

Flora Skouboe Eriksen

Pædagogisk mindfulness

- en håndbog i skabende samvær -

Dafolo

Pris 306 kr.

Bogen henvender sig til voksne, der skal arbejde med børn, men som forfatteren siger: "for at kunne nå børnene og arbejde med nærvær og indre ro, så er det nødvendigt, at man som voksen selv ved, hvad det handler om".

Forfatteren ønsker at vise, at man kan lære at håndtere komplekse situationer i hverdagen bedre.

Mindfulness og meditation er med til at skabe øget overskud og indre balance.

I bogen beskrives grundprincipperne i mindfulness. Dernæst præsenteres de otte mentale grundprincipper, hvor åndedrættet er en af de vigtigste veje til at skabe ro. Dernæst fokuseres der på, hvordan man kan ændre sine tanker og hvordan mindfulness forbinder sammenhæng mellem krop og sind.

Mindfulness stammer oprindeligt fra buddistisk og asiatisk livsfilosofi. Den form for mindfulness vi kender i vesten er hentet hertil af den amerikanske biolog og forsker Jon Kabat-Zinn. Han har arbejdet med mindfulness i forbindelse med stress, angst og depression i et 8-ugers program, der er nu evidensbaseret. Grundtanken i mindfulness er at skabe fuldstændig nærvær i alt, hvad vi foretager os, hvilket er noget, der er ved at forsvinde i vores civilisation, hvilket givetvis er grunden til, at man vil fokusere på mindfulness i skoler.

De 4 udviklingstrin i mindfulness er:

- * /at træne sin opmærksomhed på nuet/
- * /at lære at vi ikke er vores tanker og følelser/
- * /at skabe større medfølelse med sig selv og verden omkring sig/
- * /at forbinde sig med helheden./

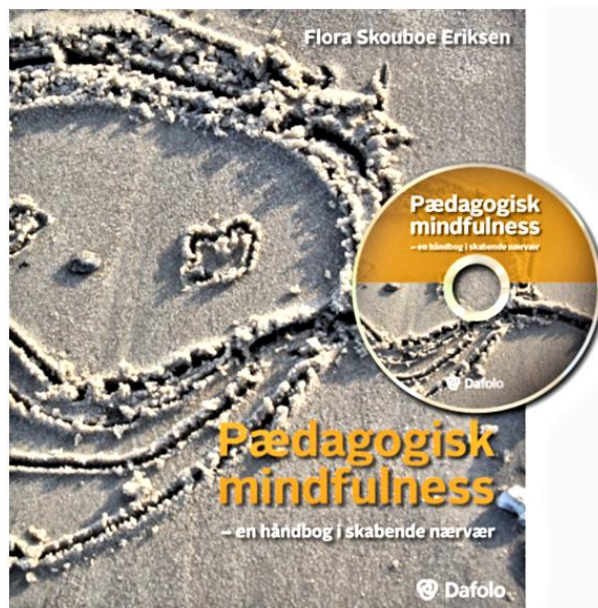
De grundlæggende fokusområder er:

- * /meditation/
- * /stilhed/
- * /kropslige øvelser/
- * /udfordring af verden./

I bogen følger et væld af forskellige øvelser, der er et fantastisk redskab til at skabe mindre stress i kroppen og finde indre ro og balance. Med bogen følger en cd-rom med tre mindfulness-meditationer. Gennem bogen er der henvisninger til, hvor øvelser og redskaber uddybes på dafolo's hjemmeside.

På nuværende tidspunkt er mindfulness også kommet ind i folkeskolen, da metoderne har vist sig brugbare til at øge ro, trivsel, sociale kompetencer og styrke læringsmiljøet. I England anbefaler parlamentet mindfulness i sundhedsvæsenet, uddannelsessystemet og på arbejdspladser.

Mindfulness står i modsætning til den præstations- og konkurrenceprægede kultur, som vi støder på hver eneste dag i samfundsstrukturer og i skolesystemet. I disse strømninger er



mennesket i mindre og mindre grad en del af det sociale fællesskab, men hvor hver enkelt individ forsøger at være sin egen lykkes smed.

Flere og flere skoler arbejder med mindfulness. Og der er ikke noget religiøst i den form for meditation og mindfulness, som bruges på skolerne. Børnene lærer om deres åndedræt og lærer deres sanser bedre at kende, hvilket er vigtigt i forhold til alle de stimuli, de hele tiden udsættes for.

Læs denne bog, hvor du end befinder dig i det pædagogiske univers, brug den som voksen i dit eget liv og få indsigt i et univers, som du med fordel kan arbejde med i børne-universet. Vi voksne kan arbejde med ro og indre nærvær hos børnene, hvis vi som voksne ved, hvad det handler om.

Dette kan denne bog hjælpe dig med på en god måde.

Birgitte Franck