

MINDFULNESS MOD SKOLESTRESS

Tekst og fotos : **Rikke Braren Lauritzen**

Undervisning i opmærksomhed og nærvær hjælper unge skoleelever til bedre koncentration, trivsel og social kompetence.

Denne artikel beskriver, hvilke gavnlige effekter det tyder på, at skoleelever kan få af at træne deres opmærksomhed og nærvær i skolen. Den tager udgangspunkt i et igangværende forsknings- og samarbejdsprojekt mellem Danmarks Pædagogiske Universitet (AU) ved cand.psych., lektor og ph.d. Anne Maj Nielsen og Mindfulness Foreningen Danmark samt to danske skoler, Fårvang Skole i Silkeborg og Vrigsted Efterskole i Juelsminde. Projektet er delvist finansieret af Undervisningsministeriet under projekttitlen Stressfri Ungdom og afsluttes i foråret 2017 med et forskningsevalueret curriculum-baseret e-læringsprogram med tilhørende app til gratis brug for alle danske skoleklasser på 8.-10. årgang.

BØRN OG UNGE MERE STRESSEDE

Flere undersøgelser fra Sundhedsstyrelsen dokumenterer stigende stress blandt unge og større mistrivsel. De unge oplever ensomhed, søvnproblemer, symptomer på stress og en lang række mentale helbredsproblemer, som blandt andet ses ved, at andelen af 11-15-årige, som tager medicin mod hovedpine og smertestillende medicin mod generelt ubehag, tidspres, stress og mobning, er fordoblet over de seneste 20 år (Sundhedsstyrelsens hjemmeside). Ifølge Stressforeningens hjemmeside mistrives flere og flere børn og unge, også fra såkaldt velfungerende familier. De rammes af stress og indlægges med stresssymptomer og stressrelaterede sygdomme. Nogle børn og unge udviser endda symptomer på udbændthed. Skolebørnsundersøgelsen fra 2010 viser, at omkring 25 % af de 15-årige piger og lidt færre drenge har daglige psykosomatiske symptomer.

De har ondt i maven, hovedet eller ryggen, har svært ved at sove og har taget piller inden for den seneste uge for at få det bedre (Jørgensen 2014). Den voksende tendens ses særligt blandt unge kvinder i alderen 16-24 år, der også, når det gælder nedtrykthed og dårligt mentalt helbred, står for den største stigning siden 2010. Der er kort sagt alvorlig grund til at råbe vagt i gevær, når det gælder næste generations sundhed og trivsel.

Den øgede forskning viser, at mindfulness har gode potentialer til at forbedre unges fysiske, psykiske og mentale sundhed og trivsel. Til trods for at der stadig kun foreligger lidt evidens af mindfulness' effekt på unge, hvoraf de fleste undersøgelser er lavet i USA, ser det ikke desto mindre ud til, at effekten svarer til de positive ændringer hos voksne, hvor evidensen i dag er meget stærk (Weare 2014). Børn og unge uden diagnosticerede opmærksomhedsvanskeligheder bliver ifølge en række kvalitative studier bedre til at koncentrere sig, mere motiverede for det faglige arbejde og bedre socialt fungerende ved at deltage i fx afspænding, yoga, mindfulness og meditation (Bishop 2002; Baer 2003, 2008; Flook et al. 2010; Jennings, Snowberg, Coccia & Greenberg 2011; Meiklejohn et al. 2012; Napoli 2004; Nielsen og Kolmos 2013; Svinth 2010. In: Nielsen & Kollos 2013).

Et af de seneste og mest nærkulturelle studier er fra Sverige, hvor man har undersøgt 400 udskolingselever i alderen 12-15, der gennem otte uger blev introduceret for en stilhedsmeditation tre gange om ugen. De blev testet inden og igen 10 uger efter forsøget, og sammenlignet med en kontrolgruppe viste resultaterne bedring af psykologiske vanskeligheder i gruppen,

der havde praktiseret stilhedsovelserne, ligesom den generelle stress blandt disse elever var faldet i forhold til gruppen, som ikke lavede øvelserne. Det viste sig desuden, at især pigerne fik det bedre psykisk, og at eleverne generelt ønskede ekstra øvelser før eksamen og andre stressbelastende situationer (Terjestam 2011). Det er sandsynligt, at mindfulness vil have tilsvarende gavnlige virkninger på danske udskolings elever, som i stigende grad stresses af de mange krav til præstation og valg, de i den alder står over for.

MINDFULNESS I SKOLEN: NY VERDENSPÆNDENDE BØLGE

Mindfulness er for mange et diffust begreb. I nærværende artikel defineres mindfulness i overensstemmelse med grundlæggeren af den sekulære mindfulness, Jon Kabat-Zinn: "At rette den fulde opmærksomhed på det vi oplever øjeblik for øjeblik på en særlig måde uden at dømme." (2015). Den forskningsbaserede intervention, han udviklede i 1979, Mindfulness Baseret Stress Reduktion (MBSR), har i dag en stærk evidens og er blevet en verdensomspændende succes, hvilket blandt andet ses ved, at mens der i 2005 blot fandtes omkring 100 artikler om mindfulness i den forsknings- og lægevidenskabelige litteratur, var der i 2013 over 1500 artikler og bøger om emnet.

Interventionerne til voksne har dannet grundlag for skoleprogrammer i USA og England. Det amerikanske program *Mindful Schools* løber over otte uger i 18 korte sessioner og har hentet inspiration fra MBSR samt indtager metoden *Social Emotional Learning* (SEL) (Durlak 2015) og *heartfulness* (kærlig venlighed). Det tilsvarende engelske 9-ugers skoleprogram, som er funderet på Mindfulness-baseret kognitiv terapi (MBKT), er udviklet af psykologer og lærere og hedder .B (engelsk: *Dot Be for Be here Now*). Begge programmer har opnået stor

succes både nationalt og internationalt og har den klare fordel at være på engelsk, så alle kan tilgå det.

Det danske Mindfulness i Skolen program, der er funderet på MBSR og inspireret af de to internationale skoleprogrammer, har også en særlig vægt på øvelser, der udvikler sociale kompetencer og kærlig-venlighed hos de unge. Udvikling af hjertes medfølelse og empati er dokumenteret gennem flere forsøg af blandt andet dr. Richard Davidson, som har udviklet et program til yngre børn, *The Kindness Curriculum*, hvor kærlig-venlighedsøvelser laves i helt ned til 10-15 minutter om dagen (Weng 2013). Ifølge Davidsons forskning er empati, medfølelse og glæde iboende kvaliteter, som kan læres og trænes som alle andre færdigheder (2015). Træning i medfølelse indebærer også at træne selvmedfølelse på en måde, så man erstatter negative tankesæt om sig selv til venligere tanker og accept af den, man er. En dreng i vores skoleforløb fortæller: "Den der øvelse, hvor man skal sende venlighed ud til andre, det er nok den, jeg bedst kan relatere til, fordi der handler det jo om noget konkret i forhold til andre mennesker. Man bliver måske lidt mere venlig og mindre egoistisk i forhold til andre."

Desuden er det helt store og vigtige element i det danske skoleprogram, at det er inkluderende for alle.

INKLUSION FOR SÆRLIGT SÅRBARE ELEVER

I en dansk folkeskole, og i særdeleshed på en efterskole med specialundervisning for læsesvage elever, møder man ikke sjældent børn og unge med særlige sårbarheder og vanskeligheder, der ligger ud over det at have svært ved at lære, som for eksempel ADHD. Det er vigtigt at betragte klassen som en gruppe af individer med hver deres behov, baggrund og motivation, så det sikres, at ingen bliver udsat for oplevelser, der gør skade, fx fremtvinger processer, den unge ikke er klar til, åbner op

for svære følelsetilstande, hvis den unge har mistet en i familien, har forældre som står i skilsmisse, har alvorlig sygdom selv eller i familien, lider af selvværdsproblemer eller tidligere har været udsat for alvorlig mobning, lider af spiseforstyrrelse, ADHD osv. Et mindfulness-forløb i skolen må aldrig være udredning eller behandling af elever. Det er derimod et forløb med aktiviteter, som alle kan være med til, og hvor alle selv afgør og mærker efter, hvad man selv har lyst til og kan bruge i sit liv. Læreren fortæller: ”Som i enhver dansk skoleklasse er der også børn, som skal inkluderes, og de børn, vi har, som har ADHD, finder også stor glæde og begejstring ved at være med i øvelserne på klassen. Det er mine erfaringer, at de kommer noget mere ned i arousal, får sluppet af, og de ser faktisk frem til at lave øvelserne, komme ned at ligge og lytte til guidningen og bare få lidt fred og ro i sig selv i løbet af en almindelig skoledag.”

Eleverne undervises i, hvorfor og hvordan mindfulness virker positivt ind på evnen til opmærksomhed,



og vil rigtig gerne have viden om dette og forklaringer på et konkret og forståeligt sprog. Ved vanskeligheder med at holde opmærksomheden rettet et sted ad gangen er det den præfrontale cortex, hjernens forreste eksekutive styresystem, der ikke fungerer optimalt. Det er i dette center, vi navigerer os frem i livet i forhold til at skabe overblik, kunne tage hensigtsmæssige beslutninger, kunne regulere vores følelser, så vi ved input udefra, stimuli, kan nå at skelne mellem, hvad der er gavnligt for os for at nå vores ’mål’ – dvs. kroppens indre styresystem eller vores ’administrerende direktør’. Når vi laver mindfulness, skærper vi evnen til at holde opmærksomheden rettet ét sted ad gangen, og derfor er det en meget virksom metode til folk, der har ADHD og lignende forstyrrelser. Man kan sige, at vi træner og optimerer vores opmærksomhed som en ’muskel’, nøjagtigt som når vi løber og laver anden sport, og da hjernen er plastisk, ændres den, når vi giver den nyt og anderledes input.

Det er altid vigtigt, at undervisningen gøres almengyldig og aldrig personlig, så elever med vanskeligheder kan sidde med og lytte uden at føle sig udstillet eller ramt eller endnu værre føler sig udepeget til at skulle ’fikses’. Elever med ADHD har meget ofte været gennem utallige udredninger og tests, er blevet lovet nye mirakelkure og kan måske næsten ikke klare flere situationer, nederlag eller bristede forhåbninger om, at det skulle blive lettere at sidde i klassen og koncentrere sig og lære. Mindfulness kan noget andet, og det kræver den medicin, vi praktiserer: Tålmodighed, ingen stræben efter et ’outcome’ og ingen tanke om, at noget eller nogen skal ’fixes’. Så har man nemlig ikke forstået metodens helt særlige kvaliteter, der ligger i at være med og tillade, at tingene er, som de er, lige nu, og får lov at folde sig ud for øjnene af os, hvis vi kigger med nærvær og opmærksomhed, øjeblik for øjeblik.

Hvis den unge eksempelvis har ondt i hele kroppen – hvilket er hyppigt, da nogle med ADHD har en særlig sensorisk følsomhed, der gør det ubehageligt at lytte, smage, lugte og berøres – er det vigtigt at anerkende den oplevelse og med tålmodighed og nærvær lade det opleves, undersøges og måske opdage, at det ændrer sig, som oplevelsen folder sig ud øjeblik for øjeblik. At

opdage, at ingen af vores oplevelser, sanser, tanker eller følelser er bestandige, men at vi hele tiden forandrer os, lærer og udvikler os igennem vores indre oplevelser, og at kunne placere den tillid til, at alle har udviklingsmuligheder og evner til heling i sig selv, kan være værdifuld læring for unge, der har det svært. En dreng med ADHD fortalte sidst i forløbet, at han egentlig ikke havde mærket den store effekt af øvelserne, men at han havde været rigtigt glad for at lave dem sammen med klassen, hvor alle var med, og det havde styrket hans oplevelse af sammenhold. Måske er denne tilkendegivelse et tegn på, at denne dreng har følt sig inkluderet i klassen på en ny og for ham bedre måde ved at lave et intensivt forløb sammen med klassekammeraterne, hvor han ikke var forkert eller anderledes, men var med på lige vilkår, og hvor det ikke handlede om at præstere og sammenligne sig med hinanden. Måske er denne oplevelse af bare at være sammen i virkeligheden langt vigtigere for ham, end at hans opmærksomhed er blevet styrket. Han har oplevet samhørighed og forbundethed med de andre på en ny måde, og det vil vise sig, om dette også har eller får en positiv effekt på hans trivsel og evne til indlæring.

LÆRERENS VIGTIGE ROLLE

Læreren har den daglige kontakt med eleverne, og det er ham/hende, der skal lære at formidle mindfulness. Derfor skal mindfulness integreres i lærerens fagpersonlige profil gennem egen praksis (*embodiment*). Det er læreren, der bærer hele kimen til, at eleven kan 'selvregulere'. Elevens selvregulering sker gennem lærerens egen evne til nærvær og ikke uden. De afkoder og påvirkes ubevidst af lærerens egen følelsesmæssige balance/ubalance/stress (*emotional contagion*). Nervesystemet påvirkes af ansigtsudtryk, kropssprog, stemmeføring (nonverbal kommunikation), og vi imiterer gennem spejlneuroner i hjernen (smiler, når du smiler). Det betyder ikke, at læreren altid skal være rolig, perfekt og uden fejl. Det betyder tværtimod, at han eller hun skal kunne praktisere bevidst nærvær i forhold til det, der sker i ham/hende, sammen med eleverne, i klasseværelset. Hvordan møder læreren fx modstand i klassen? Går han/hun i reaktion, eller er der 'indre red-

skaber' til rådighed til at være til stede i det, italesætte og dele oplevelsen med eleverne og derigennem skabe dialog og forståelse. Læreren er såvel eksplicit som implicit formidler af livskompetencer, som eleven imiterer. På den måde smitter lærerens eget nærvær, balance og mentale sundhed, og derfor må læreren selv lære at praktisere metoden forud.

De lærere, der medvirker i dette projekt, har alle fulgt et 8-ugers MBSR forløb, som er en forudsætning for at kende og praktisere mindfulness, før de formidler metoden til eleverne: "Det er rigtigt dejligt, at jeg selv fik mulighed for at tage et 8-ugers kursus i MBSR, da det har givet mig en ro indeni, og jeg kender nu programmet og føler en trykthed ved at skulle formidle det selv. Jeg har nogle redskaber og ved, hvad jeg kan gøre i forskellige situationer. At læse mig til det ville have været helt umuligt. Det er ligesom en muskel, der skal trænes hver dag, og som underviser er det en sidegevinst, at jeg finder mere ro i en meget hektisk hverdag som folkeskolelærer, at jeg lige selv får et lille frikvarter, kan koncentrere mig og holde fokus på de ting, som er vigtige at tage hånd om lige nu, fx et møde man skal til, problemer med nogle elever eller andet. Det er rart at have det som et anker i sig selv og kunne finde noget ro indeni."

Forud for et mindfulness skoleforløb er det vigtigt, at hele skolen er informeret, og at mindfulness accepteres som metode på skolen, så det ikke er en enkelt eller få lærere, der står alene med det. Det er vigtigt at skabe et læringsmiljø og mulighed for sparring. Lærerens hverdag er også vigtig at tænke ind som et parameter, da det helst skulle tilbyde læreren selv en mulighed for et dagligt nærværsrum med eleverne og ikke i stedet bevirke, at han eller hun bliver mere belastede eller oplever det som en sur pligt. Det skal undgås, at mindfulness bliver vendt til noget, der trænes med henblik på et bestemt resultat, da det dermed mister sit allervigtigste element: friskheden i nuets øjeblik for øjeblik opmærksomhed, og det må aldrig trækkes ned over hovedet på den enkelte lærer som en ekstra 'to do'. Læreren forklarer: "Inden man starter med at formidle mindfulness i sin klasse, skal man gøre op med sig selv, om man kan lide den form for undervisning, om man kan lide at gå lidt ind i sig selv, og om man kan lide at være sammen med eleverne på den måde. Kan man se sig selv i rollen som en person, der guider øvelserne og hjælper eleverne og også roser dem."

AUTOMATPILOTEN OG CIRKLEN

I det følgende er udvalgt nogle særlige observationer, som jeg mener er interessante at tematisere og perspektivere i forhold til det at være ung i dag. Eleverne blev spurgt om, hvad de forstår ved begrebet 'autopiloten', altså det at vi vanemæssigt foretager os en stor del af vores daglige aktiviteter uden opmærksomhed, men nærmest i 'trance' ud fra vores indgroede vaner. De kom med mange gode bud, og det var især slående, at der hurtigt blev skabt et helt nyt begreb, som de kaldte cirklen. Cirklen henviser til det, de fleste af dem beskrev som den daglige trummerum, hvor de hver morgen står op og har lagt deres aktiviteter i fuldstændigt sirligt system, orden og rækkefølge, uden afvigelser, for at kunne tage i skole, hvor alt også er lagt i faste rammer, tage hjem og måske have nogle faste fritidsaktiviteter og rutiner med hjemmearbejdet. Den samme trummerum hver eneste dag. De beskrev det som en endeløs og fuldstændig forudsigelig cirkel, og til spørgsmålet, om det var kedeligt, lød der et stort fælles suk og "Ja!" Dette er unge skoleelever på 15 år, der beskriver, hvordan de har daglige rituelle handlinger såsom at tage tøjet på i en hel bestemt rækkefølge hver morgen. Man kunne nemt foranlediges til at tænke, om det har taget overhånd, og hvor er grænsen mellem 'normale' behov for struktur og det, vi kalder tvangshandlinger, angst og OCD? Det rejser spørgsmålet, om det i virkeligheden er de unges livsvilkår med stram tidsplan, skærpede krav og konkurrence, selvkontrol og selvscenesættelse, der giver dem sådan en stram struktur? Og har skolen og den nye reform indflydelse på denne tendens?

Blandt andet disse spørgsmål fik børnelægen Karin Tilma til for nylig at træde frem i medierne og beskyldte skolen med den nye reform for at gøre de danske børn syge: "I mit lange liv som børnelæge har jeg aldrig oplevet noget lignende. Børn melder sig med stress og mistet livsmod. Og for børn med særlige behov er der stor risiko for, at de bliver tabt i uddannelsessystemet." (2015). I sin konsultation, som strækker sig over 97 danske folkeskoler, ser hun børn og forældre, der kommer på grund af alvorlige symptomer på stress, belastninger, hovedpine, migræne, mavepine, angstsymptomer, tics, søvnforstyrrelser, udtalt træthed og skolefravær. Lange skoledage og øgede adgangskrav

til uddannelserne betyder, at børn konstant er på overarbejde, bliver trætte og stressede. Nogle reagerer med tristhed, opgiveness, alle tegn på mistroivsel med efterfølgende skoleforsømmelse, mens andre er frustrerede, anspændte og udadreagerende. De har opgivet fritidsinteresser, ofte i form af fysisk aktivitet, som de i høj grad har haft gavn og glæde af og succes med, både i forhold til fysiske præstationer og fællesskabet. Er det således, at konkurrencestaten har erobret folkeskolen, er der kritiske stemmer, der lyder.

Det samme peger professor og forsker inden for børne- og familieområdet, Per Schultz Jørgensen, på i en kronik i Information i 2014, hvor han advarer mod den udvikling, han ser blandt børn og unge, som kæmper en indædt kamp for at leve op til de forventninger, de mener at se hos omverdenen, samtidig med at de bruger flere og flere ressourcer på at holde den indre uro i skak, indtil de en dag bryder sammen og opdager, de har stress. Han skriver: "Udviklingen skal drejes i retning af at styrke børn og unges mentale robusthed og autonomi. Skole-reformen bruger udtrykket "livsduelighed", men det er tvetydigt, for i det kan der også ligge et forsøg på at gøre børn duelige til at leve endnu mere op til konkurrencekravenes uundgåelighed. Pointen er, at de frem for alt skal gøres duelige i noget andet, der langt mere handler om dømmekraft og indre styring."

Professor ved Institut for Uddannelse og Pædagogik, Aarhus Universitet, Peter Kemp udtaler enigt, at: "... folkeskolen i dag er blevet til egoisternes paradys til glæde for de stærkeste, men ikke en skole for dannelse, da denne er reduceret til teknisk og snævre faglige kompetencer til brug i et arbejdsfællesskab." Han mener, at "... dannelse består først og fremmest i, at vi som mennesker viser social og global ansvarlighed, selv når vi ikke handler for at konkurrere, men for eksempel for at bistå syge, fattige, arbejdsløse eller redde flygtninge fra død og elendighed." (Kemp 2015).

I samme tråd ligger børnepsykologen René Toft Simonsen ud efter vores måde at leve på og de værdier, vi trækker ned over hovedet på vores børn og unge: "Vi har reduceret livet til at handle om vores bidrag til vækst." Hun skriver: "Åh, hvor skal vi alle dog lægge øre til meget negativ snak om de unge, og ikke mindst mange direktiver om, hvordan de skal leve deres liv. Målet og beskeden er ikke til at tage fejl af,

for de unge har en eneste stor opgave i det her liv, og den handler IKKE om, hvordan man bliver menneske. Næ, den handler om, at de skal igennem vores uddannelsessystem så hurtigt som overhovedet muligt, så de kan komme fabriksfærdige ud på den anden side og bidrage til væksten og bruttonationalproduktet." Hendes holdning er klar og utvetydig: "Jeg bliver frygtelig trist over vores måde at anskue ungdommen på. Og lidt vred, hvis jeg skal være helt ærlig... Hvem fanden har ret til at bestemme, at den eneste gældende målestok i vores smukke liv handler om læse- og matematikkundskaber, og hvem har ret til at bestemme nøjagtig, hvor hurtigt vi skal udvikle os – og ikke mindst i hvilken retning?" (2014).

UNGDOMMENS STORE POTENTIALE

Kan det tænkes, at den daglige forudsigelige cirkel, de unge beskriver, kan danne fundamentet til den nedtrykthed, manglende livsgnist og i yderste konsekvens depression, som ikke så få voksne lider af i dag? Aldrig har der været så mange, der går ned med stress, udbrændthed, depression og meningsløshed. Mange voksne har mistet glæden, gnisten og meningen med livet trods det, at de har opnået alt det, der var forventet:

en god stilling, god løn, familie og børn, fast ejendom og pensionsopsparing. Aldrig har antallet af depressionsramte på antidepressiv medicin været højere, og aldrig har så mange druknet sig i alkohol og stimulanser, måske i et forsøg på at undgå kedsomheden og den forudsigelige cirkel. Er det dette, vi ønsker at videregive til de unge? Eller ønsker vi i virkeligheden, at de i stedet for den stramme struktur med konkurrence som drivkraft får mulighed for at opleve en ungdom med frihed, spænding, udvikling, saft og kraft, kreativitet og spontanitet? I virkeligheden deres fødselsret. Ungdommen foregår kun én gang i livet, og den kan ikke gentages.

Læge, neurolog og børne-unge-forsker Daniel Siegel har ud fra sin særlige viden om den unge hjerne skrevet nogle vidunderlige bøger om ungdommens potentiale. Hans mission er at sprede viden om, at vi som unge besidder fire vigtige 'træk', som vi som voksne mister og faktisk har brug for som 'livsvitale' dele. De fire træk er:

- følelsesmæssig gnist (*emotional spark, ES*),
- socialt engagement (*social engagement, SE*),
- nysgerrighed (*novelty, N*) og
- kreativitet (*creative explorations, CE*).



Tilsammen udgør de hans model ES-SE-N-CE, som omfatter essensen af livet. Fordi de unge er nysgerrige, kreative, følelsesmæssigt intensive og socialt engagerede, er de vores vigtigste ressourcer til at sprænge rammer og ændre verden til det bedre. Dette er et markant anderledes positivt syn på unge mennesker, som ellers ofte får skudt i skoene, at de er sløve og dorske, kritiske og oprørske, overfølsomme og uudholdelige at være sammen med, provokerende og grænseløse og i det hele taget mest betragtes som værende i 'transit' til at blive 'rigtige' – altså voksne, forstås. Er det sådan, at vi faktisk ikke udnytter det potentiale, denne vigtige livsfase bidrager til i vores 'udvikling' til menneske, som Daniel Siegel pointerer? Risikerer vi at skylle de unge ud med badevandet i vores firkantede struktur, system og livs-syn? Når det er sagt, er ungdommen ifølge Siegel også den mest risikofyldte periode, vi gennemlever. Unge er tre gange så meget udsat for fare eller død – største risici er trafikulykker, narkotikamisbrug, farlige våben, selvmord og mord. Udfordringen ligger i, at den unge gennemgår en naturlig udviklingsfase, hvor alt er nyt og skal undersøges, samtidig med at risikoen for at komme permanent til skade helst skal minimeres (2015 s.20).

BEHOVSUDSKYDELSE OG SUCCES I LIVET

Psykologen Walter Mischel lavede i 1960'erne et banebrydende forskningsprojekt på Stanford Universitet i Californien, kendt som *The Marshmallow Test* – skumfidus-testen. Testen består i, at et 4-årigt barn sættes i et rum foran et bord. På bordet ligger et stykke slik – mere præcist en luftig skumfidus. En forsker giver barnet besked om, at det godt kan spise slikket, men hvis det lige kan vente, indtil forskeren kommer tilbage fra et ærinde, der viser sig at tage omkring et kvarter, så får barnet hele to skumfiduser. De 300 børn, der gennemgik testen, blev videooptaget på film, og det ses, hvordan nogle af dem vrider sig, sparker i luften og skjuler ansigtet; det er ren tortur. Nogle børn kan vente samtlige 15 minutter. Andre spiser skumfidusen med det samme. Da forskeren tog kontakt til børnene flere år senere, var tendensen klar. De børn, der havde ventet den fulde tid på skumfidus nummer to, var som 18-årige mere socialt kompetente, havde større selvtillid, flere venner,

klarede sig langt bedre i skoleprøver og var kommet ind på bedre universiteter. De, der spiste slikket med det samme, var mere isolerede, mente i højere grad om sig selv, at de havde en 'skidt karakter', var i højere grad bøllet, havde sværere ved beslutninger og klarede sig akademisk dårligere. Der var altså klar sammenhæng mellem den slags selvkontrol – behovsudskydelse, som man kalder det – og succes i livet.

I 2008 var der igen fokus på testresultaterne, da den nu 70-årige Walter Mischel sammen med kolleger fandt andre væsentlige forskelle på de to grupper. Den tredjedel af børnene, der ikke kunne foretage behovsudskydelse, viste sig i gennemsnit at have højere kropsvægt og BMI, der var øget forekomst af crackmisbrug hos denne gruppe, de var oftere blevet skilt fra deres partnere, de havde dårligere betalte jobs og klarede sig også dårligere på universitetet. Undersøgelse af de nu mere end 40-årige testpersoner ved hjælp af den nye magnetiske resonanshjerneskanter (MR-skanner) viste, at særlige områder af hjernen lyste, når folk blev bedt om at vælge mellem en gevinst nu eller en større gevinst senere (Mischel 2015). Denne epokegørende forskning gav ny viden om evnen til at udskyde et behov til den forreste del af hjernen, *præfrontal cortex*. Dette område i hjernen sættes i forbindelse med at multitaske, at bevare overblik og holde et fremtidigt mål for øje. Det er den eksekutive funktion, der både styrer hukommelse, helhedsoplevelse og balance, og det er netop det center i hjernen, vi stimulerer ved træning i mindfulness.

Skumfidustesten er på den måde et symbol på den særlige indstilling, det kræver at kunne være til stede med det, der er, fremfor at handle automatisk og reaktivt på sine impulser. Dette kan komme til udtryk hos unge i ganske almindelige hverdagssituationer, som når en elev fortæller: "Jeg bliver ikke så tit sur på min far mere, fordi nu mærker jeg lige, at jeg har brug for at trække mig op på mit værelse og sidde lidt og høre musik, og så er jeg klar til at gå ned til familien igen." Eller når samme dreng fortæller, at han mærker bedre overblik og fokus gennem styrkelsen af sin eksekutive funktion i præfrontal cortex, når han laver sport: "Til fodbold bruger jeg det også, når jeg ligesom får lidt mere overblik og kan nå at overveje, hvem jeg skal spille til, eller hvad der lige er godt at gøre nu, i stedet for bare at skyde

bolden afsted. Det giver mere fokus og koncentration. Jeg tænker, det må kunne bruges til mange andre sportsgrene, fx når de er meget pressede til håndbold, eller når man skal sætte foden helt præcist til dans.”

FÆNOMENOLOGISK LÆRING: AT OPLEVE ER AT LÆRE

For teenageren er gruppetilhørsforhold utroligt vigtigt, og netop derfor skal man skabe et klasserum med mindfulness, hvor der er fortroligt og trygt, og hvor man ikke risikerer at blive udstillet eller latterliggjort. I denne form for pædagogik er intet rigtigt eller forkert, og det er lærerens fornemste opgave både at italesætte og kropsliggøre den ikke-vurderende og ikke-stræbende indstilling, hvor det er oplevelsen her og nu og intet andet, som tæller og har sandhedsværdi. Mindfulness bidrager med noget virkeligt værdifuldt for den enkelte og for klassen, da vi kommer tæt på hinanden fysisk og oplever at være en del af en gruppe, mærker, at der er plads til alle, herunder hinandens forskelligheder, og får måske en oplevelse af at være en del af noget større; at være et menneske som alle de andre. Dette opleves ubevidst, når giver hinanden massage, når vi lukker

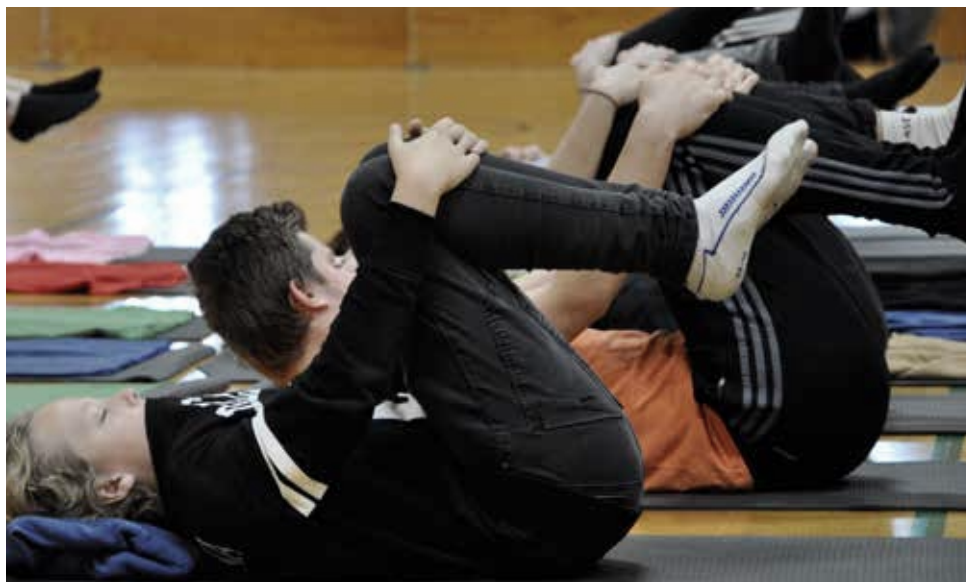
øjnene og sender venlige ønsker til hinanden, når vi holder hinanden i hånden og sender et 'klem' rundt i kredsen, når vi laver øvelser på yogamåtterne og hører og mærker hinandens nærhed og åndedræt, når vi sidder på stole og lytter til hinandens oplevelser.

Er det grænseoverskridende for de unge elever? Måske, og måske er det bare ukendt og nyt og noget, som skal opleves for at læres. Måske er det i virkeligheden sådanne oplevelser, der får drengen på 15 år til at give sig lov til at mærke sig selv og sine følelser og kontakt og forbundethed med andre, som han kan tage med sig ud i livet som et helstøbt individ, der hviler i sig selv og med omverdenen. Det er den fænomenologiske, oplevelsesorienterede læring, *learning by doing*, der lagrer sig i vores langtidshukommelse, fordi vi nu engang lever gennem kroppen, og kroppen husker alt (Dewey 1929).

DRENGES OG PIGERSTILGANG

Det er interessant, at det i vores observationer kan ses, at drenge og piger modtager undervisningen på forskellig måde. Hvor der hos drengene er fokus på at kunne sidde stille på stolen og koncentrere sig, er der

hos pigerne fokus på de mere følelsesmæssige elementer, såsom at hvile i sig selv, opnå større modstandsdygtighed i forhold til venskaber, kærester, at blive accepteret, at være attraktiv, at være en af de meget omtalte '12-talspiger' osv. En af pigerne fortæller, hvordan mindfulness har gjort hende til en bedre veninde: "Man kan godt sige, at jeg er blevet en bedre veninde, for nu mærker jeg lige, hvordan min



veninde har det, og så vælger jeg måske, hvad jeg siger til hende lige der, hvis hun måske har haft en svær dag. Det er nemmere at mærke mig selv og andre, og at de jo også er mennesker som mig.”

Hvor pigerne er mere ’generte og fjantede’ og hvisketisker sammen om emnerne, er drengene hurtigere og mere bombastiske i deres udsagn og kalder en spade for en spade. Hvad skal der til, for at en ung dreng på 15 år fortsat vil lave mindfulness, efter det formelle skoleforløb slutter? Og hvad motiverer pigerne til at fortsætte? Måske er det to forskellige ting, og samtidig er der en del fælles, der er værd at lægge mærke til. Er det sådan, at yoga mest tiltrækker piger, og at man ikke er ’sej’, hvis man dyrker det som dreng, men måske bedre kan forholde sig til kampsport som fx japansk aikido? Sådanne overvejelser har været vigtige at inddrage i tilrettelæggelsen af undervisningen. Det ser dog ud til, at pigerne lige så gerne vil lave øvelser i indre styrke og centrering som drengene, og at drengene også får gavn af yogaen. ”Yogaen er nok den øvelse, jeg synes bedst om, da det gør mig opmærksom på kun at være i kroppen uden så mange tanker. Der kan jeg virkelig mærke, at jeg er opmærksom,” fortæller en dreng.

En anden dreng fortæller: ”Det er rigtig rart lige at tjekke ind i sig selv og mærke, hvordan har jeg det egentlig i dag. Jeg har lagt mærke til, at der er forskel på, om det er om formiddagen eller om eftermiddagen, vi laver øvelserne. Om formiddagen er jeg frisk og meget nærværende, men om eftermiddagen er det sværere for mig at holde opmærksomheden, men så er det måske lige præcis der, det er bedst for mig at lave det.” Det, at vi kan give både drenge og piger mulighed for at være i kontakt med sig, selv er umådeligt gavnligt for dem. Det kan måske nedbryde nogle normer for, hvordan vi opfatter det at være mand og kvinde, og det kan måske give dem et værdifuldt indblik i hinandens verdener, som på længere sigt kan bruges i deres fremtidige liv med kærlighed, partnerskab og samarbejde.

DEN GODE VIRKNING OG LYSE PERSPEKTIVER

Hvis man overhovedet kan sige, at der har været et mål med at afprøve mindfulness som metode i folkesko-

lens udskoling, er det at undersøge, om eleverne kan bruge mindfulness som en hjælp i situationer med stress og pres, fx til eksaminer og terminsprøver, og her tyder det klart på, at de har kunnet bruge deres ’indre redskaber’ som hjælp til selvhjælp: ”Det var meget tydeligt til terminsprøverne, at den anden B-klasse havde meget mere stress end vores klasse, fordi vi laver mindfulness,” fortæller en dreng. En pige supplerer: ”Til terminsprøven plejer jeg at gå i stress og blive frustreret, når jeg ikke kan finde på noget at skrive om i min danske stil. Men denne gang sad jeg lige lidt og trak vejret, og så kom der bare helt af sig selv en masse gode idéer, jeg kunne skrive om.” Andre elever beskriver, hvordan de bruger metoden ’STOP’, hvor man stopper op, tager en pause, trækker vejret, bruger sin opmærksomhed og observerer, hvad der sker lige nu, for så at passe på sig selv og prøve igen. Det at stoppe op og trække vejret er nærmest blevet en ny vane, som de bærer med sig i mange hverdagsituationer. Især pigerne fortæller, at de også bruger kropskanningen, hvor de ”lige laver elevatoren fra hovedet ned til fødderne” og genfinder ro og overblik. En elev har reflekteret over, om mindfulness vil være hjælpsomt som en slags studieteknik: ”Jeg tænker også, at det er noget, jeg kan bruge videre, når jeg skal på uddannelse, så bliver det nemmere at overskue det hele.”

Det ser således ud til, at de elever, vi har undervist, har fået blod på tanden efter mere, og at de både sammen med deres lærer og for sig selv vil fortsætte med at praktisere mindfulness, også efter projektets afslutning. En pige udtaler: ”Selvfølgelig vil jeg fortsætte med at lave mindfulness, for det er jo ikke bare ingenting. Det virker jo, og så bliver man jo ved med det, der fungerer godt, ikk’?” Noget tyder på, at eleverne fortsat vil række ud efter det, og svarer det til studier af voksne fra Center for Mindfulness i USA, vil 99 % af dem, som har taget mindfulness MBSR-kurser, fortsat være i stand til at være opmærksomme på deres åndedræt fire år og mere efter deres kursus.

Det er vores opfattelse, at mindfulness vil være en gave til de danske børn og unge og en mulighed for at forbygge den stress, der er mere og mere udbredt overalt. Håbet er, at vores næste generation kan få nogle indre redskaber til at passe bedre på sig selv, opnå bedre resultater, bevare overblik og mentalt overskud, regulere hvad de tager ind og vælger ikke at tage ind. Med bedre

følelsesmæssig robusthed og større empatisk evne og medfølelse over for sig selv og andre vil denne særlige iboende evne have store potentialer både for den enkelte, for gruppen, for samfundet og for hele menneskeheden.

EFTERSKRIFT

Det beskrevne skoleprogram vil komme ud som en e-læringsplatform i starten af 2017 til gratis brug for alle lærere og elever i de danske folkeskoler og efterskoler. Desuden publiceres de endelige forskningsresultater af pilotprojektet i 2016. Der arbejdes ligeledes på at udvikle en forskningsbaseret efteruddannelse for lærere, der ønsker at bruge mindfulness som et kompetenceløft til sig selv, et værn mod egen stress, og som ønsker at formidle det til deres elever til gavn for læring og klassemiljø.¹

LITERATUR

- Bertin, Mark: Mindfulness, Executive Function, and Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: Bringing it all together. IN: Willard & Saltzman (ed.): *Teaching Mindfulness Skills to Kids and Teens*. The Guildford Press, New York 2015.
- Biegel, Gina M: *The Stress reduction workbook for teens. Mindfulness skills to help you deal with stress*. Instant Help Books, A Division of New Harbinger Publications, Inc., 2009.
- Burdick, Debra: *Mindfulness Skills for kids and teens. A Workbook for Clinicians and Clients with 154 Tools, Techniques, Activities & Worksheets*. PESI Publishing & Media 2014.
- Davidson, Richard et al.: *Promoting prosocial behavior and self-regulatory skills in preschool children through a mindfulness-based kindness curriculum*. *Developmental Psychology*, no.51 (2015).
- Dewey, John: *The Sources of a Science of Education*. 1929.
- Durlak, Joseph A et al.: *Handbook of Social and Emotional Learning. Research and Practice*. Guilford Press 2015.
- Goleman, Daniel: *Følelsernes intelligens*. 1. udgave, Borgen 2005.
- Juul, Jesper og Helle Jensen: *Pædagogisk relationskompetence – fra lydhed til ansvarlighed*. Akademisk Forlag 2005.

- Jørgensen, Per Schultz: *Unge skal opdrages til at modstå presset fra konkurrencestaten*. Information, 31. okt. 2014.
- Kabat-Zinn, Jon: *Lev med livets katastrofer*. Dansk Psykologisk Forlag 2014.
- Kabat-Zinn, Myla & Jon: *Everyday Blessings: The Inner Work of Mindful Parenting*. Little, Brown Book Group 2014.
- Kaiser-Greenland, Susan: *The mindful child*. New York: Free Press 2010.
- Kemp, Peter: *Skal skolen være egoisternes paradis?* Kronik, Politiken 8. dec. 2015.
- Leoni, Sabrina Justesen: *Mindfulness for børn og unge*. Dansk Psykologisk Forlag, 1. udgave, 3. oplag 2014.
- Mischel, Walter: *Skumfidustesten – nøglen til selvkontrol*. Klim 2015.
- Nielsen, Anne Maj og Marie Kollos: *Kontemplativ opmærksomhedskultur i skolen*. Psyke & Logos 2013, 34, 152-179.
- Siegel, Daniel J: *Brainstorm. The Power and Purpose of the Teenage Brain. An Inside-Out Guide to the Emerging Adolescent Mind, Ages 12-24*. Jeremy P. Tarcher/Penguin, New York 2015.
- Siegel, Daniel J: *The Whole-Brain Child: 12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind, Survive Everyday Parenting Struggles, and Help Your Family Thrive*. Delacorte Press 2011.
- Simonsen, Renée Toft: *Vi har reduceret livet til at handle om vækst*. Femina, 29. okt. 2014.
- Terjestam, Yvonne: *Stillness at School: Well-being after eight weeks of meditation-based practice in secondary school*. Psyke & Logos 2011, 32, 105-116.
- Tilma, Karen: *Danske børn bliver syge af at gå i skole*. Politiken 5. okt. 2015.
- Weare, Katherine: *Mindfulness in Schools. Where are we and where might we go next?* In: *The Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness*. John Wiley & Sons, Ltd. 2014.
- Weng, Helen: *Brain can be trained in compassion. Study shows in www.news.wisc.edu/21811*, May 22, 2013.
- Willard, Christopher & Amy Saltzman (ed.): *Teaching Mindfulness Skills to Kids and Teens*. The Guildford Press, New York 2015.



Rikke Braren Lauritzen er cand. mag., psykoterapeut MPF, familierapeut og certificeret mindfulness-baseret stressreduktionslærer fra Center for Mindfulness, UMASS, USA. Hun formidler mindfulness individuelt, i gruppeforløb og på retræter i Danmark og Frankrig. Initiativtager, projektleder og underviser for Mindfulness Foreningen på projekt Stressfri Ungdom.

¹ Nærværende artikel er et uddrag af en længere artikel, som kan ses i sin fulde længde på www.mindfulnessforeningen.dk