



Zahib Sayedbaqer är elev på Didaktus och har gått kurs i bland annat mindfulness. Här visar han en rörelseövning.

Foto: Lotta Härdelin

STRESS.

Här startar eleverna med mindfulness för att få lugn

Hälften av alla unga har problem med stress. Det märks inte minst i skolans värld. Läraren Peter Milton på Didaktus gymnasium har börjat med mindfulness för eleverna för att hjälpa dem att rikta uppmärksamheten åt rätt håll.

– Jag försöker få dem att lämna det som varit och få dem att rikta uppmärksamheten till det som är nu, för att de ska kunna ta emot det som kommer, säger han.

Ding. Peter Milton slår på en skål som ger ifrån sig en bestämd klang. Eleverna i klassrummet höjer sina högra händer och sänker dem i takt med att ljudet försvinner bort. Peter Milton leder uppmärksamheten till först den egna kroppen – hur känns stolen mot ryggen, låt fötterna vila tungt mot golvet – och sedan rummet.

– Hör ni något ljud? Är det någon som går i korridoren utanför, eller är det någon som kör förbi utanför?

Så riktar han elevernas tankar mot ämnet han undervisar i: filosofi. Vad minns de från förra veckan, är det någon som tittat i kursboken. Sen drar lektionen i gång. Den inledande mindfulnessbiten är ett sätt att skapa studiero.

– Jag försöker få dem att lämna det som varit och få dem att rikta uppmärksamheten till det som är nu, för att de ska kunna ta emot det som kommer, säger han.

Eleven Noor Mohammed tycker att det funkar.

– Det blir som en signal att det ska vara lugnt.

Klasskamraten Fatema Abo Kamel håller med.

– Det blir lugnare, jag tycker det är skönt.

Yvonne Terjestam är (numera pensionerad) docent vid Linnéuniversitetet och har forskat om effekterna av mindfulness i skolan. Hon pekar på två olika: en pedagogisk och att den minskar stress.

– Ur mitt perspektiv när det utförs i skolan, är mindfulness en pedagogisk metod. Sen har den dessutom psykologiska effekter som är väsentliga, den är hälsosam och påverkar stressen.

Det kan behövas – runt hälften av alla unga mellan 16 och 29 år har problem med stress, enligt en rapport från Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällsfrågor, MUCF. Enligt samma rapport har andelen unga med psykiska besvär ökat under flera år, för att sedan ha avstannat. Rapporten bygger på en undersökning gjord 2018–2019 och då svarade 60 procent av tjejerna att de ofta hade problem med stress. Motsvarande siffra 2007 var 42 procent. Även killarna har blivit mer stressade. Andelen som har problem med stress har ökat från 26 procent 2007 till 36 procent 2018.

Peter Milton, som varit lärare i 23 år, ser elevernas stress på nära håll:

– Våra elever lever med en enorm stress, framför allt tjejerna. De kan vara pressade hemifrån, och vara pressade för att de vill ha höga betyg i alla ämnen. Vi har elever som vill ha höga betyg men som inte har språket eller förkunskaperna för det. Det kan skapa stress på grund av en känsla av otillräcklighet.

På Didaktus gymnasium går många som inte har fullständiga betyg från grundskolan. Här finns mycket stöd för den som vill, menar Peter Milton, men pressen att lyckas kan vara överväldigande ändå – framför allt som skolan inte är elevernas hela liv.

– Vi har elever som kommer in sent för att de måste lämna syskon på förskola. Sen måste de gå tidigare för att hinna hämta, och laga mat, säger han och tillägger:

– Jag tror ju att min lektion är centrum i universum, men det är bara en liten del av deras stressade vardag.

Han har utövat mindfulness privat under flera år, men har gjort det till en integrerad del i sin undervisning under de senaste två åren. Mindfulness som metod passar inte alla, poängterar han, men många elever hjälps åt att hitta fokus. En kritik mot metoden är att den kan väcka trauman som slumrar.

– Men jag skulle säga att på det sättet som det görs i skolan – en kort stund för att samla fokus – är det väldigt liten risk, säger Yvonne Terjestam.

Peter Milton säger att det i hans undervisning rör sig om ett sätt att få stillhet.

– Mindfulness är medveten närvaro. Det kan ju vara smärtsamt också, om man har ont i kropp och själ. Men jag tror att på det sättet vi jobbar med det här, med stillhet, så tycker många att det är skönt. Stillhet är något många av de här eleverna längtar efter och behöver.

I klassrummet har det blivit dags för en paus. I stället för att släppa ut eleverna instruerar Peter Milton dem att röra sig, klappa på benen och knåda sig i ansiktet. Klassen följer med.

– Det är en aktiv paus med rörelse och reflektion. Vi behöver ett omtag för att kunna gå vidare med lektionen.

Ebba Kulneff

ebba.kulneff@bonniernews.se