

# Syftet med TMR-Gs medvetenhetsövningar

---



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

---



# Innehåll:

## **Block 1: Medvetenhet om den egna kroppen** **4**

---

Medvetenhetsövning 1 - Mitt andetag

Medvetenhetsövning 2 - Kroppskänning i övre delen av kroppen

Medvetenhetsövning 3 - Kroppskänning i undre delen av kroppen

Medvetenhetsövning 4 - Kroppskänning i helkropp

Medvetenhetsövning 5 - Kroppsspänning

## **Block 2: Medkänsla för mig själv och andra** **6**

---

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

## **Block 3: Övningar som syftar till att beskriva genom att använda sin nyfikenhet** **11**

---

Medvetenhetsövning 16 - Nyfiket ätande

Medvetenhetsövning 17 - Min spegelbild

Medvetenhetsövning 18 - Min hand

Medvetenhetsövning 19 - Medvetna kroppsrörelser

Medvetenhetsövning 20 - Medvetet lyssnande till musik

Medvetenhetsövning 21 - Nyfiket beskrivande av ett föremål från naturen

## **Medvetenhetsövningar att använda vid behov, eller efter avslutat tioveckorsupplägg** **13**

---

Medvetenhetsövning 22 - Medveten närvaro inför ett prov i skolan

Medvetenhetsövning 23 - Andrum

Medvetenhetsövning 24 - Släppa taget

Medvetenhetsövning 25 - Förlåta sig själv

## **Dessa ljudfiler är skapade genom projektet Träning för medveten närvaro och resiliens (TMR-G) (2016)**

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

Elin Borg, mindfulnesslärare, socionom

**Fackgranskning:**

Katarina Laundry Frisenstam, 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

**Produktion av ljudfiler:**

TYPECAST MEDIA

# Block 1 - Medvetenhet om den egna kroppen

---

## Syftet med blockets alla övningar

Från och med första veckan och två veckor framåt gör eleverna övningar som förutom att träna deras förmåga till fokus och koncentration, också ökar medveten om den egna kroppen.

## Medvetenhetsövning 1 - Mitt andetag

Att den första övningen 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 den första lektionen.

Alla TMRs 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.

## Medvetenhetsövning 2 - Kroppskänning i övre delen av kroppen

## Medvetenhetsövning 3 - Kroppskänning i undre delen av kroppen

## Medvetenhetsövning 4 - Kroppskänning i helkropp

## Medvetenhetsövning 5 - Kroppsspänning

Att de fyra nästkommande övningarna handlar om att lyssna av och känna in kroppen 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 förnimmelser 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.

De fyra kroppsövningarna är olika utformade och lägger olika mycket fokus på olika kroppsdelar för att väcka elevernas nyfikenhet till att känna efter på olika sätt. Ofta passar övningarna *Kroppskänning i övre delen av kroppen* och *Kroppskänning i undre delen av kroppen*, vilka är lite långsammare och stannar längre vid varje kroppsdel, bättre för vissa

elever. Medan den lite snabbare *Kroppskänning i hela kroppen* fungerar bättre för andra elever.

*Medveten kroppsspänning* lägger till ett nytt element där eleverna får spänna och slappna av i olika kroppsdelar för att på det sättet skapa ännu mer kontakt med dessa kroppsdelar. För vissa elever, vilka kan ha upplevt svårigheter med att känna någonting alls under kroppskänningövningarna, kan kroppsspänning upplevas lättare då övningen uppmanar dem att aktivt agera genom att spänna de olika kroppsdelarna.

# Block 2 - Medkänsla för mig själv och andra

---

## Syftet med blockets alla övningar

Från och med tredje veckan och fyra veckor framåt gör eleverna övningar i medkänsla riktat både mot sig själva och andra. Medkänsla har en central roll inom medveten närvaro och 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 när vi känner medkänsla.

Medkänsla aktiverar samma områden i hjärnan oavsett om vi riktar dem mot oss själva eller mot andra. När eleverna tränar på att visa självmedkänsla, så hjälper det de dem att bättre ta hand om andra. När de gör övningar i medkänsla gentemot andra, så hjälper det dem att också känna medkänsla gentemot sig själva.

Övningarna är så kallade visualiseringsövningar där eleverna använder sin fantasi för att se bilder framför sig. När eleverna visualiserar olika saker i de olika övningarna så lär de sig inte bara att exempelvis skapa en tryggplats (som i trädgårdsövningen), utan övningarna hjälper dem också att förstå hur stor påverkan de själva kan ha över innehållet i sina tankar. Eleverna lär sig att de själva faktiskt har möjlighet att styra sina tankar och förändra innehållet i dem. Övningarna hjälper dem därför att förstå att deras tankar faktiskt bara är tankar, och att de inte behöver vara sanningar om de inte väljer att göra dem till det.

Övningarna hjälper eleverna att skapa kontakt med och odla känslor av medkänsla, tacksamhet, trygghet, omhändertagande, nyfikenhet, förlåtelse och hoppfullhet.

Självmedkänsla handlar om något av det mest mänskliga, vårt behov av att känna oss omhändertagna och älskade för dem vi är. Alla människor är biologiskt programmerade att söka efter upplevelsen av att känna sig omhändertagen och älskad som den man är. Vi söker efter det från våra föräldrar och i andra nära relationer. Självmedkänsla handlar om att aktivera system inom oss för att vi även skall kunna ge den upplevelsen till oss själva, detta genom att stimulera samma system som aktiveras när vi känner oss omhändertagna och älskade av andra människor. Övningar i självmedkänsla frigör bland annat oxytocin, samma hormon som exempelvis utsöndras när en mamma ammar sitt barn. Insikten om att vi själva kan ge oss det vi söker i andra kan för en del elever vara mycket betydande.

Det är viktigt att belysa att övningarna i självmedkänsla inte syftar till att öva upp elevernas självförtroende, utan de handlar om att bygga upp deras självmedkänsla, även om en starkt självmedkänsla ofta även kan stärka självförtroendet. Skillnaden mellan självförtroende och självmedkänsla dock betydande;

- *Självförtroendehöjande övningar* handlar om att bygga upp och skapa en självbild av att man själv kan prestera högt inom utvalda områden. I den strävan finns en jämförelse med andra personer och deras prestationer, och utifrån den jämförelsen kan man värdera hur duktig/stark/intelligent man är. Man ser utmaningar som tävlingar där man kan vinna eller förlora.
- *Övningar i Självmedkänsla* kan också handla om att uppskatta det positiva i sig själv. Dock inte med utgångspunkten att man är bättre än någon annan, utan från ett tillstånd av tacksamhet till att man fötts med de gener man har, att man haft de

relationer och lärare man haft, fått den kärlek och bekräftelse man fått, vuxit upp i den kulturen som man vuxit upp i, och på grund av det kunnat prestera som man gjort och blivit den som man är. Självmedkänsla handlar om att se sig själv i ett större sammanhang och i ett system med alla andra människor.

Nackdelen med en kultur där självförtroende ses som en av de dyrbaraste dygderna är att det då inte blir okej att var lagom duktig/stark/intelligent/attraktiv. En sådan kultur gör att de flesta stävar efter att ligga över genomsnittet, och de känner sig inte nöjda om de inte klarar av att ligga där. Eftersom det är en omöjlighet att alla människor skall ligga över genomsnittet samtidigt bidrar detta till en enorm stress, något som många barn och unga vitnar om, och som bidrar till ångest och oro. Ett högt självförtroende behöver upprätthållas genom att man ständigt behöver bevisa sin förmåga att prestera för sig själv. Ett högt självförtroende blir därför ingen stabil grund för elever att vila på, utan bidrar till ständig jämförelse.

När eleverna övar självmedkänsla behöver de dock inte jämföra sig med andra. De övar på att ge sig själva tacksamhet för den de är, på samma sätt som de kan känna tacksamhet för att andra personer är som de är. De känner tacksamhet för det som finns i dem just nu, utan att det behöver definiera dem som personer. Träningen gör dem därför samtidigt mer medkännande mot andra.

Det kan på vissa skolor finnas en missuppfattning hos en del elever, lärare och föräldrar kring att självkritik skulle påverka elevernas prestation positivt. Forskningen inom området självmedkänsla har dock ökat markant de senaste åren och visar på resultat som att personer med hög självmedkänsla presterar minst lika bra som de med högt självförtroende. Forskning på bland annat studenter visar också att det finns flera fördelar med en hög självmedkänsla som kontrollgruppen med högt självförtroende inte visade, som att exempelvis studenterna med hög självmedkänsla:

- Vågade i högre grad testa samma sak flera gånger och lära sig hantera hindren under vägen, istället för att hänga fast vid självkritik eller kritik mot andra och därför inte våga testa en utmaning mer än gång om de upplevde att de misslyckades vid första försöket.
- Valde inlärningsområden som de var genuint intresserade av och mådde bra av, och inte bara de områden som lättast gav dem högst betyg.
- Var betydligt bättre på att återhämta sig från misslyckanden.

Skolresultat kan skilja sig väsentligt när nyfikenhet och upptäckarlust är det som driver elever, snarare än behovet att prestera och upprätthålla ett högt självförtroende.

Övningarna i självmedkänsla kan hjälpa eleverna att hantera negativa känslor. Övningarna hjälper dem att förstå att de är en del av ett större sammanhang, och att alla människor känner samma känslor, och upplever samma lidande i olika situationer. Övningarna kan hjälpa dem att förstå hur mänskligt det är att ibland känna sig besviken, skamfylld och ledsen och hur dessa känslor är en del av alla människors liv. Övningarna kan hjälpa dem att istället för att känna sig ensamma och övergivna när de känner starka negativa känslor, istället se det mänskliga i dem och känna känslor av samhörighet med andra.

Självmedkänsla behöver vara grundattityden i alla övningar i medveten närvaro. Först då klarar vi av att möta alla våra känslor och tankar eftersom vi kan känna oss trygga i att vi kan hantera dem. Utan självmedkänsla kan känslor som exempelvis skam och ånger bli så hotfulla att vi trots regelbunden medvetenhetsträning inte vågar möta och uppmärksamma



dem. Genom att låta självmedkänsla vara grundattityden i alla övningar kan vi möta och lägga märke till allt som händer inom oss.

Flera av övningarna syftar till att försöka rikta medkänsla mot andra människor, så som exempelvis *Övning i medkänsla*. Det kan i det sammanhanget vara viktigt att förtydliga att övningar i medkänsla aldrig handlar om att vi tycker att det är okej att andra människor behandlar oss illa, och att acceptera alla sorters beteenden hos andra människor. Övningarna syftar till att öva upp vår förståelse kring att alla människor kämpar på så gott de kan utifrån deras förutsättningar. Vi säger alltså aldrig "ja" till beteenden som gör oss eller andra människor ledsna eller besvikna. Vi övar oss på att komma i kontakt med den medkänsla som redan finns inom oss, och på att komma i kontakt med en önskan om att alla människor skall få möjligheten att må bra med sig själva och vara medkännande mot sig själva. Personer som är självmedkännande är också mer medkännande mot andra, och behöver därför inte bete sig på ett sätt som skadar en själv eller andra.

## Medvetenhetsövning 6 – Trädgården

### Medvetenhetsövning 7 - Trädgården tillsammans med en vän

I övningen *Trädgården* besöker eleverna sin alldeles egna trädgård. Övningen hjälper eleverna att visualisera en trygg och positiv plats dit de kan vända sig i sin fantasi.

Det finns inga rätt eller fel sätt att föreställa sig sin trädgård och det går lika bra att blanda fantasi med verklighet. Kanske ser de en trädgård som de sett i verkligheten framför sig, fast med inslag av fantasi som exempelvis en vattenrutschbana eller idrottsplan. Trädgården kan för vissa elever också se väldigt olika ut vid de olika tillfällena som de gör övningen, medan andra elever föreställer sig samma trädgård vid varje tillfälle.

Övningen *Trädgården* följs upp av övningen *Trädgården tillsammans med en vän* där eleverna visualiserar att de återbesöker sin trädgård tillsammans med någon de tycker om. I övningen *Trädgården tillsammans med en vän* utför de själva, och den de väljer att ta med sig till trädgården, handlingar i medkänsla gentemot varandra i.

Många elever berättar att de använder någon av dessa två övningarna när de har svårt att somna. Övningarna kan vid sådana tillfällen vara väldigt hjälpsamma då de hjälper eleverna att skapa kontakt med känslor av självmedkänsla, tacksamhet och trygghet så att de lättare kan släppa stressande och oroliga tankar.

## Medvetenhetsövning 8 – Att känna medkänsla för sig själv

Övningen syftar till att komma i kontakt med de system i kroppen som hjälper eleverna att känna sig omhändertagna och trygga. Detta genom att eleverna visualiserar en person som de tycker är klok och varm, som de ser upp till och känner sig dig trygg med och föreställer sig att den personens alla positiva egenskaper blir en superkraft som personen kan dela med sig av. Eleverna får visualisera att den superkraften sprider sig till deras händer och fyller deras händer med den superkraften. De får sedan lägga händerna på deras mage för att känna hur kraften sprider sig i deras kroppar, och slutligen lägger de även händerna på deras hjärta. De får även stryka deras mage försiktigt, då den sortens beröring frisätter oxytocin och därför kan förstärka effekterna av övningen.

Att eleverna fokuserar på en person som de tycker är klok och varm, som de ser upp till och känner sig dig trygg med hjälper dem att komma i kontakt med sin egen självmedkänsla.

Oftast är det lättare att hitta de egenskaperna hos någon annan när man börjar öva självmedkänsla, istället för att hitta dem i sig själv. Övningen kan dock i ett senare skede genomföras utan den andra personen, och då kan eleverna helt fokusera på att hitta det som får dem att känna sig omhändertagna och trygg i dem själva.

## Medvetenhetsövning 9 - Övning i medkänsla

### Medvetenhetsövning 10 - Övning i medkänsla, fortsättning

*Övning i medkänsla* är en klassisk övning i kärleksfull vänlighet som hjälper eleverna att skapa kontakt med känslor av medkänsla till sig själv och andra.

Den första versionen av övningen inleds med att eleverna ombeds att sända medkännande tankar till dig själv. Sedan sänder de samma tankar av medkänsla till en person som de tycker om, och i tredje steget sänder de samma tankar av medkänsla till några av sina klasskamrater, alternativt alla sina klasskamrater.

Fortsättningsversionen av övningen inleds också med att eleverna ombeds att sända medkännande tankar till dig själv. Sedan sänder de samma tankar av medkänsla till några av sina klasskamrater, alternativt alla sina klasskamrater. I tredje steget sänder de sedan samma tankar av medkänsla till hela jorden och till alla människor och alla djur.

Syftet med dessa övningar är inte att eleverna skall förvänta sig att deras önskningar skall besannas och att övningen skall leda till förändring i deras och andras liv, alltså att de skall förvänta sig att de och andra skall må bättre, få en härligare dag eller bli friskare så som fraserna antyder. Övningarnas syfte är att komma i kontakt med känslor inom dem själva som handlar om att de *vill och önskar* sig själva och andra väl. När eleverna upprepar fraserna så förmedlar de för dem själva att de *vill och önskar* av hela sitt hjärta att det de säger skall ske, och det är viktigt att förstå att det just är själva önskan som är syftet med övningen snarare än att önskan besannas. Detta eftersom en sådan önskan gör att vi kommer i kontakt med känslor inom oss som gör oss mer medkännande, och som gör det lättare för oss att bemöta både oss själva och andra människor med respekt och vänlighet.

## Medvetenhetsövning 11 – Nyfikenhet

Övningen syftar till att undersöka och träna upp attityderna nyfikenhet och öppenhet.

Övningen inleds med att först väcka nyfikenhet kring elevens tankar och känslor, detta både för att öka medvetenheten om dem och för att understryka deras betydelse. Därefter frammanas upplevelsen av att vara intresserad och nyfiken på något specifikt och på en speciell person. Detta i syfte att påminnas om den energi, glädje och motivation som hänger samman med sådant vi tycker om och är nyfikna på. Övningen väcker även känslor av tacksamhet och medkänsla.

## Medvetenhetsövning 12 – Jag är jag är

*Jag är jag* är en övning i självmedkänsla riktat mot olika kroppsdelar. Övningen har en likande struktur som de tidigare kroppskänningövningarna under block 1. *Jag är jag* har dock ett mer uttalat syfte kring att öva acceptans gentemot den egna kroppen och till att känna tacksamhet till allt det som fungerar i kroppen.

## Medvetenhetsövning 13 - Andas med hjärtat

*Andas med hjärtat* är en övning som hjälper eleverna att skapa kontakt med känslor av medkänsla, tacksamhet, trygghet och hoppfullhet. I övningen fungerar hjärtat som en kanal för eleverna för att hitta dessa känslor inom sig själva. Hjärtat blir symbolen för kontakten med dessa känslor. Eleverna stärker kontakten med hjärtat genom att fokusera på sitt hjärta, känna efter i sina hjärtslag, och visualisera att de andas till hjärtat.

Efter att de skapat kontakt med hjärtat ombeds de att tänka på ett minne när en kompis gjorde dem glada på något sätt. Syftet med detta är att förstärka kontakten med känslorna, och underlätta för eleverna att vila i känslorna genom att binda känslorna till ett utvalt minne.

## Medvetenhetsövning 14 – Festen

I övningen *Festen* visualiserar eleverna att de planerar och genomför en fest. Övningen syftar till att skapa kontakt med känslan av medkänsla och tacksamhet.

Övningen sker i flera steg. Först känner eleverna efter vem eller vilka de vill bjuda på sin fest, och funderar över vilken sorts fest de vill bjuda dem till. De förbereder sedan festen och ställer sig för att vänta in gästerna. Sedan gör de alla roliga saker som de har planerat tillsammans med gästerna, vilka är väldigt tacksamma och glada över festen. Eleverna väljer sedan ut presenter som de köpt presenter till gästerna och lämnar över dem, och de visualiserar att de berättar för sina gäster hur mycket de tycker om dem. Avslutningsvis går gästerna hem, och eleverna visualiserar att de sätter de sig ner och tänker tillbaka på hur festen har varit.

Under övningens alla steg ombeds eleverna känna efter vilka känslor de känner, hur det känns i kroppen, och hur det känns i deras hjärta. Övningen hjälper därför eleverna att öka kontakten med den egna kroppen, och att lättare märka av hur det känns i deras kroppar när de känner känslor av medkänsla och tacksamhet.

## Medvetenhetsövning 15 – Uppmärksamma din andning – En stilla och lugn plats inom dig

För det mesta är vi i vardagen inte i kontakt med vår andning – den bara finns där utan att vi tänker på den. I övningen *Uppmärksamma din andning – En stilla och lugn plats inom dig* tränar eleverna på att stegvis fördjupa upplevelsen av att andetaget kan hjälpa dem att hitta ett inre lugn. Eleverna övar på att känna sitt andetag och att bli mer medveten om pauserna mellan in och utandning. Under övningen förstärks upplevelsen hos eleverna kring att andningen kan ge en känsla av lugn och ro och medkänsla för sig själv.

I slutet av övningen ombeds eleverna att uppmärksamma olika kroppsdelar för att underlätta att känslan av lugn och ro och medkänsla kan sprida sig ut i kroppen. Övningen kan ses som en fördjupning av hur andningen kan hjälpa eleverna att komma i kontakt med lugn och ro systemet i kroppen och lämna autopiloten.

# Block 3 – Övningar som syftar till att beskriva genom att använda sin nyfikenhet

---

## Syftet med blockets alla övningar

Från och med sjunde veckan och fyra veckor framåt gör eleverna övningar där de förutom att träna upp deras förmåga till fokus och koncentration också tränar 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 titta 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.

För att övningarna skall ge önskad effekt är det viktigt att den vänlighet som formade övningarna i medkänsla även är styrande när instruktörer eller klasslärare leder dessa övningar i beskrivande.

## Medvetenhetsövning 17 - Min spegelbild

### Medvetenhetsövning 18 - Min hand

Att två av övningarna handlar om att beskriva de egna händerna och ansiktet beror på att detta 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.

I övningarna ombeds eleverna att med väldigt mycket nyfikenhet och intresse studera sin hand och sin spegelbild, samt att känna efter hur det känns att ta på handen och ansiktet. Vid utforskningen av dessa övningar är viktigt att hjälpa eleverna att komma bort från dömanden och värderingar, och att istället hjälpa dem att beskriva sina upplevelser.

## Medvetenhetsövning 16 - Nyfiket ätande

Under övningen *Nyfiket ätande* får eleverna undersöka hur en frukt luktar, låter, smakar, känns och hur den ser ut när man undersöker den noga.

Övningen brukar vara mycket populär och skapa intresse hos eleverna. Under utforskningen får instruktören eller klassläraren därför gärna inspirera eleverna till att testa medvetet ätande på egen hand i andra matsituationer. Då vi äter flera gånger varje dag kan detta vara

ett relativt enkelt sätt för eleverna att öva medveten närvaro i vardagen.

### **Medvetenhetsövning 19 - Medvetna kroppsörelser**

I övningen *Medvetna kroppsörelser* får eleverna beskriva hur det känns att röra på och att slappna av i kroppen. Att övningen är aktiv kan hjälpa de elever som annars upplever svårigheter med att känna efter i sina kroppar.

Denna övning kan göras i väldigt många olika varianter, exempelvis när eleverna står eller går. Testa därför gärna att göra den utan ljudfil för att öva medveten närvaro under alla olika sorters kroppsörelser.

### **Medvetenhetsövning 20 - Medvetet lyssnande till musik**

Övningen *Medvetet lyssnande till musik* syftar till att hjälpa eleverna att släppa värderingar kring något som ofta frammanar känslor och värderande tankar inom oss, såsom musik ofta kan göra.

Eleverna får lyssna på tre olika musikstycken där de först får beskriva vilka tankar de fick när de lyssnade på musiken, och sedan hur det kändes i kroppen när de lyssnade. Efter det ombeds de att försöka beskriva ljuden de hörde för någon som aldrig hört den typen av musik tidigare, och därmed behöver de lägga bort alla värderingar om musiken.

### **Medvetenhetsövning 21 – Nyfiket beskrivande av ett föremål i naturen**

I övningen *Nyfiket beskrivande av ett föremål i naturen* får barnen själva ta med ett föremål som de har hittat på skolgården, i naturen eller till exempel i en trädgård. Syftet med övningen är att öva på att beskriva hur föremålet ser, känns, luktar och låter, men också att uppleva hur lukter kan ge upphov till känslor, minnen och tankar.

# Medvetenhetsövningar att använda vid behov under tioveckorsupplägget, eller efter avslutat tioveckorsupplägg

---

## Medvetenhetsövning 22 – Inför ett prov i skolan

Övningen görs inför ett prov i skolan och hjälper eleverna att släppa stressande känslor och tankar. Detta genom att först bli medveten om dem och få hjälp att skapa en distans till dem, för att sedan kunna genomföra provet med ett lugnare och med medvetet fokus.

## Medvetenhetsövning 23 – Andrum

Övningen ger en modell för hur man kan stiga ur autopiloten och scanna av sina tankar, känslor och kroppsliga förnimmelser. I övningen tränar eleverna även på att växla uppmärksamheten genom att utvidga och smalna av uppmärksamhetsfältet. De tränar också upp sin observationsförmåga samtidigt som de utvecklar en självkänedom och en acceptans för det som pågår inom dem.

## Medvetenhetsövning 24 – Släppa taget

I övningen *Släppa taget* tränar eleverna på att släppa taget om det som varit innan övningen och det som kommer efter, för att istället försöka att vara mer närvarande i nuet. De noterar tankar som kommer, och övar sig på att släppa taget om dem. Eleverna får visualisera att de håller i ett knippe färgglada ballonger, där varje ballong står för en tanke, och att de släpper taget om tankarna och ser hur de försvinner iväg.

Övningen kan användas i situationer där eleverna fastnat i något som hänt och har svårt att släppa taget om tankarna kring händelsen. Övningen kan också användas som ett komplement till andra övningar för att fokusera mer specifikt på förmågan att släppa taget.

## Medvetenhetsövning 25 – Förlåta mig själv

Detta är en övning som endast bör genomföras med enskilda elever eller i mindre grupper, och i ett sammanhang där instruktörer kan följa upp och finnas till hands både under och efter övningen. Övningen kan bli väldigt kraftfull för eleverna och dra igång starka känslor som de kan behöva hjälp med att hantera.

Övningen syftar till att eleverna får möjlighet att komma i kontakt med känslor av självmedkänsla, vänlighet, förlåtelse och tröstande gentemot sig själva. I vardagen tänker vi automatiskt både på saker vi gjort och på egenskaper som vi inte känner oss så nöjda med, och kan vara hårda och dömande mot oss själva. I övningen får eleverna möjlighet att träna på en accepterande, förlåtande och vänlig inställning till sina egna misstag, både för att minska det automatiska dömandet av sig själva, men även för att kunna förlåta och stå ut med andras tillkortakommanden.

Självmedkänsla handlar om att försöka att inte vara så hård mot sig 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.