

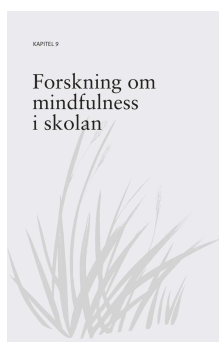
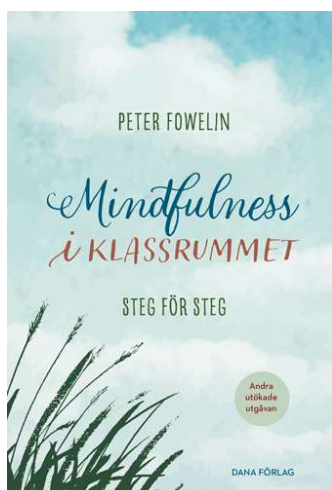
Vad säger forskningen om mindfulness i skolan?

Peter Fowelin

Drömmen om det goda
2024-09-02

dana FÖRLAG

1

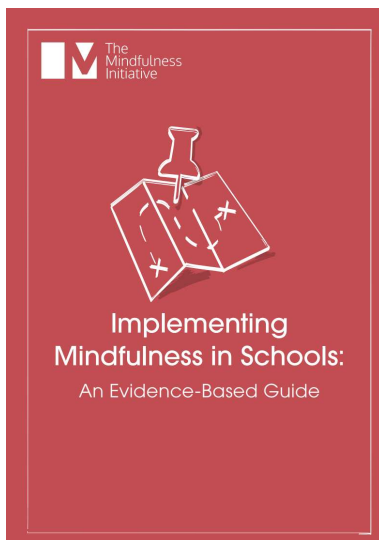


Innehållet i denna presentation är hämtat från kapitlet "Forskning om mindfulness i skolan" i boken *Mindfulness i klassrummet – steg för steg* (2021) av Peter Fowelin.

dana FÖRLAG

2

The Mindfulness Initiative



- ✓ The Mindfulness Initiative (MI) skapades i Storbritannien för att stödja det brittiska parlamentets arbete med mindfulness.
- ✓ MI Samarbetar med universiteten i Bangor, Essex, Oxford och Sussex.
- ✓ MI publicerade boken på bilden t.v. år 2021, författad av Katherine Wear och Adrian Bethune.

dana FÖRLAG

3

Lärares erfarenheter av att själva använda mindfulness

Katherine Wear & Adrian Bethune skriver i *Implementing Mindfulness in Schools: An Evidence-Based Guide*:

”Beläggen för mindfulness positiva inverkan på lärares välbefinnande är tydliga”, där välbefinnande syftar på fysisk hälsa, självreglering och effektivitet/arbetsförmåga.

dana FÖRLAG

4

Lärares erfarenheter av att själva använda mindfulness

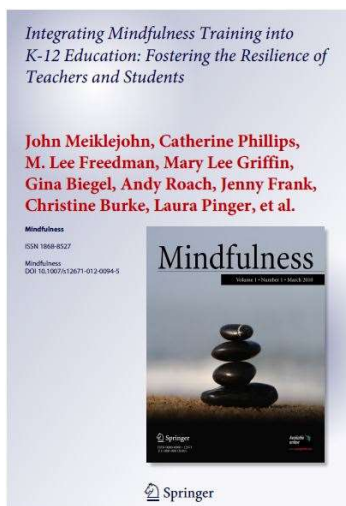
Resultat från två forskningsöversikter från 2017.

- ✓ Känsloreglering är det område där mindfulnessinsatser visar mest lovande resultat (hantera egna reaktioner, medvetenhet om egna känslor, stresshantering).
- ✓ Uppmärksamhet på egna tankar, känslor och kropp ledde till stärkt förmåga att agera konstruktivt i t.ex. klassrums-situationer.
- ✓ Invanda reaktionsmönster kunde dämpas och ersättas av mer medvetna val och beslut i stunden.
- ✓ Minskad stress, utmattning, depression och oro hos lärare är andra effekter som kunnat observeras i olika studier.

Källor: Emerson, L-M., Leyland, A., Hudson, K. et. al.: *Teaching Mindfulness to Teachers*. (2017) Hwang, Y., Bartlett, B., Greben, M., and Hand, K.: *A Systematic Review of Mindfulness Interventions for In-Service Teachers* (2017)

5

Elevers nytta av mindfulness (bild 1)



Källa: Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M.L. et. al. (2012)

"Sedan 2005 har 14 studier av program som tränar elever i mindfulness sammantaget påvisat ett antal kognitiva, sociala och psykologiska vinster för både elever i elementary school (sex studier) och high school (åtta studier). Dessa inkluderar förbättring av arbetsminne, uppmärksamhet, studieförmåga, social förmåga, känslomässig reglering och självkänsla, såväl som egenrapporterad förbättring när det gäller humör och oro, stress och trötthet." (Min översättning från Meiklejohn m.fl.)

dana FÖRLAG

6

Elevers nytta av mindfulness (bild 2)

Wear & Bethunes sammanfattning av resultat från tio olika forskningsöversikter under senare år:

- ✓ Positiva effekter på elevernas psykosociala välbefinnande.
- ✓ Positiva effekter på elevernas fysiska välbefinnande inklusive blodtryck, hjärtfrekvens, kortisolnivå och sömn.
- ✓ Minskade problem med elevernas mentala hälsa, inklusive utbrändhet, depression och stress samt även vissa belägg för positiva effekter när det gäller oro, psykiska trauman, ät- och sömnstörningar.
- ✓ Vissa belägg för positiva effekter på studieprestationer, provresultat och betyg.
- ✓ Vissa belägg för positiva effekter på beteenden, inklusive för elever med adhd.

Källa: Wear, K. , Bethune, A.: *Implementing Mindfulness in Schools: An Evidence-Based Guide* (2021)

dana FÖRLAG

7

Elevers nytta av mindfulness (bild 3)

Wear & Bethunes sammanfattning (forts):

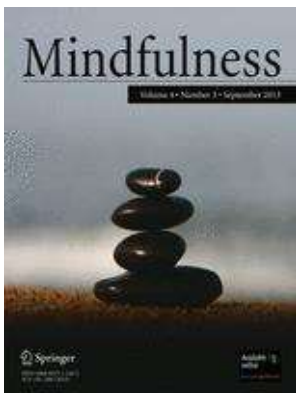
- ✓ Positiva effekter på elevernas sociala och emotionella förmåga inklusive självuppfattning, självstyrning (self-management) inklusive emotionell insikt och reglering, resiliens, motivation, optimism, uthållighet och relationella förmågor.
- ✓ Positiva effekter när det gäller inläring och kognition inklusive självreglering, exekutiv förmåga, uppmärksamhet och fokus, metakognition och kognitiv flexibilitetminskade problem med elevernas mentala hälsa, inklusive utbrändhet, depression och stress samt även vissa belägg för positiva effekter när det gäller oro, psykiska trauman, ät- och sömnstörningar.

Källa: Wear, K. , Bethune, A.: *Implementing Mindfulness in Schools: An Evidence-Based Guide* (2021)

dana FÖRLAG

8

Elevers nytta av mindfulness (bild 4)



”För majoriteten av eleverna [11-14 år] var mindfulnesssträningen behaglig och fick dem att se ett antal fördelar såsom minskad ilska, stress och oro samt förbättrad koncentrationsförmåga, hantering av egna beteenden och sömnkvalitet. Dessa fördelar med träningen uppfattades inte bara av eleverna själva utan också av lärarna som genomförde programmen.” (Min översättning från McKeering & Hwang.)

Källa: McKeering, P., Hwang, Y.S.:
A Systematic Review of Mindfulness-Based School Interventions with Early Adolescents (2019)

dana FÖRLAG

9

Framgångsfaktorer för mindfulness-insatser i skolan (bild 1)

- ✓ Att ha ett program i ryggen skapar trovärdighet och stadga åt en satsning, men det behöver också finnas flexibilitet för lokal anpassning.
- ✓ Om lärare själva ska utforma ett program på sin skola behöver lärarna ha god egen erfarenhet av att utöva mindfulness samt kunna hantera elever och klassrums-situationer på ett kompetent sätt.
- ✓ Förmågan att skapa en varm, trygg relation med eleverna är central för att insatserna ska fungera.
- ✓ Externa instruktörer med hög kompetens kan fungera bra, men på längre sikt bör kompetensen finnas internt på den egna skolan.

Källa: Wear, K., Bethune, A.: *Implementing Mindfulness in Schools: An Evidence-Based Guide* (2021)

dana FÖRLAG

10

Framgångsfaktorer för mindfulness-insatser i skolan (bild 2)

- ✓ Själva träningen ska vara engagerande och anpassad efter elevernas ålder. Det innebär att man som lärare behöver vara kreativ vid utformandet av övningarna.
- ✓ Mindfulness ska upplevas som lätt, roligt, livfullt och relevant och användbart för eleverna och de omständigheter som de befinner sig i.
- ✓ En utmaning för lärare har visat sig vara att verkligen vara öppna och sant reflekterande tillsammans med eleverna, inte vara den som vet alla svaren.
- ✓ De upplägg som har uppmuntrat eleverna att träna hemma eller på annat sätt utanför klassrummet och den formella träningen har nått bättre resultat än andra.

Källa: Wear, K. , Bethune, A. : *Implementing Mindfulness in Schools: An Evidence-Based Guide* (2021)

dana FÖRLAG

11

Exempel på utmaningar vid mindfulness-insatser i skolan

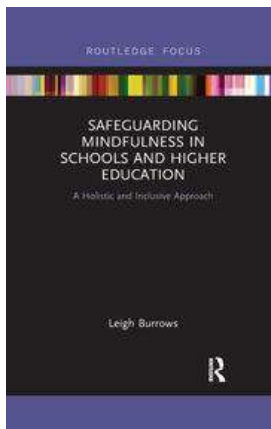
- ✓ En del elever tycker inte om träningen, stör den eller drömmar sig bort under övningarna. Vissa elever tyckte också att övningarna var tråkiga eller svåra. Att sitta stilla och träna gjorde en del elever trötta eller nedstämda. Det handlade dock om ett mindre antal elever som inte tog aktiviteterna på allvar.
- ✓ Störst hinder för att genomföra programmen ansågs av lärarna vara tidsbrist och överfulla kursplaner.
- ✓ Träningen kan väcka underliggande fysiska eller känslomässiga svårigheter hos elever, vilket innebär att program och träning av det här slaget kräver god kompetens av den som håller i träningen.

Källa: McKeering, P. & Hwang, Y.S. (2019)

dana FÖRLAG

12

Om risker med mindfulness för sårbara elever



Källa: Burrows, L.: *Safeguarding mindfulness in schools and higher education* (2018)

- ✓ Även "enkla" övningar kan ge problem för elever, inte bara för de sårbara.
- ✓ I elevintervjuer säger eleverna att de kan tappa bort sig själva, bli ledsna, oroliga, nervösa, få hjärtklappning, andnöd och att det är obekvämt att sluta ögonen och inte ha koll på vad som sker i rummet.
- ✓ I alla klasser finns elever med trauman. Var uppmärksam på tvekan hos elever inför en övning. Försök pejla läget och pressa aldrig någon att göra en övning.
- ✓ De flesta övningar kan fungera för sårbara elever om de anpassas – se exempel i *Mindfulness i klassrummet* sid 214f.

dana FÖRLAG

13

Peter Fowelin

Kontakt:
Tfn 0707-72 85 77
peter@danaforlag.se
www.danaforlag.se

dana FÖRLAG

14