

Denna information är tagen från denna sida: <http://well-aware-ness.se/forskning-om-mindfulness-i-skolan/>

Forskning om medveten närvaro i skolan

Stress och psykisk ohälsa ökar bland skolbarn

Återkommande rapporter visar att den psykiska ohälsan ökar bland svenska elever. Många barn och ungdomar har idag ett stort behov av att hitta ett sätt att hantera skolans prestationskrav och livets utmaningar i stort. De behöver få verktyg som sänker stressnivån, ökar förmågan till fokus och medkänsla.

Mindfulness för bättre hälsa och studieresultat

Mer än 100 studier visar att mindfulnesssträning kan ge elever positiva effekter. Regelbunden träning har visat sig öka intelligens, kreativitet, inlärningsförmåga, koncentration, minne och akademiska prestationer.

Många studier visar också att mindfulness ger förbättrat självförtroende, minskad ångest och förbättrade relationer. Forskning visar också att mindfulnesssträning förbättrar koncentrationsförmågan och ökar självkontroll även hos barn med koncentrationssvårigheter.

Mindfulness i skolan för bättre välmående och ökade akademiska resultat

En sammanställning av studier: [Sitting-Meditation Interventions Among Youth: A Review of Treatment Efficacy](#)

Denna sammanställning av studier baseras på 16 empiriska studier kring sittande meditation som behandling för barn och ungdomar (6-18 år). Studien fastslår att sittande meditation fungerar effektivt vid behandling av fysiologiska, psykosociala och beteendemässiga beteenden hos unga.

Vetenskaplig artikel: [Integrating Mindfulness Training into K-12 Education: Fostering the Resilience of Teachers and Students](#)

En artikel som sammanfattar 14 studier av skolor (sex studier på grundskolor och åtta studier på gymnasieskolor) där elever deltagit i mindfulnesssträning. Resultaten visar en rad kognitiva, sociala och psykologiska fördelar för eleverna. Dessa inkluderar förbättringar i arbetsminne, uppmärksamhet, akademiska färdigheter, sociala färdigheter, emotionell reglering och självkänsla, samt självrapporterade förbättringar i humör och minskad ångest, stress och trötthet.

Studie: [Effectiveness of the Mindfulness in Schools Programme: non-randomised controlled feasibility study](#)

Studie av elever i åldern 12-16 år som övat mindfulness i klassrummet. Resultatet visar att mindfulnesssträningen gjorde att eleverna visade färre depressiva symtom, mindre stress och ökat välbefinnande.

Studie: [Minding the Mind: The Effects and Potential of a School-Based Meditation Programme for Mental Health Promotion](#)

En studie om ett mindfulnessprogram som utfördes på 31 katolska skolor i Australien. Resultaten

visar att eleverna efter programmet hade en ökad förmåga till koncentration och att de upplevde en minskad stress och ilska. Resultaten visar även att mobbning minskat på skolorna.

Studie: [The impact of mindfulness education on elementary school students: evaluation of the Master Mind program](#)

En studie gjord på elever i fjärde och femte klass. Resultaten visar att de elever som deltog i mindfulnesssträningen visade betydande förbättringar i funktionella färdigheter. Man kunde även se en betydande minskning av aggressionsproblem, sociala problem och ångest, jämfört med eleverna i kontrollgruppen.

Studie: [Mindfulness Meditation May Lessen Anxiety, Promote Social Skills, and Improve Academic Performance Among Adolescents With Learning Disabilities](#)

En studie av elever med inläringssvårigheter som deltagit i mindfulnesssträning i skolan. Resultatet visar en signifikant förbättring hos eleverna i minskad ångest, förbättrade sociala färdigheter, och förbättrat studieresultat.

Studie: [The Effectiveness of a School-Based Mindfulness Training as a program to prevent stress in elementary school children](#)

En interventionsstudie där forskarna utförde ett mindfulnessbaserat stressreducerings-program (MindfulKids) för att reducera upplevd stress och stressrelaterade beteenden. Barnen som deltog var mellan 8-12 år och utförde lärarledda mindfulnessövningar 2x/v (totalt 12 sessioner a 30min) under 6v. Resultaten visar att programmet reducerar stress och ökar välmående hos barnen. Detta enligt subjektiva utvärderingar av både barnen och föräldrarna. Dessutom verkade effekterna öka vid senare follow-up vilket är intressant då det visar på additiva effekter över tid med program likt dessa.

Studie: [Learning to BREATHE: A Pilot Trial of a Mindfulness Curriculum for Adolescents](#)

En studie på en flickskola med en medelålder på 17,4 år. Resultatet visar att eleverna som övade mindfulness upplevde sig mindre påverkade av negativitet, och att de istället fick en ökad känsla av lugn, avkoppling och självacceptans, jämfört med till kontrollgruppen. De visade förbättringar i känsloreglering samt minskning av trötthet, värk och smärta. Sammantaget upplevde de en hög grad av tillfredsställelse av mindfulnesssträningen.

Studie: [The Impact of Meditation as a Cognitive-Behavioral Practice for Alternative High School Students](#)

Doktorsavhandling om mindfulnesssträning på högstadiet som visar att meditation hjälper utsatta elever till både psykosociala, kognitiva och beteendemässiga positiva förändringar.

Vetenskaplig artikel: [Tai Chi and mindfulness-based stress reduction in a Boston Public Middle School](#)

Denna artikel beskriver av ett kliniskt projekt som kombinerade Tai Chi med mindfulnessbaserad stressreducering för barn i mellanstadiet. Artikeln menar att projektet medförde en förbättring i välbefinnande, lugn, avslappning, självkännedom och självomhändertagande för barnen, samt att det gav dem bättre sömn och ett mindre reaktivt beteende.

Studie: [The Effects of a Mindfulness-Based Education Program on Pre- and Early Adolescents' Well-Being and Social and Emotional Competence](#)

En studie som utvärderar effektiviteten i Mindfulness utbildning (ME) program för barn i årskurs 4-

7. Resultaten visade signifikanta öknningar av optimism och sociala färdigheter hos barnen, samt en ökad självkänedom.

Utvärdering: [Introducing Mindfulness to Adolescents in the Classroom](#)

Detta är en utvärdering av skolans mindfulnesssträning gjord av elever på en välrenommerad högstadieskola i England. Utvärderingen visar tydligt hur varje elev upplevde mindfulnesssträningen och vilken effekt den gav på individnivå.

Vetenskaplig artikel: [Mindfulness Youth – Current State of the Research](#)

Artikeln sammanfattar aktuell forskning kring kontemplativa metoder för barn och ungdom. Den går igenom studier där mindfulness använts som en förebyggande eller hälsofrämjande insats, i skolbaserade program och i behandlingssammanhang.

Vetenskaplig artikel: [Mindfulness-Based Approaches with Children and Adolescents: A Preliminary Review of Current Research in a Emergent Field](#)

En genomgång av aktuell forskning kring mindfulness-baserade metoder för barn och ungdomar. Studien menar att den aktuella forskningsbasen sammantaget ger stöd för möjligheten till mindfulness-baserade interventioner för barn och ungdomar.

Vetenskaplig artikel: [Mindfulness Interventions with Youth: A Meta-Analysis](#)

En metaanalys av publicerad litteratur och forskning kring mindfulness för barn och ungdom. Studien menar att mindfulness verkar vara en lovande och verkningsfull intervention för barn och ungdom.

Vetenskaplig artikel: [Mindfulness for Children and Youth: A Review of the Literature with an Argument for School-Based Implementation](#)

En sammanställning av litteratur kring mindfulness i skolan. I artikeln undersöks användningen av mindfulnessstekniker i skolan. Artikeln menar att de potentiella fördelarna med att integrera mindfulness i skolan är betydande. Den menar att forskning fastslår att mindfulness kan ha en positiv inverkan på studieresultat, psykiskt välbefinnande, självkänsla och sociala färdigheter hos barn och ungdomar. Artikeln menar att det finns starka argument för att införa mindfulness i läroplanen. Det finns övertygande studier som visar att mindfulness förbättrar välbefinnandet för många av de skolelever som fått tillgång till mindfulness i skolan. Artikeln avslutas med att säga att barn förtjänar att uppleva ett positivt liv och att samhället är skyldigt att förse dem med färdigheter och strategier för att hantera livets mer utmanande stunder. Mindfulness kan vara ett sätt att åstadkomma detta.

Mindfulness för barn och ungdomar med neuropsykiatriska eller psykiska diagnoser

Studie: [Mindfulness training for adolescents with externalizing disorder and their parents](#)

Studie av mindfulness som behandlingsmetod för ungdomar med uppmärksamhets- och impulsivitetsproblem så som ADHD, uppförandestörningar och utåtagerande autism. Mindfulness lärdes ut till ungdomarna i gruppformat och parallellt fick även föräldrarna öva medvetenhetsträning. Medans kontrollgruppens ungdomar inte visade några förändringar rapporterade ungdomarna som tränade mindfulness väsentlig förbättring av personliga mål, hur de

hanterade kritik och hur lyckliga de kände sig. Ungdomarna utförde dessutom bättre resultat på uppmärksamhetstester. Även föräldrarna rapporterade förbättring av ungdomarnas personliga mål, i deras utagerande- och uppmärksamhetsproblematik, i deras självkontroll och i relationen till andra. Förbättring bibehölls vid utvärderingen som gjordes 8 veckor efter mindfulnessstråningen.

Studie: [Mindfulness Meditation Training in Adults and Adolescents With ADHD](#)

Studie av mindfulness som behandlingsmetod för ungdomar och vuxna med ADHD. Resultatet visar att majoriteten av deltagarna var mycket nöjda med utbildningen. De visade förbättringar i ADHD-symtom, uppmärksamhetstester, ångest och depressiva symtom.

Studie [Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: A randomized clinical trial.](#)

Studie av ett program i mindfulnessbaserad stressreduktion (MBSR) för ungdomar i åldern 14-18 år med olika diagnoser i öppenvården på psykiatrisk mottagning. Jämfört med kontrollgruppen rapporterade ungdomarna som deltagit i MBSR minskade symptom av ångest, depression och somatisk ångest, och en ökad självkänsla och sömnkvalitet. De visade även en diagnostisk förbättring.

Studie: [A Randomized Trial of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Children: Promoting Mindful Attention to Enhance Social-Emotional Resiliency in Children](#)

En studie i mindfulnessbaserad kognitiv terapi för barn i åldern 9-13 år. Resultaten visar att eleverna som fullföljde programmet visade färre uppmärksamhetsproblem än kontrollgruppen och att dessa förbättringar kvarstod även tre månader efter att projektet avslutats. Resultaten visade också betydande minskningar av ångestsymtom och beteendeproblem hos de barn som tidigare haft stora ångestproblem.

Mindfulness för bättre hälsa

Studie: [Breathing Awareness Meditation and LifeSkills Training Programs Influence Upon Ambulatory Blood Pressure and Sodium Excretion Among African American Adolescents](#)

En studie som visar att mindfulnessmeditation och hälsoundervisning kan hjälpa ungdomar som löper ökad risk för att utveckla hjärt- och kärlsjukdom och sänka blodtryck och minska risken för att insjukna i hjärt- och kärlsjukdom.

Svenska studier kring mindfulness i skolan

Uppsats: [Mindfulness – goda relationer i skolan – En studie om social relationer i klassrummet. Umeå universitet](#)

Syftet med denna uppsats var att se om mindfulnessstråning påverkat klassrumsklimatet och relationerna i skolan utifrån att belysa stress, koncentration och empati. Resultatet av undersökningen påvisade att mindfulnessstråningen upplevdes som något positivt för alla tillfrågade. Eleverna tyckte att läraren hade blivit mycket lugnare och mer förstående vilket påverkade klimatet i klassrummet positivt. De tyckte att relationerna hade blivit mer familjära. Eleverna uppgav att de själva blivit lugnare och snällare både mot sig själv och andra. De gav uttryck för att de hade lärt sig att tänka snälla tankar och inte dömda varandra eller sig själva. De hade lärt sig strategier för att

hantera stress och öka sin koncentration. De såg också en koppling mellan hur de kände inom sig och hur de betedde sig, samt hur de påverkade andra i sin omgivning. Lärarna upplevde att de själva blivit lugnare. De upplevde att det blivit lugnare i klassen och att barnen använde de verktyg som de lärt sig och att de alla hjälpte varandra med att hantera stress, koncentration och beteende i klassrummet. Lärarna tyckte de hade fått ett nytt gemensamt språk genom mindfulnesssträningen vilket gjorde att kommunikationen i klassrummet radikalt förbättrats. Uppsatsens slutsats är att mindfulness är ett effektivt verktyg som kan användas för att minska stress, öka koncentration och skapa goda relationer i klassrummet.

Uppsats: [Mindfulnessprogram för kompetensutveckling](#)

En uppsats om pedagoger som genomgått ett åttaveckors mindfulnessprogram designat för skolan. Resultatet visar att samtliga pedagoger upplevde mindfulnessprogrammet som givande och att flertalet pedagoger tyckte sig uppleva betydelsefulla förändringar som bidragit till att bli bättre pedagoger. Bland annat genom att ha fått verktyg att vara mer mentalt närvarande i klassrummet vilket i sig bidragit till att de blivit mer lyhörda, mindre stressade och därmed kan uppmärksamma elevers individuella behov och agera utifrån det.

Uppsats: [Mindfulness och Pedagoger och mindfulness – En kvalitativ intervjustudie om fem pedagogers egna uppfattningar om mindfulness påverkan i praktiken](#)

En undersökning genom kvalitativa semistrukturerade intervjuer med pedagoger som använder sig av mindfulness. Studien visar att samtliga pedagoger upplever att mindfulness påverkat dem positivt, både som stressreducering och även i andra viktiga delar av deras arbete som fått dem att uppleva sig som bättre pedagoger.