



Drömmen om
det goda

Specialförskola och förskola i Västerås: Stillheten hjälpte oss att möta barnen

av Lillemor Stålbom, förskollärare

Större delen av min yrkesverksamma tid har jag arbetat som förskollärare i förskola 1 - 6 år. Några år studerade jag också djupare pedagogik och arbetade med nyanlända flyktingbarn, samt i en specialförskola för 8 barn. Mitt fokus i arbetet var själva mötet med varje barn och därigenom barngruppens möjligheter till gemensam utveckling!

I läroplanen för förskolan, Lpfö98, står det: "I förskolan skall barnen möta vuxna som ser varje barns möjligheter och som engagerar sig i samspelet med både det särskilda barnet och barngruppen".

Under tolv års tid var jag anställd på en specialförskola där man arbetade med små barn 1-7 år, och deras föräldrar. En kommunal verksamhet, förskolan i samarbete med socialtjänsten, där familjer med varierade svårigheter skulle få hjälp att växa ihop till fungerande familjer.

Barnen i olika åldrar och en barngrupp på åtta barn. Fyra personal med särskilt ansvar för två barn var, samt samarbete med socialsekreterare och hemterapeut, som stöttade föräldern i att vara förälder och få mer förståelse för barnets behov.

I mitt mångåriga arbete i förskolan har jag använt stillhet som pedagogiskt redskap. Att berätta om de goda resultat det lett till – både för oss pedagoger och för eleverna, även elever med svåra problem - berör mig djupt. Tillsammans med barnen blir stillheten påtagligt närvarande. Vi gör inget det bara händer. Att vara tillsammans i den stillheten har hjälpt mig förstå barnen på en nivå utan ord, av att bara vara. I den stillheten har ömsesidigt accepterande – trygghet varit en grund mellan barn och barn och mellan oss vuxna som samarbetade och barnen. Gemensamt hittade vi fram till stillheten. Som en upplevelse av något av godo som stillheten hjälpte oss med.

Den lilla barngruppen blev en gynnsam jordmån för växt och utveckling. Vi kunde på ett helt nytt sätt möta barnen. Det fanns inga färdiga metoder för att göra något för de här barnen och deras familjer. Vi fick skapa inifrån oss själva. Barnen hade ofta kaotiska hemsituationer. Efter helgerna var barnen speciellt sköra och oroliga och att då möta barnet fordrade mycket lugn och närvaro hos personalen.

Att möta barnen

Vi prövade oss fram för att hitta stillhet att landa i. Vårt lekrum hade fyra hörn och vi var fyra lärare. Måndagarna började vi med "personal - stillhet", dvs vi stängde in oss tillsammans med barnen i lekrummet, en lärare i varje hörn, där vi satt tyst och stilla på golvet. Bara var där med barnen, i vår egen stillhet. Om barnen råkade i konflikt hade vi enats om att ingripa. Men det märkliga var att, det aldrig behövdes! Om något av barnen ville söka någon av oss vuxna, kunde de lätt krypa upp i famnen hos oss, tanka lite och sedan gå tillbaka in i leken. Vi fick verkligen uppleva hur lite våra ord betydde. Vi blev som fyra klippor i rummet av stillhet – värme. För barnet kunde den "kreativa leken" vara att våga gå upp i den lilla rutschkanan och åka ner igen.

Vår egen stillhet hjälpte oss att se barnen. Barnets medvetenhet om att "min fröken" ser mej! kunde öppna upp ett känslomässigt knutet hjärta till ett ivrigt som fick barnet att med glädje kasta sig utför rutschkanan för tjugonde gången. Så viktigt att bli sedd också i sin glädje och kreativitet. Jag tror att våra måndagsförmiddagar var en av de absolut mest läkande dagarna i veckan.

Det jag nu skriver om stillhetens betydelse talade vi inte så mycket om då. Vi använde vår egen inre kunskap som inte var nedtecknad någonstans! Vi var verkligen mitt i nuet, och översatt till dagens skolspråk och behov, att vara i nuet, som i Mindfulness, en metod som med framgång prövas i många skolor i dag.

Under mina tolv år på specialförskolan, fick vi frågor om hur det kunde bli så bra för barnen. Långt efteråt har vi hört från anhöriga att vi "räddat livet" på deras barn. Vad gjorde vi frågade man ofta. Idag kan jag bättre förstå att så många verkligen upplevde sig bemötta på kärleksfullt vis och delaktiga i en positiv utvecklingsprocess. Stillheten blev vår metod.

Vi levde i medkänslan; barnen lärde oss!

Var och en av barnen hade sin alldeles egen speciella situation och behov. Och samtidigt vanliga behov av en "vanlig förskola". Att vara tillsammans! Utforska världen m m.

I läroplanen, Lpfö98, för förskolan står det: "Barnens nyfikenhet, företagsamhet och intressen skall uppmuntras och deras vilja och lust att lära skall stimuleras". De känslomässiga behoven blev ofta tongivande och tog stor plats. Men för de barn jag ej hade särskilt ansvar för, var jag som en vanlig fröken. Där barnen fick träna på att vara i en grupp, att vara social med andra barn, lära sig ta hänsyn till andra etc.

Det fanns dagar då flera barn hade det extra jobbigt och var mycket ledsna. Vi märkte då på resten av barngruppen självklar medkänsla med de ledsna barnen. De kom med något som barnet tyckte om, en nalle etc och det hände inte att något annat barn konkurrerade om uppmärksamheten. Och när barnet återhämtat sig med sin fröken kom någon och bjöd in till lek. Det var inget vi lärde ut, det var en spontan inifrån kommande medkänsla. En oerhörd förståelse för det andra barnets utsatthet. Vi blev berörda och imponerade av barnens självklara medkänsla och kärlek till varandra. En slags tyst gemenskap i svåra situationer. Stillhetens uttryck i små enkla betydelsefulla handlingar.

I förskolans läroplan Lpfö98 står det: "Den pedagogiska verksamheten skall anpassas till alla barn i förskolan. Barn som tillfälligt eller varaktigt behöver mer stöd än andra skall få detta stöd utformat med hänsyn till egna behov och förutsättningar. Personalens förmåga att förstå och samspela med barnet och få föräldrarnas förtroende är viktig, så att vistelsen i förskolan blir ett positivt stöd för barn med svårigheter. Alla barn skall få erfara den tillfredsställelse det ger att göra framsteg, övervinna svårigheter och att få uppleva sig vara en tillgång i gruppen".

Reflektion

När jag började arbeta i vanlig förskola igen, kom jag i kontakt med "Drömmen om det goda"-pedagogiken. Dess tankar var välbekanta och "metoderna" påminde mycket om det vi jobbat med på 'specialförskolan'. Drömmen om det godas lugn och ro-metoder omfattar förutom stillhetsövningar, fredlig beröring, reflektion och kontemplativ rörelse med qigong och yoga.

Under tiden 2003-2009 utvecklade jag min erfarenhet med stöd av Drömmen om det goda. Jag blev än mer medveten om vilken betydelse stillheten – tystnaden och intuitionen haft i vårt metodarbete på specialförskolan. Och varför vi nådde så goda resultat. I det djupa mötet med barn och föräldrar utvecklades medkänsla, empati och samarbete utifrån vars och ens många olika behov.

Specialförskola betydde för mej att vi fick den möjligheten att mötas på ett lugnt vis så vi kunde förstå barnets verkliga behov.

Även som personal kom vi in i en utvecklingsprocess. På specialförskolan hade vi professionellt utbildade handledare, med fokus på barn - familj och personal utifrån det faktiska behovet. Där fick vi som personal vidareutveckla vårt förhållningssätt med barn, föräldrar och varandra. Bli medvetna om våra egna attityder och handlingsmönster – hur vi påverkar barnen.

Vår strävan var att hitta `det goda´ och det utvecklingsbara hos varje individ, såväl hos barn som föräldrar och i oss själva. Och på så vis bygga vidare på den egna goda kraften. I det mötet bildades en öppenhet som synliggjorde "växandets punkt" och en vändpunkt mot ett bättre liv. Där man själv är med och skapar. Den egna inre livskunskapen gjorde förändringen möjlig.

I "Drömmen om det goda" – tanken finns det möjligheter för alla att hitta sin metod. Öppenhet skapad genom stillhet – tillit till sig själv och den andra – mötet i tron på det gemensamma och egna goda är som en bro där man kan vara och utvecklas själva och tillsammans.

STILLHET I FÖRSKOLAN

Den förskola i Västerås där jag har arbetat de senaste sex åren har åtta avdelningar med barn 1 – 6 år. Vår ledare och jag som skyddsombud drev frågor om hälsa, värdegrund och pedagogisk idé. Vi såg Drömmen om det goda som en möjlighet att förverkliga värdegrunden direkt i barngrupp och samtidig förbättra hälsan hos barn och stressad personal.

Vi presenterade stillhetsmetoderna för kollegor och föräldrar, och fick omedelbart stöd för tankarna i Drömmen om det goda-pedagogiken. Den hjälper barnen att finna källan till fred inom sig själva, främjar på så sätt hälsan och bidrar till en fredligare miljö i skolan.

Det som nu växte fram, blev något gemensamt för barn, föräldrar och personal.

De livfulla diskussionerna med föräldrar, kollegor och barn skapade gemenskap, delaktighet och glädje.

Vi sökte pengar från EU och använde till tre studiebesök i Norrköping, som började redan 1996 med Drömmen om det goda, samt till utbildningar i de olika metoderna.

Några exempel på metoder vi började med:

Stillhet; "Lyssna/se in i ditt hjärta", tyst frukost, stillhet i naturen

Reflektion; Livssamtal, fredsskapande samtal m m.

Beröring; Massage och barnmassage

Rörelse; Barnqigong och vuxenqigong

m m. fler egna metoder som barn och personal skapade tillsammans

Vilken utmaning att få arbeta med teman som kändes så välbekanta! En röd tråd från en lång yrkesverksamhet blev plötsligt synlig. Det som burit i många olika situationer blev nu så tydligt, bärande idéer och förhållningssätt så genomtänkt och en välformulerad metodidé genom Drömmen om det goda, om inre och yttre fred, om att utvecklas tillsammans.

Den självutvecklande gruppen", med Drömmen om det goda i centrum.

STILLHET

När personalen pratat sig samman om hur vi ville börja stod stillhet högst upp på listan som extra viktigt för att nå sina egna och andras främjande – lugn – och ro- sidor. De fyra ingångarna till Drömmen om det goda gjorde det lätt att hitta metoder som passar både det enskilda barnet och gruppen som helhet. Vi märkte så småningom att stillhet kunde vi nå vilken ingång vi än valde!

Här följer några exempel på metoder, omtyckta av barnen, lätta att göra och utveckla.

Min hand säger tyst och stilla

I våra 'samlingar' då alla barn är med sitter vi i en stor ring på golvet och börjar med en liten samlande stillhetsövning. Läraren håller upp sin hand, med handflatan vänd mot barnen och viskar, "min hand kan prata, den säger "tyst och stilla". Läraren för sakta handen runt och så att handflatan i tur och ordning riktas mot vart och ett av barnen, samtidigt som hon/han möter barnets blick. När alla blivit sedda och kommit till ro, vilar man en stund i tystnaden. I stillheten blir alla med i ringen.

Stillhet; "Lyssna/se in i ditt hjärta"

Omtumlande, röriga och stökiga dagar då det kunde vara extra svårt att samla barngruppen och få dem att landa i sig själva, en sådan dag skapades denna metod.

Läraren säger:

"Lägg handen på hjärtat" samtidigt som hon/han lägger sin egen hand på sitt hjärta. Första gången blev jag förvånad att t o m de minsta barnen snabbt hittade till sitt hjärta. Tystnad lång stund – om du vill se in i ditt hjärta kan du blunda och se inåt, då ser du ditt hjärta bättre, tystnad igen, lyssna; hör du ditt hjärta slå? Kanske har ditt hjärta något att berätta. Tystnad igen.

När barnen öppnar ögonen igen, frågar läraren försiktigt: är det någon som vill berätta något från sitt hjärta"?

Oftast ville alla säga något. Det var olika korta kommentarer som:

- Jag såg min katt,
- Jag såg Alice i vår skog
- Jag såg min farmor som är död
- Det kändes bra
- Jag var glad/ledsen
- Jag såg Lukas och Lukas lillasyster i mitt hjärta
- Jag såg att jag lekte med min storebror
- Jag såg min mamma, hon ska åka på kurs

Om något barn ville säga något, men inte fick fram det, ställde jag någon följdfråga som: Såg du någon färg? Eller ett djur? Och då hade alla något att berätta om. Det är alls inte nödvändigt att ställa någon fråga alls. Lugnet och stillheten, vilan i sig själv gjorde att gruppen blev lugnare, mer närvarande.

Tyst frukost

Vi gjorde en lek av "tyst frukost". Kan vi vara så tysta att vi hör fågeln utanför fönstret? Alldeles tysta! Hur ska vi då nå mjölken som står långt bort? "Vi kan peka!" svarade ett barn. Hur ska man förstå vem som ska skicka? "Vi tittar varandra i ögonen". Det blev en rolig lek, kontaktskapande utan orden. Naturligt att hjälpa varandra, och skönt lugn. Glömde vi bort tyst frukost ibland, var det något barn som sa "jag vill ha tyst frukost idag", och alla respekterade kompisens önskan och försjönk i frukost-lugnet. När vi nämnde detta på föräldraträffen sa en förälder med ett leende "ja detta är ju bra, men hemma på lördagmorgnarna får vi inte längre lyssna på radion!!!

Stillhet i naturen:

Innan vi gick på våra skogsfrömiddagar började vi med kort samling, där vi kom med förslag som: "kan vi gå så tyst och stillsamt till "vårt ställe" att vi hör vinden? Ser något djur, en blomma, känna vad det luktar etc" – upplevelsen av naturens rikedom/variation och lugn gjorde dessa dagar till älsklingsdagar för alla.

REFLEKTION

Livssamtal är det som pågår mitt i livet! Att lyssna på barn när dom leker är också livssamtal. Att samtala med barn i grupp, med Drömmen om det goda-tanken: dvs "övertygelsen om att alla människor inom sig har en källa av godhet, kärlek och visdom, som vi valt att kalla "Drömmen om det goda", är också rika livssamtal. Barn och vuxna möts på samma villkor. På en helt ny nivå. Och livskunskapen som de små barnen redan är bärare av blir synlig! Och lyssnad till! De har så mycket tankar om "kärlek", "vad en vän är för mej", "om medkänsla" och "hur löser vi konflikter utan förlorare". Alla blev så intresserade att lyssna på varandra, samlingarna blev viktiga stunder och även under 'fria leken' kom barnen och satte sig med barn som diskuterade något, roliga berättelser eller konfliktlösning var av lika stort intresse. Och när diskussionerna lagt sig, gick barnen och fortsatte med sin lek! Det var som vågor på vattnet som plötsligt fann sitt eget lugn och bara kluckade stillsamt vidare. Barnens egna initiativ blev tydligare och de inspirerade varandra.

Fredsskapande samtal

På FN-dagen pratade vi om fred och "dela med sig". Tjugofem barn i ringen får frågan "om hur många ett äpple kan räcka till" bildligt talat alla där! När vi delar äpplet i tjugofem små bitar, får alla smaka!

Konfliktlösning

För att få gång Drömmen om det goda-tankar i stunder då det är konflikt mellan fler barn hjälper det att sitta ner tillsammans och så lugnt som möjligt låta varje barn bli lyssnad till. När barnen lyssnar till varandras berättelser, händer ofta en spontan förståelse för den andra personen och för sig själv att man blev ledsen eller arg, på ett naturligt vis. När barnen inte har något mer att säga, kan man fråga ex "vill du leka med Mattias igen? " Nu? Och till andra barnet samma, om båda säger ja, vilket ofta sker, springer de och leker igen.

Förlåt säger en del barn och det kan kännas bra, ibland har vi frågat barnen vad det betyder när de säger förlåt. Då säger de att det betyder, jag ska försöka att inte göra så igen.

BERÖRING

Barn som masserar varandra slår inte varandra. Några minuters avslappnande massage lugnar och ökar kroppsmedvetandet. Vetenskaplig forskning visar att massagen kan förbättra minnet och koncentrationsförmågan. Den underlättar inläring och minskar aggressivitet, ängslan och oro.

Övning: Det inre leendet

Eleven som ska få massage uppmanas att le allt vad han/hon kan. "Massören" tittar noga på leendet och masserar därefter in leendet i musklerna. Under massagen fortsätter mottagaren att le. Massörens enkla handrörelser bildar glada munnar och kan utföras över hela kroppen. Det går också alldeles utmärkt att massera glada munnar med t. ex. en tennisboll om någon inte vill ha direkt kroppsberöring. Om någon inte vill vara med alls så är det lätt att visualisera ett inre leende och sen tänka på skrattande glada muskler och glada munnar på de ställen där de övriga barnen då utför massagen.