

Forskning visar många positiva effekter av mindfulnessövningar både för barn och vuxna. Eftersom det behövs vardaglig träning är förskolan ett bra ställe för att utöva **mindfulness** och förskolan kan även dra nytta av effekterna.

TEXT: MAJA ÖBERG ILLUSTRATION: ANNA KLINGBJER (UR BOKEN PLUTTENS MINDFULNESS)

Copyright Gothia Fortbildning

Medveten närvaro

Den väl avvägda dagsrytmen som enligt läroplanen ska erbjudas barnen kan vara svår att uppnå. Många barn och pedagoger är trötta efter en hel dag i förskolan. Genom att öva mindfulness regelbundet får barnen möjlighet att återhämta sig under dagen eftersom både hjärnan och kroppen vilar under övningarna. När barnen övat ett tag är det lättare för dem att varva ner och komma in i vilan. Även måltiderna kan bli lugnare om man inleder med en mindfulnessövning.

Förskolan ska lägga grunden till det livslånga lärandet. Mindfulness kan öka både koncentrationsförmåga och kreativitet. Det är när man vilar och återhämtar sig som hjärnan lagrar, sorterar och arbetar med det man lärt sig – en viktig pusselbit inför skolan.

Under övningarna får barnet möjlighet att komma i kontakt med sina andetag, sin kropp, sina tankar och sina känslor. Det kan hjälpa barnet att få en tydligare självbild. Efter mindfulnessmeditationerna gör man korta reflektioner och då upptäcker man ofta att alla har olika upplevelser och att vi är olika. Mobbing och konflikter kan minska och relationer kan förbättras både mellan barnen och mellan barn och vuxna.



Självkänslan och självförtroendet ökar liksom medkänslan med sig själv och andra.

Om man vill att mindfulness ska bli en naturlig del i förskolans vardag bör även pedagogerna praktisera det. Detta av flera viktiga skäl. För det första är det för pedagogens egen skull eftersom det bidrar till att förbättra den psykosociala arbetsmiljön. För det andra är pedagogerna barnens förebilder och en mindre stressad pedagog ger en mindre stressad barngrupp. För det tredje är det viktigt att ha en upplevelse av mindfulness när man lär ut det och för att kunna ha meningsfulla reflektioner efter övningarna.

Bäst effekt får man om all personal på avdelningen går en mindfulnesskurs innan man börjar med barnen. Det går även bra att börja i det lilla och sen bygga på. Ofta är det så att det finns en eldsjäl i en förskola som börjar på egen hand och sedan bygger vidare. Det kan bli precis lika bra.

Hur gör man då? Planera in en mindfulnessmeditation om dagen,

gärna vid samma tillfälle varje dag för vanans skull, till exempel vid samlingen eller före lunch. Då är barnen ofta stilla och kan observera nuet på olika sätt. På så vis tränar de upp närvaron i kroppen och känslan av sitt andetag. Gör även vardagsövningar för att lyfta in den medvetna närvaron i de ordinarie aktiviteterna. Dessa övningar vävs in i vardagen och tar därför ingen tid i anspråk.

Barn som övar mindfulness i förskolan tar ibland med sig det hem till föräldrarna. De kan uppmana sin mamma att andas i magen mamma när det är stressigt i hallen hemma. Ibland kan man stöta på föräldrar som tror att mindfulness har med religion att göra. Då kan det vara bra att veta att Skolverket har fastställt att så länge det inte finns religiösa inslag och är frivilligt är det, precis som yoga, godkänt inom förskolan.

Blir du nyfiken på mindfulness? Gör en övning idag och se vad du upptäcker. Prova själv innan du gör övningen tillsammans med barnen. 🐾

Vardagsövningar

1.

MEDVETNA STEG

Varje dag du går till jobbet saktar du ner lite innan du närmar dig dörren. Ta långsamma steg, känn hur du sätter ner fötterna, vilken del först och så vidare. Stanna till vid dörren och känn dina andetag. Känn hur du rör dig när du öppnar dörren, kliv över tröskeln med medvetna rörelser. Du kan göra likadant med barnen, till exempel när ni går till maten eller genom en grind.

2.

UPPTÄCK KÄNSLAN JUST NU

När ni sitter tillsammans, några eller alla barn, be barnen känna efter hur de känner sig inombords just nu. Berätta för barnen att de kan beskriva sin känsla med en färg – idag känner jag mig orange. Eller så kan de beskriva känslan i väder – jag känner mig solig. Eller genom ett djur – jag känner mig som en björn. Ge även alternativet att beskriva det som en vanlig känsla – jag känner mig glad. Ta bara ett sätt i taget.

3.

TVÄTTA HÄNDERNA MEDVETET

För dig: Tvätta händerna riktigt långsamt och utforska hur det egentligen känns. Avsluta gärna genom att se dig själv i ögonen och säga något vänligt till dig själv. Med barnen: När du hjälper ett barn att tvätta händerna, ställ lite frågor som: Känner du hur tvålen luktar? Är vattnet varmt eller kallt? Hur känns tvålen mot händerna? Känner du hur händerna rör sig mot varandra?

Forskning om barn och mindfulness

Det finns inte så mycket forskning om mindfulness och yngre barn, däremot om barn i skolåldern.

I en sammanfattning av 14 studier där eleverna övat mindfulness regelbundet visar resultaten en rad kognitiva, sociala och psykologiska fördelar för eleverna. Det innebär förbättringar i arbetsminne, uppmärksamhet, akademiska färdigheter, sociala färdigheter, emotionell reglering och självkänsla samt självrapporterade förbättringar i humör och minskad ångest, stress och trötthet.

Läs mer: ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3195513/

I en interventionsstudie utförde forskarna ett mindfulnessbaserat stressreduceringsprogram (MindfulKids) för att reducera upplevd stress och stressrelaterade beteenden. Barnen som deltog var mellan 8-12 år och utförde lärarledda mindfulnessövningar två gånger i veckan under 6 veckor. Resultaten visar att programmet

reducerar stress och ökar välmående hos barnen.

Läs mer: link.springer.com/article/10.1007/s12671-012-0171-9

Regelbunden mindfulnessövning hos barn kan ge effekter som:

- Ökad koncentrationsförmåga, förbättrad inlärning
- Ökad självkänsla och självkontroll
- Minskad ångest, stress och trötthet
- Förbättrad sömn
- Ökade sociala färdigheter, förbättrade relationer
- Ökat psykiskt välbefinnande

Intressant är att effekterna håller i sig en tid efter avslutat mindfulnessövande. Hur länge vet man inte, men i en av studierna var effekterna mätbara även efter tre månader.

Läs mer här: well-aware-ness.se/forskning-om-mindfulness-i-skolan/

4.

LYSSNA MEDVETET

Stanna upp med barnen, ute eller inne, och lyssna. Be barnen blunda och lägga märke till vilka ljud de hör. Inom sig, i rummet, utanför rummet, från kompisarna eller från sin kropp. Efter cirka en minut kan ni räkna upp ljuden tillsammans. Det brukar bli ganska många.



”Måltiderna kan bli lugnare om man inleder med en mindfulnessövning.”

MAJA ÖBERG. Författare och diplomerad mindfulnessinstruktör med påbyggnadsutbildning för mindfulness i skolan och på arbetsplatsen. Brinner för att barn ska få möjlighet till mer balans i livet och arbetar främst mot förskola. Mindfulness blev en viktig del i hennes egen läkningsprocess efter att hon drabbats av utmattningssyndrom. gronahuset.nu.

Mindfulnessstips

Pluttens mindfulness av Maja Öberg (Kloster förlag, 2017). Boken illustrerar på ett enkelt sätt andetaget, känslor och andra grundläggande begrepp inom mindfulness.

Sitta stilla som en groda av Eline Snel (Natur & Kultur, 2016). Här finns många bra övningar man kan göra med yngre barn och även inspelade mindfulnessövningar på internet att lyssna till.



Mindfulness i skolan av Yvonne Terjestam (Studentlitteratur, 2010). Fokuserar på skolan men har många övningar som även passar i förskolan. Tar upp forskning och förklarar hur mindfulness fungerar för barn.

Mindfulness i vardagen av Ola Schenström (Bokförlaget Forum, 2007). Författaren utgår från vardagssituationer och beskriver hur vi kan lära oss att se dem på ett nytt sätt, tänka om och göra kloka val genom att vara medvetet närvarande.



Nedstressad förskola – medveten närvaro av Lena Nyholm (Gothia Fortbildning, 2016).

Tar upp hur du kan förebygga och minska stress och överstimulering i förskolan. Du får konkreta tips och övningar som visar hur du med enkla medel kan skapa en miljö där både barn och vuxna kan stressa ner. Boken tar också upp hur du som pedagog kan öka medvetenheten kring din egen stress.

Fler tips

Lyssna på inspelade mindfulnessmeditationer för vuxna och barn: gronahuset.nu/gratis-mindfulnessmeditationer

Gratis minilektion om mindfulness i förskolan finns här: <https://www.youtube.com/watch?v=VCFDcq-KvG8>