

## BILLUND

## Mindfulness på skolen: Børnene lærer bare at være



I rundkreds på måtter ned magiske flasker i midten. Tid til mindfulness. Foto: Lise Nørgaard

0.-klasserne på Sdr. Omme og Vorbasse Skole er i fuld gang med et mindfulness-forløb. Tirsdag morgen sænkede roen sig under en fantasirejse på Vorbasse Skole.

28 mar. 2017 kl. 13:00

Opdateret 28 mar. 2017 kl. 14:08



Lise Nørgaard (lin@jv.dk)

Billund Kommune: Yogamåtterne ligger i en oval cirkel i klasselokalet. I midten er der stearinlys og malede sten. Børnene i 0. klasse i Vorbasse sidder, ligger eller roder lidt rundt -

pauser, men børnene giver et enbigeende udtryk for, at det var dejligt. De små møder er vejleder og kommer fra firmaet Room for Reflection. Hun styrer slagets gang, mens børnehaveklasselærer Gitte Vinding ser med fra egen måtte og går stille rundt og hjælper børnene.

De skal kigge på glimmerflasker - magiske flasker, og snakken går om følelser. Mange taler om sjove og glade følelser, men ...:

- Man kan være glad og sur og lige tilpas og ked af det, lyder det fra en af drengene.

De skal også op på tærne og holde balancen, og efter lidt tid - uden at blive set - lyder det fra en af drengene:

- Se, jeg holder mig stadig i luften.

## Mindfulness

i 0. klasse er et 6-8 ugers forløb, hvor børnene en gang om ugen skal have et pusterum, hvor der blandt andet sættes ord på følelser. Man kan læse mere på [Roomforreflection.dk](https://roomforreflection.dk)



## Ro på måtten

Og det er netop meningen med mindfulness-forløbet, som allerede sidste år blev afholdt på Søndre Skole og Hejnsvig Skole. At se børnene, som de er og at lære dem at være i sig selv. For Bettina Møller er det tredje undervisningsgang:

- Der er sket en fin udvikling. Nu er børnene ved at lande i det. De er ikke vant til at skulle sidde og mærke sig selv. At finde ro hjemme handler ofte om at sidde foran en skærm, fortæller Bettina Møller, der med glimmerflasken gerne vil give børnene en pause. Til bare at være i sig selv. Det hele kan åbne for en proces i børnene, og alt kan dukke op.
- Skolen er med, og lærerne kan følge op bagefter. Det sker også, at børn går fra at være glade til at være mere triste og eftertænksomme. Vi har ikke haft brug for det endnu, men hele skolesystemet og PPR er klar, siger Bettina Møller, der snart slukker lyset og guider børnene til at lukke øjnene, holde på hjertet og trække vejret dybt.

Hun fortæller dem en historie om at flyve ud i verden. Mellem et par af pigerne er der en leg i gang, hvor deres fingre kryber hen mod hinanden, men legen glider forbi ved det næste dybe åndedræt. Langt de fleste er med, og nogle kan slet ikke vågne igen.



## Op ad bakke

Bagefter siger én af drengene, at det er lidt svært at ligge stille, når man skal gøre det på kommando. Flere gaber, misser med øjnene, pakker sig ind i tæppet – og en af drengene var slet ikke ude at flyve. Nej, han cyklede!

Gitte Vinding er fortrøstningsfuld.

- Der har været en klar bedring i dag. Jeg synes, de to første gange var op ad bakke, hvor vi var på overarbejde med at tysse hele tiden. Jeg har tænkt meget over, hvad det skyldes, for det bliver meget tydeligt, at børnene har svært ved at fordybe sig. Jeg håber, vi kan få det her ind i skoledagen, ikke kun i 0. klasse, for der er mange børn, der har lange dage.



Flere børn gav udtryk for, at de syntes, det havde været en god time - og at det havde været sjovere end sidst. Foto: Lise Nørgaard

LÆS OGSÅ



Et børneråd om mindfulness: - Mor, ryst lige flasken og træk... +

LÆS OGSÅ



Børnene er vilde med mindfulness

LÆS OGSÅ



Elever har længere skoledag - men: - Vi føler os mere friske +

ANNONCE

Få dagens vigtigste nyheder fra [jv.dk](http://jv.dk) direkte i din indbakke. Du kan til hver en tid afmelde dig igen.

Email

Skriv din emailadresse



Navn

Skriv dit navn

Tilmeld dig vores nyhedsbrev. Indtast dit navn og din e-mail-adresse for at modtage dagens vigtigste nyheder direkte i din indbakke. Nyhedsbrevene kan indeholde markedsføring af avisens produkter. Du kan til en hver tid afmelde dig igen. Ved tilmelding accepterer du vores privatlivspolitik, som du kan læse [her](#).

Tilmeld

0 kommentarer

Sortér efter

Ældste



Tilføj en kommentar ...