

# mindfulness verktyg till barnens hälsa

Akademiska kunskaper i all ära men det är också viktigt att lära sig att hantera bland annat krav och stress. Det anser föräldraföreningen i Internationella Engelska Skolan i Täby och bjöd in Anna Bornstein för att lära sig mer om mindfulness.

TEXT OCH FOTO: PETRA SUNDQVIST

**D**e allra flesta vet hur barnen trilskas när man ska iväg och det är bråttom. Hur dåligt det går när man förhör ett barn på läxorna och samtidigt håller koll på klockan för att inte missa nyheterna. Eller den jobbiga känslan av att inte förstå sig på sin tonåring. De flesta av de här situationerna uppstår för att vi inte är närvarande i nuet - vi är mer eller mindre någon annanstans i tanken. Man blir irriterad och det blir lätt tjafs och bråk.

– Det är lätt att hamna i spår där det blir trist och tjatigt, säger Anna Bornstein till föräldrarna som samlats för att få en inblick

– Resultaten från de studier som gjorts på metoden i skolor har varit så positiva att det därför känns naturligt att vända sig till föräldrarna så att de också får kunskap om varför det är så viktigt för våra barn med den här typen av övningar.

Anna har jobbat med, och utvecklat, metoderna inom skolan under 14 år och har hunnit möta många elever. Hon vet att de själva vill lära sig den här typen av stillhets- och uppmärksamhetsövningar och att de med lite variation fungerar lika bra för barnen i förskolan som för ungdomarna i gymnasiet.

*I vår föräldraförening har vi ett stort intresse och engagemang i att jobba med mjuka frågor, att se barnen som "hela" individer, de mjuka aspekterna är lika viktiga som de akademiska.*

i mindfulness, eller aktiv uppmärksamhet som är den svenska betydelsen av ordet.

– Som förälder har man nytta av att träna mindfulness, ett skäl till det är att undvika att fastna i de där spåren och istället öppna vägar för kommunikation.

Men det är inte bara föräldrar eller andra vuxna som har nytta av att träna sig i mindfulness, för barn är det i det närmaste en nödvändighet för att ha en god chans att hantera all påverkan och alla intryck utifrån.

Anna Bornstein är, bland mycket annat, initiativtagare och en av eldsjälarna inom nätverksorganisationen *Drömmen om det goda* som tagit fram ett koncept med enkla övningar som hjälper barn och unga till avslappning och stillhet.

Vi har tidigare berättat om metoderna här i *aktiva* eftersom de är väl anpassade till skolans brist på tid och därför enkla att ta till sig.

– Vi vuxna måste se det som en resurs och ta vara på deras egen vilja till detta, säger hon.

Det är föräldraföreningen, eller PTA som det heter här i Internationella Engelska Skolan i Täby, IEST, som bjudit in Anna.

– I vår föräldraförening har vi ett stort intresse och engagemang i att jobba med mjuka frågor, att se barnen som "hela" individer, berättar ordförande Corina Ubertone Nilsson. För oss föräldrar är de mjuka aspekterna lika viktiga som de akademiska.

Corina berättar att de har en dialog med skolledningen för att försöka få ämnet Livskunskap på schemat och några av skälen de lagt fram är att det skulle bidra till att lära eleverna att; kommunicera, lösa konflikter på ett bra sätt, reflektera och samtala kring viktiga livsfrågor och inte minst att träna självkänedom.

– Sådant som kan hjälpa eleverna att växa till mogna och "hela" individer. Och det är avgörande att detta sker systematiskt, att ämnet finns på schemat. ▶



Anna Bornstein har just fått Yvonne Terjestams nya bok i sina händer och passar på att läsa lite innan föreläsningen.

Corina tycker att *Drömmen om det goda* är ett utmärkt exempel på en metodik som handlar om dessa frågor. Hon ser också vikten av att ha kunskapen som förälder för att kunna bemöta barnen hemma på ett bra sätt och inte bygga på deras stress.

Stressens konsekvenser har fört med sig att det forskats mycket på effekterna av denna typ av träning och då resultaten entydigt visar på positiva effekter som ökad koncentration, förbättrad inlärningsförmåga, minskad ångest och en stärkt tilltro till sig själv så finns det all anledning att ta detta till sig - även som förälder. Yvonne Terjestam har nyligen kommit ut med boken *Mindfulness i skolan – Hälsa och lärande bland barn och unga*. Hon skriver bland annat att våra barn är utsatta för lika mycket stress som vuxna men saknar vissa väsentliga förmågor att hantera den.

Att väldigt många unga mår dåligt vet vi och det finns naturligtvis inte en enskild förklaring till detta hälsoproblem. Den stress som följer med att fokus ligger så mycket på det yttre är en anledning. Yvonne skriver att om barnen aldrig får tid till att reflektera och bearbeta tankar, åsikter och känslor så får de svårt att lära känna sig själva och de blir obekanta med sitt inre.

Något som de flesta föräldrar känner igen och många gånger står maktlösa inför är barnens fixering vid ytan och hur de ständigt skannar av sig själva och försöker se sig själva genom andras ögon. En konsekvens av en obalans mellan yttre och inre uppmärksamhet, något som också Anna tar upp.

– De upplever sig inte som subjekt helt enkelt, utan ser sig själva som sin spegelbild. De känner inte att de *är någon* inuti sig själva. Det här skapar ångest och är något som ökar i samhället.

Även om det inte går att förändra något över en natt så märker

man resultat snabbt när man börjar jobba medvetet med mindfulness. En studie gjordes under en 8-veckorsperiod då man använde sig av övningarna 3 gånger i veckan och läraren märkte snabbt en stor skillnad på lugnet i klassrummet.

*Drömmen om det goda* erbjuder fyra olika dörrar in till att träna mindfulness; stillhet, beröring, rörelse och reflektion. Man väljer själv vad som känns bra.

– En bra metod att använda i familjen kan vara reflektion. Då tar man upp stora livsfrågor som inte finns något svar på; vad är kärlek eller vad är fred. Sådant som man verkligen kan filosofera och reflektera över.

I de skolor som använt sig av metoden har även personalen mått bättre. Tänk att som förälder ge sitt barn så mycket på så kort tid och förmodligen bli smittad av en ”må bra känsla” själv!

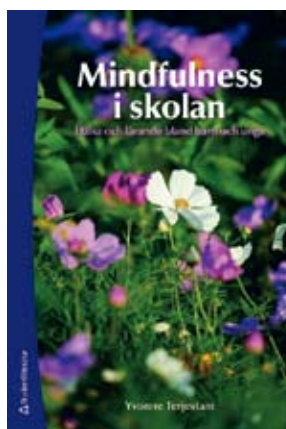
På [www.dreamofthegood.org](http://www.dreamofthegood.org) finns bra förslag på övningar för olika åldrar, filmer att ladda ner samt forskningsresultat.

## Tips!

Drömmen om det Goda har föräldrakurser på gång till hösten. Håll ögonen uppe på deras hemsida eller anmäl ditt intresse redan nu! Det här vill du inte missa.

[www.dreamofthegood.org](http://www.dreamofthegood.org)

## Boktips!



### Mindfulness i skolan Hälsa och lärande bland barn och unga

Yvonne Terjestam

Det här är en bok som är lika intressant för föräldrar och andra vuxna kring barnet. I boken beskriver författaren forskningsfältet som handlar om mindfulness och andra kontemplativt baserade metoder på ett lättfattat sätt. Läsaren får veta vad som händer i hjärnan när vi tränar mindfulness men också vilka

psykologiska och pedagogiska effekter som sådan träning ger.

Författaren beskriver hur vi kan hjälpa barn och unga att minska sin stress och öka sin psykiska hälsa genom att:

- utveckla inre styrkor och finna trygghet
- utveckla ett sant själv och finna egna vägar
- öka den empatiska förmågan
- hitta glädjen i kunskap och lärande.

I ett avslutande kapitel behandlas tekniker och metoder som kan användas av både lärare och föräldrar.

[www.studentlitteratur.se](http://www.studentlitteratur.se)