

"Barn och unga i balans" – ett tvärvetenskapligt projekt för att stärka barns och ungas balans, växande och livskunskap genomförs som pilotprojekt vid Drøbaks Montessoriskola, Oslo, våren 2008

Projektgruppen består av Anne Selebakke, projektledare, Annes bidrag till projektet är hennes mångåriga erfarenhet inom området barn och stress och samarbete med liknande projekt i Danmark och Sverige.

Margit Midtbøen, projektmedarbetare och lärare, Eva Svendsen, projektledare i Mental Hälsa och Nina Sundmark, rektor vid skolan. Fem lärare vid skolan kommer att medverka i projektet.

Projektet har erhållit stöd av Helse og rehabiliteringsfondet gjennom Mental Helse.

.Vi har samarbetat med:

1. Det svenska projektet "Drömmen om det goda"
www.dreamofthegood.org
2. Det danska projektet "Börns livkundskap"
www.bornslivkundskap.dk

Syftet med pilotprojektet Barn och unga i balans var att undersöka effekterna av Uppmärksamhetsträning (UT) i en grundskola. Går det att motivera och stimulera barn i 4:e - 7:e klass att träna närvaro? Vilka förutsättningar krävs för att man ska lyckas?

Den yttre ramen för projektet har varit Dröbaks Montessoriskola och tolv elever i 4:e – 7:e klass. Eleverna hade UT med projektledaren en timme varje vecka i tio veckor under våren 2008; i Stillhet, i Rörelse, genom Fredlig beröring och tid för Reflektion.

Utgångspunkten för projektet är att barn i vår tid växer upp i en kultur där snabba förändringar, oro och yttre behov präglar vardagen. Detta skapar obalanser som får konsekvenser för ungas hälsa och relationer. Mitt i vardagen finns ett behov av andrum, även i skolan, med möjlighet till stillhet och reflektion, för att samlas sig.

Ny forskning dokumenterar betydelsen av närvaro genom metoden Uppmärksamhetsträning (UT). Närvaro definieras här som en naturlig förmåga som vi alla föds med, men som vi mer eller mindre tappar kontakten med allteftersom vi växer och anpassar oss till yttre förväntningar och krav. UT är därför inte att lära något nytt, utan att väcka till liv och stimulera något vi redan kan, nämligen att vara närvarande här och nu. Forskning visar att UT stärker brukarnas relationskompetens och stärker kroppens självläkande förmåga (Michael de Vibe 2008).

Den yttre ramen för projektet har varit Dröbaks Montessoriskola och tolv elever i 4:e - 7:e klass. Eleverna hade UT med projektledaren en timme varje vecka i tio veckor under våren 2008; i Stillhet, i Rörelse, genom Fredlig beröring och tid till Reflektion.

Erfarenheterna från pilotprojektet visar att barn är mottagliga för träning i närvaro. Alla tolv eleverna uttryckte på ett eller annat sätt

att de hade glädje av träningen. Den hjälpte dem att lugna ner sig, klara av stress och komma i bättre kontakt med sig själv. Hälften av eleverna gav uttryck för att det ibland kunde vara lite tråkigt. Projektledarens utmaning var att variera upplägget tillräckligt och att skapa nödvändig trygghet och gemenskap i gruppen. Idealiskt vore att en lärare som känner eleverna ledde gruppen. Alla lärarna på skolan fick information om UT och erbjudande om vägledning om de önskade pröva det med sina elever. De två/tre lärare som antog denna möjlighet erfor att det absolut är möjligt att genomföra UT på olika sätt inom skolans ramar och att det upplevdes meningsfullt av både vuxna och barn. Utmaningen var att integrera det inom ramen för undervisningen och att få resten av kollegiet med. Erfarenheterna visar att sådan träning borde läggas i timplanen.

Träning i närvaro handlar om mer än andrum och stresshantering. Det handlar också om kvalitetsutveckling i skolan. Kvaliteten i lärarens närvaro och kontakt med sig själv är själva grunden för hans/hennes kontakt med barnen. När ett barn blir sett, hört och bekräftat av en lärare som är närvarande – här och nu – skapas den nödvändiga trygghet som ligger till grund för all inläring och utveckling hos barn. Sålunda kan utveckling av personlig kvalitet hos lärare leda till bättre kvalitet på undervisningen och därmed till kvalitetsutveckling i skolan.

Sammanfattningsvis är erfarenheterna från pilotprojektet att det finns behov av och möjligheter att inom skolans ramar träna närvaro, både för vuxna och barn. Lärarens roll måste emellertid vara mycket mer central än den var i detta projekt.

Utmaningen nu är att finna rätt väg att gå vidare på. Både Mental Helse och Nasjonalt Senter for Erfaringskompetanse innen

psykisk helse har hyst stor tilltro till projektet och är intresserade av att föra det vidare i någon form. Det är också viktigt att föra ut resultatet från pilotprojektet till utvecklingsmyndigheter, lärarorganisationer och högskoleutbildningar både inom pedagogik och hälsa.

För intresserade kontakta Anne Selebakke:
anne.selebakke@getmail.no, tel +47 90987412

Se också: www.anneselebakke.no