

# Mindfulness på skoleskemaet - for

For at give elever, lærere og pædagoger mere ro i hverdagen er mindfulness på skemaet for en stor del af eleverne på Munkevængets Skole. Nu får også lærere og pædagoger mulighed for at lave mindfulness i løbet af arbejdsdagen.

## MINDFULNESS

Lotte Højstrøm  
lho@iv.dk

**KOLDING:** Det er ikke længe kun fag som dansk, matematik og engelsk, der står på skoleskemaet hos eleverne på Munkevængets Skole.

Skolen har gennem de seneste år gjort mindfulness til en del af undervisningen for en del af skolens elever, og tilbuddet er efterhånden blevet udvidet, så endnu flere elever i dag får glæde af den ro, som lærere og pædagoger kan se, at de får gennem mindfulness.

Som noget helt nyt kommer mindfulness for skolens

ansatte også til, så snart det nye, store mindfulnessrum i kælderen er færdigindrettet. Det er dog allerede taget i brug, når elever på skift får undervisning af pædagog Shafia Nørgaard i blandt andet at trække vejret helt ned i maven, ændre deres tanke-mønstre, få ro i sindet, øge deres kropsbevidsthed og i det hele at få ro på.

- Børn lever i et inferno af krav og tilbud. Der er prøver, og de bliver målt og vejret, og det kan give stress, uro og spændinger. Vi arbejder med at give dem ro i sindet og ro i hverdagen, for de har mange ting at forholde sig til - både i skolen og i deres fritidsliv, siger Shafia Nørgaard, der for-

uden at være pædagog i skolens modtageklasser også kører forløb med mindfulness for skolens elever.

### Bedre læring

Hun forklarer, at når eleverne får mere ro på, kan de også bedre overskue at tage nye ting til sig og kommer dermed til lettere at kunne lære nyt. Desuden skaber mindfulness grobund for øget empati og medfølelse overfor andre.

- Tilkendegivelserne fra pædagoger og lærere er, at der for eksempel er færre konflikter i skolegården, og skal eleverne til frokostpause, efter de har været her, råber de ikke så meget, men

snakker stille, fortæller Shafia Nørgaard, der kan se, at både de flygtningebørn i modtageklasserne, som er kommet hertil for nylig, og eleverne i de almindelige klasser har stor gevinst af mindfulness.

Hun understreger, at en del af hendes mindfulness-timer også er at snakke med eleverne, når de er kommet helt ned i gear i mindfulnessrummet. Hun spørger dem, hvordan de har det, og roen får ofte eleverne til at åbne op.

- Det er sjældent, der ellers er tid til at stille det spørgsmål, siger Shafia Nørgaard, der også laver mindfulness i sfo'en og klubben ved sko-

len.

Hun tilføjer, at mindfulness også byder på læring om anatomi og biologi, når hun og eleverne for eksempel går i biologilokalet og ser nærmere på vejrtrækningsmusklen.

### Mere arbejdsglæde

At skolens ansatte også vil få gevinst af tilbuddet om mindfulness, er hverken hun eller pædagogfaglig leder på skolen, Anne Meldgaard Lu, i tvivl om. Mindfulness har allerede i en periode været et fast punkt på personale-mødet i Munkevængets Skoles sfo.

- Det vil give arbejdsglæde og mere arbejdsro. Vi har en

høj faglighed på skolen og vil gerne hele tiden kunne præstere, og vi løber alle stærkt. Jeg tror, tilbuddet kan være med til at forebygge i stedet for, at vi kommer halsende bagefter. Der er allerede en fin trivsel blandt medarbejderne, men det her er også et spørgsmål om at have en visionær ledelsesstil, mener Anne Meldgaard Lu.

Shafia Nørgaard understreger, at mindfulness ikke lærer folk at flygte fra verden, som den er.

- De lærer at få redskaber til at møde det, der er, siger hun.

“ INDEN VI KOMMER HERNED, HAR JEG NOGLE GANGE MANGE TING, DER FLYVER RUNDT I MIT HØVED. MEN NÅR JEG KOMMER HERNED, SÅ FLYVER DET LIGESOM VÆK. DET ER SOM OM, DET BLIVER SPRÆNGT I LUFTEN OG FORSVINDER.

CASPER SCHMIDT HØTOFT, NI ÅR

Casper, til venstre, Alex og Alexander laver nogle yogaøvelser, der udfordrer deres balance. Tidligere lavede eleverne mindfulness andre steder på skolen, men man er ved at indrette dette kælderrum til mindfulnessrum, hvor der er plads til en hel klasse. Foto: Søren Gylling



Ella, til højre, fra 4. klasse kalder det beroligende at være til mindfulness. Her kan hun få ting, der nager hende, ud af hovedet. Foto: Søren Gylling

Det er ikke kun sindet, der bliver trænet ved mindfulness. Yogaøvelserne træner også kroppen godt. Mindfulness handler netop også om kropsbevidsthed, fortæller Shafia Nørgaard. Foto: Søren Gylling





# både elever og ansatte



Eleverne er i gang med vejtrækningsøvelser, og underviser og pædagog Shafia Nørgaard går stille rundt og sikrer sig, at alle eleverne slapper af i skuldrene og slapper godt af. Foto: Søren Gylling

## FAKTA

### ANSÆTTELSEN AF MINDFULNESS-LÆRER

- Shafia Nørgaard er uddannet pædagog og blev for nogle år siden ansat i Munkevængets SFO som timelønnet medarbejder til at lave mindfulness/børneyoga med børnene.
- Da skolen/sfo'en på et tidspunkt manglede en pædagog, blev hun fastansat, blandt andet også til at kunne lave mindfulness i skoletiden, da man havde gode erfaringer fra sfo'en.
- Pædagogfaglig leder Anne Meldgaard Lu oplyser, at man gerne vil have pædagoger med forskellige kompetencer ansat, og hun peger på, at man for eksempel også har KoldingQ-spilleren Lotte Troelsgaard ansat som pædagog og blandt andet har hende til at lave forskellige idrætsprojekter.



Lærer Maya Hvass Christensen glæder sig over, at hendes arbejdsplads, Munkevængets Skole, kan tilbyde mindfulness til elever og ansatte. Hendes erfaring er, at eleverne har stor gavn af det, når de er til mindfulness hos Shafia Nørgaard. Foto: Søren Gylling

## Lærer: Vi skal have hul på tempoet

Lærer Maya Hvass Christensen fra Munkevængets Skole nyder at se sine elever profitere af undervisning i mindfulness. Hun regner dog ikke selv med at få tid til at benytte sig af det nye tilbud til de ansatte.

## MINDFULNESS

Lotte Højstrøm  
lho@jv.dk

**KOLDING:** En omgang mindfulness med jævne mellemrum er en stor gevinst for skoleelever. Det mener lærer Maya Hvas Christensen, der arbejder på Munkevængets Skole, hvor mindfulness i stigende grad er på programmet, og hvor man nu også tilbyder det til lærere og pædagoger på skolen.

Hun har både været til mindfulness med sit psykologi-valghold og med elever i skolens modtageklasser, og begge dele har været til stor gavn for eleverne, fortæller hun.

Det er dog også vigtigt, at eleverne har mindfulness på skemaet en del gange, for nogle elever - især i de yngste klasser - har brug for tid til at vænne sig til den ro, der falder på, når de entrerer mindfulness-rummet.

- Eleverne efterspørger selv roen og spørger, hvornår de skal til mindfulness igen. Det giver dem en større ro og tryk ved, at de er gode nok, som de er, siger Maya Hvass Christensen, der ser mindfulness som et alternativ til det præstationsræs, som også er en del af skolelivet.

- Når de er her, er der ikke noget formål med at præstere. Her er det ok bare at være i ro, og det er der tit for lidt af. Til gengæld er der for meget fokus på at præstere, siger læreren.

Hun deltager selv i mindfulness, når hun er til det med sine elever, men hun forventer, at hun ikke selv kommer til at deltage i de mindfulness-timer, som nu bliver tilbudt til skolens lærere og pædagoger.

- Jeg har ikke tid, for det vil gå fra min forberedelse, og jeg har 28 undervisningslektioner om ugen, siger Maya Hvass Christensen.

# Her handler det om bare at være til stede

Eleverne på Munkevængets Skole falder til to med mindfulness og fortæller, at stress og jag fordufter efter en omgang mindfulness.

## MINDFULNESS

Lotte Højstrøm  
lho@jv.dk

**KOLDING:** De fem elever trækker vejret helt ned i maven og puster langsomt ud gennem næsen. De lukker øjnene og lader skuldrene sænke sig afslappet.

- Giv dig selv lov til at bare at være til stede, lyder det med rolig stemme fra Shafia Nørgaard, der sidder foran eleverne.

Hun rejser sig og går stille rundt til hver enkelt elev og lægger hænderne på deres skuldre og sikrer, at der bliver slappet helt af.

Eleverne sidder i skræderstilling på hver sin yogamåtte, mens stille musik strømmer ud i rummet.

Det ser ikke umiddelbart ud af noget, men har man prøvet at være travl, anspændt og stresset ved man, at det kan være noget af en opgave at trække vejret helt ned i maven og ikke kun til brystkassen.

### Ud af hovedet

Kroppen skal strækkes lidt, og mens fokus stadig er på vejtrækningen, løfter eleverne armene op over hovedet og på skift ud til siderne.

- Få vejtrækningen til at følge bevægelsen og bevægelsen til at følge vejtræk-

ningen, siger Shafia Nørgaard.

Foruden at være modtagepædagog i Munkevængets Skoles modtageklasser for nyankomne udenlandske børn i Kolding er hun også underviser i mindfulness og yoga, og mange af skolens elever har efterhånden været igennem længere mindfulness-forløb hos hende.

Det gælder også for Casper Schmidt Høtoft og Alex Ebro fra 3. klasse, Ella Ger og Mira Mattar fra 4. klasse og Alexander Lind fra 8. klasse, der efter at have arbejdet med deres vejtrækning nu laver nogle yogaøvelser, hvor kroppen bliver både struktet og styrket.

### Stress flyver væk

- Det er meget beroligende. Hvis vi nu tænker på noget eller er kede af det, så får vi det ud af hovedet, når vi er her, fordi vi slapper af, fortæller Ella, da hun og de andre elever er færdige med den afsluttende afspænding, hvor de ligger under tæpper og kommer helt ned i gear.

Det kan de andre godt genkende.

- Inden vi kommer herved, har jeg nogle gange mange ting, der flyver rundt i mit hoved. Men når jeg kommer herved, så flyver det ligesom væk. Det er som om, det bliver sprængt i luften og for-



Shafia Nørgaard er både pædagog og underviser i mindfulness. Hun fortæller, at mindfulness kan bruges til alle slags mennesker, og hun har tidligere lavet mindfulness for ansatte i forsikringsbranchen. På Munkevængets Skole laver hun foreløbig mest mindfulness med de yngste elever, eleverne i modtageklasserne og nu også med de ansatte. Foto: Søren Gylling

svinder. Jeg har slet ikke lyst til at komme væk herfra. Jeg har bare lyst til at lave mere og mere, forklarer niårige Casper.

### Afvekslende øvelser

Alexander har haft psykologi som valgfag og havde samme med det hold et forløb i mindfulness, som han inden da mest havde hørt om gennem sin bedstemor.

- Det føles næsten befriende at lave mindfulness. Selv om vi er indenfor, føles det som at komme ud i frisk luft. Det er beroligende, og det er anderledes end alt det andet,

vi laver, siger Alexander.

Mindfulness-timerne er afvekslende og kan bestå af alt fra vejtrækningsøvelser, udstrækning, yoga, snakke om hvordan det går, finmotoriske øvelser med perler, liggende, siddende eller gående meditation til massage. Nogle får et fysisk velvære ud af det, mens andre får ændret deres tankemønstre, lærer at slappe af og finde ro.

- Jeg siger hurra, fordi vi kan give elever og ansatte den her gave i en verden, hvor der er alle de ting, de skal tage stilling til, siger Shafia Nørgaard.



Ti-årige Mira Mattar fra 4. klasse spænder af til sidst. Hun fortæller, at hun nogle gange godt kan stresses på grund af lektier eller andre ting, og så kan hun mærke det i sit hoved. - Så føles det som om, man er lidt sur, siger hun og forklarer, at det så er dejligt at slappe af til mindfulness. Foto: Søren Gylling