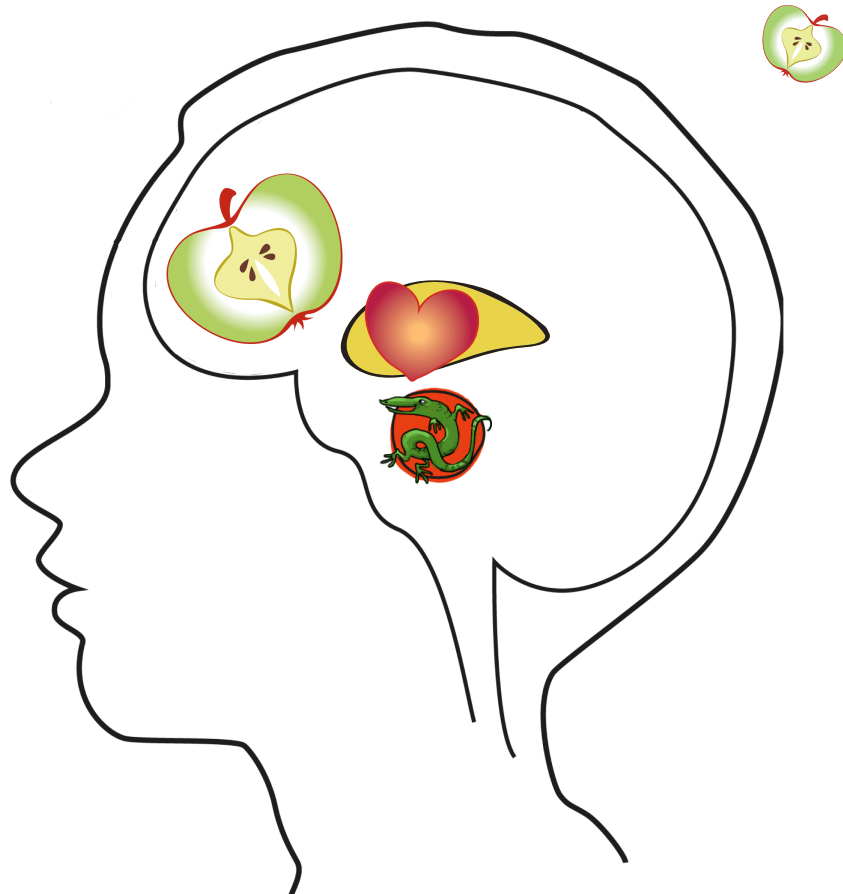


# Manual för klassrumslektionerna

---



**Träning för medvetenheten närvaro  
och resiliens (TMR-G)**

---



# Innehåll

---

## **Om upplägget** **7**

Om träning för medveten närvaro och resiliens TMR-G  
Instruktörernas och klasslärarens roller  
Elever som behöver extra stöd  
Vikten av att forma innehållet efter instruktörernas egna upplevelser och insikter

## **Lektion 1 - Introduktion i medveten närvaro** **10**

Syftet med lektionen

Lektionens innehåll

- Presentation av instruktörerna och TMR-G
- Medvetenhetsövningen: Skålen
- Om medveten närvaro, den Medvetna hjärnan och Reptilhjärnan
- Visa filmen: Hjärnan
- Hjälp eleverna att själva hitta exempel på när Reptilhjärnan och Den medvetna hjärnan aktiverats i olika situationen
- Elevuppgift 1 – Då jag använde jag min Medvetna hjärna/ Reptilhjärnan
- Om medvetenhetsövningarna
- Medvetenhetsövning 1: Min andning
- Tankar som såpbubblor

Förbered dig inför lektionen

Att ta med till lektionen

Skriv på tavlan inför lektionen

Förslag på utförande av lektionen

## **Lektion 2 – Tankar, känslor, beteenden och kroppen** **20**

Syftet med lektionen

Lektionens innehåll

- Medvetenhetsövningen: Kroppskänning i undre delen av kroppen
- Hur har det varit att göra medvetenhetsövningarna?
- Elevuppgift 2 – Känslor i kroppen
- Medvetenhetsdiamanten
- Visa filmen: Medvetenhetsdiamanten
- Dramaövningar

Förbered dig inför lektionen

Att ta med till lektionen

Skriv på tavlan inför lektionen

Förslag på utförande av lektionen

## **Lektion 3 – Medkänsla**

**31**

**Syftet med lektionen**

**Lektionens innehåll**

- Om fantasiövningarna/visualiseringsövningarna
- Medvetenhetsövningen: Trädgården
- Hur har det varit att göra medvetenhetsövningarna?
- Elevuppgift 3 – Måla din egen trädgård
- Trädgården är en övning i medkänsla
- Visa filmen: Medkänsla
- Om medkänsla
- Elevuppgift 4 – Medkänsla

**Förbered dig inför lektionen**

**Att ta med till lektionen**

**Skriv på tavlan inför lektionen**

**Förslag på utförande av lektionen**

## **Lektion 4 – Hantera hinder och motstånd**

**40**

**Syftet med lektionen**

**Lektionens innehåll**

- Övning i medkänsla med fokus på hinder och motstånd under övningen
- Hur har det varit att göra medvetenhetsövningarna?
- Sammanfattning från tidigare lektioner kring varför eleverna tränar medveten närvaro
- Elevuppgift 5 – Min egen träning

**Förbered dig inför lektionen**

**Att ta med till lektionen**

**Skriv på tavlan inför lektionen**

**Förslag på utförande av lektionen**

## **Lektion 5 – Att beskriva eller värdera**

**45**

**Syftet med lektionen**

**Lektionens innehåll**

- Medvetenhetsövningen: Nyfiket ätande
- Hur har det varit att göra medvetenhetsövningarna?
- Visa filmen: Värdera eller beskriva
- Hjälp eleverna att själva hitta exempel
- Min spegel
- Medvetenhetsövningen: Din spegelbild

**Förbered dig inför lektionen**

**Att ta med till lektionen**

**Skriv på tavlan inför lektionen**

**Förslag på utförande av lektionen**

## **Lektion 6 - Medveten närvaro i fortsättningen**

**51**

**Syftet med lektionen**

**Lektionens innehåll**

Medvetenhetsövningen: Nyfiket lyssnande

Hur har det varit att göra medvetenhetsövningarna?

Medveten närvaro i fortsättningen

Hjälp eleverna att själva hitta exempel

Elevuppgift 6 – Medveten närvaro i mitt liv

Elevuppgift 7 – Skriv ett brev till dig själv om vad du lärt dig av

medvetenhetsträningen

Medvetenhetsövningen: Medvetna kroppsrörelser

**Förbered dig inför lektionen**

**Att ta med till lektionen**

**Skriv på tavlan inför lektionen**

**Förslag på utförande av lektionen**

**Bilaga – Handlingsplan för trauma**

**56**

## **Denna manual är skapad genom projektet Träning för medveten närvaro och resiliens (TMR-G) (2016)**

**Ansvarig för det kreativa arbetet, författandet och utformningen av manualen:**

Elin Borg, mindfulnesslärare, socionom

### **Fackgranskning:**

Katarina Laundry Frisenstam, mindfulnesslärare, leg. psykolog

### **Textförfattare manual:**

Elin Borg, mindfulnesslärare, socionom

Katarina Laundry Frisenstam, mindfulnesslärare, leg. psykolog

Charlotte Eriksson, mindfulnesslärare, leg. psykolog

Hanna Ricksten, mindfulnesslärare, leg. psykolog

Tove Gelin, mindfulnesslärare, leg. psykolog

### **Textförfattare och inläsning av ljudfiler:**

Elin Borg, mindfulnesslärare, socionom

Hanna Ricksten, mindfulnesslärare, leg. psykolog

Tove Gelin, mindfulnesslärare, leg. psykolog

Jens Arvidsson, mindfulnesslärare, leg. psykolog

Charlotte Eriksson, mindfulnesslärare, leg. psykolog

Marja Berg, mindfulnesslärare, leg. psykolog

### **Textförfattare filmer:**

Elin Borg, mindfulnesslärare, socionom

Hanna Ricksten, mindfulnesslärare, leg. psykolog

Tove Gelin, mindfulnesslärare, leg. psykolog

### **Illustratör:**

Rebecca Buse Landmér

### **Produktion av ljudfiler och filmer:**

TYPECAST MEDIA

# Om upplägget

---

## Om träning för medveten närvaro och resiliens TMR-G

Många barn och ungdomar har idag ett stort behov av att hitta ett sätt att hantera skolans prestationskrav och livets utmaningar i stort. De behöver verktyg som sänker stressnivån och som ökar förmågan till fokus och medkänsla. Metoden TMR-G hjälper elever att träna upp den egna förmågan till resiliens genom träning i medveten närvaro. Resiliens innebär den egna förmågan att hantera stress, oro och starka känslor, samt förmågan att bemöta tankar och impulser på ett mer konstruktivt sätt. Resiliens innebär också en ökad återhämtningsförmåga från stress och starka känslor, samt stärkt förmåga att hantera kommande kriser och svåra situationer.

Upplägget är anpassat för att utföras i sin helhet och övningar och elevuppgifter bör därför inte lyftas ut ur sitt sammanhang. Lektionerna introducerar olika teman som löper in i varandra och som hjälper eleverna att utveckla olika förmågor och attityder inom medveten närvaro, och därför bör inte ordningsföljden av lektionerna eller syftet med dem förändras. TMR-G är aldrig en snabb fix för att lösa akuta problem, utan skall endast ses som en förebyggande insats i skolklasser. TMR-G syftar till att ge elever och lärare långsiktiga fördelar.

## Om TMR-Gs material

TMR-Gs material innefattar sex stycken 70-minuters TMR-G-ktioner som leds av utbildade instruktörer i medveten närvaro, och dessa lektioner beskrivs i denna manual. Utöver lektionerna leder klasslärarna dagliga övningar i medveten närvaro i klasserna, med hjälp av färdiga ljudfiler vilka går att ladda ner på [www.narhalsan.se/tmr-g-material](http://www.narhalsan.se/tmr-g-material). TMR-G innefattar även informationsträffar för föräldrar och utbildning för både klasslärare och elevhälsan på de skolor som genomför interventionen.

## Instruktörernas roller

Detta material är endast avsett till att användas av instruktörer som uppfyller grundkraven vilka innebär att de genomgått en grundläggande utbildning i medveten närvaro (gärna med inriktning mot skolan), har erfarenhet av arbete med barn i åldersgruppen samt ha etablerat egen regelbunden träning i medveten närvaro och själva upplevt att träningen varit hjälpsam för dem. Upplägget bör inte genomföras av instruktörer som inte uppfyller grundkraven.

Upplägget är anpassat efter att det finns tre instruktörer tillgängliga vid varje lektion. Detta så att en av instruktörerna kan genomföra lektionen i ett annat rum i fall att det finns elever som behöver extra stöd för att kunna genomföra övningarna.

De andra två instruktörerna leder lektionen med resten av klassen och turas om att aktivt leda övningarna. Den som inte leder övningarna observerar och fångar upp det som händer i rummet. Det är av stor vikt att de två instruktörerna hjälps åt under alla delar av lektionen, att de hjälper varandra att förtydliga det som behöver förklaras ytterligare, och att de hjälps

åt att fånga upp det som händer i rummet. Detta så att materialet blir levande och anpassas efter där klassen är, och efter vad just de upplever under medvetenhetsträningen. Tillsammans kan instruktörerna låta materialet vara levande så att varje lektion sker i närvaro med det som händer just nu, snarare än som en upprepad föreläsning som de håller på samma sätt vid varje tillfälle.

Det går även att genomföra materialet med endast två instruktörer. Vid ett sådant upplägg behöver en av instruktörerna vara beredd på att leda lektionen själv i fall att den andra instruktören behöver fokusera på de elever som kan behöva särskilt stöd.

## Klasslärarens roll

Klassläraren bör inför upplägget ha genomgått en grundutbildning i medveten närvaro led av instruktörerna, samt ha erfarenhet av egen träning i medveten närvaro. Klassläraren bör även ha genomfört uppläggets alla medvetenhetsövningar på egen hand vid ett flertal tillfällen inför uppstarten i klassen, detta så att hen kan vara trygg i upplägget och hur uppläggets övningar löper in i varandra.

Klasslärarens roll och förhållningsätt under de dagliga medvetenhetsövningarna och den efterföljande utforskningen är avgörande för hur eleverna tar till sig av upplägget. Klassläraren bör möta det som händer med utgångspunkt i de sju grundläggande attityderna. Det är av stor vikt att medveten närvaro aldrig användas som en disciplinär åtgärd. Träningen grundar sig i ett ickedömande förhållningsätt med stor nyfikenhet och tillit till processen. Klassläraren bör under de dagliga medvetenhetsövningarna sitta längst fram riktad mot klassen och på det sättet fungera som en rollmodell.

I klasser där det finns elever som kan ha svårigheter med att genomföra övningarna kan det med fördel finnas en extralärare i klassrummet under de dagliga övningarna, och denne kan då finnas till hands för dessa elever. Detta så att klassläraren kan slappna av i att genomföra övningarna som en rollmodell tillsammans med eleverna snarare än som en övervakare.

## Elever som behöver extra stöd

Målet är att alla elever deltar i lektionsundervisningen. I en del klasser finns det dock elever som har stora svårigheter med att sitta tysta och stilla under tio minuter, och då är det viktigt att de får en mer riktad och anpassad hjälp. Att ge dem mer riktad hjälp är viktigt inte bara för deras egen tränings skull, utan också för de av deras klasskamrater som behöver ett lugnt klassrum för att kunna genomföra övningarna. Den instruktör som leder lektionerna med dessa elever anpassar lektionen efter det som eleverna behöver hjälp med och kan genomföra kortare varianter av medvetenhetsövningarna. Dessa elever skall även få extra stöd i att göra de dagliga medvetenhetsövningarna av personal på skolan. Målet är att dessa elever efter ett par veckor, då de fått hjälp i hur de kan göra för att klara av att delta under övningarna, kan genomföra träningen tillsammans med sina klasskamrater. I vissa fall kan de dock behöva genomföra hela tioveckorsupplägget med mer riktad stöd.

Handlingsplan för elever med trauma finns bifogad som bilaga 1.



## Vikten av att forma innehållet efter instruktörernas egna upplevelser och insikter

Alla instruktörer har en egen unik erfarenhet av vad medvetenhetsträning innebär för dem. De har alla en egen historia kring på vilket sätt medvetenhetsträningen har hjälpt dem i deras liv, och egna erfarenheter av både svårigheter och upptäckter under träningen. Lektionerna bör därför anpassas så att dessa egna erfarenheter får plats. Det är mycket intressantare för eleverna att lyssna på när instruktörerna berättar om egna erfarenheter, än när de läser upp färdiga script ur manualen. Att leda medvetenhetsträning är att vara och utstråla medvetenhet och närvaro, och därför är din personliga prägel viktig.

Intentionen för instruktören bör vara att fortsätta upptäcka och lära känna sig själv och kontinuerligt utveckla sitt ledarskap i samspel med skolklasserna. Genom att möta det som händer, även svårigheter och motgångar, med ett öppet, ickedömande sinne förmedlas också en upplevelse av vad medkänsla och acceptans mot sig själv och andra kan innebära. Detta förutsätter egen kontinuerlig vardags- och meditationsträning med utgångspunkt i de sju grundläggande attityderna och dess ibland tillsynes paradoxala innehåll. Principerna grundas i ett dialektiskt förhållningssätt som kräver tid, träning och reflektion. Låt din nyfikenhet och entusiasm kring din egen träning smitta av sig till eleverna, så att också de blir nyfikna på vad medvetenhetsträningen kan innebära för dem.

# Lektion 1

## Introduktion i medveten närvaro

---

### Syftet med lektionen

Lektion 1 hålls under första dagen som en start inför fortsatt medvetenhetsträning.

Under första lektionen får eleverna en introduktion i vad medveten närvaro är. De lär sig att medvetenhetsträning kan omforma hjärnan och träna upp deras Medvetna hjärna. De lär sig skilja på situationer där de agerar med sin Medvetna hjärna jämfört med när de agerar med Reptilhjärnan.

De introduceras också för medvetenhetskålen och testar den första medvetenhetsövningen *Min andning*. Att den första längre medvetenhetsövningen har fokus på andningen beror på att andningen är central i den kommande medvetenhetsträningen. Vi har ju alltid med vår andning i allt vi gör, och därför går andningen att använda som ett ankare dit vi kan vända vår uppmärksamhet närhelst vi vill. Andningen har även en central roll när eleverna övar sig på att agera medvetet genom att använda den *Medvetna hjärnan*, något de lär sig mer om under lektionen. Alla TMRs kommande medvetenhetsövningar inleds med att eleverna tar ett par medvetna andetag. Förhoppningen är att eleverna skall kunna använda sig av sin andning och öva sig på att ta medvetna andetag även utanför övningarna. Andningen blir då det område de väljer att rikta sitt fokus mot för att lättare kunna aktivera den medvetna hjärnan i situationer av stress, oro eller rädsla istället för att agera impulsivt utifrån reptilhjärnan.

Elevernas egna reflektioner har en central roll i undervisningen. Försök att skapa en öppenhet där alla elever vågar dela med sig av det de upplever. Att få eleverna att dela med sig av vad de själva tänker och upplever hjälper dem att förstå vad medveten närvaro innebär för dem i deras vardag. Att eleverna får möjlighet att lyssna på sina klasskamraters upplevelser hjälper också inlärningen, det öppnar upp för att de kan känna igen sig i det som klasskamraterna berättar och därmed vidga förståelsen av medveten närvaro. Om du upplever att det är svårt för eleverna att prata om vad de tänker och upplever, kan det underlätta om du först ger dem några exempel på möjliga svar på det du frågar efter.

Denna lektion är viktig då den sätter formen för de kommande tio veckorna. Det är viktigt att eleverna hänger med i alla delar av lektionen. Låt varje uppgift ta den tid den behöver, speciellt om du märker att det är svårt för eleverna att ta till sig av det du berättar. Det är bättre att i så fall förlänga lektionen något, eller att fortsätta vid ett annat tillfälle.

Det är också viktigt att förtydliga att tidsangivelserna nedan är ungefärliga och det är väldigt betydelsefullt att du som instruktör anpassar upplägget utifrån det som händer i rummet under lektionen. Det är alltid viktigare att vara närvarande och lägga märke till det som sker i klassrummet vid varje lektion och fånga upp det, än att allt för detaljerat följa upplägg och

tidsangivelser. Försöka att vara fullt närvarande under lektionen och ta hjälp av det som händer för att illustrera medveten närvaro i praktiken.

## Lektionens innehåll

### Presentation av instruktörerna och TMR-G (start ca 00:00, momentet tar ca 5 min)

- Presentera er själva, TMR-G och förklara upplägget för eleverna.
- Gå igenom *Saker att tänka på under lektionen*.

### Medvetenhetsövningen: Skålen (start ca 00:05, momentet tar ca 10 min)

- Introducera medvetenhets-skålen och led övningar i medvetet lyssnande.

### Om medveten närvaro, Medvetna hjärnan och Reptilhjärnan (start ca 00:15, momentet tar ca 10 min)

- Ge eleverna en introduktion i vad medveten närvaro är.
- Förklara innebörden av Reptilhjärnan och den Medvetna hjärnan, och förtydliga hur vi genom att träna medveten närvaro kan omforma vår hjärna.
- Ge exempel på hur olika vi agerar när vi aktiverar Reptilhjärnan, jämfört med när vi låter den Medvetna hjärnan styra våra beslut.
- Förklara att äpplet är en symbol för den Medvetna hjärnan, och att den symbolen kommer att återkomma under våra lektioner.

### Visa filmen: Hjärnan (start ca 00:25, momentet tar ca 10 min)

- Visa filmen Hjärnan. Prata med eleverna om deras tankar om filmens innehåll.

### Elevuppgift 1 – Då jag använde jag min Medvetna hjärna/Reptilhjärnan (start ca 00:35, momentet tar ca 10 min)

- Hjälpe eleverna att själva hitta egna exempel och skriv dem på tavlan.
- Låt eleverna göra Elevuppgift 1 – *Då jag använde jag min Medvetna hjärna/Reptilhjärnan* utskrivna som A3.

### Om medvetenhetsövningarna (start ca 00:45, momentet tar ca 5 min)

- Introducera medvetenhetsövningarna.
- Förklara hur vi förhåller oss under övningarna. Belys vikten av att det är helt tyst i klassrummet.

### Medvetenhetsövningen: Mitt andetag (start ca 00:50, momentet tar ca 15 min)

- Led en femminuters version av medvetenhetsövning 1 - *Min andning*.
- Utforska tankar med eleverna kring deras upplevelse av övningen.

### Tankar som såpbubblor (start ca 01:05, momentet tar ca 5 min)

- Visa eleverna hur vi kan styra vår uppmärksamhet genom såpbubbleövningen.

### Avslutning

- Förklara vikten av en medveten hållning under medvetenhetsövningarna.

- Belys att ni framöver kommer att börja varje lektion med en medvetenhetsövning.
- Önska lycka till med de fortsatta övningarna, och berätta att ni ses nästa gång om en vecka.

Ovanstående tidsangivelser är ungefärliga och anpassas efter det som händer i rummet under lektionen.

## Periodens övningar i medveten närvaro

Eleverna genomför följande övningar under den kommande veckan:

- Medvetenhetsövning 1 - *Min andning*
- Medvetenhetsövning 2 - *Kroppskänning i övre delen av kroppen*
- Medvetenhetsövning 3 - *Kroppskänning i undre delen av kroppen*
- Medvetenhetsövning 4 - *Kroppskänning i hela kroppen*
- Medvetenhetsövning 5 - *Kroppspänning*

Läs om övningarnas olika syften i kompendiet *Syftet med TMR-Gs medvetenhetsövningar*.

## Förbered dig inför lektionen

- Förbered dig genom att själv öva medveten närvaro.
- Om du väljer att själv leda medvetenhetsövningarna, förbered dig då för att kunna leda dem så fritt som möjligt. Undvik att läsa övningarna innantill, eftersom det försvårar för dig att vara närvarande. Anpassa övningarna efter det som händer i klassrummet.

## Att ta med till lektionen

- Elevuppgift 1 – *Då jag använde jag min Medvetna hjärna/Reptilhjärnan* att dela ut till alla elever (utskriven som A3)
- Klassrumsplansch 1 - *Saker att tänka på under lektionen* (utskriven som A3)
- Klassrumsplansch 2 - *Den Medvetna hjärnan och reptilhjärnan med stege emellan* (utskriven som A3)
- Klassrumsplansch 3 - *Den medvetna hjärnan hjälper oss att* (utskriven som A3)
- En burk såpbubblor
- En medvetenhetskål

## Skriv på tavlan inför lektionen

Inför lektionen kan du förbereda dig genom att sätta upp de klassrumsplanscher som du kommer att använda dig av under lektionen. Klassrumsplansch - *Den Medvetna hjärnan och reptilhjärnan med stege emellan* och Klassrumsplansch - *Den medvetna hjärnan hjälper oss att* kan med fördel sitta kvar uppsatta i lektionssalen under den kommande veckan då eleverna själva genomför övningarna tillsammans med klassläraren.

## Förslag på utförande av lektionen

### Om utförandet av lektionen

Nedanstående förslag till utförande av lektionen är till för att inspirera dig till att hitta ett eget sätt att lära ut medveten närvaro. Använd dig av de avsnitt i texten som känns naturliga för dig och ditt sätt att lära ut, men fyll med fördel på med egna exempel kring vad medveten närvaro inneburit för dig och för tidigare elever som du arbetat med. Låt materialet vara levande så att varje lektion sker i närvaro med det som händer just nu, snarare än som en upprepad föreläsning som du håller på samma sätt varje vid varje tillfälle. Det är också viktigt att du plockar upp och använder dig av det som sker i rummet under lektionen. Det är alltid viktigare att vara närvarande, och att anpassa lektionerna efter det som sker i klassrummet, än att alltför detaljerat följa ditt planerade upplägg. Försök istället att och ta hjälp av det som händer för att illustrera medveten närvaro i praktiken.

### Presentation av instruktörerna och TMR-G

Presentera er och förklara att ni kommer att besöka klassen vid fem tillfällen för att leda lektioner. Under lektionerna kommer eleverna att få lära sig olika sätt att använda medveten närvaro, och introduceras för olika situationer där de kan ha nytta av medveten närvaro. De kommer att få genomföra elevuppgifter och ni kommer att leda 1-2 medvetenhetsövningar vid varje lektion. Vid varje lektion ser ni en kort film som illustrerar lektionens tema, en film som även elevernas föräldrar kommer att få hemskickade till sig genom klassläraren, för att på så sätt ta del av barnens medvetenhetsträning.

Gå igenom saker att tänka på under lektionen med eleverna. Dessa "saker att tänka på" kan ni återkomma till närhelst det behövs under lektionerna.

### Medvetenhetsövningen: Skålen

*Jag har med en spännande sak som vi behöver för att göra medvetenhetsövningarna. Vill ni se den?*

*Här är den, det är en väldigt speciell skål. Det är en speciell skål som har ett ljud som ringer väldigt länge. Vi ska göra ett test. Ni ska få lyssna medvetet på skålen och så ska vi se vem som kan lyssna så medvetet att han eller hon hör precis när ljudet tystnar. För att göra det behöver det vara extremt tyst i klassrummet. Jag kommer att ringa i skålen en gång nu och när ni tror att ljudet tystnar så räcker ni upp en hand, så kan vi se hur exakt ni kan höra när skålen slutar.*

Ring i skålen. Utmana dem i att verkligen lyssna på ljudet. Markera själv när ljudet tystnar och gratulera eleverna för hur medvetna de är i sitt lyssnande. Gör övningen några gånger. Berätta att de just gjort deras första medvetenhetsövning bara genom att de lyssnat medvetet till ljudet.

## Om medveten närvaro, den Medvetna hjärnan och Reptilhjärnan

Ge eleverna en introduktion i vad medveten närvaro är. Använd dig av texten nedan, men formulera dig gärna på ett sätt som passar och känns naturligt dig.

*Är det någon som vet vad medveten närvaro är för något?*

*När man övar medveten närvaro så övar man på att försöka vara i det som händer exakt just nu, istället för att försvinna iväg i andra tankar. Man kan öva det i precis allt som man gör en vanlig dag. Det handlar bara om att man bestämmer sig för att försöka vara i nuet. Det går att öva medveten närvaro när man borstar tänderna, när man äter, när man gör uppgifter i skolan, när man spelar fotboll. Ja, man kan göra det när som helst och i vad som helst. Det handlar bara om att försöka öva sig på att vara i det man gör just nu, istället för att tänka på exempelvis vad man skall göra sen eller på saker som hänt igår eller på rasten innan lektionen.*

*När vi gör det, när vi övar på att vara i nuet, så använder vi en väldigt speciell del av vår hjärna, vår medvetna hjärna (lägg handen på pannan). Och vi skall börja den här lektionen att prata om den här väldigt speciella delen av vår hjärna. Vi skall prata om hur medveten närvaro tränar vår hjärna innan vi gör vår första medvetenhetsövning tillsammans, och anledningen till att vi kommer göra det är att det oftast är mycket mer spännande att öva medveten närvaro när man förstår varför vi vill träna på det.*

*För det är nämligen så att vår hjärna är uppdelad i många olika delar. Det är också så att vilken del i hjärnan vi väljer att använda påverkar hur vi gör och tänker.*

*Lägg handen på er panna. Här under finns vår medvetna hjärna. Det här är den mest moderna och smartaste delen av vår hjärna. Den här delen av hjärnan blir starkare av medvetenhetsträning. Det är bara människor som har den Medvetna hjärnan. Det är den som gör oss människor smartare än djur. Den Medvetna hjärnan gör nämligen så att vi människor kan förstå hur det vi gör just nu faktiskt kommer att påverka det som händer sen. Det är en av alla smarta funktioner som vår Medvetna hjärna hjälper oss med. Och det som är så fantastiskt spännande är att vi kan träna vår Medvetna hjärna så att den blir starkare.*

*För det är en sak som man inte talar om så ofta, men det är faktiskt så att när man använder en del av hjärnan så blir den delen starkare. Det är precis samma sak som om du tränar en muskel på kroppen. När du tränar en muskel på kroppen, exempelvis armmusklerna, då blir armmusklerna starkare. De blir starkare och starkare varje gång som du använder dem, eller hur?*

*Vad händer om man måste gipsa armen och inte alls kan använda armmusklerna? Ja precis, då blir musklerna i armen svagare.*

*Det är precis samma sak med våra hjärnor. När vi använder olika delar i våra hjärnor så blir de också starkare. Det blir fler nervceller och fler bindningar mellan nervcellerna i den delen av hjärnan som vi tränar.*

*Man använder inte hela hjärnan samtidigt utan vi använder olika delar av hjärnan hela tiden.*

*Genom att träna den Medvetna hjärnan blir den starkare och starkare. Och då blir det lättare för oss att:*

- Koncentrera mig och lära mig nya och svåra saker. Få bättre uthållighet och tålamod.
- Fatta kloka medvetna beslut, istället för att handla på impuls.
- Hantera stress och jobbiga känslor. Hjälpa mig att lugna mig själv när jag behöver det.
- Känna medkänsla med mig själv och andra.

Ett enkelt sätt att göra det lättare för dig att använda den Medvetna hjärnan är att stanna upp i det du gör och fokusera på ditt andetag en liten stund, det hjälper dig att tänka mer medvetet. Testa att göra det nästa gång som du är stressad eller arg så kommer du att märka att det blir enklare att tänka ut ett smart sätt att hantera situationen.

När man tränar den medvetna hjärnan, är det på samma sätt som när vi lyfter lite tyngre att muskeln blir ännu starkare, och vår medvetna hjärna blir också starkare när vår träning är svår. Om det är svårt att fokusera på andetaget, om du tänker på något annat men trots det lyckas fokusera på andetaget igen, så har den medvetna hjärnan fått extra mycket träning.

Det finns en annan del av hjärnan som vi också ska prata om. Vi kallar den för Reptilhjärnan. Den är väldigt liten och sitter mitt i huvudet rakt in från örat, lägg fingret där.

Det är den äldsta delen av hjärnan, alltså den delen av hjärnan som kom först i människans utveckling. Den kom faktiskt redan då vi var reptiler och därför kallar vi den Reptilhjärnan.

Den här delen av hjärnan har inte bara människor, utan många djur har också den. Krokodiler till exempel, som ju är en reptil, har en sådan hjärna som ser nästan likadan ut som vår reptilhjärna. Men skillnaden mellan oss och krokodiler är att krokodiler bara har en reptilhjärna. De har inte alla de andra delarna som vi har i vår hjärna. Reptilhjärnan är den enda hjärnan som de har. Och därför agerar krokodiler väldigt annorlunda från oss människor.

För vet ni hur vi tänker om vi låter Reptilhjärnan bestämma? Då tänker vi inte efter innan vi gör någonting. Vi handlar bara på impuls. Vet ni vad impuls betyder?

Det betyder att man inte tänker efter innan man gör någonting. Har ni varit med om det någon gång. Är det någon här som exempelvis bränt sig eller lagt sin hand på någonting väldigt varmt, till exempel en spisplatta? Vet ni vad som händer då?

Jo, ni rycker bort handen väldigt snabbt. Det är faktiskt så att ni rycker bort handen så snabbt att det är först efter att ni ryckt bort handen som ni märker att ni bränt er. Det beror på att den Medvetna hjärnan tar lite längre tid på sig än vad Reptilhjärnan gör. Reptilhjärnan är snabb, men inte alltid så smart. Men när det gäller sådana situationer som att vi bränner oss, eller kanske att en bil kör mot oss och vi behöver hoppa åt sidan riktigt snabbt, så behöver vi Reptilhjärnan. Vi behöver alltså Reptilhjärnan ibland. Och den typen av impulsiva handlingar som handlar om att rädda oss själva från faror går inte att träna bort.

Men ibland använder vi Reptilhjärnan i situationer där det hade varit bättre om den Medvetna hjärnan fått bestämma. Kanske har ni varit med om att ni gjort saker som ni ångrat efteråt? Kanske har ni plötsligt blivit arga och puttat till någon eller sagt något

*riktigt elakt. Och efteråt har ni inte kunnat förstå hur ni kunde göra en så elak sak. I så fall är det reptilhjärnan som varit framme.*

*Om vi låter reptilhjärnan styra våra beslut när vi känner oss ledsna, arga, rädda eller stressade leder det oftast att vi gör som djur gör;*

*- antingen undviker vi situationen och går eller springer därifrån, eller låtsas som vi inte bryr oss*

*- eller så slår eller skriker vi tillbaka, eller är kritiska mot oss själva*

*- eller så blir vi helt förstelnade och gör ingenting. Det kanske blir helt blankt i huvudet och vi får svårt att tänka något alls.*

*Om den Medvetna hjärnan istället får bestämma så blir det lättare att ta ett klokare beslut. Kanske kan det vara att prata med personen som gör dig arg eller ledsen, hitta ett sätt att hantera det som stressar dig eller samla mod till att våga göra det som du är rädd för?*

## Visa filmen: Hjärnan

*Vid varje lektion kommer vi att visa en film som illustrerar det ni lär er under lektionerna. Dessa filmer kommer även att skickas hem till era föräldrar så att de också får en chans att ta del av er medvetenhetsträning och lära sig mer om var ni gör på lektionerna.*

Visa filmen. Fråga sedan eleverna om vad de tänkte på kring filmens innehåll:

*Vad handlade filmen om?*

*Vad tänkte ni var extra viktigt i filmen?*

## Hjälp eleverna att själva hitta exempel på när Reptilhjärnan och Den medvetna hjärnan aktiverats i olika situationen

*Kan ni komma några tillfällen då det varit bättre om ni tänkt efter först? När reptilhjärnan fått bestämma, men då det hade varit bättre om den medvetna hjärnan fått bestämma?*

Be om exempel från eleverna, skriv dem på tavlan under rubriken **Då använder jag Reptilhjärnan.**

Skriv sedan rubriken **Då använder jag min Medvetna hjärna.** Be om exempel från eleverna och skriv dem på tavlan.

Om det är svårt för eleverna att komma på exempel, kan du istället fråga din instruktörskollega om hen har några exempel, se förslag nedan, och skriva dem under rubrikerna. Det gör det lättare för eleverna att sedan hitta på egna exempel. Fyll på med alla exempel som eleverna kan komma på. Exempel:

*Då använder jag min Medvetna hjärna*

*När jag koncentrerar mig på en skoluppgift.*

*När jag skriver ett prov och bara tänker på provet.*

*När jag istället för att säga något elakt till en kompis väljer att tänka medvetet och går därifrån istället.*



När jag försöker vara här och nu, istället för att fastna i tankar på saker som händer i framtiden.  
När jag bestämmer mig för att våga göra någonting jag inte trodde jag skulle våga göra eftersom jag var så rädd  
När jag bestämmer mig för att våga göra någonting jag inte trodde jag skulle våga göra eftersom jag var så rädd  
När jag försöker vara i nuet, istället för att fastna i tankar på saker som redan har hänt.  
När jag försöker lugna ner mig själv genom att tänka lugna tankar.  
När jag bestämmer mig för att försöka tänka på något roligt, istället för något som gör mig uttråkad eller ledsen.  
När jag verkligen lyssnar på min kompis och bara fokuserar på att lyssna på vad hon har att säga, istället för att bara tänka på vad jag själv vill säga.

#### Då använder jag Reptilhjärnan

När puttar till någon då jag blir arg..  
När jag blir arg och säger något elakt.  
När jag blir ledsen trots att jag egentligen inte vet om min kompis var taskig. Det var bara mina negativa tankar som fick mig att tro det.  
När jag säger saker istället för att tänka efter innan jag säger dem. T.ex. när jag redan har lovat en kompis att följa med honom efter skolan och säger ja till någon annan innan jag hinner tänka efter.

Berätta att ett bra sätt att göra det lättare att använda den Medvetna hjärnan är om man stannar upp och tar ett eller ett par medvetna andetag innan man gör något. Illustrera det genom att du själv tar ett par medvetna andetag. Be barnen testa det vid nästa tillfälle som de vill försöka använda den Medvetna hjärnan. Ett eller ett par medvetna andetag räcker, sedan är det mycket lättare att använda den Medvetna hjärnan. Säg att vi ska öva på medvetna andetag i slutet av den här lektionen.

## **Elevuppgift 1 – Då jag använde jag min Medvetna hjärna/ Reptilhjärnan**

*Förstår ni skillnaden mellan den Medvetna hjärnan och Reptilhjärnan? Det är både ganska svårt och ganska lätt det här. Det kan vara svårt att veta när man använder de olika delarna av hjärnan. Det blir därför er uppgift till nästa vecka att fundera över när ni använder er medvetna hjärna och när ni använder reptilhjärnan.*

*Och redan nu ska vi testa att skriva ner olika exempel. Ni får den här bilden av hjärnan (dela ut Elevuppgift 1 – Då jag använde jag min Medvetna hjärna/Reptil-hjärnan utskriften som A3). I bubblorna vill jag att ni skriver ner exempel på situationer då du tror att just du använde Reptilhjärnan eller den Medvetna hjärnan. Om det inte får plats så får du gärna skriva på baksidan också. Försök att skriva ner alla exempel du kan komma på.*

Dela ut Elevuppgift 1 – Då jag använde jag min Medvetna hjärna/Reptil-hjärnan utskriften som A3 och förklara bilden av hjärnan där andetaget är vägen mellan Reptilhjärnan och den

Medvetna hjärnan. Låt barnen skriva ner sina tankar. Om man inte får plats så får man skriva på baksidan. Förklara att äpplet är en symbol för den Medvetna hjärnan, och att den symbolen kommer att återkomma under våra lektioner. Om man blir klar snabbt kan man på baksidan börja fundera över en kort sketch när man använder de olika hjärnorna och skriva ner den. De sketcherna kan vi i så fall spela upp vid nästa veckas lektion.

## Om medvetenhetsövningarna

*Nu ska vi strax testa vår andra medvetenhetsövning. Det finns en sak som jag vill att ni tänker på när vi gör medvetenhetsövningar, då det kommer att göra övningarna mycket lättare både för er själva och era klasskamrater. Det absolut viktigaste är att alla är med på att under övningarna så är det helt tyst i klassrummet. Om man vill fråga något eller säga något så får man vänta med det till övningen är klar. Vi hjälps åt att skapa ett bra klimat så att alla får möjlighet att verkligen kunna fokusera under övningarna.*

## Medvetenhetsövningen: Min andning

*Nu ska vi testa vår första längre övning. Det enda ni behöver göra är att lyssna på instruktionerna i rösten som spelas upp (ev. läses upp) och göra det som rösten säger. När ni gör det så övar ni er på att rikta ert fokus och er koncentration och det gör att den Medvetna hjärnan växer och blir starkare.*

*Ibland under övningen kommer det kanske att vara lätt att göra som rösten säger, men ibland kanske man börjar tänka på andra saker. Och det är helt okej att det händer. Det enda ni behöver göra då är att lägga märke till att ni börjat tänka på något annat, och så släpper ni den tanken och fokuserar på att göra som rösten säger igen. När rösten ställer frågor så svarar ni på de frågorna tyst i era tankar, inte genom att säga svaren rätt ut. Det är väldigt viktigt att det är helt tyst i klassrummet. Lagg gärna händerna på bänken eller i knät, då är det lättare att hålla dem stilla. Försök att vara stilla i hela kroppen under hela övningen. Tror ni att ni klarar det? Jag är övertygad om att ni klarar det, försök så gott ni kan!*

Led en 5-10 minuters version av medvetenhetsövningen - *Min andning*. Hur många minuter övningen bör vara beror på hur länge du märker att eleverna orkar hålla fokus. I de flesta skolklasser kan det räcka att denna första övning är 5 minuter då eleverna ofta kan vara ganska trötta i slutet av den första lektionen. Eftersom detta är första gången de genomför en övning är det dessutom ofta alltför krävande för många elever att orka hålla fokus i mer än 5 minuter. Försök att leda övningen med full närvaro i vad som händer i klassrummet snarare än att läsa innantill från scriptet.

Fråga eleverna om deras upplevelse av övningen:

Exempel på utforskande frågor:

*Fråga om själva upplevelsen; Vad la ni märke till under övningen?*

*Hur kändes det i kroppen?*

*Vilka tankar la ni märke till?*

*Vilka känslor la ni märke till?*

*Hur kändes andningen? Kändes den extra mycket någonstans?*

*Vart kunde ni känna er andning? Kunde någon känna den i magen, bröstet, halsen, näsborren eller munnen? Eller kunde ni känna den någon annanstans?  
Vad kan man göra om det är svårt att fokusera? Låt eleverna hjälpa varandra, eller kom med egna tips.*

## Tankar som såpbubblor

*I övningen pratas det ju om att man kan tänka att de tankarna som kommer och stör en är såpbubblor. Om man tänker att tankarna är såpbubblor så är det enda man behöver göra att försöka att släppa dem när man märker dem, och att återgå till att känna efter i andningen. När vi släpper fokuset på dem, flyger de långsamt iväg, och försvinner av sig själva. Kanske håller de sig i bakgrunden ett tag innan de försvinner, och då kan vi bara låta dem göra det, och så förr eller senare försvinner de helt.*

Illustrera detta genom att själv blåsa såpbubblor och låta dem flyga iväg runt dig. Om du vill, kan du låta en elev komma fram och sitta vid katedern för att illustrera. Blås bubblor när hen gör en medvetenhetsövning och låt bubblorna långsamt flyga bort från hen.

## Avslutning

*Som ni hörde i medvetenhetsövningen så vill vi försöka sitta med en stolt och stark rygg när vi övar medveten närvaro. Det gör vi för att det då blir lättare att vara medveten och fokuserad under övningen istället för att bli trött. När vi övar medveten närvaro så vill vi ju försöka vara så närvarande som möjligt och därför är det bra att ha en vaken hållning i kroppen. En stolt och stark rygg gör att kroppen känns vaken, eller hur?*

*Från och med nästa träff kommer vi att börja varje lektion med en medvetenhetsövning. Därför kan ni förbereda er på det genom att komma in och sätta er med en stolt och stark rygg och en vaken kropp varje gång som vi träffas i fortsättningen.*

*Stort lycka till med övningarna så ses vi om en vecka och då ska ni få lära er mer om medveten närvaro.*

# Lektion 2

## Tankar, känslor, beteenden och kroppen

---

### Syftet med lektionen

Lektion 2 hålls i början av andra veckan och inleds med en repetition av första lektionen kring hur eleverna skiljer på situationer där de agerar med den Medvetna hjärnan jämfört med när de agerar med Reptilhjärnan. De får möjlighet att dela sina tankar om hur de använt sig av de nya kunskaperna under veckan, detta genom både diskussion och dramaövningar.

Eleverna får i uppgift att känna efter var de tycker att olika känslor sitter i kroppen, och sedan färglägga ett arbetsblad utifrån detta. Vissa elever tar längre tid på sig att göra uppgiften. Erbjud dem i så fall att fortsätta vid något annat passande tillfälle, exempelvis efter nästa tillfälle som de gör en medvetenhetsövning med sin klasslärare, så att de får den tiden de behöver för att bli färdiga. Syftet med övningen är att på ett odramatiskt och enkelt sätt prata om att man kan känna mycket känslor när man gör medvetenhetsövningar, och att det är helt okej att det är så. Övningen följs upp av att instruktörerna pratar med klassen om hur man kan hantera negativa känslor, samt introducerar Medvetenhetsdiamanten. Medvetenhetsdiamanten förklarar hur tankar, känslor, beteenden och kroppsliga förmåelser hänger ihop och påverkar varandra.

Under lektionen får eleverna utforska och lära känna sina kroppar genom övningen *Kroppskänning i undre delen av kroppen*. Övningen syftar till att hjälpa eleverna att öka medvetenheten om den egna kroppen och den egna kroppens signaler. När eleverna introduceras för Medvetenhetsdiamanten lär de sig att deras tankar, känslor, beteenden och kroppsliga förmåelser hänger samman och påverkar varandra. Många barn och ungdomar är dock ganska ovana vid att känna in kroppen, och speciellt ovana är de vid att känna in kroppen utan att värdera eller döma det de lägger märke till. Övningarna syftar till att nyfiket och intresserat bara undersöka den egna kroppen och känna efter hur det känns i den, vilket hjälper eleverna att lättare plocka upp signaler från kroppen om hur den mår och vad den behöver. Kroppen är dessutom precis som andningen något som vi alltid har med oss i allt vi gör. Kontakten med kroppen kan därför, på samma sätt som andningen, fungera som ett ankare som hjälper eleverna att agera medvetet.

Lektionens avslutande dramaövningar är ett konkret sätt att prata med eleverna om hur de kan använda sig av träningen i medveten närvaro och vilka fördelar de kan få av att öva sig i att aktivera den medvetna hjärnan. Dessa dramaövningar brukar vara väldigt uppskattade bland eleverna och blir ett viktigt inslag i deras förståelse kring träningen.

## Lektionens innehåll

**Medvetenhetsövningen: Kroppskänning i undre delen av kroppen (start ca 00:00, momentet tar ca 15 min)**

- Led medvetenhetsövningen - *Kroppskänning i undre delen av kroppen*.
- Utforska tankar med eleverna kring deras upplevelse av övningen.

**Hur har det varit att göra medvetenhetsövningarna? (start ca 00:15, momentet tar ca 10 min)**

- Fortsätt utforskningen efter medvetenhetsövningen *Kroppskänning i undre delen av kroppen* genom att leda en utforskning kring vad eleverna upplevt under de dagliga övningarna sedan ni träffades senast.

**Elevuppgift 2 – Känslor i kroppen (start ca 00:20, momentet tar ca 10 min)**

- Låt eleverna göra Elevuppgift 2 – *Känslor i kroppen*.

**Medvetenhetsdiamanten (start ca 00:35, momentet tar ca 5 min)**

- Förklara att vi nu skall titta närmare på sambandet mellan våra känslor, tankar, beteenden och hur det känns i kroppen och sätt upp *Klassrumsplansch 4 Medvetenhetsdiamanten*.

**Visa filmen: Medvetenhetsdiamanten (start ca 00:40, momentet tar ca 10 min)**

- Visa filmen *Medvetenhetsdiamanten*.
- Utforska tankar kring filmen med eleverna.

**Dramaövningar om den Medvetna hjärnan (start ca 00:50, momentet tar ca 20 min)**

- Visa sketcher för att illustrera hur olika vi agerar när vi använder den Medvetna hjärnan jämfört med Reptilhjärnan. Eleverna får gissa vilken del av hjärnan som styr vid de olika sätten att bemöta situationerna, samt vilken känsla som är styrande i de olika situationerna. Detta illustreras genom att instruktörerna skriver upp känslan ovanför diamant som målats på tavlan.

**Avslutning**

- Önska lycka till med övningarna och berätta att vi ses igen om en vecka. Då skall de få testa på fantasiövningar och lära sig mer om och om något som kallas medkänsla.

Ovanstående tidsangivelser är ungefärliga och anpassas efter det som händer i rummet under lektionen.

## Periodens övningar i medveten närvaro

Eleverna fortsätter med medvetenhetsövningarna under avsnittet *Medvetenhet om den egna kroppen*, vilka de introducerades för vid föregående lektion.

Läs om övningarnas olika syften i kompendiet *Syftet med TMR-Gs medvetenhetsövningar*.

## Förbered dig inför lektionen

- Förbered dig genom att själv öva medveten närvaro.
- Förbered gärna lektionens dramaövningar, alternativt gör om sketcherna till berättelser som du läser upp.
- Om du väljer att själv leda medvetenhetsövningen, förbered dig då för att kunna leda den så fritt som möjligt. Undvik att läsa övningen innantill, eftersom det försvårar för dig att vara närvarande. Anpassa övningen efter det som händer i klassrummet.

## Att ta med till lektionen

- Elevuppgift 2 - *Känslor i kroppen* att dela ut till alla elever (utskrivnen som A4)
- Klassrumsplansch 4 - *Medvetenhetsdiamanten* (utskrivnen som A3)
- En medvetenhetsskål

## Skriv på tavlan inför lektionen

Inför lektionen kan du förbereda dig genom att sätta upp en färdigskrivnen plansch eller skriva följande på tavlan:

|            |        |
|------------|--------|
| Nyfikenhet | grön   |
| Glädje     | orange |
| Tacksamhet | rosa   |
| Oro/stress | lila   |
| Ledsenhet  | blå    |
| Ilcka      | röd    |
| Rädsla     | svart  |

Måla också upp en diamant med plats att fylla i text runt sidorna.

**Den viktigaste förberedelsen inför lektionerna är alltid din egen träning i medveten närvaro. Du lär ut medveten närvaro genom att själv praktisera förhållningsättet i allt du gör!**

# Förslag på utförande av lektionen

## Om utförandet av lektionen

Nedanstående förslag till utförande av lektionen är till för att inspirera dig till att hitta ett eget sätt att lära ut medveten närvaro. Använd dig av de avsnitt i texten som känns naturliga för dig och ditt sätt att lära ut, men fyll med fördel på med egna exempel kring vad medveten närvaro inneburit för dig och för tidigare elever som du arbetat med. Låt materialet vara levande så att varje lektion sker i närvaro med det som händer just nu, snarare än som en upprepad föreläsning som du håller på samma sätt varje vid varje tillfälle. Det är också viktigt att du plockar upp och använder dig av det som sker i rummet under lektionen. Det är alltid viktigare att vara närvarande, och att anpassa lektionerna efter det som sker i klassrummet, än att alltför detaljerat följa ditt planerade upplägg. Försök istället att och ta hjälp av det som händer för att illustrera medveten närvaro i praktiken.

## Medvetenhetsövningen: Kroppskänning i undre delen av kroppen

Led lektionens första medvetenhetsövning *Kroppskänning i undre delen av kroppen*.

Fråga eleverna om deras upplevelse av övningen:

Exempel på utforskande frågor:

*Fråga om själva upplevelsen; Vad la ni märke till under övningen?*

*Hur kändes det när ni kände efter i undre delen av kroppen? Kände ni olika mycket i olika delar av kroppen? Var kroppen spänd eller avslappnad, var den som kokt eller okokt spagetti?*

*Vilka tankar la ni märke till? Om det kom tankar som gjorde att ni glömde bort att vara närvarande i övningen, vilka tankar var det i så fall?*

*Vilka känslor la ni märke till?*

## Hur har det varit att göra medvetenhetsövningarna?

Fortsätt utforskningen efter medvetenhetsövningen *Kroppskänning i undre delen av kroppen* genom att leda en utforskning kring vad eleverna upplevt under de dagliga övningarna sedan ni träffades senast.

## Elevuppgift 2 – Känslor i kroppen

*Ibland kan man känna olika känslor när man känner efter i kroppen. Var i kroppen man känner olika känslor är olika för olika personer. Att du funderar över var de olika känslorna sitter, kan hjälpa dig att lägga märke till att känslorna finns där när du gör medvetenhetsövningar. Därför ska vi nu göra en övning där du får måla var du tycker att olika känslor känns i din kropp. De olika känslorna har olika färger.*

Förklara vad de olika känslorna betyder. Vissa av barnen kan ha svårt att förstå innebörden av några av känslorna så var tydlig och förklara noggrant varje känsla, gärna med ett exempel på när man kan känna dem. Måla gärna med färgpennor på tavlan.

Exempel:

|            |        |
|------------|--------|
| Nyfikenhet | grön   |
| Glädje     | orange |
| Tacksamhet | rosa   |
| Oro/stress | lila   |
| Ledsenhet  | blå    |
| Ilska      | röd    |
| Rädsla     | svart  |

Dela ut Elevuppgift 2 *Känslor i kroppen*. Be barnen måla var olika känslor sitter i kroppen. Var tydlig med att förklara att detta är en övning i nyfikenhet och att det inte finns några rätt eller fel, varje barn bestämmer själv var de olika känslorna sitter. Förtydliga också att vart de känner de olika känslorna kan variera, men att de försöker känna efter vart de själva tycker att de känt de olika känslorna i olika situationer. Vart barnen ritat känslorna brukar variera mycket mellan olika elever.

Prata om övningen.

*I medveten närvaro är det viktigaste att man använder sin nyfikenhet. Försök att vara nyfikna när ni känner efter i era kroppar under de kommande övningarna. Kom ihåg, det finns aldrig några rätt eller fel i medveten närvaro, det är bara du som bestämmer hur det känns för dig.*

*När man vet vart känslorna sitter kan man använda sin Medvetna hjärna för att tänka på om man vill agera ut känslorna eller bara låta den vara där utan att bli rädd för dem. När du känner efter utan att vara rädd för dem så kanske du märker att inga av dina känslor är konstanta utan att de ändras lite hela tiden.*

*Vad som är viktigt att komma ihåg är att alla känslor har en viktig funktion genom att de ger oss viktig information om vad vi behöver. Det finns inga dåliga känslor, men genom att bli medvetna om våra känslor kan vi bli bättre på att hantera dem.*

*Men vad kan man göra om man känner negativa känslor som ilska, rädsla eller ledsenhet och man tycker att det känns jobbigt att känna så?*

*Det finns knep att ta till när man vill att negativa känslor inom en inte ska kännas lika starka. Om vi väljer att ta ett par medvetna andetag när vi känner starka känslor så blir det lättare att tänka medvetet och välja beteenden som vi mår bra av, och som vi inte ångrar efteråt.*

*När man berättar om att man känner som man gör för någon annan brukar känslan ibland inte kännas lika stark längre. När man uttalar vilken känsla man känner, utan att vara rädd för den, gör det ofta att den förlorar mycket av sin kraft.*

*Ett annat väldigt bra knep är att göra en av medvetenhetsövningarna som ni lärt er, då brukar känslan bli lite svagare och ibland försvinner den helt och hållet.*

*Men om inget av de knepen hjälper är det såklart viktigt att be om hjälp hos en vuxen.*

*Det som fungerar allra sämst är att låtsas att känslorna inte finns. Att göra så kan göra att känslorna känns mycket större än vad de egentligen är. Vi har alla massor av*



*känslor inom oss och det är helt okej att alla de känslorna finns där. Vi kan dessutom inte ha starka känslor under väldigt lång tid; känslor går alltid över, även om de är obehagliga.*

## Medvetenhetsdiamanten

Förklara hur tankar, känslor, beteenden och kroppsliga förnimmelser hänger ihop genom att förklara Medvetenhetsdiamanten. Introducera diamanten ganska kort eftersom eleverna strax skall få se filmen *Medvetenhetsdiamanten* och att ni sedan återkommer till den under dramaövningarna. Sätt upp klassrumsplansch 4 – *Medvetenhetsdiamanten*.

## Visa filmen: Medvetenhetsdiamanten

Visa filmen. Fråga sedan eleverna om vad de tänkte på kring filmen:

*Vad handlade filmen om?*

*Vad tänkte ni var extra viktigt i filmen?*

## Dramaövningar

Gör dramaövningar för att illustrera hur ni agerar olika när ni använder den Medvetna hjärnan jämfört med Reptilhjärnan. Eleverna får gissa vilken del av hjärnan ni använder när ni visar de olika sätten att bemöta situationerna. Ni hjälps sedan åt att komma fram till vilken känsla som var styrande i de olika situationerna, och hur det kändes i kroppen hos de olika personerna. Ni spelar först upp ett urval av nedanstående sketcher. Välj de sketcher som passar eleverna i den klass ni leder lektionen i, och som de kan känna igen sig i. Ni kan sedan eventuellt fråga eleverna om de har fler exempel som de kan komma fram och visa till er. Ni kan i så fall spela upp även ett par av elevernas exempel. I vissa klasser räcker det dock att ni själva väljer ut cirka fyra passande sketcher och spelar upp dem.

### Dramaövning 1:

*Instruktör 2 går förbi och råkar putta Instruktör 1 på axeln.*

Situation A,

**Instruktör 1:** Säger: Vad tror du att du håller på med? Varför går du omkring och slår på mig? *Instruktör 1 puttar tillbaka.*

**Instruktör 2:** *Blir sur och puttar tillbaka igen.*

*De står ett par sekunder och puttar på varandra och är sura.*

Situation B,

**Instruktör 1:** Tänker högt: Aj! Först känner jag mig arg för det gjorde faktiskt lite ont, men om jag tänker efter så var det nog inte *Instruktör 2s* mening att putta mig. I så fall kanske jag inte behöver känna mig så arg? Det räcker nog med att jag visar för *Instruktör 2* att det gjorde lite ont.

Säger: Jag förstår om du inte menade det, men det gjorde faktiskt lite ont.

**Instruktör 2:** Oj förlåt, det var inte meningen. *Ger Instruktör 1 en kram.*

Efter dramaövningen:

Fråga eleverna i vilken av situationerna som Instruktör 1 använde den Medvetna hjärnan och i vilken som hon/han använde Reptilhjärnan. Fråga dem varför de tror det? På vilket sätt är det mer medvetet att agera som i situation nr 2?

Skriv dit beteendena och tankarna runt diamanten på tavlan. Fråga sedan eleverna vilken/vilka känslor de tror var styrande för instruktör 1 i de olika situationerna, och hur de tror att det kändes i hans kropp. Skriv in deras svar runt diamanten på tavlan.

Om eleverna har svårt att komma fram till svaren själva, kan du istället fråga instruktör 1 hur hen känner i kroppen och vilka känslor hen känner.

Om eleverna är mogna för en mer avancerad uppgift, kan du istället låta dem hjälpa dig att skriva runt alla sidorna runt diamanten. Att skriva dit både tankar, känslor, kroppsliga förnimmelser och beteenden.

Dramaövning 2:

*Ni står och pratar inför rasten.*

Situation A,

**Instruktör 1:** Säger: Vill du göra någonting med mig nu på rasten?

**Instruktör 2:** Säger: Nej, jag ska spela fotboll.

**Instruktör 1:** *Blir ledsen...* Tänker högt: *Instruktör 2* vill inte vara med mig. Hon tycker nog inte om mig. Hon tycker nog att jag är tråkig.

Situation B,

**Instruktör 1:** Säger: Vill du göra någonting med mig nu på rasten?

**Instruktör 2:** Säger: Nej, jag ska spela fotboll.

**Instruktör 1:** *Blir ledsen, men tar några medvetna andetag och försöker tänka medvetet.* Tänker högt: Okej, *Instruktör 2* vill inte vara med mig, men det är ju antagligen eftersom hen älskar att spela fotboll. Hen tycker nog att jag är en bra kompis ändå. Och om jag vill vara med hen så kanske jag ska följa med och spela fotboll. Om jag gör det så gör vi ju någonting tillsammans på rasten ändå. Säger: Får jag vara med och spela fotboll?

**Instruktör 2:** Såklart får du det, det vore jättekul om du var med.

Efter dramaövningen:

Fråga eleverna i vilken av situationerna som Instruktör 1 använde den Medvetna hjärnan och i vilken som hon/han använde Reptilhjärnan. Fråga dem varför de tror det? På vilket sätt är det mer medvetet att agera som i situation nr 2?

Skriv dit beteendena och tankarna runt diamanten på tavlan. Fråga sedan eleverna vilken/vilka känslor de tror var styrande för instruktör 1 i de olika situationerna, och hur de tror att det kändes i hans kropp. Skriv in deras svar runt diamanten på tavlan.

Om eleverna har svårt att komma fram till svaren själva, kan du istället fråga instruktör 1 hur hen känner i kroppen och vilka känslor hen känner.

Om eleverna är mogna för en mer avancerad uppgift, kan du istället låta dem hjälpa dig att skriva runt alla sidorna runt diamanten. Att skriva dit både tankar, känslor, kroppsliga förnimmelser och beteenden. Ni kan även prata om detta med utgångspunkt i Medvetenhetsdiamanten, utan att skriva ner allt som nämns på tavlan.

### Dramaövning 3:

*Instruktör 1 sitter och försöker göra en svår matteuppgift i skolan. Instruktör 2 stör henne genom att slamra med något.*

Situation A,

**Instruktör 1:** Reser sig upp och säger: Du förstör allting, jag kan inte koncentrera mig. Det är på grund av dig som jag inte kan göra mina skoluppgifter, och det är ditt fel att jag kommer efter i den här uppgiften.

Situation B,

**Instruktör 1:** Tänker högt: Nu ska jag försöka använda min Medvetna hjärna så mycket som möjligt och bara försöka vara i skoluppgiften. Alla andra tankar på andra saker kan komma sen, de behöver inte ta min uppmärksamhet just nu, för jag vill ju räkna matte. Så strunt i att det är oväsen, det behöver väl inte jag bry mig om. Kanske att jag till och med kan använda mig av min nyfikenhet och låta den nyfikenheten hjälpa mig att koncentrera mig på det här mattetalet. Hmm..  $76+17$ , det blir ju 93. Wow.. vad häftigt att jag klarade av att räkna ut det.

### Efter dramaövningen:

Fråga eleverna i vilken av situationerna som Instruktor 1 använde den Medvetna hjärnan och i vilken som hon/han använde Reptilhjärnan. Fråga dem varför de tror det? På vilket sätt är det mer medvetet att agera som i situation nr 2?

Skriv dit beteendena och tankarna runt diamanten på tavlan. Fråga sedan eleverna vilken/vilka känslor de tror var styrande för instruktör 1 i de olika situationerna, och hur de tror att det kändes i hens kropp. Skriv in deras svar runt diamanten på tavlan.

Om eleverna har svårt att komma fram till svaren själva, kan du istället fråga instruktör 1 hur hen känner i kroppen och vilka känslor hen känner.

Om eleverna är mogna för en mer avancerad uppgift, kan du istället låta dem hjälpa dig att skriva runt alla sidorna runt diamanten. Att skriva dit både tankar, känslor, kroppsliga förnimmelser och beteenden. Ni kan även prata om detta med utgångspunkt i Medvetenhetsdiamanten, utan att skriva ner allt som nämns på tavlan.

### Dramaövning 4:

Gör övningen som den är, alternativt be eleverna att själva hjälpa instruktör 2 som inte kan sova. Fråga dem hur instruktör 2 kan göra/tänka. Spela då endast upp situation A och låt eleverna avsluta sketchen genom att instruktör 1 testat de förslag som hen får från eleverna.

(Endast Instruktör 1 i denna sketch) *Instruktör 1 vilar huvudet mot händerna och låtsas att hon försöker sova.*

Situation A,

**Instruktör 1:** Tänker högt: Åhh... det är så mycket att tänka på! Imorgon är det ett prov i skolan och jag kan inte sluta tänka på hur dåligt det kommer att gå. Dessutom kommer jag att vara väldigt trött imorgon, eftersom jag inte kan sova. Tankarna går bara runt i huvudet och jag känner mig stressad, nervös och orolig. Åhh, vad detta är jobbigt!

Situation B,

**Instruktör 1:** Tänker högt: Imorgon har vi ett prov i skolan. Just eftersom vi har det och jag är ganska nervös för det behöver jag somna lugnt ikväll. Jag testar att göra en medvetenhetsövning i sängen för att se om kroppen kan slappna av lite och om tankarna kan bli lite lugnare då.

Efter dramaövningen:

Fråga eleverna i vilken av situationerna som Instruktör 1 använde den Medvetna hjärnan och i vilken som hon/han använde Reptilhjärnan. Fråga dem varför de tror det? På vilket sätt är det mer medvetet att agera som i situation nr 2?

Skriv dit beteendena och tankarna runt diamanten på tavlan. Fråga sedan eleverna vilken/vilka känslor de tror var styrande för instruktör 1 i de olika situationerna, och hur de tror att det kändes i hans kropp. Skriv in deras svar runt diamanten på tavlan.

Om eleverna har svårt att komma fram till svaren själva, kan du istället fråga instruktör 1 hur hen känner i kroppen och vilka känslor hen känner.

Om eleverna är mogna för en mer avancerad uppgift, kan du istället låta dem hjälpa dig att skriva runt alla sidorna runt diamanten. Att skriva dit både tankar, känslor, kroppsliga förmimmelser och beteenden. Ni kan även prata om detta med utgångspunkt i Medvetenhetsdiamanten, utan att skriva ner allt som nämns på tavlan.

Dramaövning 5:

*Instruktör 1 promenerar bort från skolan med huvudet hängandes tungt. Instruktör 2 ropar efter hen.*

**Instruktör 1:** Hallå Instruktör 2, vart ska du? Vi ska ju ha gympan nu!

**Instruktör 2:** Jag tänker inte va med på gympan.

**Instruktör 1:** Varför inte?

**Instruktör 2:** *Tittar ner i golvet och ser ledsen ut.*

**Instruktör 1:** Är det något som har hänt?

**Instruktör 2:** Mamma glömde packa ner gympapåsen och nu är jag hos pappa så jag hade inga rena gympakläder. Jag tänkte inte på det och nu känner jag mig så dum!

**Instruktör 1:** Men om du inte går dit så tror ju lärarna att du skolkar!?

**Instruktör 2:** Äh, det är så pinsamt. Lärarna tror säkert att jag inte bryr mig, jag var ju inte med förra veckan heller - och då hade jag ju verkligen vrickat foten! Jag tror inte hon gillar mig ändå. Nej, jag sticker hem nu, ses imorgon...

Efter dramaövningen:

Fråga eleverna om de kan hjälpa *Instruktör 2* i hur hen kan tänka annorlunda i situationen, eller om hen kan välja ett beteende som hjälper hen? Prata sedan om hur detta kan påverka hur hen känner i kroppen och vilka känslor hen känner.

Dramaövning 6:

Instruktör 1 och 2 står jämte varandra och fnissar och tittar på sina mobiltelefoner.

**Instruktör 1:** Vad tycker du om *Instruktör 3s* nya väska som hon har på Insta? *Fnissar, och tittar lite osäkert på Instruktor 2 som för att få hens godkännande om hur hon skall tycka för att vara populär i Instruktörs 2 ögon.*

**Instruktör 2:** Ja, så "himla snygg" ... not. Tror hon är något... *Fniss fniss*

**Instruktör 1:** Eller hur! *Fnissar på samma sätt som Instruktör 2 och är noga med att tycka som hen tycker.*

**Instruktör 2:** Skriv det till henne så hon fattar.

**Instruktör 1:** Vaddå, ska jag?

**Instruktör 2:** Ja, hon kan ju verkligen behöva ett stylingtips...

**Instruktör 1:** Okej. Skriver: Vilken snygg väska, har du köpt den på ICA?

*Fokus läggs på instruktör 3 som sitter i andra delen av klassrummet*

**Instruktör 3:** Åhh.. någon skrev till mig, jag skall kolla vad. *Ser glad ut när hen lyfter upp telefonen, men så läser hen meddelandet och blir väldigt ledsen ut av det hen läser.*

Efter dramaövningen:

Fråga eleverna i vilken del av hjärnan som styrde instruktör 2 och 3. Vilka känslor kände de olika personerna i dramaövningarna. Vad hade hänt om de agerat och tänkt mer medvetet? Varför gjorde de olika personerna som de gjorde? Känner eleverna igen situationen? Skriv in deras svar runt diamanten på tavlan, eller prata om deras svar med utgångspunkt i Medvetenhetsdiamanten.

Dramaövning 7:

**Instruktör 1:** *Kommer gående med en trave böcker i famnen.*

**Instruktör 2 och 3:** *Står och tittar på Instruktör 1, viskar, fnissar och ser inte snälla ut.*

**Instruktör 1:** *Snubblar plötsligt och tappar böckerna på golvet.*

**Instruktör 2 och 3:** *Tittar på henne och sedan på varandra, skrattar, suckar, himlar med ögonen...*

**Instruktör 1:** *Tittar på dem båda andra, samlar långsamt ihop sina böcker.*

**Instruktör 2 och 3:** *Viskar något igen till varandra och tittar på Instruktör 1*

**Instruktör 1:** *Tar en av sina böcker och slår i huvudet på Instruktör 2.*

Efter dramaövningen:

Fråga eleverna i vilken del av hjärnan som styrde instruktör 2 och 3. Vilka känslor kände de olika personerna i dramaövningarna. Vad hade hänt om de agerat och tänkt mer medvetet? Skriv in deras svar runt diamanten på tavlan, eller prata om deras svar med utgångspunkt i Medvetenhetsdiamanten.

### **En mer avancerad version av övningen:**

Låt eleverna själva spela upp sketcherna. Låt dem förbereda sig i smågrupper och sedan spela upp olika sketcher för klasskamraterna som får gissa vilken del av hjärnan de illustrerar.

### **En lättare version av övningen:**

Om ni inte känner er bekväma i att spela upp sketcherna, eller tror att det kan göra att det blir för stökigt i klassen, så kan de istället läsas upp som berättelser och barnen kan då gissa på samma sätt. Skript till övningarna som berättelser hittar du som bilaga 1.

## **Avslutning**

*Stort lycka till med övningarna så ses vi om en vecka och då ska ni få lära er mer om fantasiövningar och om något som kallas medkänsla.*

*Kom ihåg att förbereda er genom att komma in och sätta er med en stolt och stark rygg och en vaken kropp varje gång som vi träffas, eftersom vi i fortsättningen alltid kommer att börja lektionen med en medvetenhetsövning.*

# Lektion 3

## Medkänsla

---

### Syftet med lektionen

Lektion 3 hålls i början av tredje veckan och ger eleverna en introduktion till begreppet *medkänsla*. Medkänsla har en central roll inom medveten närvaro och de kommande övningarna i medkänsla tränar inte bara upp elevernas förmåga till fokus och koncentration, utan också deras empatiska förmågor. Detta genom att övningarna stärker hjärnans empatiska områden så som insula och olika delar av hjärnan som samarbetar med insula.

Lektionen inleds med medvetenhetsövningen *Trädgården*, en visualiseringsövning där eleverna besöker sin alldeles egna trädgård. Övningen hjälper eleverna att visualisera en trygg och positiv plats dit de kan vända sig i sin fantasi. Medvetenhetsövningen *Trädgården* följs under de kommande veckorna upp av övningen *Trädgården tillsammans med en vän* där eleverna visualiserar att de återbesöker sin trädgård tillsammans med någon de tycker om. I medvetenhetsövningen *Trädgården tillsammans med en vän* utför de själva, och den de väljer att ta med sig trädgården, handlingar i medkänsla gentemot varandra. Under de följande fyra veckorna genomför eleverna totalt tio olika övningar som bygger på medkänsla och självmedkänsla. Övningarna hjälper eleverna att skapa kontakt med känslor av medkänsla, tacksamhet, nyfikenhet och trygghet.

Lektionen tar upp fantasins fantastiska förmåga, då den behövs i de kommande övningarna med fokus på medkänsla, och introducerar begreppet visualisering. För att hjälpa barnen att lättare använda sin fantasi i de kommande visualiseringsövningarna får de göra en övning där de målar sin alldeles egna trädgård. Vissa elever tar längre tid på sig med att måla sin egen trädgård. Erbjud dem i så fall att fortsätta vid något annat passande tillfälle, exempelvis efter nästa tillfälle som de gör medvetenhetsövningen *Trädgården* med sin klasslärare, så att de får den tiden de behöver för att bli färdiga.

Eleverna ombeds under lektionen att fundera över vad medkänsla innebär för dem, genom gruppdiskussion i helklass och genom att de gör en elevuppgift i medkänsla. Elevuppgiften innebär att de skriver ner något de vill göra för att visa medkänsla mot någon annan, och något de vill göra för att visa medkänsla mot sig själva. De får sedan dagen på sig att utföra dessa handlingar. Fokus i övningen ligger på att eleverna nyfiket undersöker vilka känslor, tankar och kroppsförnimmelser de uppmärksammar när de visar medkänsla.

Lektionen introducerar den Medkännande hjärnan och eleverna tittar på en kort film om medkänsla.

En del elever kan uttrycka en positiv förvåning över att medkänsla också kan riktas gentemot dem själva och inte bara gentemot andra människor, och de kan vara ovana vid att öva självmedkänsla. Det kan därför vara positivt att fokusera lite extra på just självmedkänsla under lektionen.

Självmedkänsla handlar om något av det mest mänskliga, vårt behov av att känna oss omhändertagna och älskade för dem vi är. Självmedkänsla innebär att du försöker agera på samma sätt gentemot dig själv som du skulle göra gentemot en älskad vän.

Självmedkänsla innebär också att du försöker bemöta dig själv på samma kärleksfulla sätt även när livet känns svårt. Att du är självmedkännande även när du upplever att du misslyckas med något, eller när du lägger märke till något som du absolut inte tycker om hos dig själv. Det innebär du i dessa situationer väljer att varken ignorera din smärta eller att tänka alltför självkritiska och fördömande tankar om dig själv. Istället ger du dig själv medkänsla genom att stanna upp och fråga dig själv hur du kan trösta och ta hand om dig själv, och sedan försöker du ge dig själv det du behöver. Självmedkänsla innebär att du istället för att skoningslöst döma och kritisera dig själv för olika brister, försöker vara vänlig, förlåtande och förstående mot dig själv när du upplever att du misslyckas. Det innebär att du förstår att ingen människa varken är eller behöver vara perfekt.

Självmedkänsla innebär dessutom att du försöker acceptera, och faktiskt uppskatta, det faktum att du är en helt vanlig människa. Och just eftersom du är en vanlig människa så kommer du inte alltid att kunna nå upp till dina ideal, du kommer att göra misstag, och du kommer att ibland misslyckas med att genomföra saker du drömmer om. Självmedkänsla innebär att du accepterar det faktum att livet inte alltid kommer att bli som du vill, och att du förstår att det är en verklighet som du delar med alla andra människor.

Med självmedkänsla som grund övar eleverna även på självuppskattning. Det innebär att övningarna ökar tilliten till att vi alla är unika och fantastiska på våra egna sätt, men det innebär inte att vi är bättre än någon annan. Så när vi lägger märke till vår egen skönhet, så gör vi det med utgångspunkten i att alla människor har något vackert, inte med utgångspunkten att vi är bättre någon annan.

Läs mer om självmedkänsla i kompendiet *Syftet med TMR-Gs medvetenhetsövningar*. För de instruktörer som är ovana vid begreppet självmedkänsla kan det vara hjälpsamt att läsa in sig mer på området inför lektionen, så att de kan förmedla vad självmedkänsla innebär på ett sätt som passar eleverna i klassen.

## Lektionens innehåll

### Om fantasiövningarna/visualiseringsövningarna (start ca 00:00, momentet tar ca 3 min)

- Prata om fantasi och förklara att ju mer fantasi eleverna använder, desto mer spännande och givande kommer övningarna att bli.
- Förklara begreppet visualisering.

### Medvetenhetsövningen: Trädgården (start ca 00:03, momentet tar ca 15 min)

- Led medvetenhetsövningen – *Trädgården*.
- Utforska tankar med eleverna kring deras upplevelse av övningen.



### Hur har det varit att göra medvetenhetsövningarna? (start ca 00:18, momentet tar ca 10 min)

- Fortsätt utforskningen efter medvetenhetsövningen *Trädgården* genom att leda en utforskning kring vad eleverna upplevt under de dagliga övningarna sedan ni träffades senast.

### Elevuppgift 3 – Måla din egen trädgård (start ca 00:28, momentet tar ca 10 min)

- Låt eleverna göra Elevuppgift 3 – *Måla din egen trädgård*.

### Trädgården är en medvetenhetsövning i medkänsla (start ca 00:38, momentet tar ca 3 min)

- Förklara syftet med varför eleverna gör medvetenhetsövningar som *Trädgården* och introducera begreppet medkänsla.
- Sätt upp klassrumsplansch 5 - *Den Medkännande hjärnan*

### Visa filmen: Medkänsla (start ca 00:41, momentet tar ca 4 min)

- Visa filmen *Medkänsla*.

### Om medkänsla (start ca 00:45, momentet tar ca 15 min)

- Prata om medkänsla med eleverna. Fokusera gärna lite extra på självmedkänsla, och förklara vad självmedkänsla innebär.
- Skriv på tavlan "Detta kan jag göra för att visa medkänsla för någon annan" och "Detta kan jag göra för att visa medkänsla för mig själv" och be eleverna komma med exempel som du skriver under rubrikerna.

### Elevuppgift 4 – Medkänsla (start ca 01:00, momentet tar ca 8 min)

- Låt eleverna göra Elevuppgift 4 – *Medkänsla*.

### Avslutning (start ca 01:08, momentet tar ca 2 min)

- Önska lycka till med övningarna och berätta att vi ses igen om en vecka. Då kommer vi att prata om svårigheter som kan komma i träningen och hur man kan arbeta med dem.

Ovanstående tidsangivelser är ungefärliga och anpassas efter det som händer i rummet under lektionen.

## Periodens övningar i medveten närvaro

Eleverna genomför följande övningar under de kommande fyra veckorna:

- Medvetenhetsövning 6 - Trädgården
- Medvetenhetsövning 7 - Trädgården tillsammans med en vän
- Medvetenhetsövning 8 - Att känna medkänsla för sig själv
- Medvetenhetsövning 9 - Övning i medkänsla
- Medvetenhetsövning 10 - Övning i medkänsla, fortsättning
- Medvetenhetsövning 11 - Nyfikenhet
- Medvetenhetsövning 12 - Jag är jag

- Medvetenhetsövning 13 - Andas med hjärtat
- Medvetenhetsövning 14 - Festen
- Medvetenhetsövning 15 - Uppmärksamma din andning – En stilla och lugn plats inom dig

Läs om övningarnas olika syften i kompendiet *Syftet med TMR-Gs medvetenhetsövningar*.

## Förbered dig inför lektionen

- Förbered dig genom att själv öva medveten närvaro.
- Om du väljer att själv leda medvetenhetsövningen, förbered dig då för att kunna leda den så fritt som möjligt. Undvik att läsa övningen innantill, eftersom det försvårar för dig att vara närvarande. Anpassa övningen efter det som händer i klassrummet.

## Att ta med till lektionen

- Elevuppgift 3 – *Måla din egen trädgård* att dela ut till alla elever (utskriven som A5)
- Elevuppgift 4 – *Medkänsla* att dela ut till alla elever (utskriven som A4)
- Klassrumsplansch 5 – *Den medkännande hjärnan* (utskriven som A4)
- En medvetenhetskål

## Skriv på tavlan inför lektionen

Inför lektionen kan du förbereda dig genom att skriva följande på tavlan:

Medkänsla betyder att jag vill att jag själv och andra skall må bra

Den viktigaste förberedelsen inför lektionerna är alltid din egen träning i medveten närvaro. Du lär ut medveten närvaro genom att själv praktisera förhållningsättet i allt du gör!

# Förslag på utförande av lektionen

## Om utförandet av lektionen

Nedanstående förslag till utförande av lektionen är till för att inspirera dig till att hitta ett eget sätt att lära ut medveten närvaro. Använd dig av de avsnitt i texten som känns naturliga för dig och ditt sätt att lära ut, men fyll med fördel på med egna exempel kring vad medveten närvaro inneburit för dig och för tidigare elever som du arbetat med. Låt materialet vara levande så att varje lektion sker i närvaro med det som händer just nu, snarare än som en upprepad föreläsning som du håller på samma sätt varje vid varje tillfälle. Det är också viktigt att du plockar upp och använder dig av det som sker i rummet under lektionen. Det är alltid viktigare att vara närvarande, och att anpassa lektionerna efter det som sker i klassrummet, än att alltför detaljerat följa ditt planerade upplägg. Försök istället att och ta hjälp av det som händer för att illustrera medveten närvaro i praktiken.

## Om fantasiövningarna/visualiseringsövningarna

Inled lektionen med att berätta att de nu kommer att få testa helt nya typer av medvetenhetsövningar där de använder sin fantasi. Fråga dem om de vet vad begreppet visualisering innebär och förklara begreppet för de som inte hört talas om visualisering tidigare.

*I de kommande övningarna kommer ni också att behöva använda mycket av er fantasi. Ju mer fantasi ni använder, desto mer spännande kommer övningarna att bli. Så våga använda hela er fantasi i de kommande övningarna.*

*Ni kommer att höra begreppet visualisering i övningarna. Det betyder att ni ser och föreställer er saker med hjälp av er fantasi. När ni visualiserar är allting möjligt och ingenting är för konstigt eller för överkligt, allting är möjligt helt enkelt. Alla de kommande veckornas övningar är visualiseringsövningar.*

## Medvetenhetsövningen: Trädgården

Led övningen: *Trädgården*

Fråga eleverna om deras upplevelse av övningen:

Exempel på utforskande frågor:

*Fråga om själva upplevelsen; Vad la ni märke till under övningen?*

*Hur kändes det i kroppen? Vilka tankar la ni märke till? Vilka känslor la ni märke till?*

*Hur såg er trädgård ut? Vad fanns det för något i er trädgård? Vilka färger såg ni i er trädgård?*

*Hur såg det ut på er favoritplats i trädgården? Vad satte ni er på i er favoritplats i trädgården?*

*Kunde ni höra något ljud när ni satt på er favoritplats i trädgården? Vilket ljud kunde ni höra?*

*Kunde ni känna någon doft när ni satt på er favoritplats i trädgården? Vilken doft kunde ni känna?*

*Hur kändes det att använda så mycket fantasi i en medvetenhetsövning?*

## Hur har det varit att göra medvetenhetsövningarna?

Fortsätt utforskningen efter medvetenhetsövningen *Trädgården* genom att leda en utforskning kring vad eleverna upplevt under de dagliga övningarna sedan ni träffades senast.

## Elevuppgift 3 – Måla din egen trädgård

Dela ut Elevuppgift 3. Förklara övningen som går ut på att eleverna målar sin alldeles egna trädgård, den de föreställde sig i övningen.

Uppmuntra barnen att tänka fritt och att använda hela sin fantasi, det finns inga rätt eller fel sätt att göra övningen. Eleverna kan välja att måla trädgården ovanifrån som en karta, eller att måla symboler eller valda delar av trädgården som hjälper dem att minnas sin trädgård. Eleverna kan också välja att skriva om de hellre vill det.

Om det finns elever som inte kunde se någon trädgård under medvetenhetsövningen så uppmuntra dem att måla en trädgård så som de skulle vilja att den såg ut om de fick bestämma helt själva.

Berätta för eleverna att det går lika bra att blanda fantasi med verklighet. Kanske såg de en trädgård som de sett i verkligheten och vill måla den, men med nya inslag. Kanske finns det exempelvis en liten sjö i deras fantasiträdgård även om den sjön inte finns i den verkliga trädgården som de först tänkte på.

Berätta också att trädgården kan variera över tid. Trädgården kan se väldigt olika ut vid de olika tillfällena som de kommer att göra övningen, detta eftersom vi mår olika vid olika tillfällen. Men idag väljer de en vald trädgård som de målar.

## Trädgården är en medvetenhetsövning i medkänsla

Förklara syftet med varför eleverna gör medvetenhetsövningar som *Trädgården* och introducera begreppet medkänsla. Sätt upp klassrumsplansch 5 - *Den Medkännande hjärnan*.

## Visa filmen: Medkänsla

Visa filmen. Fråga sedan eleverna om vad de tänkte på kring filmen:

*Vad handlade filmen om?*

*Vad betyder medkänsla för andra?*

*Vad betyder medkänsla för dig själv, självmedkänsla?*

## Om medkänsla

*Medkänsla betyder att vi vill att både vi själva och andra ska må och ha det bra.*

*När man känner medkänsla för någon annan så försöker man att tänka sig in i hur det är att vara den andra personen, och så önskar man att den personen får allt den behöver för att må och ha det bra.*

*Att visa medkänsla kan vara att göra något fint för någon annan. Som att verkligen lyssna på en kompis som behöver prata om någonting, ge någon som är ledsen en kram eller att dela med sig av sin frukt till en kompis som är hungrig.*

*Medkänsla kan också vara att göra något fint för sig själv. Att visa medkänsla mot sig själv är inte detsamma som att vara egoistisk. Självmedkänsla innebär att du försöker ta hand om dig själv på bästa sätt, som att du är din egen bästa vän. Att lyssna inåt på din kropps olika behov, som att vila när du är trött, röra på dig när du behöver det, och äta när du är hungrig. Men också att lyssna inåt och vara uppmärksam kring vilka känslor du känner. Självmedkänsla kan vara att ringa din bästa vän när du känner dig ledsen och kanske behöver tröst, eller att göra en övning i medveten närvaro när du känner dig stressad.*

*Självmedkänsla handlar också om att försöka att inte vara så hård mot dig själv även om du tycker att du misslyckats med något. Det innebär att du övar dig på att tänka lika snälla och förlåtande tankar om dig själv som du tänker om andra människor du tycker om. Det innebär att du försöker vara vänlig, förlåtande och förstående mot dig själv även när inte saker blir som du tänkt dig. Det innebär att du förstår att ingen människa varken är eller behöver vara perfekt.*

*I de kommande medvetenhetsövningarna kommer du att öva på att uppskatta dig själv med självmedkänsla som grund. Du kommer att öva på att verkligen förstå hur unik och fantastisk du är, men att det inte innebär att du är bättre än någon annan. Vi är alla fantastiska och unika på våra egna sätt, och att inse det har ingenting med egoism att göra.*

*Självmedkänsla innebär att du vet att du är lika viktig som alla andra, och att du tycker att det är viktigt att ta hand om dig själv. Det är ju faktiskt så att du har en unik roll i ditt liv, du har allra mest information om dig själv och dina behov. Andra personer kanske känner dig väldigt bra, men ingen känner dig så bra som du själv. Du är ju med dig själv hela tiden och vet därför bäst vilka unika behov du har. På det sättet kan man säga att du är din egen bästa vän.*

*Att ta hand om oss själva, tycka om oss själva, och lyssna på våra egna behov hjälper oss också att bli bättre kompisar mot andra. En person som tycker om sig själv har kraft och tid över till att också tycka om och ta hand om andra.*

*Att det fungerar så kan man se i vår hjärna. Det är faktiskt så att vi tränar precis samma del av hjärnan när vi känner medkänsla för oss själva, som när vi känner medkänsla för andra. Hjärnan ser ingen skillnad på vart du riktar din medkänsla. Så när du tränar på att ta hand om dig själv så hjälper det dig att bättre ta hand om andra. På samma sätt fungerar det om du är medkännande mot andra, då blir det lättare att känna medkänsla också mot dig själv.*

*I övningarna under de kommande veckorna kommer ni att öva på att tänka snälla, varma och förlåtande tankar om både er själva och andra människor.*

*Vi ska snart göra en övning i medkänsla. Men innan vi gör den skall vi prata lite om saker man kan göra för att visa medkänsla för sig själv och för andra.*

Hjälp eleverna att komma på exempel på olika saker man kan göra för visa medkänsla för sig själv och för andra. Skriv på tavlan och bolla idéer, låt barnen komma med förslag under rubrikerna.

Exempel:

Vad jag kan göra för att visa medkänsla för någon annan:

Ge någon en kram

Dela med mig av det jag har till någon annan

Trösta någon som är ledsen

Hjälpa någon som behöver hjälp

Lyssna intresserat på den som pratar med mig

Säga något fint till någon

Umgås med någon jag inte brukar umgås med

Fråga någon som är utanför om hen vill vara med

Tänka på någon jag tycker om och önska att den personen får en fin dag

Att ta mig tid till att fundera över vad jag kan göra för att göra någon annan glad

Säga ifrån om jag ser att någon blir illa behandlad av andra personer

Vad jag göra för att visa medkänsla för mig själv:

Äta något min kropp mår bra av när jag är hungrig

Vila/sova när jag är trött

Röra på mig på ett sätt som jag mår bra av

Öva mig på att tänka lika snälla tankar om mig själv som jag tänker om andra människor jag tycker om

Göra något som gör mig lugn  
t.ex. Lyssna på musik eller ringa en kompis

Göra något som gör mig glad  
t.ex. Spela fotboll

Göra något för att slappna av  
t.ex. ta ett bad, läsa en bok eller titta på en lugnande film

Göra övningar i medveten närvaro

Försöka att inte vara så hård mot mig själv även om jag tycker att jag misslyckats med något

## Elevuppgift 4 – Medkänsla

Idag kommer ni att få ett uppdrag som har med medkänsla att göra. På lappen skriver en sak som ni vill göra för någon annan för att han eller hon skall må bra idag, och en sak som ni vill göra för er själva för att ni ska må bra. Sen blir det er uppgift att göra de här sakerna under dagen. Tänk efter när idag som det kan passa att ni gör de här sakerna. Det spelar ingen roll om det är under tiden som ni är i skolan eller efter skolan, huvudsaken är att ni hunnit göra dem innan ni går och lägger er ikväll. Och när ni gör de sakerna som ni skrivit ner så kan ni nyfiket försöka undersöka vilka känslor, tankar och kroppsförnimmelser ni lägger märke till inom er själva när ni visar medkänsla.

Berätta för eleverna att klassläraren kommer att följa upp övningen nästa dag. Det klassläraren då kommer att fråga eleverna om är vilka känslor, tankar och kroppsförnimmelser de uppmärksammade när de visade medkänsla.

## Avslutning

*Stort lycka till med övningarna så ses vi igen om en vecka. Då kommer vi att prata om svårigheter som kan komma i träningen och hur man kan arbeta med dem.*

*Kom ihåg att förbereda er genom att komma in och sätta er med en stolt och stark rygg och en vaken kropp varje gång som vi träffas, eftersom vi alltid börjar lektionerna med en medvetenhetsövning.*

# Lektion 4

## Hantera hinder och motstånd

---

### Syftet med lektionen

Lektion 4 hålls i början av fjärde veckan och syftar till att fokusera på de hinder och motstånd som kan uppkomma när man tränar medveten närvaro. Lektionen syftar till att motivera eleverna till att utmana de motstånd de möter, och att fortsätta med träningen även då den känns svår eller tråkig. Instruktorerna hjälper eleverna att förstå att medvetenhetsträningen fungerar på samma sätt som all sorts träning; ibland stöter man på svårigheter som gör att man kanske vill ge upp eller lägga av. Instruktorerna kommer med förslag kring hur man kan hantera dessa svårigheter på ett medvetet sätt.

Försök att forma denna lektion så att den passar dig som instruktör och de elever du möter. Då olika skolklasser möter olika sorters hinder och motstånd, är det viktigt att hjälpa eleverna med just det som känns svårt för dem.

Eleverna gör *Elevuppgift 5 – Min egen träning* som syftar till att motivera elevernas träning i medveten närvaro, eftersom den ökar förståelsen för vilken nytta medvetenhetsträningen kan ha för dem i deras egen vardag och i aktiviteter som är viktiga för dem.

Eleverna fortsätter med medvetenhetsövningarna under avsnittet *Medkänsla för mig själv och andra*, vilka de introducerades för vid föregående lektion.

Efter denna lektion är det tre veckor tills nästa lektion. Under dessa tre veckor övar eleverna själva med hjälp av klassläraren.

### Lektionens innehåll

**Välj en av övningarna i medkänsla och fokusera på hinder och motstånd under övningen (start ca 00:00, momentet tar ca 25 min)**

- Inled med att förklara att fokus under dagens övning kommer att vara att lägga märke till vad det är som ibland stör koncentrationen, och att vara extra uppmärksam och medveten om när det händer. Be eleverna att speciellt lägga märke till om de får några impulser i kroppen, och att de i så fall undersöker med en nyfiken inställning om det går att hindra de impulserna. En sådan impuls kan vara att vilja röra på benen eller att klia sig på armen. Uppmuntra eleverna att försöka vara medvetna om alla impulser de får under övningen.
- Led valfri medvetenhetsövning i medkänsla.
- Utforska tankar med eleverna kring deras upplevelse av övningen med fokus på de impulser eleverna upplevde att de hade under övningen.



**Hur har det varit att göra medvetenhetsövningarna? (start ca 00:25, momentet tar ca 15 min)**

- Fortsätt med att leda en utforskning kring vad eleverna upplevt under de dagliga övningarna sedan ni träffades senast. Fokusera även här på hinder om motstånd.

**Sammanfattning från tidigare lektioner kring varför eleverna tränar medveten närvaro (start ca 00:40, momentet tar ca 10 min)**

- Forma denna sammanfattning på ett sätt som passar dig och de elever du möter med hjälp av exempelvis bilder, filmer eller sketcher.

**Elevuppgift 5 – Min egen träning (start ca 00:50, momentet tar ca 13 min)**

- Dela ut Elevuppgift 5 – *Min egen träning*. Låt eleverna måla en situation där de tränar på något de vill bli bättre på. En situation då de har nytta av deras koncentration, uthållighet och tålamod.

**Avslutning (start ca 01:08, momentet tar ca 2 min)**

- Önska lycka till med övningarna, och berätta att vi så ses igen om tre veckor.

Ovanstående tidsangivelser är ungefärliga och anpassas efter det som händer i rummet under lektionen.

## Periodens övningar i medveten närvaro

Eleverna fortsätter med medvetenhetsövningarna under avsnittet *Medkänsla för mig själv och andra*, vilka de introducerades för vid föregående lektion.

## Förbered dig inför lektionen

- Förbered dig genom att själv öva medveten närvaro.
- Om du väljer att själv leda medvetenhetsövningen, förbered dig då för att kunna leda den så fritt som möjligt. Undvik att läsa övningen innantill, eftersom det försvårar för dig att vara närvarande. Anpassa övningen efter det som händer i klassrummet.

## Att ta med till lektionen

- En medvetenhetsskål.
- Elevuppgift 6 – *Min egen träning* att dela ut till alla elever.

**Den viktigaste förberedelsen inför lektionerna är alltid din egen träning i medveten närvaro. Du lär ut medveten närvaro genom att själv praktisera förhållningsättet i allt du gör!**

## Förslag på utförande av lektionen

### Om utförandet av lektionen

Nedanstående förslag till utförande av lektionen är till för att inspirera dig till att hitta ett eget sätt att lära ut medveten närvaro. Använd dig av de avsnitt i texten som känns naturliga för dig och ditt sätt att lära ut, men fyll med fördel på med egna exempel kring vad medveten närvaro inneburit för dig och för tidigare elever som du arbetat med. Låt materialet vara levande så att varje lektion sker i närvaro med det som händer just nu, snarare än som en upprepad föreläsning som du håller på samma sätt varje vid varje tillfälle. Det är också viktigt att du plockar upp och använder dig av det som sker i rummet under lektionen. Det är alltid viktigare att vara närvarande, och att anpassa lektionerna efter det som sker i klassrummet, än att alltför detaljerat följa ditt planerade upplägg. Försök istället att och ta hjälp av det som händer för att illustrera medveten närvaro i praktiken.

### Inledning om hinder och motstånd

Inled med att förklara att fokus under dagens övning kommer att vara att lägga märke till vad det är som ibland stör koncentrationen, och att vara extra uppmärksam och medveten om när det händer. Be eleverna att speciellt lägga märke till om de får några impulser i kroppen, och att de i så fall undersöker med en nyfiken inställning om det går att hindra de impulserna. En sådan impuls kan vara att vilja röra på benen eller att klia sig på armen. Uppmuntra eleverna att försöka vara medvetna om alla impulser de får under övningen.

Berätta gärna om vilka hinder och motstånd ni själv upplever när ni tränar medveten närvaro, eller om hinder och motstånd tidigare elever berättat om, för att göra avsnittet mer spännande och intressant för eleverna.

### Valfri övning i medkänsla

Led valfri medvetenhetsövning i medkänsla. Ta gärna en övning som eleverna testat tidigare, detta eftersom temat är hinder och motstånd och dessa ofta blir ännu tydligare för eleverna när de redan genomfört en övning och lärt sig övningens struktur och innehåll.

Utforska tankar med eleverna kring deras upplevelse av övningen med fokus på de impulser eleverna upplevde att de hade under övningen.

Exempel på utforskande frågor:

*Fråga om själva upplevelsen; Vad la ni märke till under övningen?*

*Vad det något som störde dig? Var det något som tog ditt fokus från övningen? (exempelvis något ljud, eller något som hände i klassrummet).*

*Vilka tankar och känslor la du märke till när ditt fokus försvann från övningen och riktades emot det som störde dig?*

*Lade du märke till några impulser i kroppen (exempelvis att du vill klia dig någonstans, öppna ögonen eller röra på kroppen)? I så fall, följde du impulsen?*

*Om du följde impulsen, hur kändes det? Var det ett medvetet val att följa impulsen?*

*Om du valde att inte följa impulsen, hur kändes det att inte följa impulsen?*

## Hur har det varit att göra medvetenhetsövningarna?

Fortsätt med att leda en utforskning kring vad eleverna upplevt under de dagliga övningarna sedan ni träffades senast. Fokusera även här på hinder om motstånd.

Uppmuntra eleverna till att försöka lägga märke till vilka impulser de märker av under de kommande övningarna. Uppmuntra eleverna att nyfiket undersöka om de kan stanna upp innan de agerar, och om de kan ta ett medvetet beslut i fall att de vill välja att följa impulsen eller inte.

Detta avsnitt är en viktig punkt i agendan. Om du märker ett behov hos eleverna kring att prata ytterligare om de olika hinder och motstånd som uppkommit under deras träning kan denna punkt förlängas och senare punkter på agendan tas bort.

## Sammanfattning från tidigare lektioner kring varför eleverna tränar medveten närvaro

Forma denna sammanfattning på ett sätt som passar dig och de elever du möter med hjälp av exempelvis bilder, filmer eller sketcher.

Lyft dess anledningar:

Den medvetna hjärnan och den medkännande hjärnan hjälper mig att:

- Koncentrera mig och lära mig nya och svåra saker. Få bättre uthållighet och tålamod.
- Fatta kloka medvetna beslut, istället för att handla på impuls.
- Hantera stress och jobbiga känslor. Hjälpa mig att lugna mig själv när jag behöver det.
- Känna medkänsla med mig själv och andra.

## Elevuppgift – Min egen träning

Dela ut *Elevuppgift 5 – Min egen träning*. Låt eleverna måla en situation där de tränar på något de vill bli bättre på. En situation då de har nytta av deras koncentration, uthållighet och tålamod. Om en del av eleverna har svårt att komma på vad de vill måla så inled uppgiften med att skriva upp exempel på tavlan. Det kan vara precis vilka situationer som helst exempelvis:

*Jag vill kunna lugna ner mig själv när jag blir arg  
Jag vill vara mer fokuserad när jag gör mina läxor  
Jag vill lära mig parkour  
Jag vill lära mig att tillverka smycken  
Jag vill kunna vara med fokuserad då jag spelar dataspel  
Jag vill kunna fokusera mer när jag spelar fotboll*

Eleverna bestämmer helt och hållet själv vad de vill använda sin koncentration till. Det kan vara något de redan tränar eller övar på, eller något som de drömmer om att bli bättre på. All form av träning har hjälp av den koncentration, uthållighet och tålamod som eleverna tränar genom övningar i medveten närvaro. Uppgiften avser att motivera elevernas träning i medveten närvaro, eftersom den ökar förståelsen för vilken nytta medvetenhetsträningen kan ha för dem i deras egen vardag och i aktiviteter som är viktiga för dem.

## Avslutning

*Nu kommer vi inte ses på tre veckor igen, men ni kommer att fortsätta de dagliga övningarna på egen hand. Stort lycka till med övningarna som alla handlar om att beskriva och som övar upp er förmåga till nyfikenhet.*

*Kom ihåg att förbereda er genom att komma in och sätta er med en stolt och stark rygg och en vaken kropp nästa gång som vi träffas, eftersom vi kommer att börja lektionen med en medvetenhetsövning.*

# Lektion 5

## Beskriva eller värdera

---

### Syftet med lektionen

Lektion 5 hålls i början av sjunde veckan och syftar till att lära eleverna att skilja mellan att beskriva och att värdera något de upplever.

Fokus för de kommande fyra veckornas övningar kommer att vara att eleverna övar sig på att beskriva sina egna syn-, känsel-, hörsel-, doft- och smakintryck. Syftet med detta är att eleverna lär sig att se på sig själva och sin omgivning genom att beskriva sina upplevelser snarare än att låta värderingar, tyckande och personliga åsikter stå i vägen. Övningarna hjälper eleverna att förstå hur mycket de går miste om när de endast låter värderingar styra deras upplevelser. De hjälper dem att inse att om de redan bestämt sig för att någonting är fint eller fult så behöver de knappt ens se på det objekt de valt att värdera. Då behöver de inte vara närvarande i nuet. Men när de övar sig på att beskriva så får de chans att använda hela sin nyfikenhet och det blir lättare för dem att vara i det som händer just nu och se alla detaljer. Att öva sig på att beskriva istället för att värdera tränar deras medvetna hjärna och övar upp deras förmåga till att vara nyfikna och intresserade. Det hjälper dem också att vara öppna mot andra människor och se förbi fördomar och förutfattade meningar om personer som är annorlunda från dem själva.

Att två av övningarna handlar om att beskriva de egna händerna och ansiktet beror på att det kan hjälpa eleverna att komma bort från negativa omdömen om det egna utseendet. Detta är en färdighet som inte bara hjälper dem just nu, utan som också kan vara väldigt betydande när eleverna går in i puberteten och börjar jämföra sig med sina klasskamrater. Övningarna hjälper eleverna att på ett avslappnat och odömande sätt utveckla en större kontakt med den egna kroppen och kan därför stärka deras självmedkänsla.

Lektionens kreativa övning innebär att eleverna får måla och pynta den spegel som de kommer att använda i de kommande spegelövningarna. Vissa elever tar längre tid på sig med att måla sina ramar. Erbjud dem i så fall att fortsätta vid något annat passande tillfälle, exempelvis efter nästa tillfälle som de gör medvetenhetsövningen *Min spegelbild* med sin klasslärare, så att de får den tiden de behöver för att bli färdiga.

### Lektionens innehåll

**Medvetenhetsövningen: Nyfiket ätande (start ca 00:00, momentet tar ca 15 min)**

- Led medvetenhetsövningen – *Nyfiket ätande*.
- Utforska tankar med eleverna kring deras upplevelse av övningen.

### Hur har det varit att göra medvetenhetsövningarna? (start ca 00:15, momentet tar ca 10 min)

- Fortsätt utforskningen efter medvetenhetsövningen *Nyfiket ätande* genom att leda en utforskning kring vad eleverna upplevt under de dagliga övningarna sedan ni träffades senast.

### Visa filmen: Skillnaden mellan att värdera och att beskriva (start ca 00:25, momentet tar ca 10 min)

- Visa filmen *Värdera eller beskriva*.
- Utforska tankar kring filmen med eleverna, och prata om skillnaden mellan att beskriva och att värdera.

### Låt eleverna öva på att beskriva och att värdera (start ca 00:35, momentet tar ca 10 min)

- Hjälpe eleverna att öva på att beskriva och värdera olika exempel.

### Medvetenhetsövningen: Din spegelbild (start ca 00:45, momentet tar ca 13 min)

- Led en femminuters version av medvetenhetsövningen - *Min spegelbild*
- Utforska tankar med eleverna kring deras upplevelse av övningen.

### Måla spegelramarna (start ca 00:55, momentet tar ca 10 min)

- Låt eleverna måla bakgrundsfärgen på sina spegelramar.

### Avslutning (start ca 01:08, momentet tar ca 2 min)

- Önska lycka till med övningarna och berätta att vi så ses vi om fyra veckor igen.

## Periodens övningar i medveten närvaro

Eleverna genomför följande övningar under de kommande fyra veckorna:

- Medvetenhetsövning 16 - Nyfiket ätande
- Medvetenhetsövning 17 - Din spegelbild
- Medvetenhetsövning 18 - Din hand
- Medvetenhetsövning 19 - Medvetna kroppsrörelser
- Medvetenhetsövning 20 - Medvetet lyssnande till musik
- Medvetenhetsövning 21 – Nyfiket beskrivande av ett föremål från naturen

Läs om övningarnas olika syften i kompendiet *Syftet med TMR-Gs medvetenhetsövningar*.

## Förbered dig inför lektionen

- Förbered dig genom att själv öva medveten närvaro
- Om du väljer att själv leda medvetenhetsövningarna, förbered dig då för att kunna leda dem så fritt som möjligt. Undvik att läsa övningarna innantill, eftersom det försvårar för dig att vara närvarande. Anpassa övningarna efter det som händer i klassrummet.

## Att ta med till lektionen

- Inför denna lektion behöver du beställa speglar med omålade träramar till eleverna. Du behöver också färger att måla ramarna med, och gärna annat att smycka dem med som exempelvis glitter eller pyssel att klistra på ramarna. Om eleverna målar ramarna med våta färger som behöver tid att torka så är det enklast att de endast målar bakgrundsfärgen under lektionen, och att de dekorerar spegelramarna och skriver "Hej kompis" på dem vid ett annat tillfälle.
- Frukt till alla barn. Välj lättskalade frukter eller frukter som kan ätas med skalen på.
- En medvetenhetskål.

## Skriv på tavlan inför lektionen

Inför lektionen kan du förbereda dig genom att sätta upp en färdigskrivna plansch eller skriva följande på tavlan:

### Beskriva

Betyder att man berättar precis det som man ser eller känner med sina sinnen.

Exempelvis att man **ser** eller **känner** att någonting:

- har färgen röd
- har formen avlång
- smakar sött
- känns mjukt

### Värdera

Betyder att man har personliga åsikter om vad man tycker om det som man ser eller känner.

Exempelvis att man **tycker** att någonting är:

- fint eller fullt
- bra eller dåligt
- äckligt eller gott
- konstigt eller normal

Den viktigaste förberedelsen inför lektionerna är alltid din egen träning i medveten närvaro. Du lär ut medveten närvaro genom att själv praktisera förhållningsättet i allt du gör!

## Förslag på utförande av lektionen

### Om utförandet av lektionen

Nedanstående förslag till utförande av lektionen är till för att inspirera dig till att hitta ett eget sätt att lära ut medveten närvaro. Använd dig av de avsnitt i texten som känns naturliga för dig och ditt sätt att lära ut, men fyll med fördel på med egna exempel kring vad medveten närvaro inneburit för dig och för tidigare elever som du arbetat med. Låt materialet vara levande så att varje lektion sker i närvaro med det som händer just nu, snarare än som en upprepad föreläsning som du håller på samma sätt varje vid varje tillfälle. Det är också viktigt att du plockar upp och använder dig av det som sker i rummet under lektionen. Det är alltid viktigare att vara närvarande, och att anpassa lektionerna efter det som sker i klassrummet, än att alltför detaljerat följa ditt planerade upplägg. Försök istället att och ta hjälp av det som händer för att illustrera medveten närvaro i praktiken.

### Medvetenhetsövningen: Nyfiket ätande

Börja med att leda dagens första medvetenhetsövning: *Nyfiket ätande*

Fråga eleverna om deras upplevelse av övningen:

Exempel på utforskande frågor:

*Fråga om själva upplevelsen; Vad la ni märke till under övningen?*

*Vilka smaker la ni märke till när ni åt av frukten?*

*Vilka färger och former la ni märke till?*

*Hur kändes det att ta i frukten?*

*Hörde ni något ljud i frukten? Hur lät det ljudet?*

*Hur kändes det i kroppen när ni åt frukten?*

*Hur kändes det i kroppen efter att ni ätit av frukten?*

*Kan ni beskriva er upplevelse av att äta på det här sättet, så här medvetet?*

*Hur stark och intensiv var smakupplevelsen? Smakade frukten extra mycket?*

*Var det annorlunda från hur ni brukar äta? På vilket sätt i så fall?*

### Hur har det varit att göra medvetenhetsövningarna?

Fortsätt utforskningen efter medvetenhetsövningen *Nyfiket ätande* genom att leda en utforskning kring vad eleverna upplevt under de dagliga övningarna sedan ni träffades senast.

### Visa filmen: Värdera eller beskriva

Visa filmen. Fråga sedan eleverna om vad de tänkte på kring filmen:

*Varför kan det vara viktigt att öva sig på att beskriva istället för att värdera?*

*Vad händer med vår upplevelse när vi beskriver istället för att värdera?*

Fortsätt att prata om skillnaden mellan att beskriva och att värdera.



*Anledningen till att vi vill öva oss på att beskriva är att vi missar så mycket när vi inte gör det, när vi istället värderar saker vi upplever. Om vi redan har bestämt oss för att någonting är fint eller fult så behöver vi inte titta mer på den saken. Då behöver vi inte vara närvarande i nuet. Men när vi övar oss på att beskriva så får vi chans att använda hela vår nyfikenhet och det blir lättare för oss att vara i nuet, alltså att vara i det som händer just nu och se alla detaljer. Nyfikenhet är det bästa ni kan ta med er under de kommande veckornas övningar. Nyfikenheten kommer hjälpa er massor. Övningarna kommer dessutom att hjälpa er att träna upp er förmåga till att vara nyfikna, ju mer ni tränar desto lättare kommer det vara att använda er av er nyfikenhet.*

*Jag tror att ni kommer ha mycket lättare än de flesta vuxna har när de övar på det här. Många vuxna tycker att det är ganska svårt att beskriva, och många vuxna värderar väldigt mycket. Så kanske kommer ni att kunna hjälpa de vuxna som ni känner efter att ni gjort de här övningarna där ni övar er på att använda hela er nyfikenhet, och på att beskriva istället för att värdera.*

*Om ni vill kan ni tänka att ni använder era speciella medvetenhetsögon som är specialiserade på att beskriva, och på att se med nyfikenhet på saker som om de såg något för första gången, vid alla kommande medvetenhetsövningar.*

## Låt eleverna öva på att värdera och beskriva

Låt eleverna öva på att värdera och beskriva för att förstå skillnaden mellan de två förhållningssätten, och hur de påverkar vår upplevelse. Skriv rubrikerna "Värdera" och "Beskriva" på whiteboardtavlan, och skriv ner elevernas värderingar och beskrivningar under rubrikerna.

Börja med att be eleverna säga först värderande och sedan beskrivande ord för den frukt som ni använde i lektionens första medvetenhetsövning. Då de redan fått öva på att beskriva denna frukt kan det göra uppgiften enklare för dem.

Fortsätt sedan med fler exempel där eleverna kan öva på att värdera och beskriva, och forma övningen på ett sätt som passar klassen. Låt gärna eleverna öva på att beskriva och värdera en person för att på det sättet visa hur annorlunda vår upplevelse av en annan människa blir vi låter vår nyfikenhet styra oss och blir intresserade av personen genom att beskriva det vi ser, tänker och känner, istället för att endast låta våra värderingar och förutfattade meningar styra vår upplevelse av personen.

Exempel på hur ni kan genomföra övningen:

- Visa en bild och låt eleverna värdera och beskriva den, exempelvis en bild på Pippi Långstrump, någon känd artist eller någon annan person som eleverna känner till.
- Spela upp en sketch för att illustrera hur vi bemöter en person om vi bara låter värderingar styra oss, exempelvis en sketch där en ny elev kommer till klassen. Låt en av instruktörerna först värdera den nya eleven, och sedan beskriva det hen ser, tänker och känner när hen möter eleven med mycket nyfikenhet och intresse. Låt sketchen följas upp av en diskussion i klassen där eleverna kan prata om vad som händer när vi värderar andra människor.

## Medvetenhetsövningen: Din spegelbild

Dela ut speglarna och led en femminuters version av medvetenhetsövningen - *Min spegelbild*.

Fråga eleverna om deras upplevelse av övningen:

Exempel på utforskande frågor:

*Fråga om själva upplevelsen; Vad la ni märke till under övningen?*

*Vad la ni märke till när ni tittade på era ögon?*

*Vad la ni märke till när ni tittade på er mun?*

*Vad la ni märke till när ni tittade på er näsa?*

*Vad la ni märke till när ni tittade på era kinder?*

*Hur kändes det i kroppen? Vilka tankar la ni märke till? Vilka känslor la ni märke till?*

*Hur kändes det att titta på ert ansikte på det här sättet?*

*Var det annorlunda från hur ni brukar titta på ert ansikte?*

*Kunde ni använda er nyfikenhet och se alla detaljer i ansiktet?*

*Såg ni nya saker i ert ansikte, saker som ni inte tänkte på tidigare?*

## Måla spegelramarna

Inför denna lektion behöver du beställa speglar med omålade träramar till eleverna. Du behöver också färger att måla ramarna med, och gärna annat att smycka dem med som exempelvis glitter eller pyssel att klistra på ramarna.

Låt eleverna måla sina spegelramar. Om eleverna målar ramarna med våta färger som behöver tid att torka så är det enklast att de endast målar bakgrundsfärgen under lektionen, och att de dekorerar spegelramarna vid ett annat tillfälle. Berätta att de kommer att få skriva "Hej kompis!" på sina spegelramar. Detta så att de varje gång de tittar dig i spegeln kan säga "Hej kompis!" till sig själva.

## Avslutning

*Nu kommer vi inte ses på fyra veckor igen, men ni kommer att fortsätta de dagliga övningarna på egen hand. Stort lycka till med övningarna som alla handlar om att beskriva och som övar upp er förmåga till nyfikenhet.*

*Kom ihåg att förbereda er genom att komma in och sätta er med en stolt och stark rygg och en vaken kropp nästa gång som vi träffas, eftersom vi kommer att börja lektionen med en medvetenhetsövning.*

# Lektion 6

## Medveten närvaro i fortsättningen

---

### Syftet med lektionen

Lektion 6 hålls i slutet av tionde veckan och lägger fokus på hur eleverna kan använda sig av medveten närvaro i fortsättningen. De ombes att komma med exempel på situationer då de redan testat medveten närvaro, och fundera över i vilka situationer de vill testa medveten närvaro i framtiden. Detta både genom diskussion i helklass och genom en kreativ målarövning. De får också testa två nya sätt att använda sig av medveten närvaro i vardagen; medvetet lyssnande och medvetna kroppsrörelser. Målet är att ge eleverna inspiration till att fortsätta med medvetenhetsträningen, och till att låta medveten närvaro bli en naturlig del av deras fortsatta vardag.

### Lektionens innehåll

#### Medvetenhetsövningen: Nyfiket lyssnande (start ca 00:00, momentet tar ca 15 min)

- Led medvetenhetsövningen – *Nyfiket lyssnande*.
- Utforska tankar med eleverna kring deras upplevelse av övningen.

#### Hur har det varit att göra medvetenhetsövningarna? (start ca 00:15, momentet tar ca 10 min)

- Fortsätt utforskningen efter medvetenhetsövningen *Nyfiket lyssnande* genom att leda en utforskning kring vad eleverna upplevt under de dagliga övningarna sedan ni träffades senast.

#### Medveten närvaro i fortsättningen (start ca 00:25, momentet tar ca 5 min)

- Prata om hur och när eleverna kan använda medveten närvaro i fortsättningen.

#### Hjälp eleverna att själva hitta exempel (start ca 00:30, momentet tar ca 5 min)

- Låt eleverna komma med egna exempel på i vilka situationer de använt sig av medveten närvaro, och situationer då de vill testa att använda medveten närvaro i framtiden.

#### Elevuppgift 6 – Medveten närvaro i mitt liv (start ca 00:35, momentet tar ca 10 min)

- Låt eleverna göra Elevuppgift 6 – *Medveten närvaro i mitt liv*

Elevuppgift 7– Skriv ett brev till dig själv om vad du lärt dig av medvetenhetsträningen (start ca 00:45, momentet tar ca 10 min)

- Låt eleverna göra Elevuppgift 7 – *Brevet till mig själv*

Medvetenhetsövningen: Medvetna kroppsörelser (start ca 00:50, momentet tar ca 17 min)

- Led en femminutersversion av medvetenhetsövningen – *Medvetna kroppsörelser*
- Utforska tankar med eleverna kring deras upplevelse av övningen

Avslutning (start ca 01:07, momentet tar ca 3 min)

- Avslutning. Meddela att vi ses på två boosterlektioner till hösten.

Ovanstående tidsangivelser är ungefärliga och anpassas efter det som händer i rummet under lektionen.

## Förbered dig inför lektionen

- Förbered dig genom att själv öva medveten närvaro.
- Om du väljer att själv leda medvetenhetsövningarna, förbered dig då för att kunna leda dem så fritt som möjligt. Undvik att läsa övningarna innantill, eftersom det försvårar för dig att vara närvarande. Anpassa övningarna efter det som händer i klassrummet.

## Att ta med till lektionen

- Elevuppgift 6 - *Medveten närvaro i mitt liv* att dela ut till alla elever.
- Elevuppgift 7 – *Skriv ett brev till dig själv om vad du lärt mig av medvetenhetsträningen* att dela ut till alla elever.
- En medvetenhetsskål.

## Skriv på tavlan inför lektionen

Inför lektionen kan du förbereda dig genom att skriva följande på tavlan:

Då har jag använt  
medveten närvaro

Då vill jag testa  
medveten närvaro

Den viktigaste förberedelsen inför lektionerna är alltid din egen träning i medveten närvaro. Du lär ut medveten närvaro genom att själv praktisera förhållningsättet i allt du gör!

## Förslag på utförande av lektionen

### Om utförandet av lektionen

Nedanstående förslag till utförande av lektionen är till för att inspirera dig till att hitta ett eget sätt att lära ut medveten närvaro. Använd dig av de avsnitt i texten som känns naturliga för dig och ditt sätt att lära ut, men fyll med fördel på med egna exempel kring vad medveten närvaro inneburit för dig och för tidigare elever som du arbetat med. Låt materialet vara levande så att varje lektion sker i närvaro med det som händer just nu, snarare än som en upprepad föreläsning som du håller på samma sätt varje vid varje tillfälle. Det är också viktigt att du plockar upp och använder dig av det som sker i rummet under lektionen. Det är alltid viktigare att vara närvarande, och att anpassa lektionerna efter det som sker i klassrummet, än att alltför detaljerat följa ditt planerade upplägg. Försök istället att och ta hjälp av det som händer för att illustrera medveten närvaro i praktiken.

### Medvetenhetsövningen: Nyfiket lyssnande

Börja med att leda dagens första medvetenhetsövning: *Nyfiket lyssnande*.

Fråga eleverna om deras upplevelse av övningen:

Exempel på utforskande frågor:

*Fråga om själva upplevelsen; Vad la ni märke till under övningen?*

*Hur kändes det i kroppen när ni hörde de olika musikstyckena?*

*Vilka tankar la ni märke till när ni hörde de olika musikstyckena?*

*Vilka känslor la ni märke till när ni hörde de olika musikstyckena?*

*Skilde sig det medvetna lyssnandet ifrån hur ni brukar lyssna på musik? På vilket sätt i så fall?*

### Hur har det varit att göra medvetenhetsövningarna?

Fortsätt utforskningen efter medvetenhetsövningen *Nyfiket lyssnande* genom att leda en utforskning kring vad eleverna upplevt under de dagliga övningarna sedan ni träffades senast.

### Medveten närvaro i fortsättningen

*Vi har lärt oss mycket om medveten närvaro under de här tio veckorna. Nu tänkte jag fråga er om olika saker som vi gör nästan varje dag, om ni tror att man kan använda medveten närvaro i dessa situationer. Räck upp handen om ni säger ja, att ni tror att man kan använda medveten närvaro när man gör det här. Håll ner handen om ni inte tror att man kan använda medveten närvaro när man gör det här.*

*Tror ni att man kan använda medveten närvaro och vara medvetet närvarande i nuet när man vaknar?*

*Kan man använda medveten närvaro när man ska sova?*

*Kan man använda medveten närvaro när man göra sig färdig för att gå till skolan?*

Kan man använda medveten närvaro när man äter frukost?  
Kan man använda medveten närvaro när man knyter skorna?  
När man tar en dusch?  
När man borstar tänderna?  
Kan man använda medveten närvaro när man lyssnar på sin lärare?

Svaret är faktiskt alltid ja. Man kan använda medveten närvaro i allt vi gör när vi är vakna. Vi kan alltid försöka att vara medvetet närvarande i nuet och ta medvetna genomtänka beslut. Vi kan använda vår nyfikenhet när som helst i allt vi gör. Vi kan alltid försöka beskriva det vi upplever istället för att värdera. Eller hur?

## Hjälp eleverna att själva hitta exempel

Det är väldigt spännande det här att man faktiskt kan använda medveten närvaro i allt som man gör när man är vaken. För att hjälpas åt att komma på fler nya situationer där ni kan testa medveten närvaro, så ska vi skriva upp vilka situationer som ni hittills har testat medveten närvaro i och vilka situationer som ni skulle vilja att testa använda medveten närvaro i.

Låt eleverna räck upp handen och skriv upp elevernas situationer på tavlan under rubrikerna "Då har jag använt medveten närvaro" och "Då vill jag testa medveten närvaro". Om det är svårt kan du komma med egna exempel för att hjälpa eleverna.

Exempel:

|   |   |
|---|---|
| <u>Då har jag använt</u><br><u>medveten närvaro</u> | <u>Då vill jag testa</u><br><u>medveten närvaro</u> |
| - När jag skall sova                                | - När jag spelar fotboll                            |
| - När jag räknar matte                              | - När jag äter middag                               |

## Elevuppgift 6 – Medveten närvaro i mitt liv

Dela ut *Elevuppgift 6 - Medveten närvaro i mitt liv*. Utifrån det som ni skrivit på tavlan får eleverna måla en situation då de använt sig av medveten närvaro, och en situation då de vill testa att använda medveten närvaro.

## Elevuppgift 7 – Skriv ett brev till dig själv om vad du lärt dig av medvetenhetsträningen

Dela ut *Elevuppgift 7 - Skriv ett brev till dig själv om vad du lärt mig av medvetenhetsträningen* och be barnen skriva ett brev till sig själva där de beskriver vad de lärt sig under tiden som de tränat medveten närvaro. På baksidan av brevet kan de även rita symboler som påminner dem om vad de lärt sig under tiden som de tränat medveten närvaro.

Dela ut kuvert till barnen och be dem skriva för- och efternamn på kuverten och lägga sina brev i dem. Om de vill kan de även lägga ner elevuppgift 5 i kuverten.

Berätta att vi kommer att dela ut kuverten igen när vi träffas på första boosterlektionen nästa termin. Brevet fungerar då som en positiv påminnelse om att fortsätta med medvetenhetsträningen.

I en del klasser blir det för mycket med de båda elevuppgifterna 5 och 6, välj då den elevuppgift som passar bäst för klassen.

## Medvetenhetsövningen: Medvetna kropps rörelser

Led en femminutersversion av medvetenhetsövningen *Kroppsstäckning*.

Fråga eleverna om deras upplevelse av övningen:

*Exempel på utforskande frågor:*

*Fråga om själva upplevelsen; Vad la ni märke till under övningen?*

*Hur kändes det i kroppen?*

*Vilka tankar la ni märke till?*

*Vilka känslor la ni märke till?*

*Hur kändes det att öva medveten närvaro i rörelse?*

*Tror ni att ni kan testa att öva medveten närvaro i andra typer av rörelse också? Vilken typ av rörelse då till exempel?*

## Avslutning

*Detta är vår sista medvetenhetslektion den här terminen. Nästa gång vi ses blir nästa termin då vi kommer att besöka er vid två tillfällen. Det innebär att ni kommer fortsätta öva medveten närvaro utan oss fram tills dess. Tror ni att ni kan göra det? Jag vet att ni kommer att klara det väldigt bra.*

*Vet ni att medveten närvaro är lite som matte?*

*På tre olika sätt är det så. Jag ska förklara hur.*

*Kan någon berätta för mig vad  $2 + 2$  är? (vänta tills de svarat)*

*4, javisst det vet ni ju allihop. Hur länge har ni vetat det? (vänta tills de svarat)*

*Tänker ni på vad  $2+2$  blir varje dag? Inte?*

*Tror ni att ni någonsin kommer att glömma att  $2 + 2 = 4$ ? (vänta tills de svarat)*

*Och kan någon någonsin ta bort den kunskapen från er? (vänta tills de svarat)*

*Medveten närvaro är precis som matte på det sättet:*

*1. Det som du har lärt dig kommer du aldrig att glömma.*

*2. Du kanske inte kommer att tänka på medveten närvaro varje dag. Men varje gång som du vill öva medveten närvaro i det du gör, så kommer du att komma ihåg hur du gör det.*

*3. Du har det inom dig. Ingen kan ta medveten närvaro ifrån dig.*

*Stort lycka till med er fortsatta träning!*

# Bilaga 1

## Handlingsplan för trauma

---

Det kan i undantagsfall finnas barn som lider av odiagnostiserat posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) i de klasser där TMR-G bedrivs. Träning i medveten närvaro kan vara kontraindicerat vid PTSD, då bland annat medvetenhetsövningarna sänker tröskeln för att hålla borta symtom på PTSD. Ett observandum är ett barn som under övningarna visar på stark motorisk oro eller hög autonom aktivering kan ha en bakomliggande traumaproblematik.

### Vad är PTSD?

PTSD uppkommer som en reaktion på en traumatisk händelse som barnet har varit med om (det kan handla om våld, upplevt eller bevittnat, sexuella övergrepp, krig, naturkatastrofer eller olyckor och svåra sjukdomar eller skador). PTSD ger olika psykiska symtom som:

- **Återupplevande (flashbacks)** där den drabbade återupplever traumat i påträngande bilder, drömmar, ljud eller lukter, eller att ett visst beteende upprepas i en lek.
- **Undvikande** där den drabbade undviker platser, situationer och människor som påminner om traumat, eller har en påtaglig distans och likgiltighet inför det trauma som barnet varit med om.
- **Överdriven vaksamhet** och ständig beredskap på att fara kan uppstå med spändhet, svårigheter att slappna av, motorisk oro, irritabilitet och sömn- och koncentrationssvårigheter.
- **Dissociation** som innebär att den drabbade ofrivilligt går in i ett annat, tillfälligt medvetandetillstånd där den drabbade kan känna sig tom i huvudet, ha svårt att styra kroppen eller känna sig bortkopplad från tid och rum.

PTSD kan också ge nedstämdhet, ångest, en minskad tilltro till livet och ointresse inför sådant man tidigare tyckte om.

### Hur hjälper vi ett barn som vi märker har symtom på PTSD under lektionen i TMR-G?

- Genom att avfokusera och avleda barnet. Avfokusering och avledning är ett tryggt och säkert sätt att hantera eventuella symtom hos barnet.
- Detta kan ske genom att en av de deltagande psykologerna tar med sig barnet till ett angränsande rum där det finns verktyg för avledning, som musik, tidningar, spel, ritpapper eller något som orienterar barnet till här och nu som en bekant lukt, smak eller beröring av ett välkänt föremål
- Kontakt tas med Elevhälsan som kan hjälpa barnet vidare för behandling och utredning.