

Mental træning: Mindfulness

I en stressende hverdag kan det være svært for eleverne at finde energi og overskud. Mange elever bruger tilmed rigtig meget tid på de sociale medier, hvor de bombarderes med indtryk og nyhedsstrømme.

Elevernes koncentrationsevne, energiniveau og overskud kan styrkes ved at skabe rammer for mindfulness-øvelser i en stresset skolehverdag.

Forskning fra Danmarks Pædagogiske Universitet (DPU) har vist, at mindfulness-øvelser kan have positive effekter i skoleklasser (1). Sådanne øvelser kan være ganske korte, fx 10 minutter. Øvelserne kan arrangeres, så de foregår i et ledigt lokale på gymnasiet på faste tidspunkter fx i korte eller længere pauser.

Tidspunkterne annonceres til samlinger, på plakater, opslagstavler, Facebook eller lignende. Tanken er, at en studievejleder, lærer eller elev, der eventuelt har forudgående kendskab til mindfulness eller yoga, kan lede øvelserne. Kniber det med at finde en person på gymnasiet med erfaring i at guide mindfulness-sessioner, findes der forskellige gratis tjenester på nettet med lydspor og instruktioner, som kan afspilles til øvelsen. Alle, der har lyst, udfører øvelsen sammen.

Lærerne kan evt. også indføre korte mindfulness-øvelser i starten eller midtvejs i deres lektioner, eller når de mærker, at elevernes energi slipper op – det kan skabe bedre koncentration og nærvær i den pågældende time (2) (3).

Referencer

1. http://www.skoleborn.dk/maj_2014/mindfulness-i-klassen.html (hentet d. 21. juli 2020)
2. <http://gymnasieskolen.dk/mindfulness-giver-elever-ro-i-en-stresset-hverdag> (hentet d. 21. juli 2020)
3. <http://www.dr.dk/nyheder/regionale/oestjylland/gymnasieelever-skal-meditere-sig-fri-stress> (hentet d. 21. juli 2020)