forlag A/S.
- Stern, D. N. (1991): *Barnets interpersonelle univers*. København: Hans Reitzel.
- Svinth, L. (2009). Anerkendelse og empati, nærvær og opmærksomhed som fundament for det gode lærings- og udviklingsmiljø. I *Kognition og Pædagogik nr. 71, tema: Eksistens og nærvær*. København: Psykologisk Forlag A/S.
- Svinth, L. (2010). Børns forankring i krop, sind og fællesskab. I Svinth, L. (red.) *Nærvær i pædagogisk praksis. Mindfulness i skole og daginstitution*. København: Akademisk Forlag, s. 20-35.
- Thorell, L.B., et al. (2008). Training and transfer effects of executive functions in preschool children. *Developmental Science* 11:6 (2008), pp 969–976. Oxford: Blackwell Publishing Ltd.
- Voss, B.M. (2009). *Nærvær på skolebænken – den niende intelligens og nærværsskabende aktiviteter som metode til kvalificering af læreres professionelle handleevne*. Speciale, DPU.