

Spisefrikvarteret er slut, og timen er begyndt, men bøgerne ligger stadig i tasken. Alle elever i 5. klasse på Hvalsø Skole står foroverbøjet med hovedet nedad. Læreren kommer med korte instrukser: »Så på ydersiden af benene.«

Eleverne står i en rundkreds mellem hængte rygsække og stole og er i gang med klappeøvelsen for at skabe energi til dagens sidste undervisning. Og ifølge lektor Anne Maj Nielsen er såkaldte *energizers* et virksomt middel til at komme træthed til livs og gøre elever mere vågne og opmærksomme på det, skolen handler om.

»Ved at veksle mellem undervisning og forskellige øvelser kan man øge opmærksomheden, få blodet til at rulle og skabe ro og fokus, så eleverne bedre kan koncentrere sig om undervisningen,« siger hun.

Modvægt til hektisk hverdag

Anne Maj Nielsen forsker i konsekvenserne af, at flere og flere skoler sætter både energigivende øvelser og mindfulness på skoleskemaet. Begreber, der blandt andet bruges til at håndtere stress hos voksne, men Anne Maj Nielsen mener også, at det kan være meningsfuldt i skoleregiet.

»Vi lever i en udadrettet og handlingsorienteret kultur med mange indtryk, og i de fleste hjem kan morgenerne være hektiske, fordi man skal skynde sig ud ad døren, og man måske samtidig er træt. Når børnene så kommer hen i skolen, skal de pludselig være fokuserede, og det kan være vanskeligt at omstille sig fra det ene til det andet,« siger hun.

Sammen med kollegaen Mia Herskind følger hun en skoleklasse, der i et år har arbejdet med mindfulness. Elevernes skoleaktiviteter blev videooptaget, da forløbet begyndte, og senere vender forskerne tilbage for at se og teste, om der er sket en forandring. Samtidig har de observeret og interviewet en gruppe lærere, som på et seks dages kursus lærte mindfulness, før de tog det i brug i undervisningen.

»Vi har ikke endelige resultater endnu, men det ser ud som om, at både børn og voksne trives bedre. I et tidligere projekt fortalte lærere, at de går fra at være klar til efterløn, fordi de er udslidte, til at få gnisten tilbage, og vi ved fra andre undersøgelser, at åndedrætsøvelser, massage og energigivende øvelser kan skabe bedre trivsel, samvær og omsorg i en klasse og øge unges motivation for at komme i skole,« siger Anne Maj Nielsen.

Kropslige erfaringer skaber tryk

Ugeblade og magasiner er fyldt med enkle guidelines til, hvordan man praktiserer mind-

ENERGIZER

3.

Sæt mindfulness på skoleskemaet

Særlige øvelser kan give trætte elever mere energi og koncentration, men det kræver erfaring og høj etik at sætte *energizers* og mindfulness på skoleskemaet, siger lektor ANNE MAJ NIELSEN.

Af ANNETTE HAUGAARD

»Ifølge international forskning gør mindfulness og *energizers* børn mindre urolige og nervøse, og de bliver gladere.«

fulness, men Anne Maj Nielsen understreger, at det er komplekst at praktisere i skolen.

»Hvis man tror, det er en mirakelkur mod træthed, uro og manglende koncentration, så tager man det ikke alvorligt. Du skal kunne etablere den nødvendige tillid og tryk i klassen for at kunne lade børnene arbejde med mindfulness-øvelser uden at skabe etiske problemer. Du kan ikke bare følge en opskrift,« siger hun.

Nogle elever kan for eksempel blive ekstra urolige, når de mærker sig selv i en vejtrækningsøvelse eller i massage, andre kan blive kede af det eller slet og ret trætte, fordi de slapper af.

»Den trænedede lærer kender følelsesstændene fra sine egne erfaringer og kan bedre

lægge en eventuel irritation til side og være opmærksom på elevens reaktion frem for på sin egen,« siger Anne Maj Nielsen.

Hun forklarer, at den utrænede lærer omvendt kan opleve børnenes forskellige reaktioner som modstand mod øvelserne og derfor komme til at skælde ud og gøre børnenes reaktion til noget forkert.

Ikke spild af tid

Ifølge Anne Maj Nielsen kræver det ikke nødvendigvis lang tid at arbejde med elevernes energiniveau og opmærksomhed.

»Undersøgelser tyder på, at det ikke er spild af tid, hvis læreren kender øvelserne så godt, at hun kan lede klassen og vurdere, om det er mest relevant at arbejde med afspænding som en slags hvilepause for at undgå træthed eller at bevæge sig på særlige måder og klappe sig på hele kroppen for at få ny energi. Ifølge international forskning gør mindfulness og *energizers* børn mindre urolige og nervøse, de bliver gladere, og når man tester dem, kan man se, at de kan holde opmærksomheden i længere tid og bliver bedre til selv at vælge, hvornår de er koncentrerede og om hvad,« siger hun.

Eleverne kan for eksempel få bedre selvindsigt via skemaer, som nogle lærere har udviklet. Her evaluerer børnene deres egen opmærksomhed i en given situation ved at afgøre, om deres indsats svarer bedst til beskrivelsen »Jeg arbejdede hele tiden koncentreret«, »Jeg arbejdede svingende« eller »Jeg kunne ikke koncentrere mig«.

»Det hjælper eleverne til at kunne se sig selv på metaniveau. De bliver opmærksomme på deres egne reaktioner og opdager, at de selv har indflydelse på deres tilstand, og det kan man så forbinde med, at de kender nogle øvelser til at gøre noget ved det,« siger Anne Maj Nielsen.

Der findes ikke opgørelser over, hvor lang tid det tager for børn at lære det.

»Men vi ved, at det er nemmere at indføre en særlig opmærksomhedskultur, hvis det sker fra begyndelsen med de små elever, som stadig er interesserede i, hvad skole overhovedet er for noget,« siger hun.

På Hvalsø Skole tager eleverne hul på dagens faglige undervisning efter bare få minutters klappeøvelse. ■



ANNE MAJ NIELSEN

Cand.psych. og lektor ved Institut for Uddannelse og Pædagogik, Aarhus Universitet. Hun forsker bl.a. i, hvordan sanselig oplevelse, erfaring og erkendelse får betydning for menneskers læring.