

Mindfulness i skolan

Eleverna är i klassrummet, men inte närvarande. Och hur många lärare utstrålar det lugn och den omtanke, som forskning visar är fundamentalt för bra resultat?

Mindfulness adresserar brist på uppmärksamhet och stress. Vid Cambridge visar forskning på ökad medveten närvaro och psykisk hälsa bland elever som praktiserar mindfulness - efter 5 h.

När *självkännedom* ökar blir man varse kopplingen mellan sig själv, attityder och relationer. Den så viktiga förmågan till *impulskontroll*; stärks genom mindfulness-träningen. Elevens kunskap om sina egna inre tillstånd, skapar motståndskraft för att klara svårigheter, vilket involverar medvetenhet om tankar och känslor samt hur dessa kan regleras.

Att hantera ex ilska, otålighet och prestationskrav – blir plötsligt möjligt. *Självförtroende*, som är så viktigt, även för inläring – ökar. Allt detta öppnar upp för medkänsla och samspel med andra, samt har givetvis bäring på mobbing.

Mindfulness ger lärare möjlighet att minska såväl personlig som professionell stress. Vetenskapen pekar på att vissa delar av hjärnan stärks, vilket möjliggör ex snabbare återhämtning och främjar empati.

Att 8-veckors träning stärker arbetsminne/inläring och koncentration har professor Martin Ingvar vid Karolinska Institutet kommenterat så här: "*Den här typen av meditation ger effekter och vad man nu tittat på och sett i hjärnan är helt förenligt med de tidigare fynden.*"

Lärare med emotionell intelligens lägger grund för ett klassrumsklimat som bidrar till *goda resultat*. Uppmärksamhet och självkännedom utgör basen.

Den förvärvade självkänslan hos eleven, lägger grunden för den trygghet som också bidrar till att ta de beslut som leder till tillfredställande livsval. Och genom att elever blir kompetenta, medkännade och etiska medborgare går mindfulness hand i hand med den utbildning som möter vår tids komplexa utmaningar.

Att kunna släppa taget om turbulenta tankar och känslor ger möjlighet till ökad koncentration och aldrig tidigare har behovet av ett verktyg som också reducerar stress - varit större.

Det är de vuxnas ansvar att adressera; att en av fyra gymnasie-elever lider av psykisk ohälsa. *Stefan Einhorn*, professor vid Karolinska, förordar mindfulness och ser det gärna på skolschemat. Han uttrycker det bl a så här: "*En annan anledning är att vi faktiskt blir mer kreativa och kan lösa problem på ett bättre sätt. Ytterligare en anledning är att vår koncentrationsförmåga ökar. Och också vårt arbetsminne, vår*

förmåga att hantera flera problem samtidigt. Och sen har det visat sig att det har ett antal effekter på hälsan. Att stressnivåerna sjunker, att det har goda effekter mot depression. Att vi får ett bättre blodtryck."

Att öva mindfulness ute på skolor sker på olika sätt. Exempelvis kan elever träna 40 minuter i veckan under 4 veckor (nämnda Cambridge-studie), där 74% av gruppen högstadie-elever skulle vilja fortsätta träningen. Ungdomar med lägre emotionell instabilitet (ex ångest) - hade största nyttan.

Lärare kan ex öva i grupp 2 timmar i veckan under 7 veckor. Kortare övning hemma ingår. Uppmärksamheten ökar, förmågan att hantera stress likaså. Lärare rapporterar också ökad energi, kreativitet och större medkänsla, både utåt och inåt.

I England pågår just nu en massiv satsning för att lära ut mindfulness i skolorna, initierat av det brittiska parlamentet. Oxford universitetets mindfulnesscenter är involverat i satsningen; "UK The Mindful Nation".

Hittills, 2016, har över 2000 instruktörer utbildats. Intentionen från den politiska ledningen är att mindfulness ska läras ut på samtliga skolor. Det handlar om nationella riktlinjer med mindfulness som grund, där även arbetsplatser, hälsa samt kriminalvården – ingår.