

Mindfulness og stressmestring for lærere

Mindfulnessprogram for lærere indikerer redusert stress og økt innsikt om egen påvirkning på elever og kolleger.

Mindfulness

Mindfulness, på norsk kalt oppmerksomt nærvær, har de siste årene fått stadig større oppmerksomhet spesielt knyttet til helseeffekter. Det siste tiåret viser forskning økende interesse for hvilken betydning mindfulness kan ha i skolen. Denne artikkelen forteller om effekten av mindfulness kurs for lærere gjennomført på to skoler i Norge.

Oppmerksomhetsmuskelen

Mindfulness handler om å være oppmerksomt tilstede i øyeblikket med en vennlig og ikke-dømmende holdning. Det høres lett ut, men når vi øver vil vi oppdage hvordan vårt sinn til stadighet tar oss bort fra nuet. Vi trener oppmerksomhetsmuskelen, selvinnsikten kan øke og gi oss muligheter til å foreta bevisste valg i stedet for å være fanget av automatiske stressreaksjoner.

Kursrekke

En kursrekke i mindfulness og stressmestring ble gjennomført ved en ungdoms- og en videregående skole høsten 2012. Til sammen deltok 16 lærere, to rådgivere, en helsesøster og en leder. Den ene gruppen møttes åtte ganger à to timer hver andre uke. Den andre gruppen hadde fem samlinger à tre og en halv time ca hver tredje uke. Hver samling besto av teori, øvelser, erfaringsdeling og refleksjon.

Evaluering

Kursrekken ble evaluert anonymt med spørreskjema. Svarene viste signifikant bedring på mentalt stress. I tillegg viste skriftlig evaluering og gruppeintervjuer interessante effekter i forhold til stressmestring, selvregulering og innvirkning på elever og kolleger.

Stressmestring

Flere samlinger fokuserte på stressmestring, og hvordan vi kan forholde oss til stress i hverdagen. Lærerne fikk kunnskap og øvelser om hva som skjer i

oss når vi stresser. Flere tilbakemeldinger uttrykker det som denne læreren sier: *«Jeg opplever mindre stress i stressituasjoner. Jeg har blitt mer bevisst, og jeg har fått teknikker for å stresse ned. Har også fått teori, hva gjør det med oss. Det gir velbehag, og jeg kan slappe av fortere.»*



Selvfølelse

Flere lærere uttrykker at deres selvfølelse ble styrket gjennom kurset: *«Det har vært nyttig for meg å kjenne på viktige grunnleggende følelser i mitt eget liv. Anerkjenn disse følelsene, og kunne si til meg selv at jeg er bra nok slik jeg er. Dessuten er jeg mer til stede i mitt eget liv og mine barns liv. Takk!»* En annen lærer sier: *«Jeg setter av mer tid til meg selv. Blitt mer bevisst om hva som gir meg påfyll. Jeg blir mindre stresset og jaget. Det er så mange valg, men nå er jeg ikke så redd for å gå glipp av noe.»*

Selvregulering

Når man øver på å være til stede i øyeblikket, blir man også mer klar over hvordan man reagerer i ulike situasjoner. Man øver opp sin «indre observatør» og evnen til å regulere egne tanker, følelser og handlinger i stedet for å være fanget i automatiske reaksjoner eller vaner som ikke er gode. Dette kan gi nye tanker, innfallsvinkler og måter å handle på. En lærer sier, *«Jeg ser meg selv tydeligere. Flinkere til å analysere meg selv. Vekket interessen for sinnemestring for meg selv.»* En annen uttrykker at det er lettere å komme ut av negative tankerekker, se hva som egentlig er negativt og positivt, og rette oppmerksomheten mot noe som er godt.

Oppdage pauser

I vår tid er betydningen av pauser undervurdert. Et høyt aktivitetsnivå har tilsynelatende høy status. De fleste tomrom er fylt, spesielt av teknologiske verktøy. Pauser gir oss mulighet for å lade batteriene og få et mentalt og følelsesmessig overskudd. I mindfulness treningen øver vi på å oppdage muligheter for pauser og pusterom til tross for at hverdagen er travel og fylt av gjøremål. Det kan f eks være å bestemme seg for å øve på å gå roligere til

klasserommet i stedet for å haste av gårde. Som en lærer uttrykker det; «*Jeg er flinkere til å ta pauser. Elevene får tid. Effektivitet behøver ikke å være at man gjør ting kjapt.*» En annen lærer sier at hun opplever «*mindre stress i stressituasjoner. Jeg har lært meg å stoppe opp oftere. Føle og være.*»

Rollemodell

Flere sier at det påvirket lærerrollen og ga økt innsikt om egen påvirkning. «*Jeg merker at hvis jeg går inn i en time og er rolig, så smitter det. Jeg blir tydeligere og kommuniserer bedre. Vi lærere er viktige personer i elevenes liv. Vi er rollemodeller.*» En annen sier at «*jeg har blitt gladere, mer fornøyd. Tror jeg lytter mer i stedet for å hevde meg selv.*» En lærer sier at «*kurset har gjort meg til et bedre menneske, både profesjonelt som lærer, men også, og kanskje aller viktigst, en mer anerkjennende og tilstedeværende forelder.*»

Arbeidsmiljøet

På den ene skolen var ca en fjerdedel av personalet med. De sier at kursrekken «*endret organisasjonen og forbedret arbeidsmiljøet.*» De fikk en felles måte å kommunisere på, de kunne gi hverandre konstruktive tilbakemeldinger, være rausere og mer aksepterende i forhold til hverandre. En deltaker sa det slik; «*Vi som har vært med har fått et felles språk. Vi har mer aksept for hverandre.*»

Rektors refleksjoner

En rektor sier at det virker som om kurset hadde stor påvirkning på de som deltok. Kurset ble «et rom» i skolen hvor deltakerne kunne ta opp ting ut fra et indre fokus, og hvor de kunne bli bevisst på at det er ikke noe galt selv om vi reagerer og tenker ulikt. Lærere kan lett bli stresset eller slitne. Det kan være lett å komme inn i mønstre eller reaksjoner som er u hensiktsmessige. Jeg ser at lærerne kommuniserer bedre, er i stand til å stresse ned og ta et skritt tilbake. De er mer bevisst egne reaksjoner og kan i større grad regulere egen adferd.

Organisering og motivasjon

Forholdene må legges til rette for å kunne gjennomføre mindfulness i praksis. Dette programmet var forankret i ledelsen. Det var satt av tid til samlingene i arbeidstiden. De som deltok

meldte seg på frivillig og hadde høy motivasjon. En lærer ble en ressurs på sin skole ved at hun gjorde øvelser sammen med kolleger. Slike øvingsgrupper kan planlegges, hvor en person har ansvar for å sette på en cd med innspilte øvelser. Dette sammen med undervisning i mindfulness og stressmestring, kan gi positive effekter.

Hva kan mindfulness gi skolen?

Lærer-elevrelasjonen er av stor betydning. Forsøket viste redusert mentalt stress blant lærerne som deltok. Det fikk ringvirkninger for hvordan de forholdt seg til elever og kolleger. Det kan dermed se ut til at slik trening bidrar til å utvikle relasjonskompetanse.

Forskning

Nyere internasjonal forskning peker på at det er gjort lite i forhold til læreres stress selv om slikt stress er veldokumentert. Mindfulness kan være et viktig bidrag ifølge artikkelen Integrating Mindfulness Training into K-12 Education: Fostering the Resilience in Teachers and Students (Meiklejohn m fl, 2012). Mindfulness hjelper lærere med å redusere eget stressnivå, øke selvfølelsen og utvikle strategier for å regulere egen adferd. Det kan forbedre klasseledelse, lærer-elevrelasjoner og undervisningsstrategier i følge artikkelen Mindfully Teaching in the Classroom: a Literature Review (Albrecht m fl, 2012). De siste 10 års forskning indikerer interessante effekter også for elever, men forskningen er på et tidlig stadium. Det anbefales at også elever lærer mindfulness, men da ledet av lærere som har fått slik trening og integrert dette i egen væremåte.

Om prosjektet

Ansvarlige for programmet var Helen Staubo og Anne Grethe Brandtzæg i prosjekt Stressmestring i skolen, finansiert av Extrastiftelsen gjennom Mental Helse. Det videreføres av Anne Grethe Brandtzæg og Anne Sælebakke med kursrekke i Oppmerksomt nærvær (Mindfulness) i samvær med barn og unge, i regi av Regionsenter for barn og unges psykiske helse, RBUP. Ny kursrekke starter høsten 2014. De gjennomfører også kurs i stressmestring og mindfulness på skoler og i andre virksomheter.

Se for øvrig www.lifegarden.no og www.anneselebakke.no Øvelsesheftet «Oppmerksomt nærvær for barn og unge» ligger gratis til nedlasting på www.nfon.no.