

Tänk & Känn – ett verktyg för lärare i årskurs 1-2

Ett produktutvecklingsarbete för att öka barnens koncentrationsförmåga och välbefinnande genom mindfulness under ämneslektionerna i grundskolan

Giulia Oreto & Sinna Remes

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och Hälsopromotion
Identifikationsnummer:	15341 & 15692
Författare:	Giulia Oreto & Sinna Remes
Arbetets namn:	Ett produktutvecklingsarbete för att öka barnens koncentrationsförmåga och välbefinnande under ämneslektionerna Ett verktyg för lärare i årskurs 1-2
Handledare (Arcada):	Katri Ruutu
Uppdragsgivare:	Cygnaeus Lågstadieskola
Sammandrag:	<p>Detta är ett produktutvecklingsarbete som Cygnaeus lågstadieskola har beställt av oss. Metoden är processbeskrivning och den har utformats utgående från Vilka och Airaksinen (2003). Syftet med examensarbetet är att utarbeta en handbok, Tänk och Känn, utgående från mindfulness, motorik och utvecklingspsykologi för lärare i årskurs 1–2. Lärarna kan använda sig av övningarna för att öka elevernas koncentrationsförmåga genom mindfulness och därmed under ämneslektionerna också öka välbefinnandet och självkänndomen hos barn i ålder 6-9 år. Avgränsningen har gjorts med tanke på beställarens önskemål, dvs. övningarna riktar sig till barn i 6–9 års ålder. Problemformuleringen är; hur kan vi göra en månganvändbar och lätt begriplig produkt? Det betyder att handboken skall innehålla mångsidiga övningar, en tydlig struktur och lättfattliga anvisningar. Vidare skall den kunna användas på olika arenor och motsvara elevernas färdigheter. Handboken är skriven efter en noggrann kartläggning av den psykologiska samt motoriska utvecklingen hos barn i åldern 6–9. Arbetet har resulterat i handboken och i processbeskrivningen. I processbeskrivningen beskrivs hela arbetsprocessen i fråga om både det skriftliga arbetet och produkten. I diskussionen granskas hela arbetet och produkten kritiskt, och funderingar kring förbättringsförslag och utveckling finns med. De viktigaste referenserna är undersökningarna inom .b programmet och Jagtojen, G. et al. 2002.</p>
Nyckelord:	Cygnaeus Lågstadieskola, koncentrationsförmåga, mindfulness, barn, handbok, välbefinnande
Sidantal:	47
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports- and Health promotion
Identification number:	15341 & 15692
Author:	Giulia Oreto & Sinna Remes
Title:	A product development work to increase children's concentration and well-being under the subject lessons A tool for teachers in grades 1-2
Supervisor (Arcada):	Katri Ruutu
Commissioned by:	Cygnaeus Lågstadieskola
Abstract:	<p>This thesis is a product development, commissioned by Cygnaeus Primary School. The method is a process description on the basis of Vilkkka & Airaksinen 2003. The purpose of this thesis is to develop a manual, Tänk och Känn, (based on mindfulness, motor development and developmental psychology) for teachers of grades 1-2. The teachers can use these exercises to enhance students' concentration and thus aid learning and enhance well-being and self-awareness in children aged 6-9 during the lessons. The product has been limited according to the client's wishes, i.e. the exercises are aimed for children at the age of 6-9. The problem formulation is; how can we do a multi-useful and easily understood product? Which means that the handbook must contain versatile exercises, a clear structure, easily understood instructions, can be used at various areas and meet the students' abilities. The manual is made after a careful survey of psychological and motoric development of children aged 6-9. The end product of this thesis is the manual and process description. The process description describes the entire work, both regarding the thesis and the end product. In the discussion, the whole thesis and the product are examined critically. Thoughts around suggestions for improvement and development are included. The main references are the studies in .b program and Jagtojen, G. et al. 2002.</p>
Keywords:	Cygnaeus Primary school, concentration, mindfulness, children, handbook, wellbeing
Number of pages:	47
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunta ja Terveystiedon edistäminen
Tunnistenumero:	15341 & 15692
Tekijä:	Giulia Oreto & Sinna Remes
Työn nimi:	Tuotekehitystyö joka lisää lasten keskittymistä ja hyvinvointia oppitunneilla Työkalu 1-2 luokan opettajille
Työn ohjaaja (Arcada):	Katri Ruutu
Toimeksiantaja:	Cygnaeus Lågstadieskola
Tiivistelmä:	
<p>Tämä on tuotekehitysohjelma, jonka tilaaja on Cygnaeus Lågstadieskola. Menetelmänä käytämme prosessikuvausta, joka pohjautuu Vilka & Airaksinen 2003 menetelmään. Projektin tarkoituksena on luoda käsikirja, Tänk och Känn, joka pohjautuu mindfulnesiin, motoriseen kehitykseen ja kehityspsykologiaan. Käsikirja on suunnattu luokkien 1-2 opettajille. Opettajat voivat käyttää harjoituksia parantaakseen oppilaiden keskittymiskykyä ja siten edistää 6-9-vuotiaiden lasten oppimista sekä parantaa heidän hyvinvointiaan ja itsetuntemustaan oppitunneilla. Rajaus tehtiin asiakkaan toiveiden mukaisesti, joten harjoitukset on suunnattu 1-2 luokan oppilaille. Kysymyksenasettelu on seuraavanlainen; miten voimme tehdä monikäyttöisen ja helppotajuisen tuotteen? Tämä tarkoittaa että käsikirjan tulee koostua monipuolisista harjoituksista, selkeästä rakenteesta sekä sisältää helposti ymmärrettävät ohjeet. Lisäksi käsikirjan tulee vastata oppilaiden valmiuksia ja sitä tulee voida käyttää erilaisissa toimintayhteyksissä. Käsikirja tehdään huolellisen psykologisen ja motorisen kehityksen kartoituksen perusteella 6-9-vuotiaille lapsille soveltuvaksi. Ohjelman tulos on käsikirja ja prosessikuvaus. Prosessikuvaus kattaa sekä lopputyön ja tuotteen työprosessin. Keskusteluosiossa tarkastelemme kriittisesti työtämme sekä tuotteen sisältöä. Osio sisältää myös parannusehdotuksia. Tärkeimmät viitteet ovat .b ohjelma ja Jagtojen, G. et al. 2002.</p>	
Avainsanat:	Cygnaeus Lågstadieskola, keskittyminen, mindfulness, lapset, käsikirja, hyvinvointi
Sivumäärä:	47
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

INNEHÅLL

1	Inledning	7
2	Cygnæus Lågstadieskola	8
3	Begrepp	10
3.1	Holistisk ansats	10
3.2	Känsla av sammanhang	10
3.2.1	<i>Begriplighet</i>	11
3.2.2	<i>Hanterbarhet</i>	11
3.2.3	<i>Meningsfullhet</i>	11
3.3	Empowerment	12
3.4	Self-efficacy	12
3.5	Koncentrationsförmåga	12
4	Barnens utveckling årskurs 1–2	13
4.1	Kognitiv utveckling	13
4.2	Emotionell och socioemotionell utveckling	14
4.3	Barnens sinnesutveckling och motoriska utveckling	16
5	Mindfulness	17
5.1	Vad är Mindfulness?	17
5.2	Mindfulness, närvaro och koncentration	19
5.3	Mindfulness för barn	21
6	Syfte	24
7	Metod	25
8	Processbeskrivning	26
8.1	Hur processen påbörjades	26
8.2	Utveckling av syftet med arbetet	26
8.3	Kontakt med beställare och avgränsning av innehåll	27
8.4	Val av källor	27
8.5	Utformning av den teoretiska referensramen	28
8.5.1	<i>Koncentration & Mindfulness</i>	28
8.5.2	<i>Barnets utveckling</i>	29
8.5.3	<i>Motorisk utveckling</i>	30
8.6	Handboken	30
8.6.1	<i>Idéfas</i>	30
8.6.2	<i>Insamling av övningarna</i>	31
8.7	Sammanställning	38

9	Diskussion	39
9.1	Processdiskussion	39
9.2	Metoddiskussion	41
9.3	Produktdiskussion	42
10	Källor	44
11	Bilagor	47
11.1	Inledning	5
11.2	Kör i gång.....	10
11.3	Individuella Övningar	13
11.4	Par- & Gruppövningar	36

1 INLEDNING

Barndomen och ungdomen är viktiga utvecklingsstadier som lägger grunden för välbefinnande och psykisk hälsa i vuxenåldern (Kuyken et. al. 2012). De alarmerande låga resultat som tagits fram i fråga om både objektiv hälsa och subjektiv hälsa hos barn i ekonomiskt gynnande länder (Unicef 2007 s. 34) gör detta ämne angeläget och har en betydande arbetsrelevans (Huppert & Johnson). Vi vill förbättra olika barns möjligheter att klara sig och må bra i skolan och lägga en bra grund för både psykisk och social hälsa hos barnen genom mindfulness.

Ingvar Lundberg (2015) definierar begreppet koncentration som inriktande och kvarhållande av uppmärksamheten på en bestämd typ av information eller på en viss aktivitet. I klassrummet betyder det att barnet kan koncentrera sig på vad läraren säger oberoende av eventuella samtidiga störningsmoment eller att koncentrationen kan upprätthållas utan att tankarna drar iväg åt annat håll, till exempel då man läser en bok (Nationalencyklopedin 2015). Ökad koncentrationsförmåga leder till bättre kognitiva färdigheter, dvs. hur vi tar emot och bearbetar information samt hur vi reagerar på och använder denna information. Utifrån kognitiv psykologi har varje enskild individ en aktiv roll i förandet av sitt beteende. (Jagtoien et al. 2002 s.119)

Mindfulness, som eftersträvar fullständig medveten närvaro i nuet, är en slags meditationsform som kan vara välgörande för hälsan. Mindfulness ökar observationsförmågan och uppmärksamheten, känslan av att vara lugn och koncentrerad och känslan av sammanhang, och det leder i sin tur till högre grad av upplevd hälsa (Schenström 2007 s. 47). Mindfulness kan också förbättra det sociala och kognitiva beteendet. En betydande förbättring har också setts i barnens personliga mål samt självkänedom. (Hennelly 2011 s. 13)

Målsättningen i mindfulness är alltså fullständig medveten närvaro i nuet, ett tillstånd där man låter stunden sjunka in i sig för att kunna se och förstå den bättre. Att vara närvarande i nuet kräver avsiktlig uppmärksamhet i ögonblicket utan bedömning av det man uppmärksammas. Det kan ses som en träning i att rikta sin uppmärksamhet på det objekt man väljer och behålla den där. Tanken i mindfulness är i princip den samma som i fråga om koncentration, dessa två går väldigt mycket hand i hand. (Schenström 2007 s. 14–15)

Medveten närvaro hjälper människan att hantera obehagliga känslor och hitta nya sätt att vara och agera. Då medveten närvaro tränas regelbundet hjälper den också människan från att återfalla i dåliga vanor och ett automatiserat varande. Dessutom ökar det känslan av sammanhang inom oss och med omgivningen och andra, vilket i sin tur leder till högre grad av upplevd hälsa. (Schenström 2007 s. 47)

Vår målgrupp för arbetet är Cygnaeus lågstadieskola åk 1–2 och dess lärare.

Syftet med examensarbetet är att utarbeta en handbok, Tänk och Känn, utgående från mindfulness, motorik och utvecklingspsykologi för lärare i årskurs 1–2. Lärarna kan använda sig av övningarna för att öka elevernas koncentrationsförmåga genom mindfulness och därmed under ämneslektionerna också öka välbefinnandet och självkännedomen hos barn i ålder 6-9 år.

2 CYGNAEUS LÅGSTADIESKOLA

Cygnaeus lågstadieskola ligger i centrum av Helsingfors och är beställare av detta examensarbete. Vår målgrupp för handboken är lärare i årskurs 1–2, och övningarna i produkten riktar sig enligt skolans önskemål till barn i åldern 6–9.

I Cygnaeus lågstadieskola är eleverna indelade i tre åldersgrupper. Fyra nybörjarklasser i årskurs 1–2, fyra mellanklasser i årskurs 3–4 och fyra fortsättningsklasser i årskurs 5–6. Enligt organisationsmodellen i Cygnaeus lågstadieskola ska eleven kunna avancera i både sin psykiska och motoriska utveckling och sitt skolarbete i enlighet med de egna färdigheterna och kunskaperna. Eleverna får arbeta på sin egen nivå, utvecklas och framskrida i sin egen takt, vilket anses öka intresset och motivationen för skolarbetet. Skolan har utvecklat och använder sig av en modell, en samarbetsförbindelse, för samarbete mellan lärare, elever och vårdnadshavare sedan år 2000. (Om skolan 2013)

Här följer några punkter som berör lärarna, eleverna och hemmet:

Vårt ansvar som lärare:

- *Möter alla barn med hänsyn, vänlighet och respekt.*
- *Strävar efter en positiv, lugn och trivsamt skolmiljö, inne och ute.*

- *Ser alla barn. Vi vill finna varje barns behov och framhålla vad barnet är bra på.*

Ditt ansvar som elev:

- *Alltid försöker göra ditt bästa och sköter dina uppgifter omsorgsfullt*
- *Aldrig utsätter andra elever eller vuxna för obehag*
- *Framför dina åsikter till läraren.*

Vi förväntar oss av dig som förälder:

- *Intresserar dig för barnets hemuppgifter och tar det slutliga ansvaret för att de sköts.*
- *Informerar skolan om händelser som kan påverka ditt barns beteende och humör*
- *Tar kontakt med skolan om du eller ditt barn är missnöjd med något.*

(Samarbetsförbindelse 2013)

Varje skola i Finland gör upp sin egna läroplan enligt grunderna för den nationella och kommunspecifika läroplanen. I korthet anger läroplanen vad skolan betonar i sitt arbete och hur man arbetar i skolan. Den nationella och kommunspecifika grunden för läroplanen omfattar följande:

Verksamhetsidé och värderingar

Målet för och innehållet i läroämnena och ämneshelheterna

Arbetsätt

Grunderna för bedömning

(Helsingfors stad, 2015)

Cygnæus har valt att använda sig av temahelheter i undervisningen i årskurs 1–2, vilket betyder att läroämnena inte är åtskilda. Målet är att undervisningsinnehållet ska vara så nära elevernas vardag som möjligt. Klasserna undervisas av samma lärare i de flesta

ämnen utgående från det material skolan har valt att använda sig av. (Undervisning 2013)

En av Cygnaeus lågstadieskolas värdegrunder är att alla ska ha rätt att utvecklas i sin inläring och bildning samt att växa som människor (läroplanen 2010 s. 3). Detta är en orsak till skolans behov av handboken eftersom en av prioriteringarna i vår produkt är att förbättra inlärningsmöjligheterna. En annan orsak är skolans plan för elevvård. Elevvårdens uppgift går ut på att stödja den fostrande verksamheten i skolan och det främsta målet är att främja det psykiska, fysiska och sociala välbefinnandet hos eleverna samt underlätta inläringen (läroplanen 2010 s.13). Vår produkt syftar till att öka självkännetheten hos barnen och det upplevda välbefinnandet, och passar därför beställarens värderingar.

3 BEGREPP

Här kommer vi att beskriva vissa centrala begrepp inom detta arbete.

3.1 Holistisk ansats

Den holistiska synen utgår från ett salutogent perspektiv, dvs. ett hälsoperspektiv inte ett patogent perspektiv, ett sjukdomsperspektiv. I den holistiska synen är helheten större än delarna och samtidigt är det ytterst viktigt att delarna ses i relation till helheten. Enligt den holistiska synen anses människans handlingar styras av en fri vilja, men samtidigt vara beroende av yttre omständigheter. Människan ses som en helhet och tyngdpunkten ligger i hennes handlingsförmåga i de sociala sammanhangen. (Medine & Alexanderson 2000 s. 47)

3.2 Känsla av sammanhang

Aaron Antonovsky, professor i medicinsk sociologi, har utvecklat en teori som kan kallas för känsla av sammanhang (KASAM). Enligt KASAM består och byggs hälsan

upp av hur människan kan förstå och hantera sin omgivning utgående från sina egna livserfarenheter och uppleva att det hon gör är meningsfullt. Antonovskys teori utgår från ett salutogent perspektiv, alltså ett hälsoperspektiv. Antonovsky menar att stress och kaos mer eller mindre alltid är närvarande i människans liv under olika perioder och situationer. Det avgörande enligt honom är hur människan klarar av att hantera situationerna och behålla sin hälsa. KASAM betyder alltså i korthet att personen i fråga känner att livet runt omkring är begripligt, hanterbart och meningsfullt för henne. (Medine & Alexanderson K 2000 s. 63)

3.2.1 Begriplighet

Begriplighet står i KASAM för den kognitiva komponenten. Det betyder alltså hur människan förstår sin omgivning och kan förklara händelserna för sig själv på ett begripligt sätt. Om hon lyckas med det klarar hon av obehagliga situationer. (Medine & Alexanderson 2000 s. 64)

3.2.2 Hanterbarhet

Hanterbarhet i sin tur står för beteendekomponenten i KASAM. Hanterbarhet betyder i detta sammanhang hurdana resurser människan har eller upplever sig ha och hur hon kan hantera och möta de stimuli som omger henne. Resurserna kan bestå av kunskap, egenskaper men också av det sociala nätverk som omger människan. En människa med en hög känsla av hanterbarhet fastnar inte i känslan av att vara orättvist behandlad eller att känna sig som ett offer. (Medine & Alexanderson 2000 s. 64)

3.2.3 Meningsfullhet

I KASAM är meningsfullhet en motivationskomponent, och den anger i vilken utsträckning människan upplever att livet är känslomässigt meningsfullt och att den energi hon lägger ner på att möta eventuella utmaningar i livet är väl investerad. Det lönar sig att möta utmaningar och genom att hitta en mening i detta klarar man av utmaningarna. (Medine & Alexanderson 2000 s. 65)

3.3 Empowerment

Det finns ingen exakt översättning av begreppet empowerment i svenskan som skulle förklara ordet lika bra som det engelska, och därför används det oftast även i svenska texter. Empowerment betyder ungefär självförstärkning eller vardagsmakt. Empowerment kan ses på olika sätt, en del ser det som en väg till bättre hälsa och ett sätt hantera omgivningen. Andra ser empowerment som ett mål i sig. Alltså beskrivs empowerment som både en process och ett resultat. (Medine & Alexanderson 2000 s. 83–84) Empowerment utgår från en människosyn där man anser att individen klarar av att göra val och ta ansvar för det hon gör. Det här sker genom att hon inser vilka strukturer som hämmar hennes handlingsförmåga. För att uppnå empowerment på ett bra sätt är det viktigt att personen upplever att hon har en förmåga att påverka sin omgivning samt känna att hon kan och vill utnyttja sina färdigheter. (Medine & Alexanderson 2000 s. 83)

I empowerment ligger fokus ofta på hur en persons förmåga att hantera olika livssituationer kan förbättras. Det beskrivs som en process där personen utvecklar sin handlingsförmåga utgående från det egna behovet av att öka sin motivation att ta ansvar för sin hälsa och koppla samman sitt liv med omgivningen. (Medine & Alexanderson 2000 s. 83)

3.4 Self-efficacy

Self-efficacy översätts sällan till svenska men en ganska bra översättning är egen förmåga (Egidius 2008). Self-efficacy definieras som den egna upplevda förmågan att hantera olika sorters händelser och situationer (Egidius 2008). Det är nivån på self-efficacy som påverkar hur människor tänker, känner sig och motiverar sig själva och hur de betar sig (Bandura 1994).

3.5 Koncentrationsförmåga

Ingvar Lundberg definierar begreppet koncentration på följande sätt “inriktande och kvarhållande av uppmärksamheten på en bestämd typ av information eller på en viss aktivitet” (Nationalencyklopedin 2015). I klassrummet betyder det att barnet kan koncentrera sig på vad läraren säger oberoende av eventuella samtidiga

störningsmoment eller att koncentrationen kan upprätthållas utan att tankarna drar iväg åt annat håll, till exempel då man läser en bok. (Nationalencyklopedin 2015)

Olsson och Olsson (2007) anser att barnen i dagens informationsamhälle växer upp med mer intryck och impulser än vad de ofta kan hantera. Barnen undgår inte att komma i kontakt med upprörande världshändelser på grund av massmedierna och tv:n som verkar nå dem överallt. Allt för många fritidsaktiviteter kan också bidra till en ständig ström av sinnesintryck, och det kan göra det svårt för barnen att välja vilken information som är viktigast. För att barnen ska behålla en god koncentrationsförmåga måste de kunna strukturera intrycken så de uppfattar dem som begripliga och meningsfulla och selektivt kunna välja bland informationsflödet. Om barnet inte klarar av det uppstår koncentrationssvårigheter. (Olsson & Olsson, 2007) Tolkningsförmågan som kännetecknar koncentrationsförmågan delas upp i intellektuell förmåga, kunskaper och tidiga erfarenheter samt känslomässiga reaktioner, dvs. hur känslorna från olika intryck väcker motivation och intresse för olika uppgifter. Det är alltså avgörande med tanke på barnets koncentration att uppleva uppgiften som meningsfull (Olsson & Olsson, 2007).

4 BARNENS UTVECKLING ÅRSKURS 1-2

Eftersom vårt arbete riktar sig till barn som går i första och andra klass så kommer vi att redogöra endast för den emotionella, socioemotionella, kognitiva och motoriska utvecklingen och sinnesutvecklingen hos 6-9-åringar.

4.1 Kognitiv utveckling

Den kognitiva utvecklingen handlar om hur människan förstår sig själv och sin omgivning och den förmåga hon utvecklar när det gäller att bedöma, tänka och lösa problem. Det är fråga om processer som innefattar förnimmelse, problemlösning, fantasi, minne, språk, resonemang och tänkande. Dessa är kopplade till den motoriska och emotionella utvecklingen. (Jagtoien et al. 2002 s.116)

Barn i åldern 6–7 präglas mindre och mindre av egocentricitet och synintrycken dominerar inte längre. Logiskt tänkande och förnuftshandlingar börjar påverka beteendet. Egocentriciteten minskar och utvecklingen av jaget formas av omgivningen. Barnet hittar sig själv i förhållande till andra. (Jagtoien et al. 2002 s.119)

I åldern 8–9 har barnets sinne för rättvisa utvecklats markant. Barnet har även gått från att till punkt och pricka följa regler till att klara av att tillsammans med andra skapa och forma regler. I detta skede påverkar de goda motoriska färdigheterna självkänslan betydligt, eftersom barnets jaguppfattning påverkas och präglas av hur barnet klarar sig i leken. (Jagtoien et al. 2002 s.120)

4.2 Emotionell och socioemotionell utveckling

Känslor och emotioner kopplas oftast samman med reaktioner på händelser och handlingar. Men emotioner kan också fungera som drivkraft eller motivation för en handlingskedja som förväntas leda till en känslomässigt positiv upplevelse. Olika känslor som ilska, glädje, ångest och rädsla orsakar oftast fysiologiska reaktioner som är styrda av det autonoma nervsystemet. Reaktioner kan vara till exempel att hjärtat börjar slå snabbare, man börjar svettas mm. Samtidigt är det viktigt att konstatera att alla reagerar på olika sätt. Reaktionerna påverkas av den kognitiva tolkning som sker i hjärnan, liksom också av hur hjärnan kopplar den till tidigare situationer och erfarenheter. (Jagtoien et al. 2002 s.124)

Det är inte enbart mognaden som styr barnets känsloutveckling. Miljön barnet växer upp i har också en stor betydelse. Barnet lär sig under sin uppväxt att hantera, identifiera och kontrollera allt mer differentierade känslor. (Jagtoien et al.2002 s. 124)

Ett viktigt begrepp inom den socioemotionella utvecklingen är *jaguppfattning* som består av *självkänedom*, *självförtroende* och *självkänsla*. Jaguppfattningen utvecklas hela livet igenom. (Hwang & Nilsson s. 227)

En positiv utveckling av självkänslan hänger ihop med barnets egna upplevelser av sin förmåga att klara av olika situationer och uppgifter. Givetvis kan yttre omständigheter i form av till exempel uppmuntran av barnets prestationer ha en positiv inverkan på utvecklingen. (Hwang & Nilsson s. 228)

Eftersom barnets självkänsla kan påverkas positivt med beröm och uppmuntran kan läraren höja elevens självkänsla genom att förstärka elevens självacceptans. Utmaningen i detta sammanhang är att barnet då också måste kunna acceptera sina svagheter, vilket kan vara svårt. En positiv självacceptans innebär att eleven klarar av att fungera enligt sina egna värderingar och inte påverkas av andras åsikter och värderingar (Statman 1993).

Självkänslan består av två komponenter som påverkar varandra. Den första är vad personen anser om sig själv och den andra är personens inställning till sin egen förmåga och sina färdigheter. (Statman 1993). Självkännedom återigen består av förståelsen av vad vi känner och av att vi därigenom kan uppfatta vilka vi är som personer (Kronquist 2012 s.120).

Självförtroende och självkänsla går ofta hand i hand. Självförtroendet handlar om hur vi upplever att vi klarar av att prestera i olika livssituationer. Man kan till exempel ha ett gott självförtroende när det gäller en idrottsprestation och samtidigt ha ett sämre självförtroende när det gäller social samvaro. Ju flera områden vi har ett gott självförtroende på, desto sannolikare påverkar det vår självkänsla positivt. (Farm 2015)

Det 6–7-åriga barnets emotionella utvecklingsstadium beskrivs ofta som känslomässigt instabilt, dvs. barnet kan ofta svikta mellan ilska och glädje eller skratt och gråt. Det bör kopplas till det vägskalet barnet befinner sig vid. Det avspeglar barnets inre kamp om att vara stor eller liten och barnets beroende av de vuxna. I detta skede är det inte ovanligt att barnets känslouttryck återspeglar attityder det plockar upp (härmar) hos de vuxna förebilderna i sitt liv. (Jagtoien et al. 2002 s.125)

Ungefär vid 8 år börjar barnet vidga perspektivet här och nu då det kan förklara sina handlingar med psykologiska egenskaper, men har ännu svårt att förstå att jaget eller personligheten till en del kan förändras beroende på sällskap och omständigheter (Hwang P. & Nilsson B. s. 227–228). Barnet är dock på god väg att hitta sig själv och sin plats i omgivningen, vilket i sin tur ger en inre balans (Jagtoien et al. 2002 s.125).

Verksamhetslusten påverkas av att barnet får respons på att det duger, men samtidigt är det viktigt att barnet uppfattar gränserna för sin förmåga så att självkänslan inte bygger på orealistiska krav som senare leder till besvikelser. (Hwang P. & Nilsson B. s. 227–228).

4.3 Barnens sinnesutveckling och motoriska utveckling

Barnets sinnen utvecklas genom hela barndomen. I åldern 6–9 intresserar sig barnet för storlek, form och färger när det observerar omgivningen. Barnet kan uppfatta flera sinnesstimuli samtidigt och kapaciteten för motorisk planering ökar. Barnet förstår auditiva beskrivningar av lätta, bekanta rörelser och kan skapa en mental bild och sedan utföra rörelsen. Ju mer erfarenheter barnet har lagrade som sinnesbilder i minnet, desto bättre möjligheter har det att vidareutvecklas i kreativitet, abstrakt tänkande och nya kunskaper. (Jagtoien et al. 2002 s.111).

Den motoriska utvecklingen i 6–9-årsåldern präglas starkt av barnets behov att vara i rörelse. Det är en delorsak till varför det kan vara svårt för barn att sitta stilla i den här åldern. I något skede av denna fas kommer barnet in i en kraftig växtspurt och behöver tid att anpassa sig till den nya tyngdpunkten i kroppen. De flesta rörelserna är välutvecklade, men vissa kan vara svåra att samordna eller att utföra sammanhängande, t.ex. att springa och kasta boll samtidigt, vilket barnet klarar bra av då båda rörelserna utförs var för sig. (Jagtoien et al. 2002 s.108)

Barn i åldern 6–7 år kan varierat använda båda händerna och utföra olika rörelser samtidigt med båda händerna. Hos 7–8- åringar ökar muskelstyrkan i armar och ben. Öga-hand koordinationen har även utvecklats. Barnet har utvecklat en god rumsuppfattning och en bra kännedom om sin kropp och de olika kroppsdelarna. Om utvecklingen varit normal och barnet fått tillräckligt med stimulans har de grundläggande rörelserna utvecklats färdigt i 8–9-årsåldern. (Jagtoien et al. 2002 s.109).

Koordinationen består av muskel- och nervsystemets kapacitet att koordinera rörelser. Genom övning, mognad och fysisk tillväxt utvecklas samverkan mellan muskel- och nervsystemet. För att öva upp koordinationsförmågan måste man göra mångsidiga övningar i lämplig mängd. En god rörelseförmåga består av olika element som kallas för koordinativa egenskaper. Dessa är rytm, balans, rumsorientering, reaktion, koordination av öga-fot och öga-hand samt anpassad kraft. (Jagtoien et al. 2002 s. 91)

Koordinativa egenskaper är grunden för alla rörelselösningar och är därför grunden för inläring av nya rörelser i dans, lek, det dagliga livet samt idrott. (Jagtoien et al. 2002 s. 97).

Övningar som tränar koordination är sådana som genom svåra rörelser samtidigt aktiverar barnets båda kroppssidor och det aktiverar i sin tur båda hjärnhalvorna, dvs. ökar hjärnans helhetsfunktion, vilket i sin tur ökar koncentrationen. (Hannaford 2007).

5 MINDFULNESS

I det här kapitlet kommer vi att redogöra för mindfulness, för dess effekter och hur den utövas samt hur och varför mindfulness kan kopplas till barn.

5.1 Vad är Mindfulness?

Det har varit svårt att hitta en passande översättning för ordet mindfulness som skulle förklara meningen på ett tydligt sätt, men i svenskan har man använt sig av t.ex. *sinnenärvaro* eller *medveten närvaro*. (Läkartidningen 2006)

Det ursprungliga ordet mindfulness, kommer från en av de mest kända varianterna av det medelindiska och buddhismens äldsta källspråk, nämligen Pali. På Pali står en kombination av orden *sati* och *sampanjāna* för mindfulness. Dessa ord, översatta till svenska, betyder ungefär kvarhållande, medvetenhet och försiktighet. Mindfulness har undersökts genom empiriska studier i nästan 40 år och det vi idag ser som mindfulness härstammar också från österländsk psykologi men främst från buddhismen, som började använda sig av konceptet redan för över 2 500 år sedan (Bodhi, 2011). Samma språkliga ursprung som meditation har också medicin, som båda också betyder att reflektera, tänka över och hela (Schenström s. 39 2007).

Själva idén om mindfulness, medveten närvaro eller kontemplation i livet, finns i alla världsreligioner och är därför inte kategoriserad eller begränsad till någon särskild religion eller tro. Buddhismen är ändå den religion och det levnadsätt som fäster mest uppmärksamhet på utvecklingen av förmågan att kunna vara närvarande i nuet med hjälp av mindfulness. Därför har mindfulness inspirerats starkt av buddhistisk meditation och livsfilosofi. (Schenström s. 36–37 2007)

Den västerländska definitionen på mindfulness kommer från en av de amerikaner som kom i kontakt med buddhismen och meditation under 1970-talet, nämligen

molekylärbiologen Jon Kabat-Zinn. Han önskade sprida buddhismens kunskap om att mänskligt lidande kan hanteras och lindras i en form som bortser från filosofiskt och religiöst innehåll. I och med hans forskarbakgrund har mindfulness därför redan i ett tidigt skede utvärderats genom vetenskapliga studier, vilket sedan länge ger oss vetenskapliga bevis på att mindfulness har en positiv inverkan på människan i många avseenden (Schenström s. 36–37 2007). (Chang et al. 2004) Han utarbetade programmet *The Stress Reduction Clinic* vid University of Massachusetts Medical Center år 1979, där han systematiskt lärde ut mindfulness till kroppsligt sjuka patienter. (Åsberger 2006) Den modell han utarbetat och använt i sin klinik kallas mindfulness stressreduktion (MBSR). Denna modell för mindfulness- träning fick stort genombrott i västvärlden och särskilt i USA, eftersom de religiösa delarna har tagits bort i denna träningsmodell. (Schenström s. 36–37 2007)

Orsaken till det ökade intresset för mindfulness är antagligen det eskalerade våldet, den snabba teknologiska utvecklingen och kommersialismen, och därför har det buddhistiska tänkandet en stor roll i det hela som balans till den värld vi lever i. Därför finns det skäl att kort redogöra för det buddhistiska tänkandet. Mindfulness bygger på fyra ädla sanningar: I den *första ädla sanningen* talas det om mänskligt lidande och hur människan måste förstå och acceptera att lidande är oundvikligt och hör till människolivet. För att nå denna acceptans och förståelse behövs ofta en vän eller lärare som hjälper en på vägen. Den *andra ädla sanningen* handlar om lidandets ursprung som enligt Buddha kunde hänföras till människans önskan om att hålla fast vid och oförmåga att släppa taget om det hon tycker om. I den *tredje ädla sanningen* menas det att genom att avstå från handlingar som får oss att lida, kan vi minska och till och med hämma lidandet. Den *fjärde* och *sista sanningen* är resan eller vägen som leder oss till att avstå och lämna det som får oss att lida bakom oss. (Schenström s. 37–38 2007) Denna väg kallades *den åttafaldiga vägen* av Buddha. Den består av:

- Rätt förståelse
- Rätt tanke
- Rätt tal
- Rätt handling
- Rätt leverne
- Rätt ansträngning

- Rätt medveten närvaro
- Rätt koncentration

“Rätt” betyder i var och en av de åtta punkterna att på ett balanserat sätt arbeta med faktorerna som bidrar till hämmandet av vårt lidande och att handla på ett sätt som inte skadar. Mindfulness är centralt i den åttafaldiga vägen eftersom de sju övriga delarna kan utföras och påverkas med hjälp av den medvetna närvaron. (Schenström s. 37–38 2007)

5.2 Mindfulness, närvaro och koncentration

Vi lever i en väldigt hektisk värld där det kan vara svårt att leva i stunden. Ofta verkar det som om vi är mer upptagna av det förflutna, vad som redan hänt oss, och med det som ännu inte hänt, dvs. framtiden. Vi söker en plattform att stå på där sakerna skulle vara bättre, vi skulle vara lyckligare och allting mer som vi önskade att det vore eller som det var förr. Ofta är vi överhuvudtaget inte medvetna om att vi har denna strävan i fråga om det förflutna eller framtiden, och ännu mindre om att våra guld värda stunder, flyger fram med en otrolig hastighet och om vi inte stannar upp mister vi dem för evigt. Det är i detta tillstånd som t.ex. Kabat-Zinn menar att vi är borttappade, sovande. Det är då vi mister kontakten med oss själva och den fulla omfattningen av våra möjligheter, vår kreativitet, möjligheten att lära oss och att utvecklas. I stället faller vi in i ett robotlikt sätt att vara och leva, som en autopilot som kör oss vidare utan att vi egentligen är medvetna om vad som händer runt omkring oss. Det är detta “sovande” tillstånd som buddhisterna kallar för *ignorance* eller *mindlessness*, det vill säga ignorans eller ovetenhet. Utövandet av meditation bidrar till “vaknandet” ur det sovande tillståndet, till att kunna leva fullt i nuet och genom det vara närvarande i sitt eget liv, det vill säga vara *mindfull*. (Kabat-Zinn s. xiii-xv 2014)

Många människor vaknar upp från denna “vardagstrans” kanske först då någon anhörig eller personen själv drabbas av en tragisk händelse eller en svår sjukdom. Då sätts livet i perspektiv och tiden och livet blir plötsligt oerhört betydelsefullt och viktigt. (Schenström s. 38 2007)

I meditationen strävar man till fullständig medveten närvaro i nuet, ett tillstånd där man låter stunden sjunka in för att kunna se och förstå den bättre. Att vara närvarande i nuet

kräver att man är uppmärksam med avsikt i ögonblicket, utan att bedöma det man uppmärksammar. Det kan ses som en träning som består av att rikta sin uppmärksamhet på det man vill och behålla den där. Var och när meditation utövas kan man välja själv. Utövandet kan ske sittandes, ståendes, gåendes eller liggandes med tanken att sakta ner och bli stilla. Det är då vi kan få känslan av att livet kan levas med mer vakenhet och större medkänsla. (Schenström s.14–15 2007)

Det finns många olika meditationsmetoder och sätt att meditera på. Mindfulness-meditation i sig handlar om att icke-dömande observera innehållet i den fortlöpande strömmen av våra tankar, minnen, fantasier och känslor, medan vi strävar till medveten närvaro. Denna modell för meditation kan också kallas för *choiceless awareness*, dvs. medvetenhet utan att välja. En annan metod är koncentrationsmeditation där man som hjälp för att avgränsa uppmärksamheten i nuet använder sig av ord eller mantran. Om uppmärksamheten vandrar i väg under denna meditation går man bara tillbaka till sitt ord eller sitt mantra, utan att lägga vikt eller värde vid distraktionens innehåll. Poängen med all meditation är ändå den samma: att vara uppmärksam på det som pågår i ögonblicket utan att bedöma. Tanken är att kunna vara medvetet närvarande i allt vi gör i vår vardag och det är då vi märker att förändring är möjligt och att vi har ett val. (Schenström s. 39–40 2007)

Koncentration och mindfulness går alltså väldigt mycket hand i hand. Koncentration har blivit definierat som fokus av medvetenhet mot en viss punkt eller objekt (Mikulas 1990), det vill säga då man fokuserar medvetet på någonting är man koncentrerad. Då man medvetet koncentrerar sig på något leder det också till att man är mera närvarande i stunden. Medvetet fokuserande, alltså koncentration, behövs för alla vardagliga sysslor för att uppnå det bästa resultatet i vad man än gör. Ibland känner man kanske att man försöker göra en sak, t.ex. handla vissa saker i matbutiken, men tänker på så mycket annat samtidigt att det går en massa energi till spillo utan några resultat. Det är ofta då vår koncentrationsförmåga rymt, som vi känner oss trötta och förvirrade. Därför kopplar vi ihop meditation och koncentration. Meditation har visat sig bidra till högre medveten fokusering, alltså öka koncentrationsförmågan. En person som utövar mindfulness fokuserar sin medvetenhet under en mindfulnessövning på ett visst stimuli eller en grupp av invarianta (aldrig förändrande) stimuli, som t.ex. andning. Om andra tankar då tränger in i medvetandet under övningen, hämtar man varsamt och bestämt tankarna tillbaka till objektet för meditationen (i detta fall andning). (Dunn et.al. 1999)

Andningen är ett stort verktyg inom mindfulness. Den är väldigt nära kopplad med våra sinnen och kan spegla våra emotionella och mentala tillstånd. Då man riktar sin uppmärksamhet på den spontana och naturliga andningen följer ofta en upplevd ökning av den medvetna närvaron i stunden och dessutom frigörande av mental, emotionell och fysisk stress. (Mala 2012)

Vad mindfulness kan ge oss är ökad observationsförmåga, uppmärksamhet, lugn och koncentration. Den hjälper oss att hantera obehagliga känslor och hitta nya sätt att vara och handla. Då medveten närvaro tränas regelbundet hjälper den också oss att inte återfalla i dåliga vanor och automatiserat varande, dessutom ökar den en känsla av sammanhang (KASAM) inom oss med omgivningen och andra vilket i sin tur leder till högre grad av upplevd hälsa. (Schenström 2007 s. 47) I en studie (Chang et al. 2004) gjord i Stanford University School of Medicine, California, USA, granskades effekterna av mindfulness stressreduktion (MBSR) programmet på smärta, stress, self-efficacy och positivt sinnestillstånd under en 8 veckors interventionsperiod. Insamlingen av data skedde före och efter interventionsperioden och resultaten visade sig vara goda. Efter interventionsperioden var stressnivåerna betydligt lägre och de positiva sinnestillstånden samt self-efficacy på högre nivå. Dessa resultat sades understryka att mindfulness träning har, och i detta fall särskilt MBSR metoden, potential för stresshantering, ökning och utbildning av medvetenhet och uppmärksamhet samt ökning av upplevd livskvalitet. (Chang et al. 2004)

5.3 Mindfulness för barn

Under de senaste åren har det skett en ökning av förståelse och acceptans för att skolan inte bara ska förse barnen med en formell utbildning utan också överväga och ta i beaktande barnets välbefinnande som en helhet (fysiskt, psykiskt och socialt) ur en holistisk syn på människan. Hittills har fokus lagts på att identifiera och hantera problem angående mental hälsa hos barn och unga, så som mobbning och antisocialt beteende inom skolvärlden, men om vårt intresse och fokus ligger på att öka barnets välmående måste vi se över problemen och överväga metoder som kan bidra till ökat välmående för alla barn. (Huppert & Johnson 2010)

Barndom och ungdom är viktiga formativa utvecklingsstadier som lägger grunden för välbefinnande och psykisk hälsa i vuxenåldern. (Kuyken et al., 2012) De alarmerande

låga resultaten på både objektiv hälsa (medicinskt) och subjektiv hälsa (hur barnet själv upplever att hon/han mår) hos barn i ekonomiskt gynnande länder, t.ex. Storbritannien och USA (Unicef 2007 s.34) gör detta ämne till inte bara passande för vår tid men också brådskande. (Huppert & Johnson 2010) Det mindfulness kan ge barnen är ökad känsla av självkänedom och självreglering, självbestämmande och self-efficacy (Misp).

Mindfulness ökar acceptansen och hjälper att behålla uppmärksamheten. Den leder också till bättre socialt och kognitivt beteende. Betydlig ökning kan också ses på barnens personliga mål, behållande av uppmärksamheten, lycka och mindful medvetenhet. (Hennelly 2011 s. 13)

En av de för tillfället kändaste mindfulness-program som är riktat till barn och unga är **.b** [dot be] som står för "Stop, Breathe and Be!" det vill säga Stanna, Andas och Existera. .b är ett mindfulness i skolan-projekt som består av en 9 lektioners/veckors mindfulness-kurs för barn i skolåldern och som utarbetats av klasslärarna och mindfulness utövarna Richard Burnett and Chris Cullen. MiSP - Mindfulness in Schools Project har utvecklats som en universal intervention för unga. (Mindfulness in Schools Project 2015)

Denna komplexa intervention innehåller delar som är tillämpliga på ungdomar som känner sig stressade, upplever psykiska problem, men ändå befinner sig inom den normala intervallen för psykisk hälsa. (Kuyken et al. 2012 s.1)

Programmet har blivit positivt granskat och evaluerat av universiteten Cambridge och Oxford Bookers och kan användas för en bred åldersgrupp och till och med för vuxna. Poängen med detta program är att engagera alla sorters elever och att lära ut verktyg och färdigheter för livet. Målet är att få eleverna att känna sig gladare, lugnare och mer uppfyllda/besjälade, komma bättre överens med andra, hjälpa dem att koncentrera sig och lära sig bättre, ge verktyg för att hantera stress och ångest samt prestera bättre också i musik och sport. Det .b understryker att de inte är, är tråkigt, "hippie", yoga, religiöst eller terapi. (Mindfulness in Schools Project 2015)

I sin studie redogör Sarah Hennelly (2011) för .b programmets effekter på ungdomars sociala och emotionella välbefinnande samt för en akademisk tillämpning utgående från en longitudinell studie av Burnett, Cullen och O'Neill (2011). Sextioåtta tonåringar från könsblandade gymnasier i Oxfordshire deltog i undersökningen. Eleverna fyllde i pre-

kurs och post-kurs frågeformulär samt sex månaders uppföljningsformulär för att kunna utvärdera både omedelbara och fördröjda förändringar i mindfulness, ego-motståndskraft och välbefinnande. De unga delades in i en deltagande grupp och en kontrollgrupp. Hennelly skriver att de statistiska analyserna etablerade signifikanta skillnader mellan den deltagande gruppens och kontrollgruppens mindfulness, ego-motståndskraft och välbefinnande. Studenternas, lärarnas och föräldrarnas post-kurs intervjuer möjliggjorde en utforskning av de interna erfarenheterna och externa observationerna av de kultiverade effekterna av mindfulness. (Hennelly 2011 s. 7) Resultaten visade signifikanta effekter på mindfulness, välbefinnande och motståndskraft, och att effekterna på sex månader var större än de omedelbara effekterna. Eleverna upplevde ökad självkänedom och självreglering, självbestämmande och self-efficacy. (.b2, 2015)

En annan studie med positiva resultat av mindfulness-utövning för barn från .b är gjord av professor Willem Kuyken (2012) på Exeter University, i samarbete med professorerna Katherine Weare, Exeter och Felicia Huppert, Cambridge. Eftersom det redan fanns bevis på att mindfulness-program är gynnsamma för vuxnas välbefinnande ville de studera och evaluera effekterna av mindfulness på unga 12–16 åringar. Syftet med deras studie var att bedöma acceptansen och effekter av en skolbaserad universell mindfulness intervention för att förbättra psykisk hälsa och välbefinnande. I studien deltog 522 unga i högstadieskolor mellan 12 och 16 år. De hörde antingen till interventionsgruppen eller till kontrollgruppen. Kuyken, Weare och Huppert ansåg att åldern 12 till 16 är ett fönster i den centrala utvecklingen av självreglering och en period då ungdomar behöver förhandla med många akademiska och sociala stressorer för första gången, och därför valde de denna åldersgrupp som målgrupp. .b's 9 veckors MiSP program användes för interventionsgruppen och uppföljningen gjordes direkt efter denna period samt 3 månader efter att eleverna hade sina slutprov i skolan. Resultaten gav tydliga bevis på acceptans, dess inverkan på depressiva symtom och lovande bevis på dess effektivitet att minska stress och öka välbefinnandet. (Kuyken et al. 2012 s.1)

En studie med en kortare interventionsperiod var (Huppert & Johnson, 2010) där pojkskolorna Tonbridge och Hampton tog del, år 2008, i en kontrollerad studie av en tidig, 4 gångers version av MiPS programmet. (.b2, 2015) 155 pojkar deltog och delades in i interventions- och kontrollgrupper, de jämfördes på mått av mindfulness, motståndskraft och psykiskt välbefinnande. Resultaten var goda även om inga

övergripande skillnader mellan grupperna nåddes. Ändå kom det fram att inom interventionsgruppen fanns det ett signifikant positivt samband mellan mängd av individuell övning utanför skolan och förbättring av psykiskt välbefinnande och medveten närvaro. Resultaten visade också att de flesta eleverna i interventionsgruppen njöt och drog nytta av mindfulness-träningen och 74 % sade att de gärna skulle fortsätta med träningen i framtiden. Resultaten av denna preliminära studie uppmuntrade till vidare utveckling och förfining av programmet som sedan kom att bli MiPS. (Huppert & Johnson, 2010)

6 SYFTE

Syftet med examensarbetet är att utarbeta en handbok, Tänk och Känn, utgående från mindfulness, motorik och utvecklingspsykologi för lärare i årskurs 1–2. Lärarna kan använda sig av övningarna för att öka elevernas koncentrationsförmåga genom mindfulness och därmed under ämneslektionerna också öka välbefinnandet och självkänndomen hos barn i ålder 6-9 år.

En av Cygnaeus lågstadieskolas värdegrunder är att alla skall ha rätt att utvecklas i sin inläring och bildning samt att växa som människor (läroplanen 2010 s. 3), vilket är en orsak till skolans behov av handboken eftersom en av prioriteringarna i vår produkt är att förbättra inlärningsmöjligheterna.

Överlag är barndom och ungdom viktiga utvecklingsstadier som lägger grunden för välbefinnande och psykisk hälsa i vuxenåldern (Kuyken et. al., 2012). De alarmerande låga resultaten i fråga om både objektiv och subjektiv hälsa hos barn i ekonomiskt gynnande länder (Unicef 2007 s.34) gör detta ämne angeläget och har en betydande arbetsrelevans (Huppert & Johnson).

Enligt Jacobsen (2012) måste ett examensarbete alltid innehålla en problemformulering. Vår problemformulering är: hur ska vi lyckas utarbeta en månganvändbar och lättbegriplig handbok? Det innebär att handboken ska innehålla mångsidiga övningar, tydlig struktur, lättfattliga anvisningar och kunna användas på olika arenor och motsvara elevernas förmåga. (Jacobsen, D. I. 2012 s. 43)

Vi har utarbetat handboken efter en noggrann kartläggning av den psykologiska och motoriska utvecklingen hos barn i åldern 6–9, samt anpassat mindfulness övningar till

denna ålder. Åldersbegränsningen gjorde vi utgående från beställarens, skolans önskemål. Handboken kommer att innehålla omkring 10 olika övningar som vi tagit fram. Vi har utarbetat handboken i form av ett häfte med bilder, instruktioner och förklaringar.

7 METOD

Arbetet hör till kategorin produktutvecklingsarbete och är ett funktionellt examensarbete. Det är alltså ett praktiskt arbete som syftar till att ge vägledning och organisera verksamhet, i form av till exempel planering av evenemang, olika sorters tillställningar och uppvisningar och lektioner. Produkten kan framställas i form av en portfolio, ett häfte eller bok. (Vilkka & Airaksinen 2003 s. 9) Gemensamt för alla funktionella examensarbeten är att de vill ge en helhetsbild genom olika verktyg och metoder som kommunikation och visuellt skapande (Vilkka & Airaksinen 2003 s. 51) Med produktutvecklingsarbete avses alltså att det inte bara räcker att skriva ett examensarbete utan att man också bör skapa en produkt som sedan kan tas i användning (Vilkka & Airaksinen 2003 s. 9). I vårt fall innebär det alltså handboken *Tänk och Känn* som avses innehålla verktyg för läraren för att öka barnens koncentrationsförmåga och välbefinnande genom mindfulness under ämneslektionerna i skolan i åk 1–2. Vår produkt består av olika rörelse- och tankeövningar som ökar koncentrationen hos barn.

Som metod använder vi processbeskrivning och som det framgår av namnet kommer vi att beskriva hur arbetet inleddes, förlöpte och slutfördes: dvs. hur vårt examensarbete har utvecklats, vad som gjorts och varför. För att vår processbeskrivning ska vara så exakt som möjligt kommer vi att skriva en examensarbetsdagbok under hela arbetet. (Vilkka & Airaksinen 2003 s. 65)

Inför planeringen av produkten läste vi in oss på den motoriska och psykologiska utveckling hos barn i åldern 6–9 för att förstå i vilket utvecklingsstadium de befinner sig så att vi kunde planera passande övningar. Vi anpassade också mindfuleless övningarna till denna åldersgrupp. Vår produkt har även formats utgående från lågstadielärarnas önskemål, till exempel att anpassa häftet till klassrummet, att övningarna inte ska kräva så mycket förberedelser och att de ska vara lätta att förstå.

8 PROCESSBESKRIVNING

I kapitlen nedan kommer vi att beskriva arbetsprocessen. Vi redogör också för vad vi skrivit, varför vi skrivit det och hur vår handbok har utformats.

8.1 Hur processen påbörjades

Idén till detta examensarbete fick Giulia efter en hälsofrämjande lektion i skolan. Barn ligger nära våra hjärtan och därför kändes det naturligt att välja skolbarn som målgrupp. Den ursprungliga tanken bakom arbetet var vår önskan att försöka föra in mjuka värden i inläringen under lektionerna, eftersom de hårda värdena ofta dominerar den akademiska världen. Ganska snabbt insåg vi dock att det skulle bli ett alltför stort område som var svårt att avgränsa. Vi bestämde oss för att i stället fokusera på koncentration och välbefinnande, samt i viss mån på utveckling av barnens jaguppfattning genom olika övningar.

8.2 Utveckling av syftet med arbetet

Vi började utforma arbetet utgående från våra idéer. Först tog vi itu med problemformuleringen som till en början var svår eftersom vi inte forskade i något ämne, utan avsåg att utveckla en handbok med övningar. Slutligen bestämde vi att problemformuleringen skulle lyda: hur kan vi göra en månganvändbar och lättbegriplig produkt? Det vill säga mångsidiga och lättfattliga övningar med tydliga anvisningar som kan användas i olika sammanhang på olika arenor.

Sedan började vi fundera på syftet med arbetet. De första versionerna vi arbetade med var:

Att kunna ta in "sociala färdigheter" som motvikt till det akademiska i skolan och att ge lärarna ett verktyg som de kan använda i undervisningen.

Rätt snabbt förstod vi att de sociala färdigheterna var något som skulle bli för stort och alltför svårt att definiera och därför funderade vi vidare och kom fram till en annan version:

Att öka barnens koncentration och närvaro, förbättra inlärningsmöjligheterna och arbetsron i klassen. Öka barnens välmående i sin helhet (Medine & Alexanderson 2000 s. 47) samt att ge läraren ett verktyg i form av en produkt.

Denna version funderade vi vidare på och det slutliga syftet vi ansåg att passade för vårt arbete var: Syftet med detta examensarbete är att utarbeta en handbok Tänk och Känn utgående från mindfulness, motorik och utvecklingspsykologi för lärare i årskurs 1–2. Lärarna kan använda sig av den för att öka elevernas koncentrationsförmåga och därmed under lektionerna förbättra inlärningsmöjligheterna, öka välbefinnandet och självkännedomen hos barn i åldern 6–9.

En av Cygnaeus lågstadieskolas värdegrunder är att alla ska ha rätt att utvecklas i sin inläring och bildning samt att växa som människor (Cygnaeus lågstadieskola, läroplanen 2010 s. 3), vilket är en orsak till skolans behov av handboken eftersom en av komponenterna i vår produkt är att förbättra inlärningsmöjligheterna.

8.3 Kontakt med beställare och avgränsning av innehåll

Den 9 februari 2015 fick vi kontakt med vår beställare med hjälp av Maria von Bonsdorff-Hermunen, som är ordförande i Föreningen hem och skola vid Cygnaeus lågstadieskola i Helsingfors. Via e-post berättade vi om vår idé och vårt syfte, vilket ledde till att lärarna i årskurserna 1–2 blev intresserade och upplevde att det fanns ett behov av detta arbete. En naturlig avgränsning gjordes för arbetet som vi egentligen hade tänkt skulle passa 3–4-klassister.

I praktiken betydde det att vår handbok och dess innehåll skulle anpassas för 6–9-åriga barn. Den 4 mars 2015 träffade vi de fyra lärarna i åk 1–2 i Cygnaeus lågstadieskola. Vi presenterade idén och gav lärarna möjlighet att framföra önskemål. Lärarna var väldigt intresserade men eftersom ämnet var rätt nytt för de flesta hade de inte så många önskemål utan gav oss relativt fria händer.

8.4 Val av källor

Nedan har vi sammanställt de sökord vi använt mest för att hitta källor till vår teoretiska referensram:

- mindfulness + children
- mindfulness, meditation, history of mindfulness, benefits of meditation
- teaching children
- psykologisk utveckling + barn
- fysiska övningar + stimulerar hjärnhalvorna
- fysiska övningar + koncentration
- barn + koncentration

Mest har vi använt forskningskällor i fråga om mindfulness. Som sökmotor använde vi oss av EBSCO och Google. När det gäller barnens psykologiska utveckling har vi för det mesta använt bokkällor eftersom den lämpliga informationen hittades där och all den forskning vi hittade om ämnet hade gjorts på 1990-talet. Vid insamlingen av material för övningarna har vi för det mesta använt webbkällor, och i vissa fall våra egna kunskaper och erfarenheter.

8.5 Utformning av den teoretiska referensramen

8.5.1 Koncentration & Mindfulness

Vi tyckte att det var viktigt att först redogöra för vad koncentration är för att läsaren ska få en bild av koncentrationen åtskild från mindfulness och psykologisk utveckling så att kopplingarna mellan dessa kan uppfattas senare. Barnen i dagens informationssamhälle växer upp med mer intryck och impulser än de ofta kan hantera (Olsson och Olsson, 2007) och med det som utgångspunkt ville vi ta fram ett verktyg för att hjälpa barn att utveckla sin koncentrationsförmåga och vara mer närvarande.

För att kunna använda mindfulness som källa, stöd och utgångspunkt i våra övningar redogör vi för vad begreppet egentligen innebär. Först redogör vi för uppkomsten av mindfulness och utvecklingen till det vi i dag kallar för mindfulness eller medveten närvaro. Grundläggande information hittade vi bland annat i boken *Mindfulness i vardagen* av Schenström (2007). Vi lyfter fram det faktum att mindfulness inte har något med en enskild religion att göra, eftersom det lätt kan leda till missförstånd om man inte har kunskap om ämnet från förut (Schenström s. 36–37, 2007).

För att beskriva budskapet och tanken bakom medveten närvaro var det viktigt att också hitta konkreta, beskrivande exempel för läsaren. Dessa hittade vi i Kabat-Zinns bok. En kort redogörelse för vad meditation är och för de olika sätten att meditera, behövs för att koppla samman koncentration och mindfulness med varandra, dvs. att de både används samtidigt och liknar varandra, men att de också skiljer sig från varandra. Dessa uppgifter hittade vi hos Dunn et al. (1999) i artikeln Concentration and Mindfulness Meditations.

Det har varit självklart att behandla de positiva aspekterna av mindfulness eftersom det stöder vårt ämnesval och dess pålitlighet. God forskning med positiva bevis hittade vi via .b, som är ett mindfulness-program riktat till barn och unga. Programmet har samarbetat kring forskningen med till exempel Exeter och Cambridge University.

Ur en etisks synvinkel har vi försökt vara objektiva och välja källor med olika resultat. Dock hade alla forskningar angående ämnet positiva resultat.

8.5.2 Barnets utveckling

För utarbetandet av handboken med övningar ämnade för barn i 6–9-årsålder bestämde vi oss för att först redogöra för utvecklingsstadierna hos barn i denna åldersgrupp. Vi ansåg att det var viktigt att läsa in oss på den kognitiva, emotionella och socioemotionella utvecklingen och den motoriska utvecklingen. På det stora hela hittade vi de mest pålitliga källorna i böcker, bland annat: *Utvecklingspsykologi från foster till vuxen* (Hwang, Philip & Nilsson, Björn. 1995) och *Motorik, lek och lärande*. (Jagtoien, G. & Hansen, K. & Annerstedt, C. 2002)

Det var viktigt att redogöra för barns kognitiva utveckling eftersom den innefattar människans förståelse av sig själv och sin omgivning och hennes förmåga att bedöma, tänka och lösa problem. Vi var speciellt intresserade av de processer som involverande, fantasi, minne och tänkande. (Jagtoien et al. 2002 s.116)

Ett viktigt begrepp inom den socioemotionella utvecklingen är *jaguppfattning* som består av *självkänedom*, *självförtroende* och *självkänsla*. Jaguppfattningen utvecklas under hela livet. (Hwang & Nilsson 1995 s. 227) Det var viktigt att beskriva dessa begrepp med tanke på hur vi tänkte koppla samman dem med mindfulness-övningarna i vår

handbok. Eftersom jaguppfattningen är något som utvecklas genom hela livet ville vi ha övningar för barnen som stöder denna process på ett positivt sätt, t.ex. Regnbågssagan i handboken.

8.5.3 Motorisk utveckling

Valet av rätt rörelser till vår handbok förutsatte att vi läste in oss på barns motoriska utvecklingsstadier för att förstå på vilket stadium de befinner sig och veta hurdana övningar de klarar av.

En orsak till att vi valde övningar där barn rör på sig var att utvecklingen vid 6–9 år så starkt präglas av barnets behov av att vara i rörelse. Detta är en delorsak till varför det kan vara svårt för barn i denna ålder att sitta stilla. (Jagtoien & al. 2002 s.108)

8.6 Handboken

8.6.1 Idéfas

Före vi kommit på idén om en handbok (se bilaga nr. 1) hade vi bollat med tankar om en heldagsworkshop för elever och lärare, ett par veckors program med ett besök i skolan ungefär i gång i veckan. I båda fallen skulle vi eller en mindfulness-instruktör leda övningarna. Då vi började fundera på vilken produkt som skulle passa vår tidsram och kunna användas kontinuerligt under en viss tid, men bara av läraren, kom vi till slutsatsen att vi skulle utarbeta handbok.

Den ursprungliga tanken var att utarbeta ungefär 10 rörelse-, mindfulness- och meditationsövningar för att öka koncentrationen på något plan. Övningar som tränar koordination aktiverar barnets båda kroppssidor samtidigt och det aktiverar i sin tur båda hjärnhalvorna. Det gör att hjärnan i sin helhet aktiveras, vilket i sin tur ökar koncentrationen (Hannaford 2007). Mindfulness kan öka barnens känsla av självkänedom och självreglering, självbestämmande och self-efficacy (.b, 2 2015), men också acceptansen och hjälpa barnet att behålla uppmärksamheten (Hennelly 2011 s. 13). Medvetet fokuserande, mindfulness ses alltså som koncentrationsförmåga (Dunn et.al. 1999). Vi ville att övningarna skulle passa målgruppen och vara roliga eftersom det är avgörande för barnets koncentration att uppgiften upplevs som meningsfull

(Olsson & Olsson, 2007). Vi ville ha en enkel layout som skulle passa för skolmiljön, till exempel pastellfärger och en tydlig struktur.

8.6.2 Insamling av övningarna

Vi samlade in mest övningar från nätet och sådana som vi själva använt och hade mycket erfarenhet av. Vi valde övningar som stödde vår teoretiska referensram. Vissa övningar anpassade vi till 1–2 klassisternas psykiska och motoriska utvecklingsstadium eftersom en del av dem vi hittade verkade vara avsedda för äldre eller yngre barn. Vi anpassade också övningarna till klassmiljön så att det skulle vara enkelt för läraren att använda dem i skolan. En del övningar hittade vi på engelska vilket betyder att vi har översatt dem.

Som sökord använde vi bland annat

- mindfulness exercises for children
- concentration exercises for children
- koncentrationsövningar för barn
- övningar som ökar koncentrationen

Efter att vi sökt och samlat in övningar hade vi ungefär 22 som vi tyckte var lämpliga med tanke på barnens ålder och skolmiljön. Nästa steg var att jämföra övningarna och bestämma vilka som motsvarade vårt syfte och passade bäst in i skolan. Vi delade in övningarna i olika kategorier (individuell, grupp, aktiverande, lugnande, mindfulness, motorisk m.m.) och valde de lämpligaste ur varje kategori. Sedan vi gallrat i övningarna återstod 18. Vi avstod från två extra övningar, s.k. hemuppgifter som inte fick plats i denna version av handboken.

Övningarna är valda enligt följande tankar och kriterier:

- ska öka koncentration, medvetet närvarande, välbefinnande eller alla tre komponenter
- ska passa för barn i åldern 6–9
- ska passa in i skolmiljön
- både individuella övningar och par & gruppövningar (ca lika många)
- ska passa de flesta barn, vara lättfattliga och framkalla positiva upplevelser
- ska vara både lugnande och aktiverande

- övningar sittandes, liggandes och i rörelse
- övningar där läraren kan kartlägga elevens humör eller där barnen under trygga omständigheter får ge utlopp för sina känslor

Vi valde och förde in i handboken följande övningar:

Individuella övningar

1. Klappa händerna och känn efter

Denna övning passar för att öka barnens medvetna närvaro i stunden. Noggrann koncentration på hur något känns gör att alla sinnen befinner sig i stunden och gör en mera uppmärksam (Burnett 2013). Detta tyckte vi att passade bra eftersom mindfulness-övningen går ut på att rikta sin uppmärksamhet på det man vill och behålla den där, vilket är precis vad denna övning handlar om (Schenström s.14–15, 2007). Det är en koncentrationsmeditation eftersom man i denna meditationsmodell använder sig av ord eller mantran för att göra det lättare att fokusera på nuet (Schenström s. 39–40, 2007). Och då övningen gäller barn är det enklare att i stället använda sig av en känsla.

Övningen som är översatt från engelskan är ursprungligen Richard Burnetts övning från programmet **.b**.

2. Lyssna till ljud

Att lyssna till ljud är ett utmärkt verktyg för barn för att utöva medveten närvaro. Det hjälper barnet att rikta sin koncentration på något specifikt och konkret och att tysta ner flödet av tankar (Rudell Beach 2014). Vi tyckte att övningen var lämplig eftersom mindfulness kan utövas till exempel genom att man fokuserar på ett visst stimuli (Dunn et al. 1999). *Listen to the bell* är ursprungligen Sarah Rundell Beachs övning som vi översatt till svenska. Vi utvecklade två olika versioner av övningen, den ena följer Rundells ursprungliga tanke och den andra är något mer krävande.

3. Yoga-sagan

Yoga-rörelser ökar barnens koncentration och bidrar till lugn och avslappning. Fysiskt ökar det rörligheten, styrkan, koordinationen och kroppskänedom (Weing 2007).

Vi valde denna övning eftersom den både tillåter barnen att röra på sig och lära sig nya rörelsemönster. Då barn har svårt att koncentrera sig kan det bero på att de inte orkar sitta stilla länge utan behöver röra på sig. Om barnen får ge utlopp för överloppsenergi kan de koncentrera sig igen. (Jagtoien et al. 2002 s.108). Övningen låter barnen lugnt och på ett roligt sätt göra just det. Vi har utvecklat övningen utifrån våra egna kunskaper och erfarenheter.

4. Känslorutor

Denna övning av Ami Hallberg-Pauli hjälper barnen att komma i kontakt med sina känslor och aktiverar dem. Övningen kan användas för att kartlägga barnens humör eller för att låta dem ge utlopp för sina känslor. Övningen hjälper även barnen att öka sin självkännet som består av förståelse av vad vi känner och därigenom kunna uppfatta vilka vi är som personer (Kronquist 2012 s.120). Om barnen får ge utlopp för sina känslor och koppla känslan konkret till ilska, lycka osv. kan det bättre förstå sig självt och sina känslor. (Kronquist 2012 s.120). Därmed ökar barnets välbefinnande. Övningen inspirerats av Hallberg-Pauli.

5. Vännen i hissen

Andningsövningar ger ökad energi och vitalitet. I övningen fokuserar barnen på sin spontana andning och därmed ökar upplevelsen av närvaro. Att uppmärksamma sin andning kan också leda till frigörande av fysisk, mental och emotionell stress (Mala 2012). För barn kan det vara svårt att bara koncentrera sig på sin andning och därför använder vi oss av "vännen i hissen". I stort sett hjälper övningen barnen att slappna av och kanske släppa loss känslor som de fastnat i (Rudell Beach 2014). Vi valde övningen eftersom meditation i hög grad går ut på andningsövningar, men för ett barn kan det vara svårt att koncentrera sig bara på det. Denna version var en bra övning att ta med i handboken för att på ett roligt sätt introducera andningsövningar för barn. Övningen, *Breathing buddy*, är ursprungligen Daniel Golemans (2013) övning som vi översatt till svenska.

6. Väderrapporten

Övningen hjälper barnen att iaktta sig själva i nuet utan att direkt identifiera sina känslor. Man kan inte ändra sina känslor men man kan ändra sitt sätt att relatera till dem (Rudell Beach. 2014). Övningen kan användas för att kartlägga barnens humör eller för att låta barnen ge utlopp för sina känslor. Övningen hjälper även barnen att öka sin självkänedom som består av förståelse av vad vi känner och genom det uppfatta vilka vi är som personer (Kronquist 2012 s.120). Vi tyckte det var en viktig övning med tanke på att barnen får uttrycka hur de känner sig på ett tryggt och roligt sätt. Den ursprungliga övningen är Eline Snels ur boken *Sitting Still Like a Frog: Mindfulness Exercises for Kids (and Their Parents)*, som vi översatt till svenska.

7. Näsa och öra, 8. Värma knät, 9. Klappa och smek

Det här är en koordinationsövning (Jagtoien et al. 2002 s.91) som aktiverar båda hjärnhalvorna, ökar koncentrationen och rytmiken samt tränar balansförmågan (Hannaford 2007).

Vi ansåg att övningarna nummer 7, 8 och 9 var viktiga för barnen ur en koordineringsaspekt eftersom de aktiverar båda hjärnhalvorna. Det ökar hjärnans helhetsfunktion och leder till en ökning av koncentrationsförmågan. Lekarna Näsa och öra samt Klappa och smek har vi utvecklat utifrån våra egna kunskaper samt erfarenheter. Leken Värma knät är tagen ur boken *Rör dig lär dig* av Ingegerd Ericsson (2002).

10. Tänk- och Känn-sagor

Sagor är utmärkta verktyg då man lär barn medveten närvaro och koncentration. Barnen kan via sagorna lättare rikta och hålla sin koncentration på något specifikt. Dessa sagor skiljer sig en aning från vanliga sagor. Då barnen lyssnar till en vanlig saga lyssnar de relativt passivt, medan barnen i dessa sagor engageras aktivt. Barnet får reflektera över hur saker känns och lära känna sin potential och sina styrkor. Sagorna ökar koncentration, medveten närvaro och är en övning för de kognitiva färdigheterna och

minnet (Hong, B s. 3). I och med att barnen får känna efter hur sakerna i berättelserna känns, påverkas också den emotionella utvecklingen. Emotionerna kan fungera som motivation för handlingar, till exempel leder positiva emotioner ofta till positiva handlingar och därmed till positiva upplevelser (Jagtoien et al. 2002 s.124).

Vi valde att ta med sagor i övningarna, eftersom det är enklare för ett barn att koncentrera sig med hjälp av ett visst stimuli då man utövar mindfulness och här är det en saga (Dunn et al. 1999).

En av sagorna, *Du är regnbågen - Rainbow meditation*, finns i *Guided Meditation for primary students* (Hong s.14–16). Vi har översatt den från engelska till svenska. De två andra, *Trafiksagan* och *Jag kan bestiga ett högt berg*, har vi utvecklat och anpassat till eleverna i åk 1–2 utgående från våra egna kunskaper och erfarenheter.

Par & gruppövningar

11. Elektriska stöten

Elektriska stöten är en koncentrationsövning där barnen noga ska känna efter när stöten träffar dem och sedan skicka vidare den. Detta ökar barnens koncentrationsförmåga och närvaron i nuet. Det handlar igen om en övning där barnen kan utöva mindfulness med hjälp av ett visst stimuli (Dunn et al. 1999), i detta fall via känselsinnet. Vi har utvecklat övningen utifrån våra egna kunskaper och erfarenheter.

12. Ledarhunden

Vi valde övningen eftersom den utvecklar tillit, väcker sinnena och utvecklar en medveten närvaro. Övningen kan förbättra pardynamiken och hur barnen fungerar ihop med andra barn än sina bästa vänner.

Den som blir ledd utvecklar också sina sinnen eftersom hen måste försöka lyssna och känna var hen rör sig i rummet, det vill säga uppfatta flera sinnesstimuli samtidigt (Jagtoien et al. 2002 s.111). Barnet som leder det andra barnet lär sig att vara försiktig och omtänksam med barnet hen styr. Eftersom barnets självkänsla kan påverkas positivt

med beröm och uppmuntran kan läraren öka elevens självkänsla genom att berömma eleverna efter att de lyckats leda sitt par i lugn och ro och sett till att paret inte gjort sig illa (Statman 1993).

Inspiration till leken tog vi från Basimah (2011).

13. Ryttringen

Denna övning ökar koncentration, motoriken och är också en minnesövning. Minnet är en av de kognitiva processerna hos barn i denna ålder tillsammans med problemlösning och fantasi (Jagtoien et al. 2002 s.116). Dessa element ingår i övningen. Vi valde övningen eftersom den är rolig samtidigt som den förbättrar koncentrationen och de kognitiva färdigheterna. Positiva effekter av skratt (här kan skratt ligga nära till hands) är till exempel bättre immunsystem, frigörelse av spänningar och stimulering av kreativitet, alltså ökat välbefinnande. (Eddy)

Den ursprungliga övningen heter *Call and Response, Pass it On* av Eddy. Vi har anpassat den för 6–9 åringar och översatt den till svenska.

14. Spegelövning

Denna övning utvecklar fantasin, härmningsförmågan, koncentrationen och den medvetna närvaron. Eftersom man gör övningen i par och turas om med att vara den som visar rörelserna och den som härmar dem, betyder det att barnet ska uppfatta flera sinnesstimuli samtidigt, vilket ökar den motoriska kapaciteten. Ju mer erfarenheter barnet har lagrade som sinnesbilder i minnet, desto bättre möjligheter har det att vidareutveckla kreativitet, abstrakt tänkande och ny kunskap. (Jagtoien et al. 2002 s.111)

Övningen är alltså ett roligt sätt att utöka dessa sinnesbilder. Samtidigt utvecklar det barnets kognitiva färdigheter då barnet hittar på nya rörelser (Jagtoien et al. 2002 s.111).

15. Samarbetspyramiden

Denna övning utvecklar motoriken och de kognitiva färdigheterna. Barnen måste tänka efter och tillsammans med klasskamraterna lösa ett problem samtidigt som de använder fantasin för att komma på den bästa kombinationen, vilket är ett utmärkt sätt att öva de kognitiva färdigheterna (Jagtoien et al. 2002 s.116).

Eftersom barnen i åldern 6–9 kan uppfatta flera sinnesstimuli samtidigt, förstå auditiva beskrivningar av lätta rörelser och redan har kapacitet för motorisk planering är övningen passande för åldersgruppen. Av dessa sinnesstimuli bildar barnen sinnesbilder, vilket innebär att ju fler erfarenheter i form av sinnesbilder barnen har lagrat, desto bättre möjligheter har det att vidareutveckla abstrakt tänkande, ny kunskap och kreativitet. (Jagtoien et al. 2002 s.111)

Vi har utvecklat övningen utifrån våra egna kunskaper och erfarenheter.

16. Väck känselsinnet

Denna övning ökar både den medvetna närvaron och koncentrationen genom att man riktar uppmärksamheten på sitt känselsinne (Dunn et al. 1999). Fysisk beröring är avslappnande för kroppen (Björkqvist 2006). De sociala färdigheterna utvecklas genom kommunikationen som krävs i denna övning.

Vi har utvecklat övningen utifrån våra egna kunskaper och erfarenheter.

17. Massagetåget

Denna övning ökar de kognitiva färdigheterna, den medvetna närvaron och välbefinnandet. Den kognitiva komponenten utvecklas då barnet lyssnar till auditiva beskrivningar på lätta rörelser medan det får känna rörelserna på sin egen rygg. Det gör att barnet bildar sinnesbilder vilket ökar inläringen (Jagtoien et al. 2002 s.111).

Den medvetna närvaron och koncentrationen övas in genom att barnet fokuserar på sitt känselsinne (Dunn et al. 1999). Den fysiska beröringen gör att kroppen slappnar av och ökar välbefinnandet (Björkqvist 2006).

Vi har utvecklat övningen utifrån våra egna kunskaper och erfarenheter.

18. Klappa med enkompis

Denna övning ökar både den medvetna närvaron och koncentrationen genom att barnets uppmärksamhet riktas på känselsinnet. Den fysiska beröringen gör att kroppen slappnar av (Björkqvist 2006) och de sociala färdigheterna utvecklas genom kommunikationen med hjälp av beröring.

Med handboken vill vi uppmuntra lärarna att berömma barnen och ge barnen möjlighet att berömma sig själva. Det påverkar barnets självkänsla positivt och förstärka deras självacceptans (Statman 1993).

8.7 Sammanställning

Vi bestämde oss för att utforma handboken som ett häfte i storleken A5. Det var viktigt för oss att handboken skulle vara illustrerad. Vi ville ha stämningsframkallande bilder för att förtydliga en del av övningarna. För att inte behöva sätta tid på att skaffa oss bildrättigheter bestämde vi oss för att ta bilderna själva.

När vi började planera layouten ville vi ha en övning per sida för att övningarna skulle vara enkla att hitta och strukturen på häftet snygg och tydlig. På grund av bilderna bestämde vi att häftet skulle tryckas i färg. Det var också viktigt att trycka häftet i färg för att symbolbrickorna, lugn, aktiv, stilla, rörelse, som vi placerat ovanför varje övning skulle synas tydligare. Symbolerna använder vi för att lärarna snabbare ska kunna hitta lämpliga övningar för rätt situation under lektionerna.

Vi delade in övningarna i två delar för att göra upplägget tydligare. Den första delen består av individuella övningar medan den andra delen består av par- och gruppövningar.

Enligt planerna innehåller handboken en kort hälsing före inledningen, en innehållsförteckning, kör igång (information om symbolbrickorna) och 18 övningar. Till sist kommer slutord och anteckningsmöjligheter för egna tankar och reflektioner.

För att sammanställa boken på ett snyggt sätt bad vi en grafisk designer, Ashur Munge, om hjälp att använda programmet Indesign.

9 DISKUSSION

9.1 Processdiskussion

Vi ville göra ett arbete som lyfter fram de mjuka värdena i skolan och lägger tyngdpunkten på att utveckla barnens sociala färdigheter och självkänedom samt självkänsla eftersom det inte framkommer tydligt i Cygnaeus lågstadieskolas samarbetsförbindelse eller på skolans webbsidor (Samarbetsförbindelse 2013). Vi insåg ändå snabbt att ämnet var för brett och arbetet för stort med tanke på att det handlar om ett 15-studiepoängs examensarbete. Ändå ville vi hålla oss nära den ursprungliga tanken och avgränsade därför innehållet till koncentrationsförmåga genom medveten närvaro och välbefinnande hos barn.

Ämne är mycket viktigt eftersom vi lever i en värld där hårda värden dominerar, uppskattas och styr vårt dagliga beteende. Därför tycker vi att det är angeläget att introducera mjuka värden i god tid och att skolan till exempel kunde satsa mer på dem än för närvarande. I skolan kunde sociala färdigheter tränas mer, dvs. att man lär känna sig själv och uppskatta alla människor som de är. Eftersom barn är olika, kan alla inte passa in i skolans ramar och det ses ofta som ett problem. Istället för att försöka placera in ett så kallat problembarn inom de färdiga ramarna, kunde man använda nya ramar där olika barn kan hitta sin plats och där allas unika väsen tas i beaktande. Alla skulle hitta det de är bra på och få beröm, bekräftelse och möjlighet att utvecklas. Kanske en utopi, men alla gånger värd att eftersträva.

Eftersom barn tar efter de vuxna (Jagtoien et al. 2002 s.125) är det viktigt att de vuxna inser att de är förebilder och därför vore det bra att de utvecklar egna mjuka värden. Det ideala vore att kunna erbjuda skolor ett paket med mindfulness-coaching för lärarnas eget behov. Lärare som själva inte mår bra, är stressade eller oroliga och kan kanske inte erbjuda de bästa förutsättningarna för barnets inläring. Vår tanke var att detta arbete kunde vara ett enkelt sätt att introducera ämnet, och att det är lätt för både barnen och de vuxna att ta till sig det.

Eftersom vi ändrade målgruppen, från åk 3–4 till åk 1–2, på grund av beställarens önskemål, blev det en utmaning att samla in källorna eftersom största delen av

övningarna särskilt i mindfulness är riktade till 9–12-åringar. Det positiva var att vi fick använda vår kunskap vi lärt oss i Arcada inom differentiering och anpassning.

Vår beställare, Cygnaeus lågstadieskola, gav oss relativt fria händer men det innebar också en viss osäkerhet. Vi visste inte om innehållet skulle motsvara deras förväntningar. Förhoppningsvis tar lärarna till sig innehållet och använder handboken regelbundet. En utveckling av barnens koncentrationsförmåga och medvetna närvaro förutsätter regelbunden användning.

Att definiera syftet och problemformuleringen har varit svårt. Vi har omformulerat båda två flera gånger men är nu relativt nöjda med slutversionen. Handboken och innehållet i arbetet motsvarar vårt syfte. Vi lyckades lösa problemformuleringen i och med att vår handbok har en tydlig layout, är enkelt strukturerad och kan användas i olika sammanhang på olika platser av både lärare och föräldrar.

I den teoretiska referensramen var det i vissa fall svårt att avgränsa vad som var väsentligt och vad som kunde lämnats bort. Vi fick ändå ihop en bra och grundlig teoretisk referensram med bakgrundsfakta, information och forskning om de ämnen vi valt att behandla. Vi ville inte ta med för mycket material. Vi ville att arbete skulle vara kort och koncist. Målet var att personer som inte är insatta i ämnet förstår vad vi vill säga. Vår styrka är att vi är rätt insatta i ämnet och kunde planera i förväg vad vi ville behandla. Svagheter är att alla källor kanske inte är helt pålitliga. Men vi hittade överlag bra källor och forskning.

Det var svårt att hitta pålitliga källor på webben om mindfulness. Ämnet behandlar känslor och tolkningar och är relativt nytt. Samtidigt finns det mycket vetenskaplig forskning om hälsoeffekter, t.ex. av forskaren Jon Kabat-Zinn (Schenström 2007 s. 36–37) och av psykologiprofessorn Felicia A. Huppert (University of Cambridge 2015). Därför ansåg vi att ämnet var relevant och källorna pålitliga. Jon Kabat-Zinn har definierat västerländsk mindfulness och varit en av de första att utvärdera mindfulness genom vetenskapliga studier. Tack vare honom har vi vetenskapliga bevis på mindfulness positiva inverkan på vår hälsa (Chang et al. 2004). Hans bok *Wherever you go you are - Mindfulness meditation in everyday life* var svår referera till eftersom det första kapitlet har romerska siffror som sidonummer.

Inom psykologin var det svårt att hitta ny forskning om barn och deras utvecklingsstadier på till exempel EBSCO. Om motorik fanns det nästan inget på webben, vilket gjorde att böckerna verkade vara de enda pålitliga källorna. All info var relativt gammal. En relativt föråldrad källa är Stanman Daniels forskning (1993) i Journal of Moral Education. Eftersom vi inte hittade nyare forskning eller sådan som ifrågasatte Stanmans forskning valde vi att ändå använda den för att det var relevant.

9.2 Metoddiskussion

Den metod som passade vårt arbete bäst var processbeskrivning. I processbeskrivning beskrivs arbetsprocessen, dvs. hur arbetet får sin början, hur det fortlöper och hur det slutförs. Vi har alltså beskrivit hur vårt examensarbete har utvecklats, vad som gjordes och varför. För att göra en så exakt processbeskrivning som möjligt skrev vi en examensarbetsdagbok under hela arbetet. (Vilkka & Airaksinen 2003 s. 65)

Valet av metod var enkelt eftersom det handlade om till exempel att planera ett evenemang, olika tillställningar, uppvisningar och lektioner. Produkten kunde framställas i form av en portfolio, ett häfte eller en bok (Vilkka & Airaksinen 2003 s. 9). Det var svårt att skriva själva metoddelen i det skriftliga arbetet.

Dagboken var till stor nytta i beskrivningen av processen. Utan dagbok hade det varit svårt att skriva och komma ihåg vad som hänt under den relativt långa perioden. Dagboken var också ett stöd då vi kunde se allt vi gjort, alla de idéer vi haft, hur de förändrats genom processen, våra möten med beställaren och datum.

Gemensamt för alla funktionella examensarbeten är att skapa en helhetsbild med hjälp av olika verktyg och metoder som kommunikation och visuellt skapande (Vilkka & Airaksinen 2003 s. 51). Vi tycker att vår produkt har uppfyllt dessa kriterier och att denna metod passade arbetet eftersom vi fick designa hur den skulle se ut, ta bilder, vara i kontakt med beställaren om innehållet och förverkliga helheten som vi ansåg bäst.

9.3 Produktdiskussion

Styrkor i vår handbok är att den i hög grad uppfyller våra förväntningar och kanske till och med överraskat oss positivt. Vi tycker den är bra och snyggt utformad. Vi är nöjda med innehållet, med att det är mångsidig, hänger ihop och har en röd tråd. Vi fick hjälp med layouten, vilket vi är tacksamma för. Vår relativt snäva tidsram innebar att det var svårt att få arbetet färdigt i tid utan hjälp. Layouten är positiv eftersom den passar in i skolmiljön. Bilderna framkallar stämningar och förklarar vissa övningar.

En svaghet är att vi inte hann skicka den för korrekturläsning och därför finns det en del grammatikfel och språkliga klumpigheter. En lärdom vi dragit av arbetet är att det gäller att börja i tid med sina uppgifter.

För vidareutveckling av handboken kunde vissa saker läggas till som underlättar användningen. Anvisningar till exempel för när respektive övning är bra att använda och vilken som är bra att börja med. I sin helhet tycker vi att symbolbrickorna (lugn, aktiv, stilla, rörelse) var en bra idé för att göra det lättare för lärare och vuxna att välja rätt övning för rätt situation. Vidare anser vi att handboken är skolmiljövänlig.

De källor vi använt för övningarna är till största delen sådana som stöder de övningar vi själva har planerat. Vi har själva jobbat mycket med barn och har erfarenhet över vad som fungerar och vad som inte gör det. Alla de övningar vi valt och utarbetat ansåg vi att är fungerande och uppfyller de mål vi vill nå.

Största delen av källorna gällde äldre barn och då fick vi ändra dem så de passade målgruppen. Man kan ju fråga sig varför det inte fanns så mycket övningar för så små barn som vår målgrupp. Vi tänker att det kan bero på att eftersom den västerländska mindfulnessen har varit riktad mest för vuxna, har den inte bara ännu blivit utvecklat för yngre åldrar. Att vi i vår tid inte ännu bara kommit så långt som barn under 9 års åldern. Dock kan man se enligt barnens utveckling att de är mottagliga för alla övningar och den information som vi t.ex. genom våra övningar vill förmedla. Då det kommer till barn måste man bara ta en lite annorlunda synpunkt på saker men mindfulness har säkert i början av buddhismen också utövas av barn men via lek och sagor. Det positiva med att börja redan då barnen är så små som 6-9 år är att det blir en kul och bra vana att lära sig reflektera över händelser, tankar och känslor objektivt och sedan fundera vilket är nästa steget. Allt detta leder ju då till en bra självkänedom redan i tidig ålder.

Samtidigt är det ju viktigt att barnen redan från början av sin skol gång hittar koncentrationsförmågan för att ha ett verktyg för att hjälpa inläringen och detta möjliggör och övar vi genom mindfulness.

Vissa källors pålitlighet kan ifrågasättas eftersom en del övningar inte är uppbyggda av pedagoger eller mindfulness-instruktörer men vi har använt dem eftersom de också stöder våra egna erfarenheter. Tanken är att vi ska utveckla och förbättra handboken senare. Vi har och ska i fortsättningen genom workshoppar pröva hur övningarna fungerar i praktiken och sedan vidareutveckla dem.

10 KÄLLOR

- Basimah, Aljazairee. 2011, *Lektion.se*. Tillgänglig: <http://www.lektion.se/lessons/lesson.php?id=18936> Hämtad 13.4.2015
- Björkqvist, Karin. 2006, *Harmoni i klassen*, En bok om avslappningsträning och massage i skolan. Skapande Hälsa, 180 s.
- Bodhi, B., 2011. *What does mindfulness really mean? A canonical perspective*. Contemporary Buddhism: An Interdisciplinary Journal 12, 19 – 39.
- Burnett, Richard. 2013, Mindfulness in Schools: Richard Burnett at TEDxWhite-chapel, Youtube, Tillgänglig: https://www.youtube.com/watch?v=6mlk6xD_xAQ&spfreload=10 Hämtad 5.3.2015
- Chang, Vickie Y & Palesh, Oxana & Caldwell, Rebecca & Glasgow, Nathan & Abramson, Mark & Luskin, Frederic & Gill, Michelle & Burke, Adam & Koopman, Cheryl. 2004, *The effects of a mindfulness- based stress reduction program on stress, mindfulness self- efficacy, and positive state of mind*. Stress and Health 20: 141–147, Stanford University School of Medicine, California, USA.
- Eddy, Martha. Movement in the Classroom. Tillgänglig: <http://www.wellnesscke.net/downloadables/Rationales,Strategies&ResourcesforMovementintheClassroom.pdf>. Hämtad 20.4.2015
- Ericsson, Ingegerd. 2002, Rör dig, lär dig, motorisk inläring. Sisu idrottsböcker. Stockholm. 190 s.
- Farm, Maria. 2015, *Psykologiguiden, självkänsla*. Tillgänglig: <http://www.psykologiguiden.se/www/pages/?ID=299&sjalvkansla> Hämtad 23.3.2015
- Goleman, Daniel. 2013, *Daniel Goleman: Breathing Buddies*, Youtube. Tillgänglig: https://www.youtube.com/watch?v=scqFHGI_nZE Hämtad 20.4.2015
- Hallberg-Pauli, Ami. *Handledarmaterial till föreställningen av dramapedagog*. Tillgänglig: https://ulricehamn.se/upload/33836/Handledarmaterial_Kenta.pdf Hämtad 13.4.2015
- Helsingfors stad, Läroplanen, Nationella och kommunspezifika läroplans grund Tillgänglig: <http://www.hel.fi/www/Helsinki/sv/dagvard-och-utbildning/grundskolor/hur-vad/opetussuunnitelma> Hämtad 25.4.2015
- Hennelly, Sarah. 2011, *The immediate and sustained effects of the .b mindfulness programme on adolescents' social and emotional well-being and ac-*

ademic functioning. A thesis submitted in part-fulfilment of the regulations for the degree of Master of Research in Psychology, Oxford Brookes University. Tillgänglig: <http://mindfulnessinschools.org/wp-content/uploads/2013/03/Immediate-and-sustained-effects-of-dot-b.pdf>
Hämtad 11.3.2015

Hong, Bee. *Guided Meditation for primary students*, Buddha Dharma Education Association Inc. 24s. Tillgänglig: http://www.buddhanet.net/pdf_file/med-guided2.pdf Hämtad 20.4.2015

Huppert, Felicia A & Johnson, Daniel M. 2010, *A controlled trial of mindfulness training in schools; the importance of practice for an impact on well-being*. Journal of Positive Psychology, Vol 5, Issue 4, s. 264–274.

Hwang, Philip & Nilsson, Björn. 1995, *Utvecklingspsykologi från foster till vuxen*. Natur och Kultur, Stockholm, första utgåvan, sjätte tryckning. 269 s.

Jacobsen, Dag Ingvar. 2012, *Förståelse, beskrivning och förklaring*, Lund: Studentlitteratur AB, 325 s.

Jagtoien, Greta. & Hansen, Kolbjør. & Annerstedt, Claes. 2002. *Motorik, lek och lärande 1:a uppl.* Göteborg. MulticareFörlag, 244 s.

Kabat-Zinn, Jon. 2014, *Wherever you go you are - Mindfulness meditation in everyday life*. 10th Anniversary edition, Hachette books, 182 s.

Kronquist, Camilla. 2012, *Känsla och Självkänedom- Tal om känslor i intervju baserad forskning*. ELORE (ISSN1456-3010), vol. 19– 2/2012 s.119–143

Kuyken, Willem & Weare, Katherine & Ukoumunne, Obioha C. & Vicary, Rachael & Motton, Nicola & Richard, Burnett & Cullen, Chris & Hennelly, Sarah & Huppert, Felicia. 2012. *Effectiveness of the Mindfulness in Schools Programme: non-randomised controlled feasibility study*. Tillgänglig: <http://mindfulnessinschools.org/wp-content/uploads/2013/02/Kukyten-20-June-2013.pdf> Hämtad 3.3.2015

Läroplanen 2010, Cygnaeus lågstadieskola. Tillgänglig: <http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/f0e46c00426dab4db659f754ecc130cd/Läroplanen+2004+MED+PROFILER+2010.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=f0e46c00426dab4db659f754ecc130cd> Hämtad: 25.4.2015

Mala, Sadhana. 2012. *Pranayama - andningsövningar*, SYS Yoga Sverige. Tillgänglig: <http://www.sys.se/yoga-meditation/yoga-pranayama-andningsovningar> Hämtad 20.4.2015

Medine, Jennie & Alexanderson, Kristina. 2000, *Begreppen Hälsa och hälsofrämjande - en litteraturstudie*. studentlitteratur AB, Lund. 180 s.

- Mindfulness in Schools Project 2015, *What is .b?* Tillgänglig:
<http://mindfulnessinschools.org/what-is-b/> Hämtad 02.03.2015
- Misp, *Research/Evidence on the Mindfulness in Schools Project*. Tillgänglig:
<http://mindfulnessinschools.org/research/research-evidence-mindfulness-schools-project/>. Hämtad: 02.03.2015
- Nationalencyklopedin 2015
 .Tillgänglig:<http://www.ne.se.ezproxy.arcada.fi:2048/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/koncentration> Hämtad 3.3.2015
- Olsson, Britt- Inger & Olsson Kurt. 2007, *Att se möjligheter i svårigheter Barn och ungdomar med koncentrationssvårigheter*. Studentlitteratur AB, Lund. 155 s.
- Om skolan 2013, *Cygnæus lågstadieskola*. Tillgänglig:
<http://www.hel.fi/hki/cyl/sv/Om+skolan> Hämtad 25.4.2015
- Rudell-Beach, Sarah. 2014, *8 Ways to Teach Mindfulness to Kids*, the Third Metric. Tillgänglig: http://www.huffingtonpost.com/sarah-rudell-beach-/8-ways-to-teach-mindfulness-to-kids_b_5611721.html Hämtad 20.4.2015.
- Samarbetsförbindelse 2013. Cygnæuslågstadieskola, Tillgänglig:
<http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/56ace880426da9d4b590f754ecc130cd/Samarbetsforbindelse14.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=56ace880426da9d4b590f754ecc130cd> Hämtad 25.4.2015
- Schenström, Ola. 2007, *Mindfulness i vardagen - vägar till medveten närvaro*. Bokförlaget Forum, 240 s.
- Statman, Daniel. 1993, *Journal of Moral Education Self-assessment, self-esteem and self-acceptance*, Vol. 22, Issue1, p 55.8 p.
- Undervisning 2013, *Cygnæus lågstadieskola*. Tillgänglig:
<http://www.hel.fi/hki/cyl/sv/Undervisning> Hämtad 25.4.2015
- Unicef. 2007, *Child poverty in perspective: An overview of child wellbeing in rich countries. A comprehensive assessment of the lives and wellbeing of children and adolescents in the economically advanced nations*. Innocenti Report Card 7. UNICEF Innocenti Research Centre, Florence. Tillgänglig:
<http://www.unicef.org/media/files/ChildPovertyReport.pdf> Hämtad 11.3.2015
- University of Cambridge 2015, *Founder and Director*. Tillgänglig:
<http://www.wellbeing.group.cam.ac.uk/who-we-are/founder/>
 Hämtad MINDFULNESS- MEDITATION– NYGAMMAL METOD FÖR ATT LINDRA STRESS, nr 42 2006 volym 103 Tillgänglig:
<http://media.mindfulnessacademy.se/2014/05/pda32428.pdf> Hämtad 3.3.2015

Weing, Marsha. 2007, *The Benefits of Yoga for Kids*, Yoga Journal. Tillgänglig:
<http://www.yogajournal.com/article/family/yoga-kids/> Hämtad 20.4.2015

Åsberger, Marie. Sköld, Camilla. Wahlberg, Kristina. Nygren, Åke. 2006,
Mindfulnessmeditation - nygammal metod för att lindra stress,
Läkartidningen. Tillgänglig: <http://tarkiv.lakartidningen.se/artNo32428>
Hämtad: 21.4.2015

11 BILAGOR

Handboken



TÄNK *och* KÄNN
ETT VERKTYG FÖR LÄRARE VID UNDERVISNING I ÅK 1-2

Giulia Oreto & Sinna Remes

Kära läsare

Vi är två spralliga och glada idrotts- och hälsostuderande som vill uppmuntra välbefinnande och sprida inre glädje så gott vi kan. Som studerande vet vi hur det är att ha ett hektiskt liv och behöva koncentrera sig på en sak i taget, därför ligger detta ämne nära våra hjärtan. Tanken och inspirationen bakom arbetet var att hjälpa barn att bygga upp en bra koncentrationsförmåga, att komma mer i kontakt med sig själva och bättre klara av att handskas med utmanade situationer. Vi hoppas att ni kommer att inspireras och ha glädje och användning av innehållet.

Varma hälsningar,

Giulia och Sinna

Copyright 2015 - Giulia Oreto & Sinna Remes

Innehållsförteckning

Inledning	4
Kör i gång	7
Individuella övningar	
1 Klappa händerna och känn efter	9
2 Lyssna till ljud	11
3 Yoga-sagan	13
4 Känslorutor	15
5 Vännen i hissen	16
6 Väderrapporten	17
7 Näsa och öra	19
8 Värma knät	21
9 Klappa och smek	22
10 Tänk och känn-sagor	23
Par & Gruppövningar	
11 Elektriska stöten	31
12 Ledarhunden	12
13 Ryttringen	33
14 Spegelövning	34
15 Samarbetspyramiden	35

16 Väck känselsinnet	36
17 Massagetåget	38
18 Klappa med kompis	39
Slutord	40
Egna tankar och reflektioner	41

11.1 Inledning

Denna handbok innehåller 18 olika övningar för barn i åldern 6–9. Övningarna är avsedda att förbättra barnets koncentrationsförmåga och hjälpa barnet att vara mer mindful, dvs. medvetet närvarande i stunden.

Handboken riktar sig till klasslärare och övningarna kan användas som verktyg under lektionerna för att öka barnens uppmärksamhet och närvaro. Övningarna kan variera och ha olika svårighetsgrader. Vissa exempel är tänkta att inspirera läraren att hitta på egna versioner.

Koncentration definieras som ett inriktande och kvarhållande av uppmärksamheten på en bestämd typ av information eller på en viss aktivitet. I klassrummet betyder det att barnet ska klara av att koncentrera sig på vad läraren säger, oberoende av eventuella störningsmoment i klassen. Det betyder också att koncentrationen kan upprätthållas så att barnet inte börja tänka på något annat, till exempel då det läser en bok. Ökad koncentrationsförmåga leder till ökade kognitiva färdigheter, dvs. att ta emot och bearbeta information samt reagera på och använda informationen. Enligt den kognitiva psykologin har varje enskild individ en aktiv roll i

formandet av sitt beteende. Vi vill med dessa övningar stödja en förbättring av koncentrationsförmågan eftersom koncentration är något som kan övas in.

I mindfulness eftersträvas med hjälp av meditation fullständig medveten närvaro i nuet, ett tillstånd där man låter stunden sjunka in för att kunna se och förstå den bättre.

Att vara närvarande i nuet kräver att man är avsiktligt uppmärksam i ögonblicket, utan att bedöma det man uppmärksammar. Det kan ses som en träning som består av att rikta sin uppmärksamhet på något specifikt och behålla den där. Tanken är i princip den samma som i koncentration, dessa två går väldigt mycket hand i hand.

Vi har valt mindfulness, medveten närvaro, som en utgångspunkt för övningarna, eftersom metoden enligt undersökningar bidrar till att öka observationsförmågan, uppmärksamheten och ger lugn och koncentration. Mindfulness hjälper att hantera obehagliga känslor och hitta nya sätt att vara och handla. Då medveten närvaro tränas regelbundet bidrar den också till att människan inte återfaller i dåliga vanor och automatiserat varande. Dessutom ökar den känslan av sammanhang inom oss, med omgivningen och andra, vilket i sin tur leder till en högre grad av upplevd hälsa. Medveten närvaro leder också till bättre socialt och kognitivt beteende. En tydlig ökning har

också setts i barnens personliga utveckling samt känsla av självkänedom.

Dessa övningar är verktyg som läraren kan använda under ämneslektionerna för att förbättra barnens uppmärksamhet och medvetna närvaro. Läraren kan hjälpa barnen att träna upp sin koncentrationsförmåga på olika sätt genom de roliga och kognitivt utmanande övningarna.



11.2 Kör i gång

Du hittar rätt övning för rätt tillfälle på följande sätt:

Övningarna är indelade i individuella övningar och par & gruppövningar. Inom denna ram hittar du separat för varje övning 1–3 av de följande fyra symbolerna:

L Aktiv Stilla Rörelse S R

- Lugn betyder att barnet får slappna av under övningen även om uppmärksamheten övas. Övningarna utförs oftast under tystnad.
- Aktiv menar att barnet aktivt får tänka och lösa problem, komma ihåg eller hitta på något och kommunicera med varandra.
- Stilla innebär att barnen inte behöver röra på sig från sina platser, vilket gör att förberedelserna inte tar så mycket tid.

- Rörelse betyder att barnen flyttar sig från sina sittplatser och/eller rör på sig under övningen.

Övningarna kan bestå av olika bokstavskombinationer. Övningen *Tolka beröringen* har till exempel bokstäverna L, A och R. Barnen är i rörelse eftersom de ska bilda par och sedan rita på varandras ryggar. De är aktivt med och kommunicerar med varandra, men lugna eftersom de sitter och en viss tystnad behövs för att barnen ska kunna koncentrera sig på hur beröringen känns.

Nu kan du köra i gång



11.3 Individuella Övningar

1 KLAPPA HÄNDERNA & KÄNN EFTER



Vad är övningen bra för?

Denna övning hjälper att förbättra barnens medvetna närvaro i stunden. Genom att noga koncentrera sig på hur något känns inriktas alla sinnen på stunden och gör barnet mera uppmärksam.

Hur?

Alla barnen sitter på sina egna platser. Be dem att låta armarna hänga ner och vara färdiga att klappa. Berätta sedan att du räknar till tre och på tre så klappar alla tillsammans tre gånger så hårt de bara orkar. Då ni klappat färdigt blundar alla och sträcker fram händerna som om de höll i en osynlig boll. Barnen ska känna efter hur det känns i handflatorna och fingrarna. Berätta att du kommer att fråga hur det känns medan barnen blundar. De får fundera tyst på svaren och sen pratar ni om det. Alla barn beskriver sin känsla.

Bra att tänka på

Berätta noga vad som ska göras innan ni börjar. Då ni klappat händerna, blundat och alla känner efter hur det känns, kan läraren

för att hjälpa barnen rikta uppmärksamheten på känslorna i händerna med lugn röst ställa vissa frågor, till exempel:

- Känns det varmt eller kallt i händerna?
- Kittlar eller sticks det lite?
- Koncentrera dig bara på ditt lillfinger och känn hur det känns.
- Hur känns din tummar/pekfingerar/mittfingerar/ringfingerar?
- Vad känner du där?
- Hur känns det i handflatorna, känns det lika eller olika i båda händerna? Och andra frågor du själv kommer på.





Vad är övningen bra för?

Att lyssna till ljud är ett utmärkt verktyg för barn då man utövar medveten närvaro. Det hjälper barnet att rikta sin koncentration på något specifikt och konkret.

Hur?

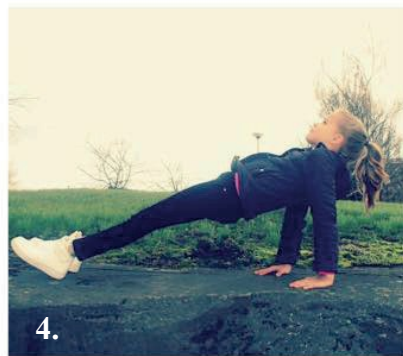
Det finns två versioner av denna övning. I båda övningarna får barnen sitta på sina egna platser, inta en bekväm ställning och blunda.

I den första versionen ska barnen rikta sin koncentration och uppmärksamhet på ett ljud. Du kan använda dig av en bjällra, xylofon, musiktriangel eller kanske en mobilapp med olika ljud. Spela bara ett ljud i taget och låt det eka. Då barnen blundar, kan du berätta att de kommer att höra ett ljud och att de ska lyssna riktigt noga. Då de inte längre kan höra ljudet kan de öppna ögonen men vänta tyst tills alla är färdiga. Du kan också be dem räkna i hur många sekunder de hör ljudet och sedan låta alla var för sig berätta hur länge de hört ljudet (ofta kan de höra ljudet i ca 30 sek - en min).

I den andra versionen ska barnen försöka lyssna till alla ljud som kan höras omkring dem. Kanske kan de höra andra barn i klassrummet bredvid eller fågelsång ute i trädet. Berätta för barnen att alla kommer att få berätta hurdana och hur många olika ljud de hörde efter övningen. Du kan ge barnen ca 30 sekunder till en minut i taget och upprepa övningen om du vill.

Bra att tänka på

Före övningen kan du berätta att när man blundar får för hörselsinnet större plats och att ni ska pröva om det fungerar så. Uppmuntra barnen att sitta riktigt bekvämt, kanske med huvudet lutat på pulpeten och slappna av som om de var spagetti. Om ett barn börjar ljuda själv under övningen säg då att egna ljud inte räknas och eftersom man är nära sitt eget ljud missar man kanske sådana ljud som de andra kan höra.





Vad är övningen bra för?

Yoga- rörelserna ökar barnens koncentration och hjälper dem att känna sig lugnare och mer avslappnade. Fysiskt ökar det rörlighet, styrka, koordination och kroppskänedom.

Hur?

I övningen går man först igenom fyra yogarörelser. Se bilderna bredvid.

1. Hunden: Du kan be barnen lyfta svansen så högt upp i vädret som de kan, försöka hålla hälarna i marken, titta ner mellan sina egna ben och hålla ryggen rak.
2. Kobran: Be barnen slappna av sina ben och skuffa upp överkroppen med händerna. Be dem hålla halsen sträckt så länge som möjligt som en riktigt ståtlig kobraorm.
3. Trädet: Instruera barnen att med motsatt hand ta tag i motsatt fot och lyfta foten med hjälp av handen. Be dem sedan lägga

fotsulan mot inre låret så den inte glider ner. Då det känns stadigt och bra kan de antingen låta armarna hänga ner längs sidorna som fina tjocka grenar, eller lyfta dem ovanför huvudet som en maffig trädkrona. Uppmuntra barnen att stå som en lång, stor och stadig trädstam (stödfoten rak) och växa mot himlen.

4. Bryggan: Be barnen ha raka ben och armar som en lång fin brygga i vattnet. För att göra bryggan starkare kan de skuffa upp höften så bryggan dessutom blir rak och fin. Be barnen till slut att se upp mot himlen och njuta av att ligga i det svala vattnet som bryggor.

Då man gått igenom rörelserna kan sagan börja. Rörelserna utförs och repeteras i takt med att de tas in i sagan och hålls tills nästa rörelse kommer in. Då rörelsen ska ske är ordet svärtat i texten. Sagan kan gå på följande sätt:

En stor och lurvig **hund** promenerade i skogen en varm sommar dag. Efter att ha gått glatt en bit hörde **hunden** plötsligt prassel i en buske i närheten. Ut slingrade sig en ståtlig **kobraorm**. **Hunden** hoppade till men **kobran** sade "var inte rädd, jag söker bara sällskap för att gå ner till stranden". Då blev **hunden** glad och sade "men jag kommer gärna med dig!". Så gick **hunden** och **kobran** sida vid sida,

ner till stranden. Då de kommit ner till stranden sätter de sig ner på den nya, fina **bryggan**. Det sköna svala vattnet skvalpar mot **bryggan** och får den att gunga lite grann. Både **kobran**, vars ryggsjäll glimmade, och den stora lurviga **hunden** njöt av solskenet och den varma vinden som susade i det stora **trädet** som växte alldeles invid vattnet. Det var ett gammalt och ståtligt **träd**, vars grenar växte högt upp mot himlen. Vinden som susade i detta stora träd lät nästan som ett glatt litet skratt och fick trädet att svaja, som om den skulle ha dansat. Denna dag kommer de två nya vännerna alltid att komma ihåg.

Bra att tänka på

Läs sagan först i ett långsamt tempo. I takt med att barnen lär sig sagan och kommer ihåg den kan man öka på tempot. Sagan fungerar också som inspiration för att hitta på egna nya sagor.

4 KÄNSLORUTOR



Vad denna övning är bra för?

Denna övning hjälper barnen att komma i kontakt med sina känslor och aktiverar barnet.

Hur?

Börja med att dela in klassen i fyra delar och ange en känsla för varje ruta. En enkel version av övningen är att man ber barnen ställa sig i den ruta som påminner mest om deras känslotillstånd. Det kan vara ett bra sätt att kartlägga hur barnen känner sig. I en mer avancerad övning delar man in barnen i fyra grupper och ber dem uttrycka just den känsla som överensstämmer med rutan de står i. Efter en stund förflyttar de sig till nästa ruta och uttrycker känslan i den nya känslorutan. Om man gör övningen så här är den mer tidskrävande. Det är inte tillrådligt att använda den som ett verktyg för att snabbt förbättra koncentrationen i klassen. Övningen ger också upphov till ljud

Bra att tänka på

Du kan uppmuntra barnen till att leva sig in i känslan lite som om det vore en roll. Att de ska vara öppna och koncentrera sig på sig själva och inte på de andra.



Vad är denna övning bra för?

Andningsövningar ger ökad energi och vitalitet. I och med att barnen i denna övning uppmärksammar sin spontana andning kan upplevelsen av närvaro stärkas. Att uppmärksamma sin andning kan också leda till att fysisk, mental och emotionell stress frigörs. För barn kan det vara svårt att bara koncentrera sig på andningen och därför använder vi oss av “vännen i hissen”. I stort sätt hjälper övningen barnen att slappna av och kanske släppa loss känslor som de fastnat i.

Hur?

Barnen får välja en vän åt sig, det kan vara en penal, något mjukisdjur eller annat föremål. Föremålet ska sedan läggas på magen/i hissen så det kan inte vara allt för stort. Alla barn får lägga sig på rygg på golvet och sätta sin vän på sin mage, alltså i hissen. Be barnen sedan rikta uppmärksamheten på sin andning, på hur rör vännen i hissen rör sig då de andas normalt? Barnen får sedan andas riktigt djupt och se hur högt och lågt vännen i hissen kan åka. Sedan

får alla stänga ögonen och fortsätta andas lika djupt, men nu känna efter hur högt och lågt vännen i hissen åker.

Bra att tänka på

Då man ber barnen andas djupt kan man själv göra det ett par gånger för att visa exempel. Prova först hur djupt det går att andas bara genom näsan och sedan jämföra med inandning genom näsan och utandning genom munnen. Man kan också göra ett sje-ljud vid utandningen för att inte släppa ut all luft för snabbt. Be barnen prova båda sätten också då de blundar. Ta till slut tre djupa andetag tillsammans, in från näsan och en stor suck ut från munnen. Ge barnen tid både då de har ögonen öppna och då de blundar.



Vad är denna övning bra för?

Denna övning hjälper barnen att observera sitt tillstånd i nuet utan att direkt hänföra det till sina känslor.

Hur?

Barnen får sitta kvar på sina platser. Berätta att alla får ge sin egen väderrapport, dvs. berätta hur de känner sig just nu. Be barnen sedan blunda och tyst för sig själva fundera hur deras väderrapport ska se ut. Efter en stund kan alla öppna ögonen och så får alla i tur och ordning berätta sin väderrapport om hur de känner sig.

Bra att tänka på

Då barnen har blundat en liten stund kan du komma med olika exempel för att göra det lite lättare för barnen, till exempel:

- Är det kanske soligt och varmt?
- Är det molnigt?
- Regnar det?
- Stormar det?
- Kanske det är vindstilla?
- Är det dimmigt?
- Blåser det?

Du kan själv hitta på andra väderleksförhållanden.





Vad övningen är bra för?

Det är en koordinationsövning som aktiverar båda hjärnhalvorna och förbättrar koncentrationen.

Hur?

Övningen går ut på att barnet för händerna i kors framför ansiktet och griper tag med ena handen i näsan och med motsatt hand i örat, t.ex. vänster hand och höger öra, och höger hand tar då tag i näsan. Sedan byter man händer framför sig så att höger hand griper tag vänster öra och vänster hand tar tag i näsan. Detta försöker man göra i en långsam och obruten rörelsekedja. Börja först med att använda bara ena handen, så att den turvis tar tag i motsatt öra och sedan näsa. Sedan ber läraren barnen byta hand och göra samma sak. När barnen behärskar detta kan de börja använda båda händerna samtidigt.

Bra att tänka på

Du kan uppmana barnen att koncentrera sig bara på sig själva, istället för att se hur kompiserna gör. Betona också att tystnaden är

viktig för att man ska kunna koncentrera sig ordentligt på rörelsen.
Klassen hålls då också lugnare och det blir inget fitter.





Vad övningen är bra för?

Det är en koordinationsövning som aktiverar båda hjärnhalvorna, den förbättrar koncentrationen och övar upp balansförmågan.

Hur?

I övningen står eleven och lyfter först upp vänster knä framför sig så att knäleden är i en 90° graders vinkel. Sedan lägger eleven motsatt hand, dvs. höger handflata på knät och börjar gnugga sitt knä i en cirkelformad rörelse. Barnet fortsätter gnugga i några minuter tills knät börjar kännas varmt. Därefter sänker barnet benet till marken och lyfter det motsatta knät, dvs. höger knä. Därefter lägger barnet motsatt hand, dvs. vänster hand på knät och börjar gnugga.

Bra att tänka på

Du kan påminna eleverna om att det är lättare att hålla balansen om de koncentrerar sig på rörelsen och gör den under tystnad. Det kan också vara bra att påminna om att gnuggandet ska ske lugnt och att de medvetet ska försöka värma sitt knä och att även handflatan värms samtidigt.



Vad är övningen bra för?

Det är en koordinationsövning som aktiverar båda hjärnhalvorna och ökar koncentration och rytmik.

Hur?

Denna övning går ut på att barnet rytmiskt i jämn takt ska kunna klappa sig på huvudet med ena handen samtidigt som det med andra handen stryker över i en cirkelformad rörelse. Det här kan vara svårt till en början, därför kan man instruera eleverna att börja klappa sig på huvudet i en jämn takt och sedan så småningom ta med den andra handen och göra rörelserna med båda händerna i långsam takt.

Bra att tänka på

Betona för eleverna att de ska koncentrera sig på sig själv och inte på vad kompiserna gör. Betona också att rörelserna ska göras långsamt till en början. Om man vill göra det svårare kan man öka på takten och byta händernas plats oftare.



Vad är sagorna bra för?

Sagor är utmärkta verktyg då man utövar medveten närvaro och koncentration med barn. Barnen kommer via sagorna att lättare kunna rikta och hålla sin koncentration på något specifikt.

Dessa sagor skiljer sig en aning från vanliga sagor. Då barnen lyssnar till en vanlig saga lyssnar de relativt passivt medan barnen i dessa sagor engageras aktivt. Barnet får reflektera över hur saker känns och uppleva sina styrkor och sin potential. Sagorna ökar koncentration, medveten närvaro och är en övning som stärker de kognitiva färdigheterna och minnet.

Hur?

Be barnen inta en bekväm ställning och blunda. Det finns två versioner av sagorna.

1. När man berättar Tänk-sagor, till exempel Trafiksagan, säger man först att efter sagan ställer man ett par frågor om den. Barnen ska alltså försöka komma ihåg alla små detaljer och lyssna riktigt noga. Välj i förväg 2-5 frågor och fråga dem skilt för sig efter sagan, till exempel hur många vita sträck

fanns på skyddsvägen eller vem hade en blå hatt? Denna saga fungerar som inspiration för att själv hitta på liknande sagor. Samma sagor kan användas flera gånger eftersom frågorna kan vara olika.

2. När man berättar Känn-sagor, till exempel *Du är regnbågen*, är det bra att uppmuntra barnen att försöka se framför sig allt det man berättar. Be barnen leva sig in i sagan och känna efter om de också kan känna det du berättar om. Barnen får sitta alldeles avslappnade under hela sagan och efteråt behövs inte diskussion om inte någon vill berätta hur den upplevde sagan. Meningen är att alla barn ska få föreställa sig sin egen version och njuta av den så som de upplevde den.

Bra att tänka på

Använd en lugn och tydlig röst, du får gärna leva dig in i sagorna och berätta dem på ditt eget sätt. Exempelen som följer är bra att börja med men fungerar också som inspiration att hitta på nya sagor. Du kan börja med att berätta bara en del av sagan och fortsätta nästa gång så det inte blir för mycket till en början. I till exempel *Du är regnbågen* kan man börja med tre färger och sedan lägga till två per gång och till slut berätta hela sagan från början till slut. Då har

barnen mera tid att processera vad de känner och komma ihåg det.
Du kan också välja färgerna utgående från situation



Denna saga fungerar som inspiration för att själv hitta på liknande sagor. Sagan kan användas flera gånger för du kan välja antingen siffror, färger, personer eller saker som läraren ber eleven att komma ihåg efter sagan. Instruera barnen före sagan genom att be barnen vara tysta och blunda för att bättre kunna se sagan framför sig. Bra för barn som har ett visuellt minne. Det är viktigt att berätta för barnen att du kommer att du efter sagan kommer att fråga om olika saker som hänt i sagan så att barnen förstår att de ska koncentrera sig och lyssna extra mycket.

Klockan är 8 och du stänger ytterdörren och börjar promenera till skolan. När du kommer ut på gatan ser du att det står en polisbil parkerad utanför matbutiken. Har det kanske hänt något eller har den bara stannat där för att poliserna ska köpa morgonmål?

Du blir nyfiken men du hinner inte stanna och se för du måste hinna i tid till skolan. Du stannar vid skyddsvägen och tittar noggrant först mot vänster och sen till höger och sist på nytt till vänster igen och vilken tur att du gjorde en röd bil kommer åkande. Den stannar vid skyddsvägen och du kan lugnt promenera över gatan. Du räknar de

vita strecken på gatan och det är sex stycken. När du kommit över gatan ser du att spårvagn 10 nästan står vid hållplatsen. Du räknar snabbt till fem människor på hållplatsen och ser du en ung dam med en stor blå hatt springa mot hållplatsen och du hoppas att hon ska hinna. Det gör hon.

Nu hör du skolklockan ringa och du börjar springa mot skolan. En man med fyra svartvit-prickiga dalmatiner promenerar emot dig och du stannar och klappar dem alla. Sedan kommer du ihåg att klockan ringt och fortsätter springa. Du öppnar den tunga bruna skoldörren och springer uppför trapporna, ett, två, tre, du räknar ända upp till 31 trappsteg när du springer upp till andra våningen. Där hänger du din gröna jacka på hängaren och tar sedan av dig de skorna. Du tar din röda väska och går in i klassen, pust, du hann i tid

JAG KAN BESTIGA ETT HÖGT BERG



Det är en varm sommardag, och du känner hur solens strålar värmer dina kinder och din panna. De har regnat natten innan och det gröna gräset du går på är fuktigt och doftar nyklippt. Du tar av dig skorna för att känna det våta gräset under fotsulorna, kan du känna hur det känns?

Du har en liten ryggsäck på ryggen som är fylld med en vattenflaska och smörgåsar. Det är en perfekt dag för att gå på utflykt med familjen. Du tar på dig skorna igen för ni är på väg in i skogen. Du är så ivrig att du promenerar före de andra, du kan höra fåglarna kvittra och sjunga. Efter att du har promenerat en stund i den gröna skogen med höga myrstackar och mossor på marken, får du lust att ta av dig skorna för att känna hur mossan känns under fötterna. Men du bestämmer dig för att hålla skorna på och promenerar vidare för att snabbt komma fram. Och äntligen är du framme vid bergets fot.

I dag ska du äntligen få klättra upp för berget. Du tittar upp mot det höga berget och ser hur det på nästan ett sagolikt sätt skimrar i solen, nästan som berget skulle vara täckt av kristaller och diamanter. Du tar fram vatten flaskan ur din lilla ryggsäck, vilken färg är din ryggsäck? Du tar en stor klunk vatten ur flaskan och kan känna hur det kalla vattnet känns i munnen före du sväljer det. Du

känner hur vattnet är svalt och skönt då det rinner ner i strupen. Nu känner du dig färdig att börja klättra och medan solen värmer din rygg börjar du sakta men säkert klättra upp för berget.

Du känner hur starka armarna och benen är då du klättrar upp längs berget. Till en början går det lätt att klättra och benen och armarna orkar fint. Ju högre upp du kommer desto mera börjar du märka att armarna och benen blir trötta och du funderar på att klättra ner tillbaka. Men nej, inte ens trötta ben och armar kan stoppa dig i dag, du har ju bestämt dig för att klättra upp till toppen av berget. Det är ditt mål.

Du stannar istället och tar fram smörgåsarna och mums det är dina favoritsmörgåsar. Och just nu smakar de som allra godast. Det olika smakerna från smörgåsen fyller din mun och dansar omkring på din tunga tills du sväljer och de åker ner i din mage, där magen förvandlar dem till energi som bensin för bilar. När du ätit hela smörgåsen känner du dig inte så trött mera och armarna och benen känns starka igen. Du fortsätter att klättra och du märker att du snart är nästan framme.

Magen börjar fyllas av en varm känsla, några steg kvar och så är du uppe vid toppen. Du gjorde det! Du känner dig stark och den varma känslan i magen bara växer och du börjar känna dig stolt och

lycklig. I dag gjorde du något nytt och klarade det enkelt. Klappa dig själv på axeln och säg högt. Jag vill, jag kan, jag når mitt mål.



Stäng dina ögon och känn din kropp bli lättare och lättare, lätt som en fjäder. Se alla regnbågens färger framför dig och märk att färgerna strålar och skiner ur dig, du är regnbågen.

Långsamt börjar röd färg starkare än de andra färgerna stråla ur dig. Hela din kropp strålar av den röda färgen och uppfylls av energi och styrka. Du känner dig så energisk och stark att du kunde springa runt jorden på bara ett par sekunder eller lyfta en bil med bara en hand. Låt känslan stråla ut längs dina ben, ur dina fötter, ner i golvet. Låt ditt röda, varma ljus fylla hela rummet.

Sakta förvandlar sig den röda färgen till orange. Känn hela din kropp fyllas med lycka och glädje. Lyckan och glädjen känns i magen som en skuttande kanin eller kanske som en solig sommardag. Kanske som spring i benen eller som ett gott, högljutt skratt. Låt känslan stråla ut från din mage, rakt fram och genom ryggen och fylla hela rummet med det fina orange ljuset.

Nu blir färgen ljusare och ljusare. Sakta blir ditt ljus gult, nu skiner du som solen. Du känner dig klok och vis som en uggla. Känslan är så stark att du säkert kunde lösa alla gåtor i världen. Låt ditt kloka,

gula ljus stråla upp mot taket från toppen av ditt huvud och till slut fylla hela rummet med din vishet.

Plötsligt byter strålarna färg igen. Den gula färgen omvandlas till grönt som gräset efter en regnig sommarmorgon. Den starka och fina gröna färgen fyller hela din kropp med en känsla av vänskap. Vänskapen kanske känns som en stor och varm kram eller en rolig lek. Vänskapen känns som snälla och omtänksamma ord i ditt hjärta. Låt det gröna ljuset skina från ditt hjärta framåt och bakåt genom ryggen och fylla rummet. Långsamt förvandlas det gröna ljuset och blir mjukt ljusblått, som varmt vatten i en sjö eller i ett hav. Den blåa färgen ger ett lugn som känns varmt och skönt i hela kroppen. Du kanske gäspar eller suckar djupt och tacksamt, och känner hur ljuset strålar rakt ut ur munnen med luften du andas ut. Låt det blåa, lugna ljuset stråla och fylla rummet ro.

Den ljusblåa färgen börjar långsamt mörkna och förvandlas till en mörk nattblå färg som fyller dig med medkänsla och omtänksamhet. Du har en mjuk känsla i händerna och känner att du kunde trösta en kompis med trevliga, varma ord och en vänlig smekning på ryggen om det någon gång skulle behövas. Att var omtänksam känns bra och du låter det fylla hela din kropp. Låt det fina nattblåa ljuset stråla från dina händer åt sidorna och fylla hela rummet.

Sakta förvandlas färgen en sista gång och nu är det en vacker violett färg som strålar genom dina stängda ögon rakt fram genom baksidan av ditt huvud. Du fylls av en glad och stark känsla att du kan och lyckas med de saker du gör. En god självkänsla fyller din kropp och du är nöjd med dig själv. Du känner dig duktig och älskad. Tacka dig själv tyst och låt det violetta ljuset skina och fylla rummet.

Nu är du regnbågen. Känn hur dina färger lyser upp hela rummet, golvet, taket och väggarna. Ditt färggranna ljus sträcker sig längre och längre ut. Ut genom väggar och fönster tills de lyser över hela skolan. Längre ut över hela staden och till slut över hela världen. Dina lysande och strålande färger sprider styrka och energi, lycka och glädje, vishet och vänskap, lugn, omtänksamhet och kärlek. Låt ditt ljus bli starkare och större, så stort att det når alla stjärnorna och planeterna i rymden. Du är en vacker, stor, lysande regnbåge.



11.4 Par- & Gruppövningar

11 ELEKTRISKA STÖTEN



Vad är övningen bra för?

Elektriska stöten är en koncentrations övning där barnen noga ska känna efter när stöten träffar dem och sedan skicka den vidare. Detta ökar barnens koncentrationsförmåga och närvaro i nuet. Övningen ökar också barnens koordinationsförmåga.

Hur?

Ställ er alla i en stor ring. Det gör inte så mycket om det finns stolar eller pulpeter i vägen, en del kan sitta och andra stå. Men alla ska hålla varandra i händerna.

Då alla hittat en bekväm ställning att sitta på en stol eller pulpet berätta för barnen att du kommer att skicka en elektrisk stöt (klämma någons hand) antingen till höger eller vänster. Berätta för barnen att de noga måste känna efter när stöten (en kompis klämmer deras hand) når dem och genast skicka den vidare (genom att klämma den nästas hand). Be sedan alla blunda. Skicka nu stöten till

höger eller vänster. När stöten träffar dig en andra gång hurra då alla tillsammans för ett bra jobb. Vill ni fortsätta byt då platser eller ha samma platser.

Bra att tänka på

Under övningen, då barnen har ögonen fast och stöten skickas i väg, kan du påminna barnen om att bara skicka den vidare då de säkert känner stöten i någondera handen, eller att komma ihåg att skicka den vidare då de känner stöten. De första gångerna kan kännas svåra och det kan ta sin tid förrän stöten smidigt går ett helt varv runt, men med tålamod, uppmuntring och lite övning kommer det snabbt att bli smidigt och kul.

**Vad är övningen bra för?**

Leken utvecklar tillit, väcker sinnena och utvecklar en medveten närvaro.

Hur?

Börja med att dela upp barnen i par. Det är bättre för att hindra oreda, bråk och känslan av att bli utan par eller bli vald till sist. Be sedan barnen vara knäpptysta för att alla ska ha möjlighet att kunna känna och höra. När eleverna är tysta sluter det ena av barnet i paret sina ögon och det andra barnet ställer sig bakom och läger sina händer på barnets axlar eller midja och börjar styra gåendet i långsamt takt genom rummet tills det styrande barnet har nått den punkt hen vill komma till. Framme vid punkten frågar det styrande barnet, den som blundade, var hen tror att hen är. Sedan byter paren roller.

Bra tänka på

Det är viktigt att du betonar att eleverna ska gå i långsam takt så att kollisioner undviks eller att man slår sig mot till exempel pulpeterna.

**Vad är övningen bra för?**

Övningen ökar koncentration och koordination. Fungerar också som minnesövning.

Hur?

Alla ställer sig i en ring. Det behövs gott om plats för att stampa och klappa. Berätta för barnen att alla i tur och ordning kommer att göra en rytmisk rörelse med händer och fötter, till exempel klappa snabba två gånger eller stampa eller klappa en gång eller två gånger. Nästan vilken rytm som helst men inte för lång.

Det finns två versioner av övningen:

- I den första är tanken att man ska komma ihåg den föregående rytmen och lägga till sin egen. Om man till exempel börjar ska följande barn minnas och upprepa samma rytm och sedan hitta på en egen. Därpå följande barn ska

upprepa föregående barns rytm och sedan hitta på sin egen rytm. Alltså bara två rytmer.

- Den andra och lite svårare versionen går ut på att man måste komma ihåg alla rytmer som gjorts före ens egen tur. Den sista kommer att göra hela gruppens alla rytmer.

Övningen kan göras flera gånger och barnen kan byta platser i ringen.

Bra att tänka på

Uppmuntra barnen att de kan och kommer ihåg. Ibland kan det krävas ett par försök och kanske en upprepning av föregående rytmer, men det är helt okej. Klasskamraterna får gärna hjälpa till om det behövs och när ni kommit fram hela varvet kan ni alla hurra tillsammans för ett bra jobb.

**Vad är övningen bra för?**

Övningen utvecklar fantasin, imitationsförmågan, koncentrationen och den medvetna närvaron.

Hur?

Dela först upp barnen i par. Det är bättre för att hindra oreda, bråk och känslan av att bli utan par eller att bli vald till sist. Be barnen ställa sig så att de står med ansikte mot ansikte med varandra. I övningen fungerar barnen som varandras speglar. Alltså den ena börjar med att vara spegel och härma det som det andra barnet gör. Barnet lyfter höger hand och då ska spegeln också lyfta höger hand. Efter en stund byter barnen roll så att båda får vara både spegel och hitta på rörelser

Bra tänka på

Det är viktigt att betona att barnen ska göra långsamma rörelser så att spegeln hinner med. Övningen ska göras under tystnad så det kan vara bra att förklara för barnen att de stör de andra om de börjar prata och skratta. Betona att barnen ska försöka göra rörelserna

samtidigt och på så likadant sätt som möjligt och därför måste rörelserna vara långsamma.



Vad är övningen bra för?

Övning utvecklar koordination och kognitiva färdigheter. Barnen måste tänka efter och tillsammans lösa problemet vilket också ökar sociala färdigheterna.

Hur?

Dela upp barnen i lika stora grupper. Om man vill kan man först dela in barnen i par och efter ett par varv av övningen slå ihop paren till större grupper (kan vara lättare för barnen att förstå i mindre grupper först). Då barnen är i par eller grupp ger man första utmaningen. Man kan beroende på hur stor gruppen är säga till exempel: Tre fötter och två händer får röra marken. Barnen ska nu lösa problemet tillsammans med sitt par eller i gruppen. Be dem säga "färdiga" då de tror att de har rätt och gå sedan och kolla. Om de fått till det rätt berömmar man dem, om något gått fel uppmuntras barnen att försöka på nytt. Då alla par eller grupper fått rätt ges nästa utmaning.

Bra att tänka på

Förklara före ni börjar tydligt vad som kommer att hända och visa kanske exempel med ett par eller en grupp. Berätta att barnen får ta stöd av varandra om de till exempel står på ett ben eller att de kan ta varandra i famnen. Att upprepa utmaningen flera gånger kan vara bra så barnen kommer ihåg, eller skriva det på tavlan med symboler eller bokstäver. Man kan också använda andra delar av kroppen ju bättre barnen blir. Exempelvis fem fötter, två knän, en armbåge och sex händer. Om barnen vill och man trycker det passar in kan också en liten tävling ordnas: vilket par eller vilken grupp löser först problemet.

**Vad är övningen bra för?**

Övningen ökar både den medvetna närvaron och koncentrationen genom att uppmärksamheten riktas på känselsinnet. Den fysiska beröringen gör att kroppen slappnar av och de sociala färdigheterna utvecklas genom kommunikationen i övningen.

Hur?

Dela först upp barnen i par. Det är bättre för att hindra oreda, bråk och känslan av att bli utan par eller bli vald till sist. Det finns tre versioner av denna övning.

1. Känn på föremål

I övningen får ena barnet blunda. Det andra barnet rör runt sin kompis i rummet och ber barnet med de slutna ögonen känna på olika föremål och gissa vad det är. Efter ett par minuter kan barnen byta roller. Uppmuntra barnen att låta paret känna på både små och stora saker, saker gjorda av olika material och att ge den andra tid att känna efter och i lugn och ro gissa vad föremålet är.

2. Tolka beröring

I denna övning får barnen sätta sig efter varandra, den som sitter framför får blunda. Berätta för barnen att de sinsemellan komma överens om de ska gissa på siffror, former eller bokstäver. Då de valt sitt ämne får den som sitter bakom, utan att säga något rita med fingret på kompisens rygg, exempelvis en siffra mellan 1–10 eller ett hjärta osv. Övningen kan fortsätta med frågan: Var rörde jag?

Eleverna sitter tysta och det ena barnet blundar sina ögon och det andra paret rör barnet som blunder på olika ställen över kroppen. Läraren bestämmer på förhand mängden beröringar, till exempel 5 ställen, händer, fötter, rygg, nacke osv. Barnet som blivit vidrört ska försöka komma ihåg i vilken ordning det skett och på vilka ställen. Sen kan man räkna hur det gick.



Bra att tänka på

Du kan betona att det inte är en tävling och att tystnad krävs för att alla ska kunna koncentrera sig på var det känns. Betona också att beröringen inte får vara hårdhänt. Uppmuntra barnen att kommunicera med varandra, ha tålamod och låta känslensinnet ta över.



Vad är övningen bra för?

Övningen ökar både den medvetna närvaron och koncentrationen genom att rikta uppmärksamheten på känselsinnet. Den fysiska beröringen gör att kroppen slappnar av och de sociala färdigheterna utvecklas genom kommunikationen i övningen.

Hur?

Sätt dig i ett tåg längst bak. Den som sitter längst fram får njuta av massagen. Tanken är att med hjälp av en kort saga stryka varandra över ryggen på olika sätt. Barnet rör den som sitter framför sig över ryggen och känner samtidigt efter hur det känns att bli vidrörd av den som sitter bakom. Sagan kan till exempel gå till på följande sätt.

- Det är en solig och varm dag (stryk händerna över ryggen i en cirkelformad rörelse)
- Plötsligt börjar det blåsa en aning (smek av och an tvärs över ryggen med alla fingrar)
- Vinden rufsar lätt till ditt hår (rufs försiktigt i håret)

- Blåsten kittlar lite i nacken och bakom öronen då den susar förbi (kittla försiktigt bakom öronen och i nacken)
- Plötsligt faller det ett par regndroppar på ditt huvud (för fingertopparna över huvudet som om det vore regndroppar)
- Regndropparna blir fler och fler, nu hållregnar det (öka regndropparnas hastighet och flytta dig också till ryggen)
- Till slut står du i ett svalt ösregn och bara njuter av hur vattnet rinner ner för ditt huvud, över dina axlar, ända ner på benen (stryk med hela handflatan från toppen av huvudet, över axlarna nerför ryggen)
- Nu kommer solen fram och torkar ditt hår och dina kläder. Det känns varmt och skönt igen (stryk händerna över ryggen i en cirkelformad rörelse)
- Ge din kompis en stor kram och tacka för ett trevligt äventyr (krama alla framför dig så långt armarna räcker)

Bra att tänka på

Denna saga kan också fungera som inspirationskälla för att hitta på sagor, låt din fantasi flöda. Ju mer du lever dig in i sagan, desto mer gör barnen det också.

**Vad är övningen bra för?**

Det är en koordinationsövning som ökar koncentrationen och rytmiken. En bra samarbetsövning.

Hur?

Vi har alla lärt oss olika klapplekar som barn. I denna övning får barnen parvis själva hitta på olika lekar. Det kan vara bra att dela in barnen i par för då undviker man bråk. Ge barnen sedan några minuter att hitta på en klapplek som de sedan turvis i mån av tid kan visa upp för klassen.

Bra att tänka på

Betona att för eleverna att det är viktigt att samarbeta för att övningarna ska fungera.



Slutord

Vi önskar att denna handbok kan inspirera och stödja lärarna under lektionerna om de behöver verktyg för att fånga barnens uppmärksamhet och öka deras koncentration. Vi uppmuntrar lärarna till att hitta på egna variationer och tillåta fantasin att flöda. Genom dessa övningar vill vi ge barnen möjlighet att upptäcka och förbättra sin självkänsla och kroppskänedom.

Egna tankar och reflektioner

