



Maja lär barn mindfulness

Jag vill ge barn bättre självkänsla

95 procent av alla elvaåringar har en smart telefon. Barns hjärnor som är under utveckling tar ständigt in ny information från skärmar. Med sina böcker och verktyg skapar Maja Öberg en lugnare värld med mindfulness för barn!

TEXT: PAULINA HOLKENBERG FOTO: SHUTTERSTOCK ILLUSTRATIONER: ANNA KLINGBJER FRÅN PRINCESS ART

Solen letar sig in i vardagsrummet hemma hos Maja Öberg. Ljuset är varmt och faller på väggen bakom soffan där Majas två böcker står uppstapade, tillsammans med prydnadsaker och tavlor.

– Det här är något jag har visualiserat länge, långt innan de var klara, säger Maja och syftar på böckerna.

”Pluttens mindfulness” och ”Håll balansen och må bra” är två böcker som handlar om att lära sig mindfulness och riktar sig till barn. ”Pluttens mindfulness” till förskolebarn och ”Håll balansen och må bra”, som är Majas senaste bok, riktar sig till barn i skolåldern som kan läsa själva.

– Jag träffade en gång en pojke som

gick i femte klass. Han berättade att han brukade läsa en mindfulnessbok för vuxna innan han skulle gå och lägga sig, för att han blev så lugn av den, berättar Maja som blev inspirerad att skapa en mindfulnessbok för barn.

– Barn ska inte behöva mindfulness, men när vi lever i en värld bland skärmar och sociala medier och blir



Det här är Maja

Ålder: 38 år.

Familj: Lars och barnen Olivia och Tuva.

Bor: Radhus nära skogen norr om Stockholm.

Intressen: Naturen, yoga, odling, foto och skriva förstås.

Gör: Planerar nästa bok ”Måste man?” som kommer ut på Lindskogs förlag i vår 2020.

Kontakt: maja@gronahuset.nu

så stimulerade hela tiden så behöver vi skapa medveten återhämtning. Det finns barn och unga som blir utmattade för att hjärnan inte får sin återhämtning.

– Enligt läroplanen som finns i både förskolan och skolan ska barn få vila. Det finns såklart andra sätt att få det, men barn behöver ha strukturerad återhämtning. Dessutom har forskning visat att barn som får regelbunden återhämtning får bättre koncentration och ökad kreativitet som i förlängningen kan ge bättre betyg.

Därför riktar sig Maja till pedagoger och lärare för att inspirera skolpersonal att använda sig av mindfulness med barnen. Hon har också skapat smidiga e-kurser som arbetslaget kan gå.

– Jag har flera exempel på kommuner som tagit in mindfulness i skolorna. Jag tror det kommer sprida sig ännu mer, det används ju i företagshälsövård



”Många gånger slås jag av hur insiktsfulla, barn är, de har verkligen koll på sig själva”

och även i sjukvården. Det är många som kan intyga att det hjälper.

Maja har alltid haft en stark känsla för barn och tydligt sett och uppmärksammat barn som inte mått bra. Dessutom har hon egen erfarenhet av utmattning.

– När jag skulle gå tillbaka till jobbet efter min andra föräldraledighet blev det för mycket. Att amma på nätterna och jobba på dagarna tog slut på mig. Det blev bara en kamp.

Under återhämtningstiden gick Maja till sin psykolog och bad om en lista på saker som hon kunde göra för att bli frisk. Det fick hon inte. Hon skulle bara göra färre saker och göra dem långsammare.

– Men jag visste att meditation påskyndade läkningen så jag började meditera och utbildade mig senare inom mindfulness för att hjälpa andra att förebygga utmattning.

Höga krav på sig själva

Idag jobbar Maja mestadels individuellt med barn. Antingen kommer hon hem till barnen, eller så hyr hon en lokal.

– Det är ofta föräldrarna som känner att de inte har rätt verktyg för att lära barnen mindfulness och olika förhållningssätt och de

har ofta en tanke om varför de sökt sig till mig. Det kan till exempel vara att barnet har höga krav på sig själv, svårt med vissa känslor eller helt enkelt behöver hjälp med att varva ner. Men oavsett anledningen till att de behöver mindfulness så är grunden densamma.

Maja lär barn förstå att tanke, känsla och kropp hör ihop.

– Tillsammans övar vi och reflekterar och sätter in det i

ett sammanhang. Och så hjälper jag till att hitta motivationen att fortsätta.

– Många gånger slås jag av hur insiktsfulla barn är, de har verkligen koll på sig själva, de behöver bara någon som lyssnar och plockar fram det där som de behöver uppmärksamma.

– De tar fort till sig information och har lätt att komma in i övningarna, mycket lättare än många vuxna. Oftast längtar barnen efter övningar och ber om att få göra dem. De visar att de har ett behov som kanske inte är upptäckt.

Då och då besöker Maja förskolor ▶



för att inspirera till mindfulness. Även om det går att meditera med små barn handlar det snarare om att försöka få baren att uppmärksamma sina sinnen. Vilka ljud hör du? Vad ser du när du blundar?

– Jag brukar också tipsa att få barnen att uppmärksamma nuet i vardagen. Hur känns det när du tvättar händerna? Hur doftar det? Att sätta ord på nuet är bra att öva på redan när barnen är små.

– Som förälder är ofta det stora jobbet att komma ihåg att ta hand om sig själv, att själv lägga ifrån sig mobiltelefonen och vara närvarande med sitt barn.

– Men när barnen väl har lärt sig mindfulness brukar de vara ganska duktiga på att påminna sina föräldrar och säga: ”Nu behöver du andas, mamma.”

Att öva på mindfulness ger inte bara lugn utan stärker också barnens självkänsla.

– Jag har märkt att barn får en bättre förståelse för sitt eget värde och vågar säga ifrån och berätta när de inte mår bra. Det är viktigt, eftersom stressymptom då kan upptäckas tidigare.

– Dessutom får barnen bättre medkänsla till sig själv och andra och får djupare relationer på sikt. ■



Vinn! Majas böcker

Tillsammans med Maja lottar vi ut två böcker av ”**Pluttens mindfulness**” (Kloster förlag) och två böcker av ”**Håll balansen och må bra**” (Dana förlag) bland er som svarar rätt på den här frågan:

Till vilken grupp riktar sig Maja?

A: Pensionärer **B:** Vuxna **C:** Barn

Tävla på Näras hemsida: www.tidningennara.se/tavla. Du kan också tävla via vykort. Sänd det till **Nära, ”Mindfulness”, Box 50122, 202 11 Malmö**. Senast den 25 mars behöver vi ha ditt svar.

Genom att delta i denna tävling accepterar jag villkoren som står i redaktionsrutan.

Håll balansen och må bra

I tio kapitel får läsaren följa tre barn i olika åldrar som alla har olika utmaningar som påverkar deras vardag. Hur gör man när man inte kan somna på kvällen? Hur lugnar man ner sig när man är arg eller orolig? Läsaren får tips, fakta och övningar för att hantera vardagen i skolan och hemma. Till varje kapitel finns en guidad mindfulnessövning som kan laddas ner som mp3-fil från förlagets boksida. Boken riktar sig till barn och unga i skolåldern (10-15 år). Övningarna passar utmärkt att göra i en klass eller en grupp elever.



Beskriv känslan med en färg

När ni sitter tillsammans, eller kanske varje morgon så känner alla efter hur de känner sig inombords just nu. Ni kan beskriva er känsla i en färg exempelvis, ”idag känner jag mig orange”. Eller i väder, till exempel ”jag känner mig solig”. Ge även alternativet att beskriva det som en vanlig känsla, som till exempel glad. Tänk på att inte värdera de olika känslorna, värdet sitter i att kolla inåt regelbundet och dela med varandra.

Andas med armarna

Stå med armarna hängandes längs sidorna. För armarna uppåt åt sidorna när ni andas in och för tillbaka armarna när ni andas ut. Gör så några andetag. Alla gör i sin egen andnings takt. Ökar medvetenhet kring det egna andetaget samt våra olikheter.

Tyst middag

Ät under tystnad i fem minuter. När middagen är framdukad, alla har lagt upp mat och det är dags att börja äta börjar tystnaden. Ställ gärna en klocka som ringer när ni kan börja prata igen. Förstärker upplevelsen av maten och samtalen som kommer igång sen brukar vara lite lugnare.



Snällarmband

Gör armband tillsammans och ha under dagarna. Flytta armbandet från ena armen till den andra varje gång du gör något snällt. Andra får inte säga ”vad snällt, flytta nu armbandet” eller ”det va väl inte snällt, du får inte flytta armbandet för en sån sak” utan detta är helt inifrån en själv. Det stärker självkänslan och kan hjälpa till att upptäcka (och öka) allt det snällt man redan gör. Och man upptäcker att man kan ge sig själva den uppmärksamheten och bekräftelsen.

Spegelövning

Två personer sitter mitt emot varandra med handflatorna mot varandra men med lite luft emellan. Sen flyttar den ena sina händer långsamt upp, ner, runt, fram, bak osv, precis som den vill, och den andra följer efter med sina händer. Denna övning stärker närvaro och gemenskap.

5
mindfulness-
övningar att
göra med ett
barn

