



Drömmen om
det goda

Stillhetsövningar på Liljeforsskolan i Uppsala

av Camilla Sund Palmgren, lärare

Jag arbetar som lärare på Liljeforsskolan i Uppsala, för några år sedan fick jag möjlighet att gå grundkursen i Drömmen om det goda. Det var en två dagars kurs i Stockholm, som också har blivit början på en ny resa. Målet stod ganska snart klart för mig; det lugn, den energi och kraft jag själv hade fått på kursen ville jag att mina elever skulle få ta del av. Sagt och gjort introducerade jag massagen för mina elever, det blev mycket väl mottaget och snart kom önskingar om att vi skulle göra massage oftare. Vi hade massage oregelbundet under april och maj, varje gång blev det en lugn och vilsam stund för hela klassen.

I slutet på terminen fick eleverna svara på en enkät om hur de tyckte det var i klassen. Många tyckte att det var för lite arbetsro i klassen under lektionerna. Inga elever kände sig däremot otrygga i klassen, så utmaningen låg i att hitta bättre arbetsro under lektionerna.

När höstterminen började hade jag och de två personer som arbetar som resurs i min klass pratat mycket om hur vi skulle få det att bli bättre arbetsro i klassen. Vi ville komma igång med massagen regelbundet och målet var minst 4 gånger/vecka i klassen. Vid terminsstarten i augusti satte vi igång.

Vi har som vuxna alltid bestämt i vilka par som barnen ska massera och om det är udda antal i klassen så har någon vuxen också masserat. Vi har lagt in massagen på lite olika tidpunkter under dagen. Vi har också varierat längden på massagen beroende på hur mycket tid vi har haft. Barnen har inga som helst problem att anpassa sig efter den kortare eller längre massagen.

När vi hade arbetat i 7 veckor så var det en eftermiddag när alla var trötta och pratiga, de höll på att göra sig klara för att gå till fritids. Jag tänkte att det hade varit bra med massage för barnen och satte på musiken som vi brukar ha då. En flicka säger med glädje i rösten "Oh, det är massage"! Hennes axlar åkte ner och hon la huvudet på bordet och slappnade av. Flera andra barn följde hennes exempel och la sig ner. Jag insåg att vi inte skulle hinna med massage denna eftermiddag då de skulle till fritids 5 minuter senare. Jag berättade det för eleverna och sa "Vi tar 5 minuter och bara slappnar av och vilar på våra platser".

Dessa 5 minuter blev en paus för alla och några somnade nästan. Några elever förklarar att det går snabbt att slappna av när de hör musiken.

Barnen har nu kopplat samman massagen och musiken och blir avslappnade när de hör den, nu kan jag även använda musiken för en kort paus i arbetet och ge barnen en behövlig vila under skoldagen. Korta men effektiva är massagestunderna (ca15min) och nu håller vi på att dela med oss av vår kunskap på skolan. Vi har varit i flera klasser och då har en vuxen varit med fyra elever som fungerar som modeller för de yngre eleverna. Det gör det möjligt för den vuxne att instruera och gå runt och hjälpa de som håller på att lära sig.

Sammanfattningsvis kan jag säga att massagen har god inverkan på eleverna och det märks på arbetsron i klassen som har blivit mycket bättre. Eleverna är mer fokuserade och även i andra sammanhang praktiserar de massage på varandra. På fritids märks det ett annat lugn bland eleverna och de kan sitta och massera varandra spontant. Massagen använder flera elever hemma på syskon och föräldrar och alla är positivt inställda till massagen.

Min vision är att vi i klassen ska fortsätta att utveckla Drömmens metoder och efter jullovet ska vi komma igång med Yoga i klassrummet och Livssamtalen. En annan vision är att hela skolan ska kunna massagen, nu har vi "hela skolan läser" på onsdagar, tänk om vi kunde ha "hela skolan masserar".