

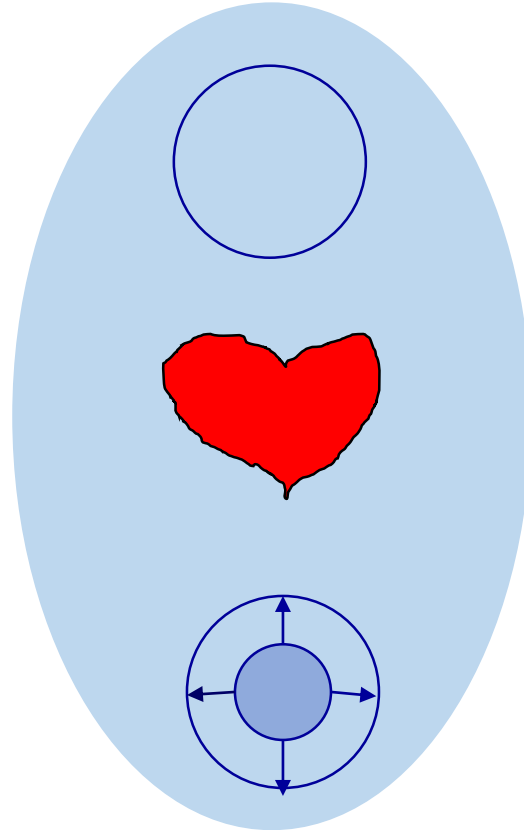
Livsmestring i skolen

- i et relasjonelt perspektiv



Mindfulnesskonferansen i Trondheim 2018

Lande her og nå. HEI – prinsippet



H Her og nå

- gire ned og være tilstede her

E Er som det er

- akseptere øyeblikket er som det er

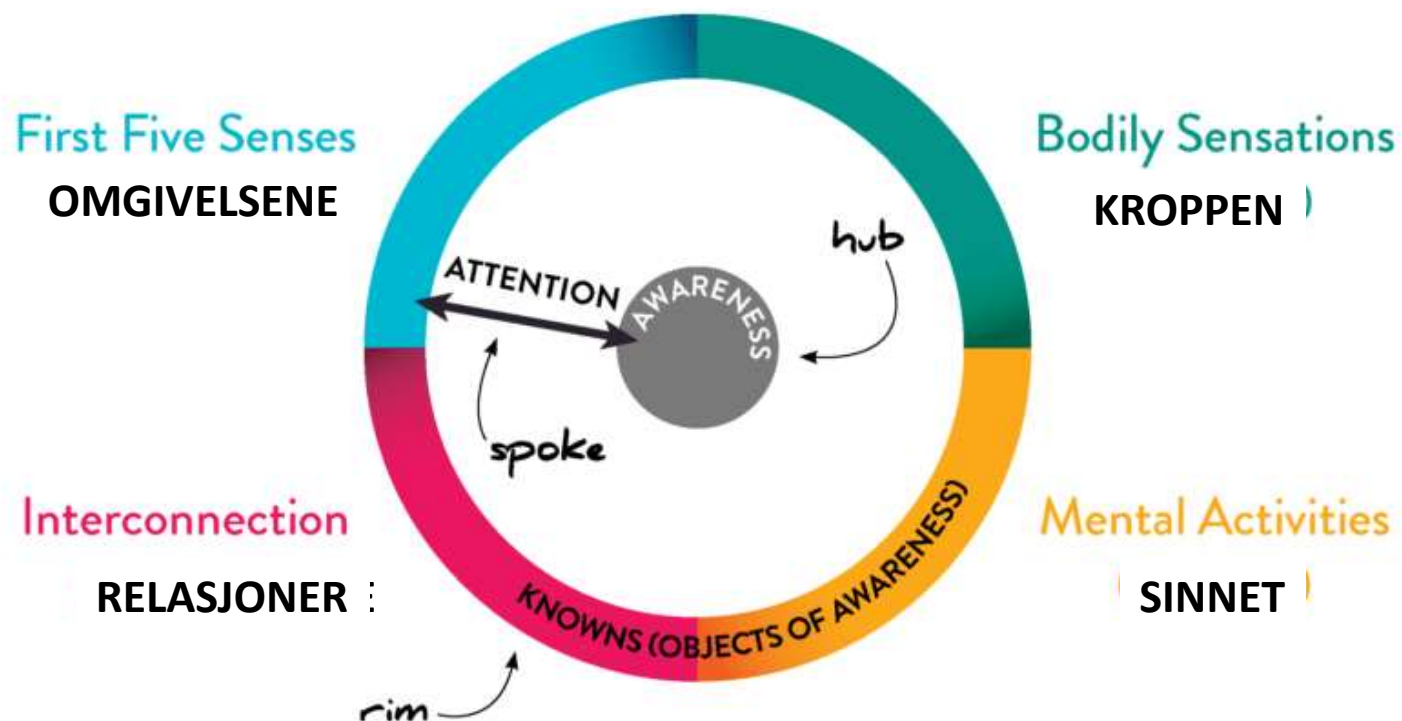
I I fokus

kropp, pust, sanser mm

Sentrere i *navet*

(Daniel Siegel)

Wheel of Awareness



Bakgrunn

- A. Egen og andres erfaringer med nærværsbaserte tilnærminger i arbeidet med barn og unge
- B. Et tverrfaglig kunnskapsfelt vokser fram
1. **Paradigmeskifte i utviklingspsykologien.** Barnet er kompetent. Trygge voksen-barn relasjoner er grunnlaget for barnets utvikling og læring
 2. **Sosial og emosjonell kompetanse.** Betydningen for utvikling og læring
 3. **Oppmerksomt nærvær/mindfulness.** Allmenn tilgang til forskningsbaserte, kontemplative tilnærminger som fremmer helse og velvære
 4. **Nevrovitenskap.** Kunnskap om hjernens plastisitet og mulighet for utvikling
- C. **Ny læreplan for grunnopplæringen. St.m.28; 2015-2016**
Hva trenger dagens barn og unge med tanke på framtidens utfordringer og endringer?
3 nye tverrfaglige temaer settes på dagsorden: Bærekraftig utvikling, demokrati og medborgerskap, folkehelse og livsmestring



Overordnet del – verdier og prinsipper for grunnopplæringen (2017)

2.5.1 Folkehelse og livsmestring

- Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg. I barne- og ungdomsårene er utvikling av et positivt selvbilde og en trygg identitet særlig avgjørende.
- Et samfunn som legger til rette for gode helsevalg hos den enkelte, har stor betydning for folkehelsen. Livsmestring dreier seg om å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv. Temaet skal bidra til at elevene lærer å håndtere medgang og motgang, og personlige og praktiske utfordringer på en best mulig måte.
- Aktuelle områder innenfor **temaet** er fysisk og psykisk helse, levevaner, seksualitet og kjønn, rusmidler, mediebruk, og forbruk og personlig økonomi. **Verdivalg og betydningen av mening i livet, mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette grenser og respektere andres, og å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner** hører også hjemme under dette temaet.

Hva trenger dagens unge - med tanke på morgendagens utfordringer?

Verdien av et varmere samfunn

Drives vi av nådeløs egeninteresse, eller kan vi tjene på å være uselviske? Hvilket vitenskapelig belegg finnes det for et samfunnsideal basert på samarbeid og omtanke?



(Fransk dokumentar
sendt på NRK. Tilgjengelig
til høsten 2019)

Hvordan forholder vi oss til utfordringene vi står i?

- Hvordan bidra til større grad av medfølelse og samhørighet i verden?
- Til utvikling av nye former for globalt samarbeid
- Skaper felles forståelse og medfølelse på tvers av kultur og religion

Psykolog og nevroforsker **Tania Singer** fra hennes 5-årige *ReSource Project*:

https://greatergood.berkeley.edu/article/item/what_type_of_meditation_is_best_for_you

Livsmestring og helse i barnehage og skole

«Den mest effektive innsatsen er den universelle»

.....hevder professor i helsepsykologi, Arne Holthe, og støtter seg til solid forskning i kronikken *Psyken er like viktig som matte og gym*.
En allmenn tilnærming:

- Retter seg mot alle, minimaliserer stigma. Ingen er utpekt
- Foretrekkes av skoleledere, er enklere å tilpasse og administrere
- Kan leveres av lærere som del av vanlig undervisning

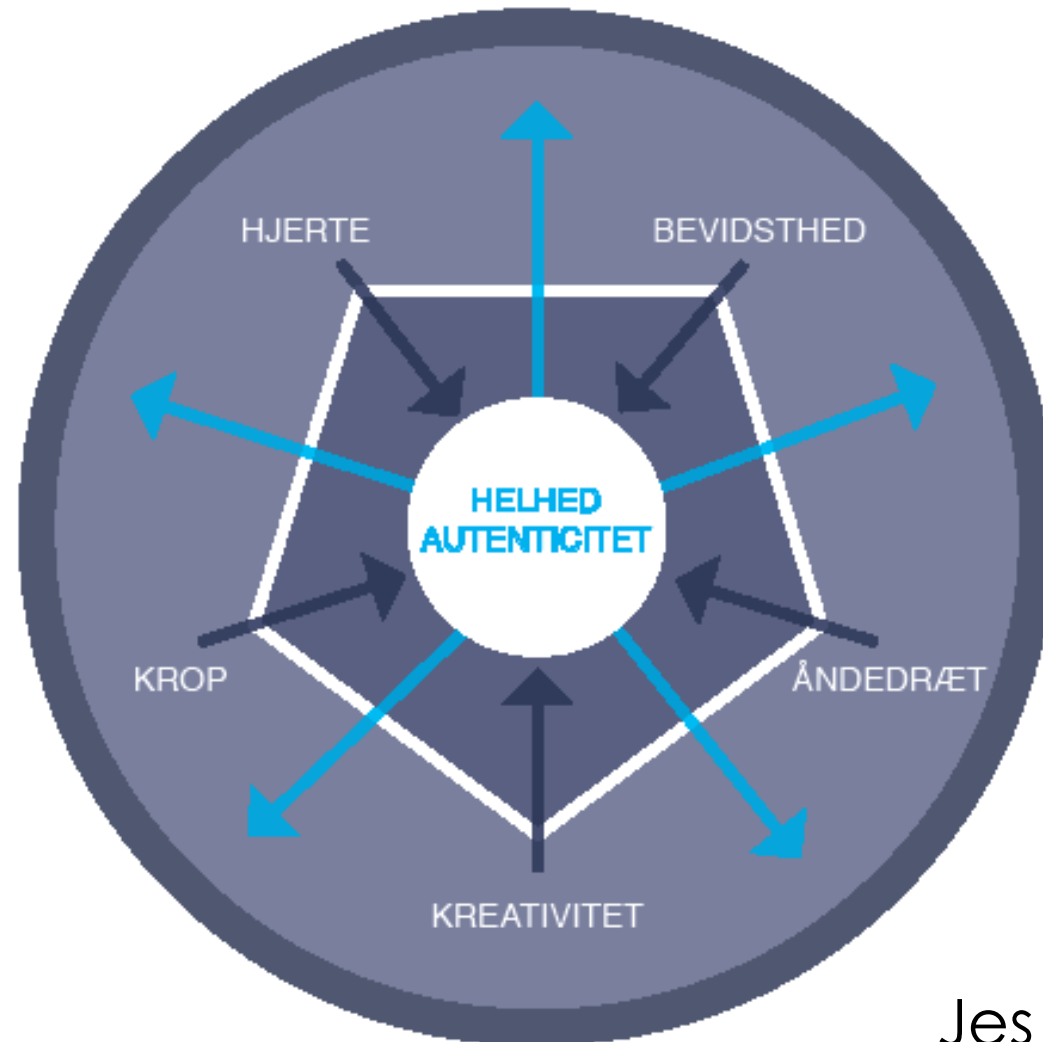
Når skolen er psykisk helsefremmende blir elevene bedre i matte, norsk, engelsk og gym

Relasjonskompetanse – kanskje noe av det viktigste vi utvikler i livene våre

- **Vårt medfødte potensial for relasjonskompetanse.** Kunsten å ta vare på og forholde seg til seg selv, være omsorgsfull og empatisk overfor andre, skaffe seg venner, samarbeide
- Egenskaper, evner, kunnskaper og holdninger som **etablerer, utvikler, vedlikeholder og reparerer relasjoner mellom mennesker**
- **Hele spekteret av denne kompetansen kan trenes og utvikles.** Vi må bare avgrense relasjonskompetansen til noe som kan håndteres som tema for bevisstgjøring og trening

(Spurkeland 2012)

Femkanten – en modell over menneskets grunnkompetanse



Jes Bertelsen 2007

Elementer i treningen

- ref Tania Singers artikkel

1. Være her og nå

Oppmerksomhetstrening

2. Styrke hjertets muligheter

Anerkjenne egne og andres følelser

Trene omsorg og medfølelse med oss selv og med andre

Øve seg i takknemlighet og kjærlighet

3. Refleksjon. Perspektiv. Se seg selv utenfra og andre innefra

laktta egne tanke- og handlingsmønstre

Undre seg over andres bakenforliggende behov og følelser

Dele erfaringer og sårbarhet. Øve seg i å ta hverandres perspektiv

4. Intensjon

Hva er viktig for deg? Finne en retning

Styrke relasjonell grunnkompetanse

JEG-DU-VI perspektiv

- **JEG** - Relasjonen til meg selv
- **JEG og DU** - Relasjonen til andre, til omgivelsene
- **VI** – Styrke fellesskapet. Vi hører sammen

Eksempler på øvelser med barn og unge

Være her og nå.
Oppmerksomhetstrening og
selvomsorg



Vennlig berøring. Gi og ta imot

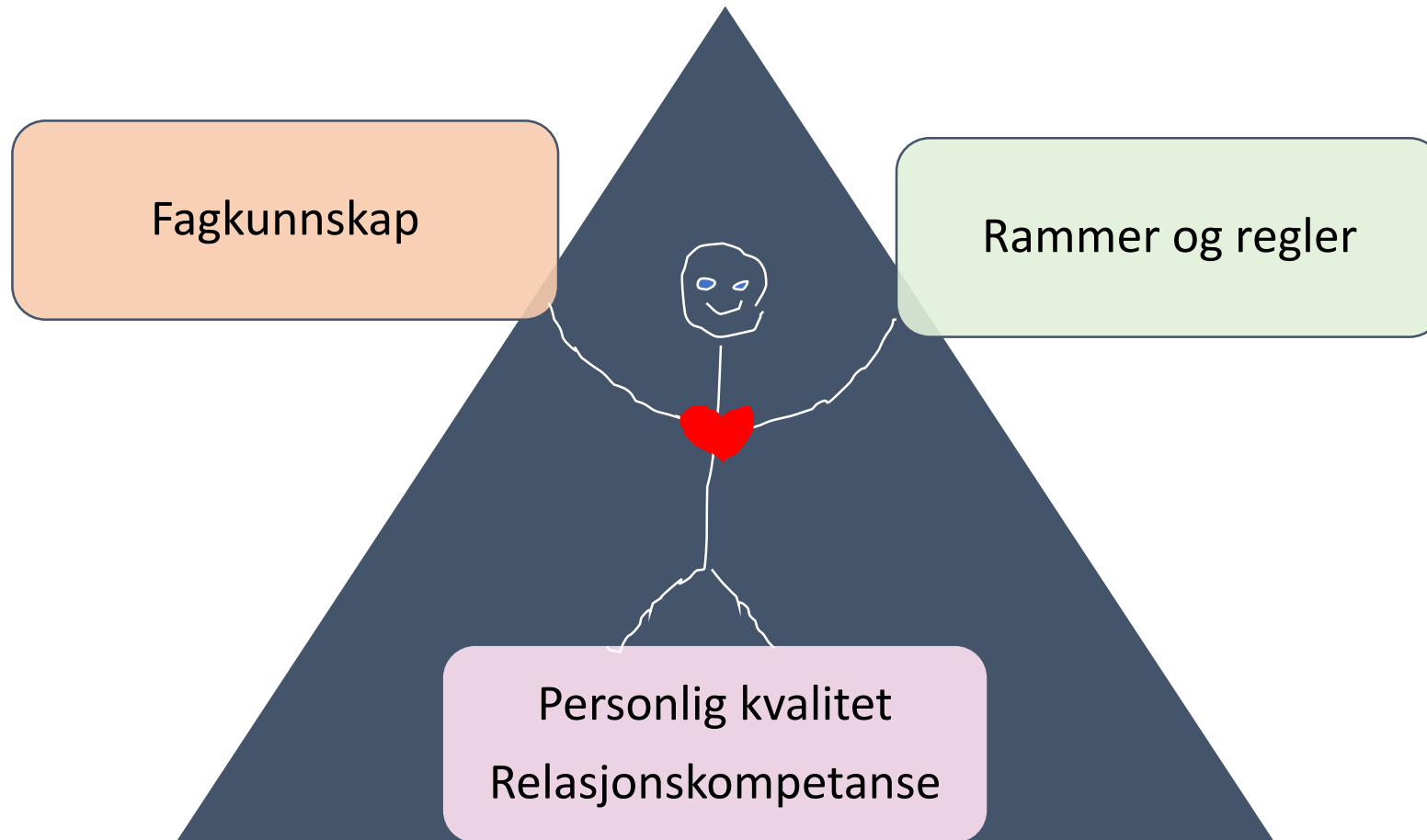


Om å gjøre en forskjell Betydningen av å bli sett.....

«Jeg liksom bare kjente at læreren min i barneskolen likte meg. Han smilte ofte til meg med et glimt i øyet, til og med var glimtet der når han var streng og syntes det jeg gjorde ikke var noe særlig».

Kristoffer 15 år

Klasseledelse, profesjonsutvikling



Relasjonskompetanse

– klasseledelse og profesjonsutvikling

Alltid større – sterkere – klokere – god (CoS)

Juul og Jensen, 2002:

Det pedagogiske håndverket.

Pedagogens evne til å se det enkelte barn på dets egne premisser, og avstemme sin egen atferd uten dermed å legge fra seg lederskapet og evnen til å være autentisk i kontakten

Den pedagogiske etikken

Pedagogens evne til å påta seg det hele og fulle ansvaret for kvaliteten i relasjonen.

Tre øvingsarenaer

Progresjon og sammenheng



Øve i relasjon til seg selv

- * **Formelt** - sette av tid
- * **Uformelt**
 - i overganger og mellomrom i løpet av dagen



Øve i relasjon til andre

60/40

1. Når sola skinner..
2. Også i utfordrende situasjoner



Øvelser og aktiviteter med barn og unge

- Gode rammer og rytme mellom aktivitet og hvile
- Nærværsaktiviteter og øvelser

Nøkkelen til å lykkes med livsmestring og folkehelse i skolen

- For å se og anerkjenne andre, må vi **kjenne oss selv.**
- Å kjenne seg selv er grunnlaget for å ta **ansvar for kvaliteten** i profesjonelle relasjoner
- **Trening og utvikling av relasjonskompetanse** må derfor settes på dagsorden i profesjonsutdanningene og likestilles med fagkompetanse

Relasjonskompetanse i profesjonsutdanningene - hvordan står det til?

- Fortsatt kun teori og lite praksis
- Noen norske lærerutdannere i bevegelse
- Boken er på pensumlisten noen steder
- OBS! Husk fristen for å kommentere læreplanen

- Så på! Ta kontakt! Sammen er vi sterke



” Vær god og venlig
når det er muligt.
Det er altid muligt.

Dalai Lama



Kontaktinformasjon



Anne Sælebakke

Lærer, fysioterapeut og psykoterapeut

Livsmestring og relasjonskompetanse i barnehage og skole

Kommunikasjons- og forandringsarbeid

Undervisning, veiledning, terapi

Mobil: 90987412

E-post: anne.saelebakke@gmail.com

www.anneselebakke.no