

En førjulsfortelling fra Altaskolen

Av Gudrun Nordmo

Våren 2019 ble det utlyst en anbudskonkurranse i Alta kommune for aktører som kunne bidra til å fremme bedre psykisk helse og trivsel blant barn og unge i Altaskolen. På bakgrunn av at barn og unge kom relativt dårlig ut i forhold til landsgjennomsnittet når det gjelder skoleresultater, trivsel i skolen og mobbing, mente man at det burde gjøres en aktiv innsats opp mot barn, unge og psykisk helse.

Bak sto Gjermund Abrahamsen Wik, folkehelsekoordinator i Alta kommune sammen med den tverrfaglige folkehelsegruppa og en egen, bredt sammensatt arbeidsgruppe. Sammen med foretaket Akkurat No, vant Drømmen om det gode anbudskonkurranse for å implementere Drømmen om det gode metodikk. Tverrelvdalen skole, som er en 1.-10.-skole ble pilotskole, og opplæringen av de ansatte ved skolen startet høsten 2019.

Samme dag som vi kom til Alta første gang, 30.09.19, for å holde 2 dagers grunnkurs for alle ansatte ved Tverrelvdalen skole, kunne vi lese følgende overskrift i Altaposten:

Som eneste i Norge, går Tverrelvdalen skole i gang med «Drømmen om det gode»-metoden etter høstferien. I artikkelen, skrevet av journalist Freddy Ludvik Larsen, fortalte folkehelsekoordinatoren om Drømmen om det gode-metoden, og at den består av fire øvelsesformer: stillhet, berøring, refleksjon og bevegelse, og om det planlagte pilotprosjektet ved Tverrelvdalen skole.

Det er de positive evalueringene fra pilotprosjektet ved Tverrelvdalen skole som ble gjort tre kvart år senere, i 2020, som er årsaken til at Drømmen om det gode nå for 7. gang i løpet av vel to år, er på vei til Alta.

Drømmen om det gode er en ideell forening, politisk og religiøst uavhengig. Vårt formål er å gi barnehagebarn, elever, lærere og ledere/rektorer metoder for å finne sin egen vei til stillhet og ro. Metodikken er forskningsbasert.

Vår visjon er trygge barn og unge med god selvfølelse og evne til å være nærværende, som føler samhørighet med andre og har rolige, harmoniske voksne å støtte seg til, både i skolen og hjemmet. Gjennom å spre Drømmen om det gode-metodikken i barnehager og skoler, bidrar vi til å oppfylle opplæringslovens krav til et skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring.

Virksomheten bygger på forståelsen at alle mennesker har en indre verdi og potensialer av godhet, medfølelse og visdom – grunnlaget for menneskerettighetene og for skolens verdigrunnlag.

Flyet fra Oslo er forsinket og vi fra Drømmen om det gode lander seint om kvelden. Vi skriver 29. november 2021 og vi har to dager foran oss ved skolene Kaiskuru Nærmiljøsentere og Talvik, hvor vi begge steder har holdt første kursdag av vårt todagers grunnkurs i metoden tidligere i år. Neste morgen møter vi også Mette fra Akkurat No til frokost på hotellet. Hun er samarbeidspartner i prosjektet og har kommet med fly fra Trondheim.

Vi er på plass ved Kaiskuru Nærmiljøsentere kl. 8.15. Marion, vår ressursperson i Alta, har allerede kommet, og møter oss med et stort smil. Vi har et møte med rektor Frank og

inspektør Inger om opplegg for dagen. De ser begge ut til å ha vært i full sving lenge. Vi vet at Frank pleier å komme før alle de andre ansatte, det vil si at han oftest er på plass rundt kl. 7.30. Da setter han seg i den åpne cafeen, serverer nytraktet kaffe og slår av en prat med lærerne etter hvert som de dukker opp, og ofte kan det også være en elev som trenger å bli sett eller få noen oppmuntrende ord.

Denne kursdagen hang lenge i en tynn tråd på grunn av et nylig smitteutbrudd ved skolen. Men heldigvis – ingen flere smittede og Frank puster lettet ut. Vi blir vist rundt og får snakke med flere av lærerne på deres «hjemmebane» - klasserommet. Klasserommene bærer preg av omtanke og trivsel, at elevene skal føle seg hjemme. Vi ser at det legges stor vekt på elevenes kreative uttrykk. Vi ser også at temaer som handler om å være en god venn går igjen. De store vindusflatene i klasserommene gir mulighet til å følge med på førjulslyset som etter hvert overtar for mørket denne siste dagen i november, og skaper en spesiell stemning over det vakre vinterlandskapet.

Gjennom det lærerne forteller, forstår vi at selv om ikke alle har begynt å anvende Drømmen om det gode øvelsesformer ennå, bruker flere av dem andre tilnærminger som viser at de har en grunnholdning som vi i prosjektet deler med dem: de tror på det gode i barna og på deres evner og utviklingsmuligheter og ønsker å hjelpe dem til å fremme og utvikle dette potensialet.

På fjerde klassesetrinn har lærer Benedikte lovet elevene at vi skal komme inn i klassen og delta når de gjør øvelser fra Drømmen om det gode. Vi blir møtt av en hyggelig gjeng som åpenbart allerede har lang erfaring med stillhetsøvelser. Barna sitter med lukkede øyne og hører på lærerens behagelige instruksjon da en annen lærer kommer inn i klasserommet for å gi en beskjed. Og selv om han blir værende i klasserommet en stund, lar ikke elevene seg affisere det aller minste. De sitter stille, fordypet i sitt eget indre, og er først tilbake når Benedikte ber dem åpne øynene og strekke på seg.

I den andre halvparten av klassesetringen får vi fra Drømmen om det gode prøve ut en øvelse med elevene. Vi finner fram yogamatter og alle setter seg i en ring på golvet, i midten har vi tente lys, og taklyset slås av. Sammen gjør vi en stillhetsøvelse hvor barna skal slappe av og forestille seg at de har en blomst i hjertet. Det kan være yndlingsblomsten eller en blomst som dukker opp mens de sitter der. «Når du puster inn, kjenner du lukten av blomsten, når du puster ut, brer denne deilige duften seg i hele kroppen», slik er instruksjonen. Etterpå anvender vi en «talepinne» (en vanlig pinne som er pyntet med perler, bånd og en fjær – laget av lærerne deres da vi holdt kurs for dem i oktober). Pinnen går rundt og den som holder pinnen, kan fortelle om sin blomst. Regelen er at ingen andre skal prate når den som holder pinnen snakker, da skal de andre bare lytte. Man kan også ta pinnen og bare holde den uten å si noe. Nesten alle elever forteller om en blomst, og alle får prøve hvordan det er å holde i pinnen.

Pedagogene ved Kaiskuru nærmiljøseniter bruker ettermiddagen og kvelden til neste del av vårt to-dagers grunnkurs i Drømmen om det gode. Det er et stort engasjement og et stort ønske om å gi elevene en god start i livet som er bakgrunnen for at Frank og de ansatte har gitt seg i kast med denne metoden. Men de VET at forutsetningen for et godt læringsmiljø er trygge elever som kan møte stress og utfordringer med indre ro og de vet at samhörighet er en viktig nøkkel for å føle seg trygg.

Som det sto i artikkelen i Altaposten fra 2019, består «Drømmen om det gode»-metoden av fire øvelsesformer: stillhet, berøring, refleksjon og meditatativ bevegelse. Metoden er basert

på forskning og erfaring og skal bidra til å skape det skolemiljøet som opplæringsloven krever, et miljø «som fremmer helse, trivsel og læring».

Det er dette lærerkollegiet ved Kaiskuru håper at Drømmen om det gode kan bidra med. De fire øvelsesformene bidrar alle til den såkalte «avslapningsresponsen», det motsatte av kamp -og fluktresponsen hvor kroppen er i beredskap, forberedt på «det verste». Langvarig stress, forårsaket av alt fra støy til utrygghet kan sette oss i en slik beredskap. Da går vi gjerne rundt og er litt anspente, ingen av oss er i stand til å konsentrere oss i særlig grad eller langt mindre lære noe nytt, vi er heller ikke så vennlig innstilt mot omgivelsene.

På kurset, som går over tre timer denne tirsdagskvelden, rekker vi å høre om erfaringene lærerne har gjort så langt. Og vi sitter igjen med forståelsen av at det som er blitt prøvd ut, har falt i god jord hos elevene. Gjennom prosjektet som kurset ved Kaiskuru er en del av, er det bevilget middag, og det serveres finnebiff. Denne gangen gjør vi noe vi ikke tidligere har prøvd ut på våre Drømmen om det gode-kurs – vi inviterer til «stille måltid» - som ganske enkelt betyr å spise sammen i stillhet.

Det handler om gi seg tid og lov til å stresse ned også mens man spiser, slik at man virkelig nyter maten og får med seg alle smakene. Å spise sammen i stillhet kan føles uvant og pinlig til å begynne med, men kan gi en sterk følelse av takknemlighet, velvære og samhørighet etter hvert. Ikke alle lærerne her er like overbeviste om at dette er noe for dem eller for elevene deres. Og kanskje er det ikke det. Men like fullt har vi vært til stede ved SFO på Tverrelvdalen skole, og sett hvor tilfredse barna var med sine stille måltider uten forstyrrelser eller støy, det var et velkomment innslag i en hektisk hverdag. Fra tilsvarende erfaringer i svenske barnehager, vet vi at noen foreldre har «klaget over» at de ikke lenger får høre radio når de spiser frokost, fordi barna vil ha det stille mens de spiser!

Siste post på programmet denne tirsdagskvelden er bevegelse - meditativ gange. Vi har laget en lysspiral på golvet ved hjelp av en lang lysslynge. Én etter en går vi med langsomme steg inn i sentrum av spiralen hvor vi gjør et lite stopp før vi går samme vei ut igjen. Under gåingen har vi oppmerksomheten i fotsålene, og sier en stille takk til jorden for hvert skritt. I sentrum av spiralen kan vi også sende et ønske til noen før vi går ut av spiralen igjen. Øvelsen viser oss muligheten til å ta med oss roen og være nærværende i alle våre gjøremål i løpet av dagen, også når vi går, på vei til jobben, til skolen, ja uansett hvor vi skal. Derved kan endelig alle gå hjem og skolen stenge dørene, mens vi legger oss tidlig for å dra til Talvik skole neste morgen.

Det har blitt 1. desember og klokka er litt over åtte da vi ankommer skolen. Rektor Martin er på kontoret sitt, han sitter med åpen dør og spiller sjakk med en av elevene. Også han gjør seg tilgjengelig for store og små når han kommer på jobb, og vet at noen kan trenge å begynne dagen med en rolig stund i fortrolighet.

Ved Talvik er det avtalt at vi skal lære ut berøring klassevis, til lærere og elever. Da vi var her sist, 1. mars, var dette umulig på grunn av koronaen. Med nødvendige smitteforholdsregler mener skolen og vi at det kan la seg gjennomføre i dag.

Talvik er en liten skole, og flere klassetrinn er slått sammen. Vi får besøke dem alle: mellomtrinnet, 1. og 2. klasse, ungdomstrinnet og til slutt 3. og 4. klasse. Også her vitner skolen og klasserommene om at vennskap er et viktig tema, og vi merker på atmosfæren at elevene er vant til å samarbeide.

Vi demonstrer massasjen på alle klassetrinn. I en klasse er det en elev som vegrer seg, men ombestemmer seg etter å ha fått se på en stund. Det er et viktig prinsipp at alle øvelser i Drømmen om det gode er frivillige, barna skal ha mulighet til å se på eller gjøre noe annet. Ofte trenger de som er skeptiske bare å se hva det går ut på, før de vil være med.

Vi er først litt i tvil om det lar seg gjennomføre at elevene på 1. og 2. klassetrinn masserer hverandre, men vi kunne ha spart oss tvilen. To og to arbeider sammen, den ene masserer den andre og bytter etter ca 10 minutter. Barna er lydhøre og interesserte. De følger nøye med i instruksjonen, og venter med å legge hendene på den andres skuldre til de har spurt og fått den andres tillatelse til å gjøre det. På denne måten lærer barna seg også å respektere andres grenser og at det er lov å sette sine egne.

Inspirert av vårt forrige besøk, har ungdomsskoletrinnet laget sitt eget stillerom, de kaller det Narniarommet. Det var deres eget initiativ, og de søkte om midler fra skolen for å omgjøre det gamle datarommet til et rom hvor de kan trekke seg tilbake når de har behov for det. Her kan de slå av lyset og skru på stjernehimmel, det er plakater, drømmefangere og andre selvlagede dekorasjoner på veggene. For tiden praktiseres ikke bare stillhet i rommet, men i alle fall en mulighet til å trekke seg bort, og bare være i eget eller venners selskap!

På ungdomsskoletrinnet har vi, som på de andre trinnene, en liten økt med refleksjon etter massasjen. I refleksjonene anvender vi såkalte eksistensielle temaer – vi legger ikke opp til at barna og de unge skal fortelle veldig private ting om seg selv, men heller dvele ved spørsmål som er aktuelle for oss alle. Talepinnen legges denne gangen i midten av rommet, der det fra før er pyntet med levende lys. Et viktig prinsipp er at det som sies i rommet, skal bli i rommet. Dette inngår i en gjensidig respekt for hverandre, det skaper trygghet og understreker fellesskapet.

Temaet denne gangen er: Hva er en god venn for meg? Flere henter etter tur talepinnen og ytrer seg spontant om hva som er viktig for dem i et vennskap. I mens er vi vitne til ungdommer som sitter tett, og som også uten ord viser hvor mye vennskapet med den eller de andre betyr!

Gjennom dagen får vi på de forskjellige klassetrinnene høre uttalelser som: "Dette er den beste skoledagen jeg har hatt", "Dette er til og med bedre enn dataspill", "Det er så utrolig godt å bli massert", og på ungdomsskoletrinnet viser de med tommelen opp at når de blir spurt om dette er noe de kan tenke seg å fortsette med!

Det sies at barn som masserer hverandre, ikke slår hverandre. Kanskje årsaken ligger i at vennlig berøring eller massasje stimulerer oksytocin, som også kalles velværehormonet. Uansett grunn, ingen har uttrykt betydningen av berøring bedre enn den svenske forfatteren Göran Tunström, som sa det slik:

"Når noen rører ved oss forvandles vi til den vi alltid har villet være...og kanskje en gang var...men nesten har glemt bort." (fritt oversatt)

Selv om koronatiden for det meste har tvunget oss til å holde fysisk avstand til alle vi har møtt i Alta, er dette et arbeid som virkelig har "rørt ved oss" og vi vil med denne fortellingen rette en stor takk til engasjerte ildsjeler i kommunen, til lærere, elever, rektorer, inspektører, øvrige ansatte og foreldre. Vi har så tro på Altaskolen og på at dere også kan vise en vei for andre!

Vi ønsker dere alle en strålende julehøytid og gleder oss til å fortsette samarbeidet i 2022!