Här undervisar lärarna i lugn och ro

Stillhet, massage, rörelse och reflektion står på schemat på Väskolan i Kristianstad.

– På högstadiet behöver eleverna framför allt hjälp att komma ner i varv, säger **Hanna Johansson**, kurator för år 6–9.

TEXT: MARIA LANNVIK DUREGÅRD

Det är sällan högstadieeleverna bara får vara, säger Hanna Johansson.

DET BÖRJADE MED att skolkuratorn Hanna Johansson ville hitta ett sätt att jobba emot stress och press för eleverna. Hon såg att ungdomarna mår allt sämre psykiskt och ville börja arbeta förebyggande, för att främja psykisk hälsa.

– Många insatser är riktade till elever som redan mår dåligt. Men det är precis lika viktigt att ge dem verktyg innan de mår dåligt.

Framför allt på högstadiet är eleverna så uppkopplade, både i sociala medier och av alla intryck, menar hon. Många av eleverna på Väskolan är också högpresterande, med höga krav på sig själva.

– Det är sällan de bara får vara. Vi hjälper ungdomarna att hitta lugnet, så att de inte blir stressade av det.

Metoden hittade Hanna Johansson hos organisationen Drömmen om det goda, se faktaruta. Den är enkel och går snabbt att göra – övningarna tar max en kvart, inte minst viktigt på högstadiet, påpekar hon. Det är också lätt för eleverna att göra övningarna själva när de behöver. Metoden innehåller fyra övningsformer: stillhet, beröring (som på högstadiet kallas för massage), rörelse och reflekterande samtal.

I dag gör Väskolans elever en lugn och ro-övning på lektionstid minst en gång i veckan. På låg- och mellanstadiet har lärarna hunnit bli självgående och kör övningarna själva när det passar. På högstadiet låg övningarna nere under pandemin, därför går Hanna just nu in och gör övningarna tills lärarna blivit varma i kläderna. Eleverna är redan vana från låg- och mellanstadiet.

Det är mycket viktigt att övningarna är frivilliga, understryker hon.

– Det är inget konstigt om någon elev väljer att inte delta. Efter ett tag brukar de allra flesta vilja vara med.

Tillsammans med läraren bestämmer hon när hon ska gå in i klassen. Ofta sker det på mentorstiden på måndagar, men hon kan också gå in vid behov.

Finns det inga risker, till exempel med elever som är sköra?

– Jo, därför är det väldigt viktigt att man är tydlig och berättar om syftet, så att eleverna förstår varför vi gör det. Det ska också finnas en solklar möjlighet att inte delta.

Man måste också börja mycket enkelt, med att eleverna masserar sin egen hand eller gör avslappningen med öppna ögon. Sedan kan man avancera övningarna.

Eleverna tycker om övningarna och vill göra dem oftare. Det visar bland annat en utvärdering på lågstadiet.

– De var nästan lite chockade över hur mysigt det var att vara tyst.

Vad är vinsterna på högstadiet?

– Min upplevelse är att många elever är så uppe i varv och hela tiden på väg nånstans. De blir jordade i här och nu och har lättare att ta in vad lärarna säger. De får mer tillgång till sin kunskap.

Har du några råd till lärare?

– Man behöver veta hur man ska göra och vara trygg med metoden. Lättast tycker jag är att börja med en stillhetsövning. Ta kontakt med Drömmen om det goda för inspiration eller sök övningar på nätet.

Hanna Johansson hoppas att eleverna ska kunna använda övningarna även i framtiden.

– Jag har en naiv teori att de ska bli självgående och ta med sig övningarna ut i livet. Annars har de i alla fall fått minst en kvart i veckan av lugn och ro. ◆

Drömmen om det goda

Drömmen om det goda är en ideell förening med målet att minska psykisk ohälsa bland unga. Deras metod består av fyra övningsformer som är baserade på mindfulness.

Stillhet: enkla stillhets- och avslappningsövningar

Beröring: enkla massagegrepp från den klassiska massagen som elever kan göra på varandra

Rörelse: långsam koncentrerad rörelse, till exempel barn-qigong

Reflektion: reflekterande samtal med existentiella teman

Forskning på högstadieelever har visat att träningen bland annat lett till minskad psykisk ohälsa och bättre trivsel i skolan. Läs mer på drommenomdetgoda.se

Läs mer: drommenomdetgoda.se