



Munkevængets Skole 2018 (Kolding)

Munkevængets Skole i Kolding Kommune har siden 2015 tilbudt mindfulness i fritiden for børn tilmeldt SFO og klubber.

Fra skoleåret 2015/16 har skolen tilrettelagt forløb med mindfulness for modtageklasser. Der var på det tidspunkt fire modtageklasser. Modtageklasser er et kommunalt tilbud til børn som er nyankomne til Danmark. I 2015 modtog skolen en del børn fra bl.a. Syrien. De kom med mange traumatiske oplevelser og mange børn havde en lang rejse til Danmark med stop i andre lande. Særligt i den understøttende undervisning blev der sat fokus på mindfulness forløb.

Behovet for forløb var ligeledes efterspurgt fra de almene klasser, hvor børn fra modtageklasserne, bosat i skoledistriktet blev udsluset. Dette blev imødekommet fra skoleåret 2016/17, og tilbuddet var efterspurgt såvel i indskoling, mellemtrin og udskoling eksempelvis som del af psykologi valgfag og i støtteindsatser på enkelte børn.

Et lokale til formålet Behovet for et lokale som var indrettet til

formålet meldte sig, og da der kom en henvendelse fra skolens AM, om muligheden for forløb på medarbejderniveau, blev ledelsen nysgerrige på at tilbyde dette.

Skolen gik i gang med en designproces, som involverede børn i forløb og den grafiske designer ved Kolding Kommune og en skolepædagog med modtageklassefunktion.

Marts 2018 stod skolen med et indrettet lokale – designet af børnene – til glæde og gavn for hele skolen dvs. børn og ansatte. [Se artikel i lokalavisen](#)

Virkelighedens udfordringer Skolen arbejder ud fra tanken om, at fremtidens folkeskole åbner sig op imod omverdenen. Børn og personale arbejder med virkelighedens udfordringer og giver børnene plads og rum til, at være dem de er, med fokus på at gøre børnene trygge, skabe mod nok til at turde navigere

rundt i de mange forskellige kontekster og relationer, de befinder sig i.

Skolen ønsker at give barnet en skoledagen herunder en fritid, hvor barnets lyst og mod til at lære samtidig med at være i balance - Life”work-balance” går op i en højere enhed. Derfor ønsker skolen at invitere flere ind i vores mindfulness univers – forældre til en start og samarbejdspartnere i Kolding Kommune.

Ifølge verdenssundhedsorganisationen WHO bliver stress en af de væsentligste kilder til sygdom i 2020. Skolen vil gerne forebygge og give børn og personale – på sigt forældre – redskaber til kunne håndtere en travl hverdag.

Mindfulness univers, er

1. Et Unikt tilbud
2. Fremtidens Folkeskole
3. Kolding Kommunes Skolepolitik, sammen løfter vi læring
4. Munkevængets Skoles værdigrundlag, forskellighed styrker.

<p>Mål med forsøget (Hvad ønsker vi at opnå)</p>	<p>Vi arbejder med det hele barn med et øget fokus på skole-hjemsamarbejdet i skoleårene 2018/2019 – 2019/2020.</p> <p>Vi ønsker at støtte og hjælpe til med, at børn får mod til at udnytte deres fulde potentiale, så de kan møde alle de krav og tilbud der bliver stillet dem.</p> <p>Vi ønsker at forebygge evt. stress, uro i sindet. Dette for at skabe lyst til at lære og trivsel for barnet.</p> <p>Vi vil ikke forandre for at forandre - men vi har modet på, at være nysgerrige på at tilbyde noget nyt og på en anderledes måde, vores familier er vores samarbejdspartner.</p>
---	---

<p>Tegn (Hvilke tegn ønsker vi at se)</p>	<p>Vi ønsker at se barnet være i ro og forbyde sig i dets læringsituationer</p> <p>Vi ønsker at se/bemærke roen i både skolegård, klasserummet og fritidsdelen.</p> <p>Vi ønsker at se/opleve færre konflikter</p> <p>Vi ønsker at se at barn og voksne hjælpe hinanden</p> <p>Vi ønsker at se at barn/voksne respekterer hinanden</p> <p>Vi ønsker at se at barn/voksne kan vise empati for andre</p> <p>Vi ønsker at se/opleve at barn/voksen får mod på til, tør sige fra</p> <p>Vi ønsker at opleve at barn/voksen mærker effekten af "pausen" (hjernepausen)</p> <p>Vi ønsker at se/opleve barn/voksen i ro vil tilegne sig stor og bedre læring i alle fag.</p>
--	---

<p>Tiltag (Hvad vil vi gøre)</p>	<p>Vi skaber tid og rum til fordybelse og har i marts 2018 indrettet et fysisk rum til dette.</p> <p>Vi har i forbindelse med indretningen, haft designprocesser med børn, som selv har sat ord på deres opfattelse af <u>mindfulness</u>. Disse ord er blevet om designet til vægudsmykning, som bruges i forløbene.</p> <p>Vi giver barnet/den voksne plads til at være sig selv og dermed søge og have mod til at forfølge sine interesser og øget indlæring og nysgerrighed i en ellers "hektisk" hverdag.</p> <p>Indrette et rum kun med det formål så de fysiske rammer passer til behovet.</p> <p>Undervise i forløb på min 8 uger i sammenhæng.</p> <p>Forskellige emner, yoga, massage, børnesamtaler, anatomi, fysiologi.</p> <p>Samarbejde tværfagligt - lærer/pædagoger</p> <p>Samarbejde skole/fritid - Skole/hjem</p> <p>Udarbejde folder til både personale og forældre (skabe tryghed)</p> <p>Evt. i fremtiden inviterer andre skoler i kommunen til forløb/workshops</p> <p>Være ambassadører for at vi som mennesker/elever og borger i DK har krav på at blive set og hørt på alle områder og ikke kun måles i tal og prøver.</p>
---	--

<p>Evaluering af forsøget (Hvordan vil vi evaluere)</p>	<p>Vi vil lave spørgeskema til personale, elever og måske forældre</p> <p>Vi vil have børnesamtaler</p> <p>Undervejs i forløb vil vi løbende nedskrive det vi oplever. Lave del-evalueringer</p>
--	--

“
Vi har skabt noget unikt ud fra et opstået behov. Vi har haft børnene med i hele processen, for at sikre det efterspurgte bliver imødekommet og for at anerkende deres ideer.

En af skolens pædagoger, som arbejder med modtageklasserne harsom gæstelærer på UC-Syd i Kolding underviser pædagogstuderende i sine metoder og arbejde som skolepædagog med fokus på mindfulness.

“
Vi mener, at vi netop i forbindelse med forløb i mindfulness har fokus på Læring, trivsel og dannelse.

Skolen anfører, at stress ifølge verdenssundhedsorganisationen WHO bliver en af de væsentligste kilder til sygdom i 2020 - her vil 70 % af alle livsstilssygdomme blive stress. Dette har man også bemærket i stigende grad på skolen ved både børn, forældre og personale. Og det har skolen taget alvorligt og forholdt sig til og derfor taget et aktivt valg om at tilbyde Mindfulness til alle i skole-fritidsnetværk med børnene/eleverne som omdrejningspunkt.

Skolen kan allerede på nuværende tidspunkt mærke en forandring i både klassen, skolegården og personaleværelserne - i form af mere venlighed, nærvær, overskud, hjælpsomhed og i særdeleshed også på sproget samt færre konflikter.

Skolen ønsker at fastholde disse positive ændringer, så det bliver en del af os som mennesker - barn som voksen - og det er en ambition, vision og intention at udvide dette tilbud også til forældrene. Skolen har også en drøm om, at andre skoler vil kunne få gavn af dette mindfulness-univers med tiden og deler gerne viden og erfaring.

“

Vi tror på at dette er kommet for at blive! En del af dig og mig i vores fælles verden.

“

Med mindfulness som en del af din hverdag opnår du at skabe work/skole- life-balance. Du lærer at være mere opmærksom på helheden dvs. på hvad der foregår på flere niveauer her og nu. Når man er mere fuldt tilstede, kan eventuelle konflikter tages i opløbet. Mindfulness- træning giver mulighed for, på en konkret måde, at navigere i et arbejdspress med øget ro.

Se artikel Mindfulness på skoleskemaet - for både elever og ansatte

Se folder til personale