



MINDFULNESSÖVNINGAR MED ETT SOCIALPEDAGOGISKT FÖRHÅLLNINGSSÄTT

MATERIALBANK: FÖRSTA GÅNGEN
– ORIENTERINGSBESÖK

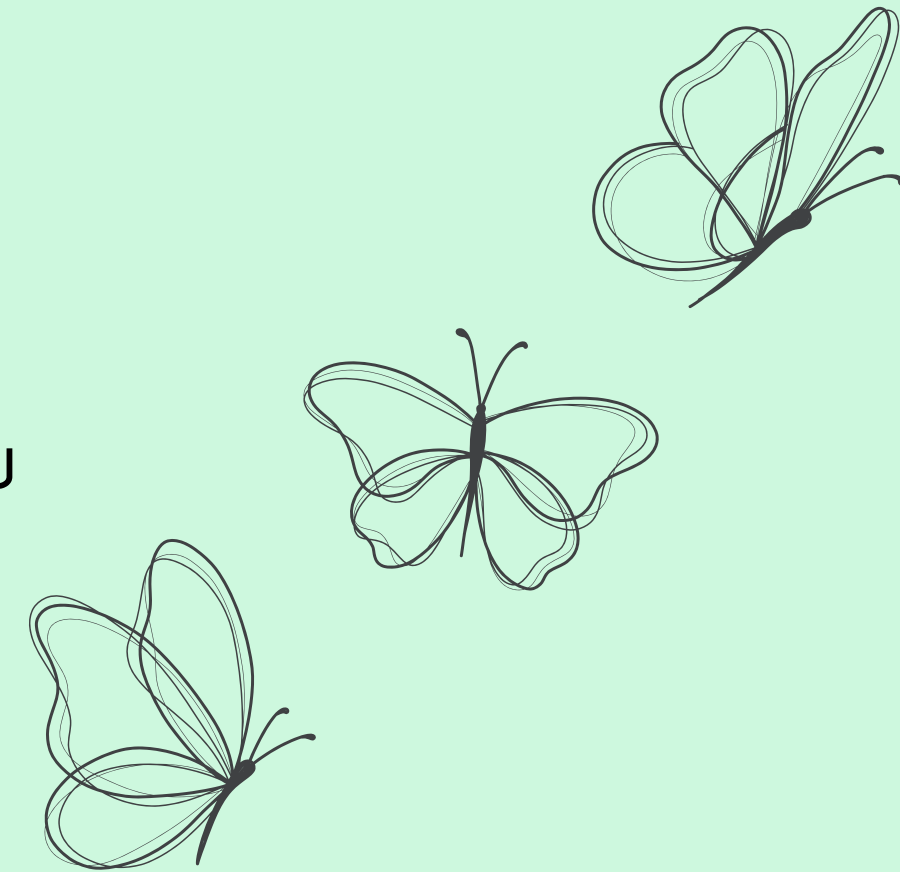
ORIENTERINGSBESÖK: DEN FRIGÖRANDE PEDAGOGIKEN

ORIENTERINGSBESÖKET ÄR DET FÖRSTA OCH VIKTIGASTE MÖTET MED UNGDOMARNA. DET ÄR HÄR DU SKAPAR EN GRUND FÖR EN TRYGG OCH INKLUDERANDE MILJÖ. VIKTIGA DELAR I MÖTET ÄR:

- **DIALOG** OCH RESPEKTFULLT BEMÖTANDE.
- **DELAKTIGHET** OCH **SAMARBETE**.
- ATT STÄRKA UNGDOMARNAS KÄNSLA AV **AKTÖRSKAP** (EGEN PÅVERKAN).

PAUL FREIRE, FADER FÖR FRIGÖRANDE PEDAGOGIK, MENAR ATT MÄNSKLIG UTVECKLING SKA LEDA TILL EN FRIARE OCH BÄTTRE VÄRLD DÄR INDIVIDER FÖRSTÅR SINA MÖJLIGHETER ATT PÅVERKA SINA EGNA LIV.

MÅLET MED DE KOMMANDE TRÄFFARNA ÄR ATT GE UNGDOMARNA VERKTYG FÖR ATT STÄRKA SIN SJÄLVMEDVETENHET OCH SITT VÄLMÅENDE GENOM EN PROCESS DÄR DE SJÄLVA ÄR DELAKTIGA 2



DIN UPPGIFT UNDER ORIENTERINGSBESÖKET

GE INFORMATION OM MINDFULNESS

- FÖRKLARA VAD MINDFULNESS ÄR OCH HUR DET KAN ANVÄNDAS SOM EN SJÄLVHJÄLPSMETOD I VARDAGEN.
- BETONA ATT ÖVNINGARNA SYFTAR TILL ATT STÄRKA SJÄLVMEDVETENHET, MINSKA STRESS, FÖRBÄTTRA KONCENTRATION OCH FÖRBÄTTRA SÖMN.

FÖR DIALOG MED GRUPPEN

- PRESENTERA OLIKA TEMAN OCH LÅT GRUPPEN VÄLJA DE TRE TEMAN SOM DE TYCKER ÄR MEST INTRESSANTA FÖR DE KOMMANDE TRÄFFARNA.



SYFTE MED ORIENTERINGSBESÖKET

- ATT ENGAGERA UNGDOMARNA GENOM EN DELTAGARSTYRD PROCESS.
- ATT INTRODUCERA MINDFULNESS SOM ETT VERKTYG FÖR ATT AKTIVT PÅVERKA DERAS LIV OCH FRÄMJA DERAS VÄLMÅENDE.



GENOMFÖRANDE

INTRODUKTION

PRESENTERA DIG SJÄLV:

- BERÄTTA KORT VEM DU ÄR OCH VARFÖR DU ÄR DÄR.

FÖRKLARA MINDFULNESS:

- BESKRIV MINDFULNESS ENKELT SOM EN METOD FÖR ATT MÅ BÄTTRE OCH HANTERA STRESS.

FÖRKLARA KORT ATT MINDFULNESS HJÄLPER HJÄRNAN:

- ATT BLI LUGNARE, FOKUSERA BÄTTRE OCH HANTERA KÄNSLOR
- STÄRKER HIPPOCAMPUS, EN DEL AV HJÄRNAN SOM ÄR VIKTIG FÖR MINNE OCH INLÄRNING. 4
- MINSKAR STRESS: DET LUGNAR AMYGDALAN, SOM ÄR HJÄRNANS STRESSCENTRUM, OCH GÖR DET LÄTTARE ATT HANTERA KÄNSLOR 4

BESKRIV UPPLÄGGET:

GE EN TYDLIG ÖVERSIKT, EXEMPEL:

- TRE TRÄFFAR MED FOKUS PÅ VÄL MÅENDE.
- ELEVERNA FÅR VÄLJA MELLAN 5 OLIKA TEMAN ATT ARBETA MED.



SKAPA GEMENSAMMA SPELREGLER

LÅT GRUPPEN VARA MED OCH BESTÄMMA:
FRÅGA UNGDOMARNA VAD DE TYCKER BEHÖVS FÖR ATT GRUPPEN SKA FUNGERA BRA.

GE EXEMPEL PÅ REGLER:

- RÄCKA UPP HANDEN.
- VISA RESPEKT.
- LYSSNA PÅ VARANDRA.
- INTE DÖMA VARANDRA.

HJÄLP TILL OM DET BEHÖVS:
STÖTTA GRUPPEN ATT KOMMA ÖVERENS OM REGLERNA SÅ ATT ALLA KÄNNER SIG TRYGGA.



DEFINIERA GRUPPENS MÅL OCH SYFTE

DISKUTERA MED GRUPPEN:

BESTÄM TILLSAMMANS VILKET MÅL NI VILL ARBETA MOT.

PRATA OM SYFTET:

SKAPA EN **GEMENSAM FÖRSTÅELSE** FÖR VAD NI VILL UPPNÅ SOM GRUPP.

FÖRSLAG PÅ MÅL:

- MINSKA STRESS.
- ÖKA KONCENTRATIONEN.
- FÖRBÄTTRA VÄLMÅENDET.



ATT TÄNKA PÅ



INKLUDERING

- UNDERSTRYK ATT ALLA ÄR VÄLKOMNA OCH ATT INGEN DÖMS FÖR SINA PRESTATIONER. HÄR KAN MAN VARKEN LYCKAS ELLER MISSLYCKAS.
- PÅMINN OM ATT DELTAGANDET ÄR FRIVILLIGT, MEN ATT DET ÄR VIKTIGT ATT RESPEKTERA ANDRA SOM DELTAR.

SKAPA TRYGGHET

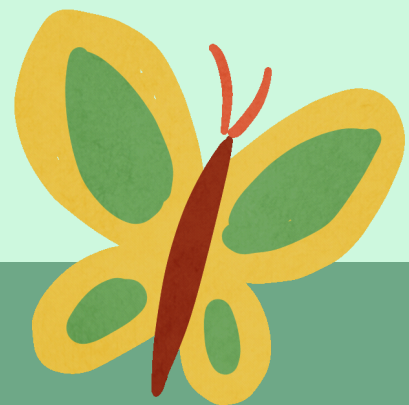
- BYGG EN MILJÖ DÄR UNGDOMARNA KÄNNER SIG SEDDA OCH TRYGGA ATT UTTRYCKA SIG.
- BETONA ATT SYFTET MED MINDFULNESS ÄR ATT LÄRA KÄNNA SINA KÄNSLOR OCH TANKAR – INTE ATT PRESTERA.

MÅNGFALD

- TA HÄNSYN TILL OCH REFLEKTERA ÖVER MÖJLIGA SVÅRIGHETER OCH BEGRÄNSNINGAR I GRUPPEN, SÅSOM:
 - FYSISKA.
 - PSYKISKA.
 - SOCIALA BEGRÄNSNINGAR.
 - KULTURELLA
- ANPASSA MATERIALET EFTER BEHOV FÖR ATT SÄKERSTÄLLA ATT ALLA KAN DELTA (FOWELIN, 2021, S. 20).

HUVUDSYFTE MED KOMMANDE TRÄFFARNA

ATT SKAPA EN TRYGG ARENA DÄR UNGDOMARNA FÅR MÖJLIGHET ATT UTFORSKA NYA SÄTT ATT STÄRKA SITT VÄLMÅENDE. EN SOCIALPEDAGOGS MÅL ÄR ATT INITIERA OCH STÖDJA INDIVIDENS EGNA AKTIVITETER SOM LEDER TILL ÖKAT VÄLBEFINNANDE. 5



CHECKLISTA FÖR FÖRSTA BESÖKET



1. PRESENTERA DIG SJÄLV: BERÄTTA KORT OM DIG SJÄLV OCH SYFTET MED BESÖKET.
2. FÖRKLARA MINDFULNESS: GE EN ENKEL BESKRIVNING OCH VARFÖR DET ÄR VIKTIGT FÖR VÄLMAENDE.
3. BESKRIV KURSEN: PRESENTERA UPPLÄGGET OCH LÅT ELEVERNA VÄLJA TEMAN SOM INTRESSERAR DEM.
4. SKAPA SPELREGLER: KOM ÖVERENS OM REGLER TILLSAMMANS FÖR TRYGGHET OCH RESPEKT 7
5. DEFINIERA MÅL: DISKUTERA GRUPPENS MÅL, T.EX. MINSKA STRESS ELLER ÖKA FOKUS 7
6. SKAPA TRYGGHET: BYGG EN INKLUDERANDE MILJÖ DÄR ALLA KÄNNER SIG VÄLKOMNA 7
7. BYGG RELATIONER: RELATIONER MED GRUPPEN ÄR NYCKELN TILL FRAMGÅNG 1



KÄLLA:

1. BRENSILVER, M. (2020). TEACHING MINDFULNESS TO EMPOWER ADOLESCENTS. GUILFORD PRESS. S.30
2. CARLANDER, H. (2014). SOCIALPEDAGOGIK (1. UPPL.). SANOMA UTBILDNING. S. 140.
3. FOWELIN, P. (2021). MINDFULNESS I KLASSRUMMET: STEG FÖR STEG. BEHANDLINGSPEDAGOGIK FÖRLAG.
4. KABAT-ZINN, J., HARTIKAINEN, T., & HARTIKAINEN, T. (2017). MINDFULNESS: TIETOISEN LÄSNÄOLON PERUSTEET (2. UUDISTETTU PAINOS). VIISAS ELÄMÄ. S. 34.
5. RAATIKAINEN, E., RAHIKKA, A., SAARNIO, T., VEPSÄ, P., & HYVÄRINEN, H. (2019). AMMATTINA SOSIONOMI (3. REVIDERAD UPPLAGA). SANOMA PRO OY.
6. SAVIKUJA, T., & PUUSTJÄRVI, A. (2022). NEPSY-OPAS: TUKEA NEUROPSYKIATRISIIN HAASTEISIIN. PS-KUSTANNUS.
7. STORØ, J. (2013). PRACTICAL SOCIAL PEDAGOGY: THEORIES, VALUES AND TOOLS FOR WORKING WITH CHILDREN AND YOUNG PEOPLE. POLICY PRESS.
8. WILLARD, C. (2016). GROWING UP MINDFUL: ESSENTIAL PRACTICES TO HELP CHILDREN, TEENS, AND FAMILIES FIND BALANCE, CALM, AND RESILIENCE. SOUNDS TRUE.