



Valhallaskolan i Oskarshamn åk 6-åk 9: Pionjär med Drömmen om det goda på högstadiet

av Kerstin Adolfsson, Annette Andersson, Mariann Henriksen och Roger Nilsson

I vårt arbetslag fick vi våren 2006 kontakt med Yvonne Terjestam. Hon ville inleda ett samarbete med klasser som var intresserade av att delta i ett forskningsprojekt om "mind-body"metoder det vill säga metoder som bland annat avser att minska stressen och öka harmoni och välmående hos eleverna. I forskningsprojektet prövades två metoder från fredsutbildningen "Drömmen om det goda", nämligen en stillhetsövning och en metod för elevmassage. Vi anmälde vårt intresse och nu, några år senare, arbetar vi med alla Drömmen om det godas metoder, stillhet, klassrumsmassage, livssamtal och yoga/qigong. Dessa metoder handlar om att minska stress och öka balans och känslan av lugn och välmående bland eleverna.

Att detta arbete skulle få sådan inverkan (på vårt arbetslag) hade nog ingen väntat sig. Det som startade som ett kortsiktigt forskningsprojekt kom att utveckla sig till ett arbetsredskap, som de flesta av oss nog inte skulle vilja vara utan. Vår förhoppning är att det också är den känslan som eleverna har när de lämnar grundskolan och ger sig ut i världen.

Hur började vi?

Vi startade en hösttermin, men beslutet att inleda ett samarbete med Yvonne Terjestam var taget redan på våren. Innan arbetet i klasserna påbörjades hade vi fått regelbunden information av Yvonne om tillvägagångssätt och om hur metoderna fungerade och skulle tillämpas men också om psykologi bakom barn och ungas psykiska hälsa/ohälsa i dag. Vi hade också föräldramöten, där föräldrarna informerades om samarbetet och projektet. Vi hade då också själva provat på stillhetsövningen och vi var överens om att detta var ett arbete som vi ville satsa på. Eleverna informerades också tidigt så att arbetet skulle vara förankrat – det var viktigt för oss att samtliga elever kände till varför vi skulle jobba så här. Eleverna fick delvis vara med och påverka hur det skulle vara i klassrummet när vi hade stillhet, bl. a. föreslog de att persiennerna skulle dras ner och klassrummet mörkläggas. Arbetet var schemalagt vid tre tillfällen á 20 minuter i veckan. Detta dels för att skapa en regelbundenhet och dels för att eleverna skulle vara inställda på stillhet redan när de kom till klassrummet.

Hur arbetar vi idag?

Idag arbetar vi med alla fyra delarna hos Drömmen om det goda – stillhet, massage, reflektion och yoga. Vi utbildade oss efter hand genom Drömmen om det goda och startade med en ny del varje termin. Det gemensamma för alla fyra delarna är att det är ett lugn i klassrummet, en dämpad belysning, ett värmande ljus och lugn klassisk musik när eleverna kommer in.

Stillhet: Eleverna sitter i sina bänkar, liggande över bänken med slutna ögon. De guidas in i stillheten med hjälp av en röst på en skiva. Eleverna instrueras i att föröka släppa sina tankar och bara låta stillhet finnas kvar.

Massage: Eleverna masserar varandras ryggar, huvud och armar antingen två och två eller sittande i ring. Massagen följer en given ordning och leds av läraren. Massera i ring innebär att halva klassen sitter i en ring och andra halvan står bakom och masserar. På lärarens tysta signal roteras till nästa person.

Reflekterande samtal: Vi har nästan uteslutande jobbat i halvklass för att skapa en tätare och mer intim stämning. Eleverna sitter på stolar i en ring och ges möjlighet att uttrycka sina tankar kring en speciell frågeställning samtidigt som de tränas i att lyssna på sina kamrater. Exempel på frågeställningar har varit Vad är vänskap? Vad gör mig arg och hur reagerar jag då? Så tänker jag inför gymnasievalet. Grundregler för samtalen är att eleverna talar i tur och ordning. De talar utifrån sig själva och diskuterar eller kommenterar inte. Den som talar håller i en talpinne och låter den sedan gå vidare.

Qigong eller yoga: Eleverna tränar koncentrerad rörelse, som läraren leder.

Varför jobbar vi så här?

Att metoderna fungerar visade forskningsprojektet. I skolan märker vi att eleverna uppskattar arbetet. Det möter inget motstånd att jobba med metoderna – tvärtom, så är det lektioner som eleverna efterfrågar.

I skolan handlar det mycket om att prestera – att göra bra resultat – något som många elever upplever stressande. Även andra faktorer skapar stress för våra ungdomar t. ex. tankar kring kroppsideal och livsideal. Sociala medier stressar – att alltid vara påkopplad och ha koll, yttre koll, på mobil, datorer och kompisnack. Vi ser detta som en metod att motverka stress och att lära eleverna finna lugn och trygghet. Det blir ett redskap som eleverna har nytta av och kan bära med sig i livet. De lär sig, genom metoderna, att stänga av det ständigt pågående yttre brus och att kunna koncentrera sig och skapa lugn inom sig själva. Ett inre lugn i den yttre stimmiga miljön.

I det reflekterande samtalet ges eleverna möjlighet att lyssna på sina kamrater och på så vis bli medvetna om att andra har samma eller liknande tankar och funderingar som de själva. Detta ökar toleransen.

Den koncentrerade stillheten kan med fördel användas som ett medel, ett redskap att ta till vid oroliga klassrumssituationer eller som en kort start på en lektion efter en stökig rast. Då kan du som lärare bara säga till klassen att vi tar en kort stunds stillhet – utan ljus och musik kan eleverna då koppla av en stund och därefter lättare koncentrera sig på lektionen. Inför prov har eleverna i åk 9 bett om en stunds stillhet – detta för att lättare kunna gå ner i varv och nå koncentration.

Massagen bidrar till ett mjukare förhållningssätt mellan eleverna. Man blir mer tolerant mot den man blivit masserad av eller gett massage. Kroppskontakten i tonåren avdramatiseras något – elever kan sitta i korridoren och massera varandra på rasterna.

På gruppnivå ser vi också positiva effekter av arbetet. Livssamtalen bidrar till att eleverna förstår att man kan ha olika åsikter och att de kan acceptera det. Massage och livssamtal skapar en gemenskap och en vi-känsla både för stunden och på längre sikt.

Vi kan inte säga om de effekter vi ser beror på vårt arbete med Drömmen om det godas metoder. Vi tycker oss se att klasser som arbetat med metoderna visar större förståelse för varandra och att det blir ett mjukare klimat - både i klassrummet och utanför.

Vad tycker eleverna?

Vid ett flertal tillfällen har eleverna blivit intervjuade av journalister på tidningar. Eleverna har då bl. a. uttryckt följande:

”Jag brukar bära med mig en känsla av lugn hela dagen.”

”Livskunskapen har blivit den bästa tiden i skolan.”

”Under de reflekterande samtalen får man lyssna till dem som man vanligtvis inte pratar så mycket med.”

”Det här borde sprida sig till andra skolor, eftersom det har påverkat vårt skolarbete så bra.”

”Om jag vet att vi har livskunskap – då vet jag att dagen blir OK.”

”Lugnar man ner sig blir koncentrationen bättre.”

”Bara det här att lägga sig ner på bänken och slappna av – jag kunde inte och det blev pratigt och skrattigt i början. Nu önskar jag att vi kunde fortsätta med detta på gymnasiet.”

”Först tyckte jag att det var märkligt att man skulle ta på varandra, trycka och massera. Nu är massagen det bästa inslaget.”

När man introducerar en ny metod kan det uppstå ett visst motstånd hos en del elever. Vi tror att detta grundar sig i osäkerhet och efter ett antal gånger deltar även dessa elever. Vi har också varit med om elever som är i sorg eller har en besvärlig livssituation. För dessa elever skulle det göra så ont att släppa kontrollen och lyssna inåt att de väljer att ställa sig utanför. Detta har vi bara stött på vid enstaka tillfällen och några elever har med individuella anpassningar kunnat delta igen efter en tid.

Våra erfarenheter – tankar

Idag är Drömmen om det godas metoder ett självklart inslag i vårt arbetslag. Vägen dit har inte alltid varit spikrak och under arbetets gång har vi tagit lärdom av våra erfarenheter, vilket gör att arbetet idag flyter på ganska enkelt.

Detta tror vi är viktigt för att lyckas med genomförandet:

- Förankra arbetet i lärargruppen
- Skapa tid i schemat – fasta tider varje vecka
- Informera föräldrar och elever
- Börja vid en terminsstart. Stillhet är lättast att börja med eftersom det ger en bra grund och inte kräver någon speciell lärarutbildning.
- Läraren måste vara en tydlig ledare
- Uthållighet – ge inte upp när det efter en tid kommer en svacka. Eleverna behöver då argument och motivation för att fortsätta. Här måste läraren vara tydlig och visa att han/hon själv är övertygad om att detta är rätt.
- De elever som behöver det mest har svårast för att lära sig metoderna (vi tänker på elever med neuropsykiatriska funktionshinder).
- Ge individuellt stöd till de elever som upplever att någon del är svår – uppmuntra även individuellt att inte ge upp.
- Lyssna på eleverna och vid behov gör individuella anpassningar t. ex. placering.
- Vid stillhet ha ögonkontakt med någon elev om det blir ett för långt pass i början. Vid massage måste du som lärare undvika att skapa situationer där någon blir utanför.
- Vid reflekterande samtal – ha tilltro till processen och låt det vara tyst, även en längre stund. Var inte rädd om eleverna, till en början, inte säger något. De tänker säkert, även om de inget säger.
- Qigong tar större plats än yoga och kan därför vara svårt att genomföra i helklass i ett klassrum.
- Tydliga rutiner ger trygghet för eleverna.
- Om du – trots alla dina ansträngningar – har en elev som inte vill delta bör denna elev vara i ett annat klassrum med en lärare, för annars kan det smitta.
- Genomför utbildning gemensamt för samtliga lärare i arbetslaget. Det stärker sammanhållning och samsyn.