

Rapport från gymnasiefronten – Elever gillar stillhet

Det kom ett mail för några dagar sedan från Ylva Ramsell, lärare i hälsa och idrott på Rudbecks gymnasium....

När solen kommer fram över Edsviken brukar vi passa på och ha lektion vid platån med hög utsikt över hela viken ovanför Edsbergs slott. Den här dagen var jag sen, småsprang till platån försjunken i tankar. När jag kom närmare såg jag alla elever stå längst ut vid klipporna helt avslappnade i sin egen stillhet. Jag blev mycket tagen. Det var andaktsfullt, jag kunde bara tacka.

Ställde mig på en höjd i bakgrunden och kom också själv till ro. Efter 20 min tänkte jag att jag borde gå fram till eleverna. Kanske de var kalla? Vi brukar avsluta med att göra en qigonginsamling, men jag dröjde, kände att jag inte skulle störa dem, det var deras stund nu.....strax därpå började en pojke göra insamling. Det spred sig fler och fler gjorde insamlingen och sedan gick vi under tystnad tillbaka till idrottshallen där vi brukar hålla till.

Det var mina elever som för ett och ett halvt år sedan förklarade att de ville lära ut Drömmen om det goda till kamrater. Det blev upptakten till pilotprojektet Gymnasieelever lär ut stillhet. Anna Bornstein gjorde en liten verktygslåda med övningar, som eleverna tog till sig och prövade. Att leda övningar med andra har gett eleverna trygghet i att nu har de kunskap, nu kan de också leda sig själva. Vi har utvecklat en process som börjar med att jag leder eleverna, därefter leder eleverna sig själva och får skriva en reflektion över det. Nästa steg är att elev leder elev! Förra veckan började vi med ett upplägg där eleverna leder elever från en annan, nystartad, kurs. Det kommer vi att fortsätta med efter jullovet.