



SKAB TRIVSEL, OVERSKUD OG RO

med mindfulness som
pædagogisk redskab

Isabel Line Lohmann

Psykomotorisk Terapeut, lærer og Mindfulness Instruktør DAP

Indholdsfortegnelse

Resume	3
Metode.....	4
Feedback Skema	5
Skabelon.....	5
Feedback skema	6
Spørgsmål.....	6
Samlet tilfredshed.....	7
Feedback skemaet	8
Åbne spørgsmål	9
Opsamling	10

Resume

Hvordan kan vi øge trivslen og skabe mere overskud og ro i børnehaven?

På baggrund af de gode resultater fra pilotprojektet i Birken omkring mindfulness i børnehaven Q1 2018, blev der i Q2 2019 igangsat et kursus for pædagogisk personale for alle børnehaver i Lejre kommune. Kurset skulle introducere deltagerne til mindfulness træning, både som effektivt værktøj ved egen praksis ved oplevet pres, travlhed og stresssymptomer i hverdagen, men i ligeså høj grad som trivselsfremmende metode i børnehaven. Deltagere fra børnehuset “Den grønne kile”, “Fjordly”, “Skjoldungerne”, “Møllebjerghave” og “Birken” deltog i kurset som løb over 5 kursus-gange med en forventning om, at deltagerne afsatte tid til hjemmeøvelser (egen mindfulness praksis/let yoga) via guidede lydfiler og videoer samt træning af mentale strategier og arbejdstemaer mellem kursusgangene, endvidere skulle de afprøve det lærte med børnene fra gang til gang.

Mindfulness stammer oprindeligt fra buddhismen, men de øvelser vi anvendte, tog udgangspunkt i en sekulariseret form for mindfulness, hvor der ikke var fokus på de religiøse, spirituelle og kulturelle dimensioner. Inden for lægevidenskaben har man siden slutningen af 1970'erne anvendt en sekulariseret form for mindfulness til voksne, der blandt andet lider af stress, kroniske smerter og angst. Denne form for mindfulness kaldes for “Mindfulness-Baseret Stress-Reduktion” (MBSR) og har dannet grundlag for mange af de efterfølgende tilpasninger af mindfulness både i psykologiske interventioner, pædagogiske sammenhænge og strukturerede forløb for børn, hvor hensigten med øvelserne er at understøtte:

- Trykke og sunde fællesskaber blandt børn og voksne
- Autenticitet og nærvær i relationer
- Perioder med ro og fokus
- Fremme glæde, engagement og samhørighed i gruppen
- Evnen til at mærke sig selv og sine grænser
- Mod og styrke til at sige fra, hvis ens grænser bliver overtrådt.

Flere danske forskningsprojekter (DPU) viser, at mindfulness øvelser med børn kan forbedre opmærksomhed, indlæringssevne, humør og skabe robusthed gennem større tolerance af vanskelige fysiske og emotionelle tilstande og derved dæmpe niveauet af konflikter. Kan regulere børn stressniveau, og skabe bedre trivsel for hvert enkelt barn og i fællesskaberne.

Mindfulness i Børnehaven er

korte, simple og sjove øvelser, hvor vi inddrager fantasi, humor og leg så meget som muligt. Der er derfor ikke tale om abstrakte øvelser, men snarere nogle indledende mindfulnessøvelser såsom konkrete afspændingsøvelser, simpel børneyoga, opmærksomhedslege, stop-start lege, og lege hvor børnene guides op og ned i tempo. Sansøvelser samt rim, remser, rytmer og historier vil også indgå. Undervejs vil der være mulighed for børnene at snakke om øvelserne, så de efterhånden lære at sætte nogle ord på deres oplevelser. Øvelserne vil sigte på, at træne evnen til at styre sin opmærksomhed og rumme sine egne følelser.

Om Mindfulness

Børn har brug for at opleve balance mellem aktivitet og hvile, og de har brug for trygge og sunde fællesskaber præget af høj grad af samhørighed. Omsorgsfulde, nærværende og trygge relationer styrker børns bevidsthed om og fornemmelse af, at de værdifulde – præcis som de er.

Når man laver mindfulnessøvelser sammen med børn, kan samværet og øvelserne styrke børnenes evne til at:

- Være mere bevidste om, hvad der sker i nuet uden nødvendigvis at tænke eller tale om det
- Mærke sig selv, styrke deres kontakt til sig selv og blive opmærksomme på egne grænser og behov
- Berolige sig selv eller søge voksne, der kan berolige dem
- Komme hurtigere i balance, efter de har oplevet en svær følelse eller stået i en udfordrende situation
- Fokuserer deres opmærksomhed og dermed få en bedre koncentrationsevne, hvilket understøtter læringsprocesser
- Opleve en større grad af medfølelse til og omsorg over for sig selv og andre
- Blive mere bevidste om deres reaktioner og handlinger (det gælder især de ældre børn)
- Værdsætte stillestunder.

Efter afslutningen af de 5 kursusgange blev deltagerne spurgt ind til deres oplevelser og til de erfaringer de havde gjort sig med kurset og de værktøjer de havde erhvervet sig. Denne rapport vil dokumentere og beskrive kursisternes tilbagemeldinger med kurset ” Skab trivsel, overskud og ro” med mindfulness som pædagogisk værktøj.

Metode

Til at indsamle data/ kursisternes erfaringer med kurset, anvendtes en kvantitativ metode. Et feedback skema med både åbne og mere lukkede spørgsmål. Spørgsmålene var tilrettet således, at der blev spurgt ind til:

- Generelle udbytte ved kurset (forventnings afstemning)
- Det faglige udbytte og dets relevans
- Vægtning og balance imellem teori og praksis
- Effekt af øvelser – egen praksis og som værktøj i børnehaven
- Anvendelse i undervisningen, igangsætning og vurdering af samme
- Behov for yderligere opfølgning

- Implementering

På den sidste kursusgang blev skemaet udleveret og deltagerne blev givet 15 minutter i plenum til at udfylde undersøgelsen og efterfølgende aflevere skemaet til mig/underviseren. Deres tilbagemeldinger ligger til grund for nedenstående udsagn og vurderinger.

Feedback Skema

Skabelon



☒

FEEDBACK PÅ DIN DELTAGELSE Mindfulness i børnehaven

Navn:

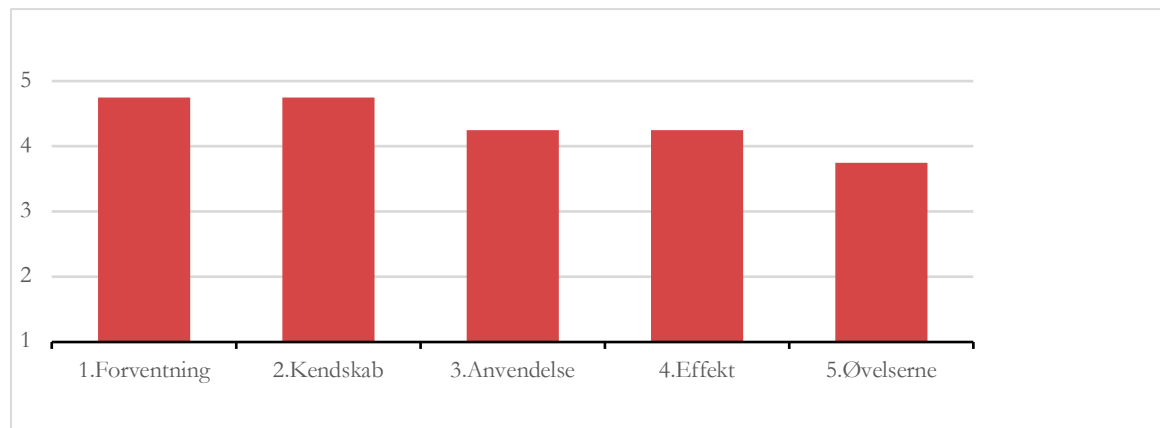
Nedenfor bedes du angive på en skala fra 1-5 I hvor høj grad du er enig i spørgsmålet

Spørgsmål	Værdier angives med et kryds				
	Slet ikke	I mindre grad	Enig	Meget enig	I høj grad
Levede kurset "Mindfulness i børnehaven" op til dine forventninger?	1	2	3	4	5
Oplever du at have fået et bedre kendskab til Mindfulness?	1	2	3	4	5
Mener du, at Mindfulness øvelser med fordel kan anvendes i børnehaven som "trivselsfremmende initiativ"?	1	2	3	4	5
Ser du Mindfulness som en effektiv kompetence?	1	2	3	4	5
Har øvelserne på kurset haft effekt på dig generelt?	1	2	3	4	5
Oplever du at øvelser kan hjælpe dig personligt i pressede og eller stressede situationer?	1	2	3	4	5
Føler du, at du er blevet bedre til at lytte til din krops signaler og passe bedre på dig selv?	1	2	3	4	5
Har kurset givet dig den teori og praksis, som er nødvendig for at undervise børn i Mindfulness?	1	2	3	4	5
Er du kommet i gang med træningen af nærvær og opmærksomhed "Mindfulness" sammen med børnene?	1	2	3	4	5
Er du interesseret i en "opfølgingsgang" eller supervision hvor vi gennemgår øvelser og taler om hvordan det forløber med implementering af øvelserne sammen med børnene?	1	2	3	4	5

Isabel Line Lohmann
Mindfulness instruktør * Psykomotorisk Terapeut DAP *
Skolelærer
M: 5085 5080 E-mail: isabel@larslohmann.dk Web: isabellohmann.dk

Feedback skema

Spørgsmål

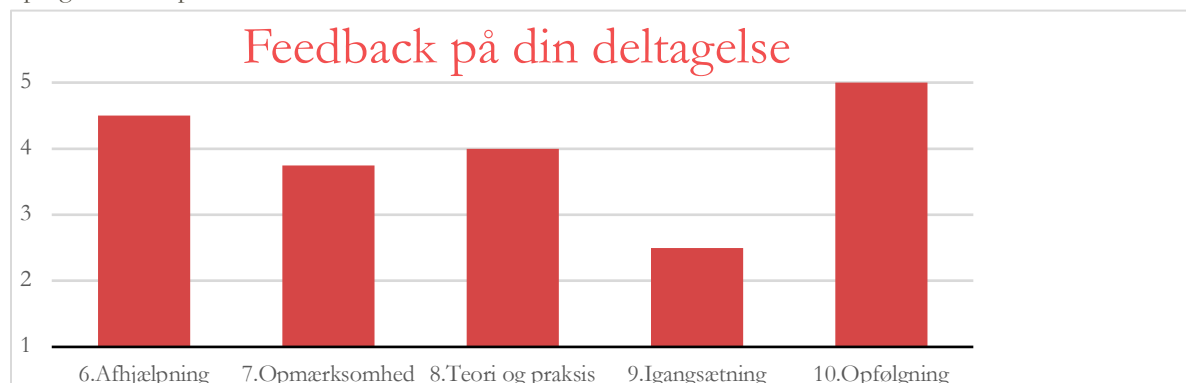


Spørgsmål 1-5 på feedback skemaet

Spørgsmål	Score
1. Levede kurset "mindfulness i børnehaven" op til dine forventninger ?	4,75
2 Oplever du at have fået et bedre kendskab til Mindfulness ?	4,75
3. Mener du, at Mindfulness øvelser med fordel kan anvendes i børnehaven som "trivsels fremmende initiativ" ?	4,25
4. Ser du Mindfulness som et effektiv kompetence ?	4,25
5.Har øvelserne på kurset haft effekt på dig generelt ?	3,75

Spørgsmål

Spørgsmål 6-10 på feedback skemaet



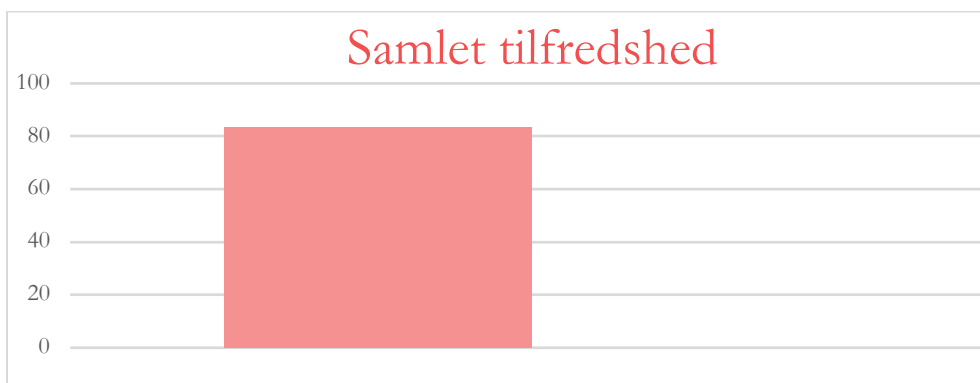
6. Oplever du, at øvelserne hjælper dig personligt i pressede og eller stressede situationer ?	4,50
7. Føler du, at du er blevet bedre til at lytte til din krops signaler og passe bedre på dig selv	3,75
8. Har kurset givet dig den teori og praksis, som er nødvendig for at undervise børn i Mindfulness ?	4,00
9. Er du kommet i gang med træningen af nærvær og opmærksomhed ”mindfulness” sammen med børnene ?	2,50
10. Er du interesseret i en ” opfølgningssgang” eller supervision, hvor vi gennemgår øvelser og taler om hvordan det forløb med implementering af øvelserne med børnene ?	5,00

Samlet tilfredshed

Det samlede niveau af tilfredshed anvender et gennemsnit af svarene på den kvantificerbare undersøgelses spørgsmål, baseret på en skal fra 1 (slet ikke) til 5 (I høj grad)

Den samlede tilfredshed er derfor 41,50 point ud af 50 mulige

- 83,01 % for alle samlet set.



Feedback skemaet

Åbne spørgsmål

Har øvelserne på kurset haft effekt på dig generelt og gerne hvordan ?

Svar	
Er blevet mere bevidst omkring hvorledes jeg tackler en "HER og NU" oplevelse. Er mere opmærksom på hvordan mine kollegaer har det og tager gerne over, hvis jeg selv har mulighed og er blevet bedre til selv at bede om hjælp.	
Ja, jeg føler jeg er bedre til at være i nuet, jeg over mig på ikke at reagere med det samme, men lige stoppe op og trække vejret inden jeg reagerer.	
Øvelserne har løst op for spændinger i kroppen og lært at mærke sig selv igen og arbejde videre med det.	
Ja jeg stopper op indimellem og tænker på hvorledes jeg kan løse situationen.	

Hvad har du sat størst pris på ved kurset ?

Svar	
Sparringen og ideerne fra de andre kolleger. Fået tiden til at gøre det	
Inspiration til flere måder at lave mindfulness med børn. Både fra underviseren men også fra de andre kursusdeltagere, et lille hold giver flere åbne og nærværende snakke.	
Fantastisk med en lille gruppe, der har været stor åbenhed og tryghed	
Det at prøve det på min egen krop og se hvordan andre tager imod det, så jeg kan være opmærksom på at børnene kan komme med en følelsesmæssig reaktion. Så er jeg forberedt.	

Hvad kunne jeg (Isabel) have gjort anderledes / bedre ?

Svar	
Det har været et rigtig godt kursus. Rigtig god ide at tage nogle bøger med som vi kunne bruge. Du må gerne skrive en bog selv eller lave en APP !	
Jeg syntes det har været rigtig godt, føler jeg har fået et rigtig godt indblik i hvad mindfulness indebærer. Isabel er en god underviser. Hun virker som et imødekommende og empatisk menneske og hendes gode energi smitter af på hele holdet.:-)	
Måske opfordret til, at der SKULLE være 2 med fra hver institution. Flere kursusdage, gerne opfølgingskursus. Hvis muligt gerne hurtigere implementering i hverdagen	
Starte ”børnedelen ” hurtigere, men det er nok individuelt fra kursist til kursist.	
Tak for et dejligt kursus, jeg skal nok reklamere for dig og for Mindfulness 😊	

Hvordan vil du fremadrettet arbejde med Mindfulness sammen med børnene?

Svar	
Bruge bøgerne og opdele børnene i mindre grupper og lave makker massage mv..	
Små hold der giver mulighed for nærvær og gerne sammen med en kollega så vedkommende får mulighed for at opleve hvad det giver børnene.	
Jeg vil forsøge at få det mere implementeret i hverdagen, både som et lille program, men også tænke det ind i aktiviteter vi allerede har	
Jeg vil bruge det mere i hallen og til samlinger. Når der er tid til børnene som ikke skal sove.	

Opsamling

Kursusholder / Undervisers kommentarer:

Det er min klare opfattelse, at pædagogerne har fået de nødvendige værktøjer til at arbejde med empati og trivselsfremmende initiativer og derved understøtte arbejdet med den styrkede pædagogiske læreplan i børnehaverne. Ved at hjælpe børn med at udvikle deres opmærksomhed, koncentrations- evne, empati for sig selv og andre og at lære dem at finde roen inden i sig selv.

Det er min oplevelse, at deltagerne på kurset er blevet mere bevidste om, hvordan de kan finde deres egen balance, ro og nærvær. Hvordan de i løbet af dagen bedre kan passe på sig selv for at undgå stress, fysiske/psykiske belastninger og få mere energi, overskud og et større overblik

Da det er min erfaring med de mange kurser jeg har afholdt igennem årene, at det er implementeringen og forankringen i dagligdagen som volder den største udfordring, er det derfor her, jeg har haft mit største fokus i forløbet.

Det har betydet at deltagerne, har skulle udvikle viden om, færdighed i samt lyst og mod til at anvende mindfulness aktiviteter, som kunne integreres i deres arbejde med børnene. Samtidig skulle deltagerne have adgang til at forbinde/træne det lærte ved anvendelse heraf og de skulle opnå erfaringer med de lærte metoder og forholdemåder ved at udvikle og evaluere egne forløb og undervise hinanden på kurset. For derved at skabe et praksisnært og lokalt funderet ejerskab, således at der skabes bæredygtighed i projektet.

Min erfaring er, efter at have ført mere end 200 deltagere igennem efteruddannelse i Mindfulness, at implementering og anvendelse af det lærte bedst lykkes, når flere i samme instiuation har fælles erfaringer, og kan tilrettelægge pauser med mindfulness og undervisningsforløb, når de har mulighed for at gøre det sammen. Derfor er det min vurdering og også et stort ønske blandt deltagerne, at flere af deres kollegaer får tilbudt kurset.

Jeg tilbyder derfor et nyt hold i midten af september, hvor børn og personale kan være mere ude og derfor måske lettere kan undvære en medarbejder. Kurset bliver endvidere holdt i tidsrummet 12.30 -15.30 så medarbejderne stadig har mulighed for at deltage i formiddagens aktiviteter i eget hus. Se kursusbeskrivelse, datoer, sted og pris i den vedhæftede fil.

Jeg håber vi kan få en dialog på baggrund af denne meget positive evaluering, om hvordan vi kan bygge videre på disse erfaringer og få det mere bredt funderet i Lejre kommune.

De bedste sommerhilsner

Isabel Line Lohmann