An illustration on the left side of the page shows a dark green vertical bar representing a tree trunk. To its left, a branch with several green leaves hangs down. An orange watering can is tilted, pouring blue water droplets onto a small green seedling with two leaves growing out of a mound of orange soil.

MINDFULNESSÖVNINGAR MED ETT SOCIALPEDAGOGISKT FÖRHÅLLNINGSSÄTT

MATERIALBANK: TEMA FEM - TANKAR
OCH MINDFULNESS – ATT BLI VÄN
MED SINA TANKAR

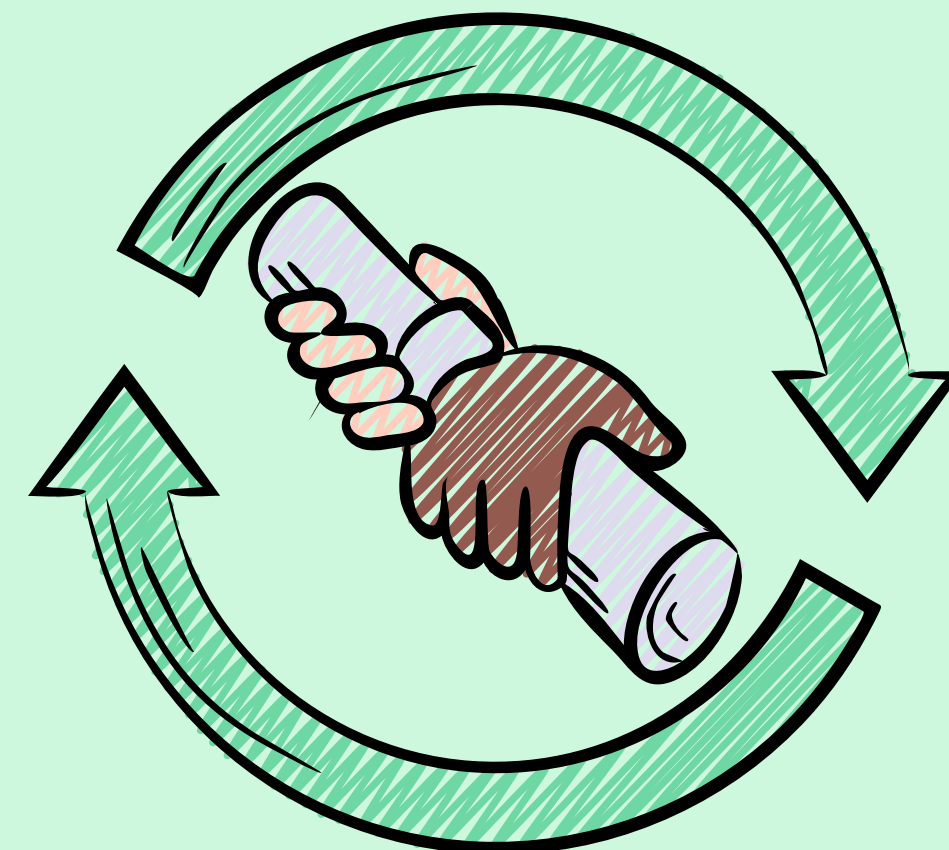
HÄLSA OCH SKAPA KONTAKT

BÖRJA MED ATT HÄLSA PÅ ELEVERNA OCH FRÅGA HUR
DERAS DAG HAR VARIT.
VISA INTRESSE GENOM ATT FÖRA EN DIALOG SOM MÖTER
DEM DÄR DE ÄR.



ÅTERKOPPLA TILL TIDIGARE TEMAN

- PÅMINN ELEVERNA OM DE TRE TEMAN SOM VALDES VID ORIENTERINGSBESÖKET OCH BERÄTTA ATT DAGENS TEMA ÄR TEMA **TANKAR OCH MINDFULNESS.**
- OM DETTA ÄR ANDRA ELLER TREDJE GÅNGEN NI SES, FRÅGA OM NÅGON HAR TESTAT MINDFULNESSÖVNINGAR HEMMA ELLER I SKOLAN. GE TID FÖR ATT REFLEKTERA ÖVER DERAS UPPLEVELSER.
- TIPS: DETTA TEMA PASSAR BRA ATT ANVÄNDA VID ANDRA ELLER TREDJE TRÄFFEN.



**TANKAR OCH
MINDFULNESS – ATT BLI
VÄN MED SINA TANKAR**





GENOMFÖRANDE

INTRODUKTION

Tankar – vår hjärnas eviga följeslagare

Vår hjärna producerar mellan 50 000 och 70 000 tankar per dag. Vi tänker både positiva och negativa tankar, vilket är helt normalt.

Ibland kan våra tankar rusa iväg och skapa negativa mönster som orsakar oro och stress.



Exempel: Tankarnas dominoeffekt

Visualisera följande scenario på tavlan för att hjälpa eleverna att följa med:

Scenario: Ni har ett matematikprov. Tankarna börjar:

- "Oj nej, det här provet kommer bli svårt."
- "Jag kommer aldrig klara det här."
- "Jag fattar ingenting."
- "Jag är så dum."



Dessa tankar kan orsaka:

- Stress: Hjärtklappning, svettiga händer eller andra fysiska reaktioner.
- Otillräcklighetskänslor: Att känna sig misslyckad eller dålig.

Diskussionsfrågor

Vad skulle du råda eleven i detta exempel att göra?

- A) Ta några djupa andetag och säga: "Jag gör mitt bästa, och det är tillräckligt."
- B) Lämna provet tomt och ge upp.
- C) Springa ut ur klassrummet.

Diskutera svaren och lyft fram vikten av att observera tankarna utan att döma dem.



Mindfulness, tankar, känslor och välmående



- Vi kan inte kontrollera att tankar, känslor eller kroppsliga symtom uppstår, men vi kan lära oss att observera och förhålla oss till dem.
- **Mindfulness handlar om att märka vad som händer här och nu, utan att döma det.**
- Att bli vän med sina tankar innebär att acceptera att vi alla har både positiva och negativa tankar – det är en del av att vara människa.

Övning: Visualiseringsövning: Tanke-moln



Syfte

Att göra mindfulness mer konkret genom en visualisering där tankar liknas av moln på himlen.



Visualiseringsövning: Tanke-moln



Genomförande:

1. Introduktion:

- Be eleverna sitta bekvämt, blunda om det känns bra, och ta några djupa andetag.

2. Visualisering:

- Föreställ dig att du är på en trygg och fridfull plats, som en strand eller en äng.
- Blicka upp mot himlen och se moln som långsamt seglar förbi.
- Varje moln representerar en tanke – stora, små, fluffiga eller mörka.
- När en tanke dyker upp, föreställ dig att den landar på ett moln och seglar vidare.

3. Observera:

- Om en tanke återkommer, konstatera bara: "Jaha, där är den tanken igen." Låt den segla vidare.
- Påminn eleverna att de inte behöver hålla fast vid tanken eller kämpa emot den.

4. Avslutning:

- För uppmärksamheten tillbaka till andningen och rummet. Öppna ögonen när du känner dig redo.

Diskussion

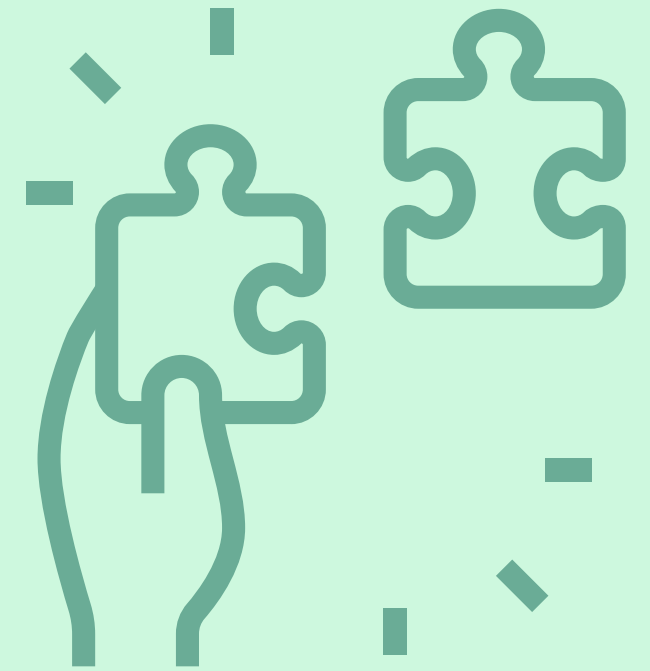
Hur kändes övningen?

- För en dialog där eleverna får reflektera över sina upplevelser.
- Påminn om att det inte finns något rätt eller fel i mindfulness, och att man varken kan lyckas eller misslyckas – det handlar om att observera utan att döma.



Kristallisera

- Alla tankar är inte sanna.
- Tankar kommer och går, precis som moln på himlen.
- Genom mindfulness kan vi öva på att observera våra tankar och skapa distans till dem.
- Om en tanke känns svår, kan vi säga till oss själva:
 - "Det här är bara en tanke, den har ingen makt över mig."
 - "Jaha, där är den tanken igen – hej på dig!"



Valfri hemuppgift

Uppmuntran till självständig övning

Nämn att du har skickat länkar till mindfulnessövningar som eleverna kan prova hemma. Förklara att dessa kan användas för att minska stress inför prov eller som en daglig rutin för bättre fokus. Understryk att det är frivilligt.



Samarbete med läraren

Diskutera med läraren om möjligheten att införa mindfulnessövningar som en rutin i klassrummet, exempelvis en gång i veckan eller före prov. Planera i god tid för att skapa samarbete.



Källa:

- 1.FOWELIN, P. (2021). MINDFULNESS I KLASSRUMMET: STEG FÖR STEG. BEHANDLINGSPEDAGOGIK FÖRLAG
- 2.WILLARD, C. (2016). GROWING UP MINDFUL: ESSENTIAL PRACTICES TO HELP CHILDREN, TEENS, AND FAMILIES FIND BALANCE, CALM, AND RESILIENCE. SOUNDS TRUE.