

Utforskning efter medvetenhetsövningarna

Syftet med utforskning

TMR bygger på upplevelsebaserat lärande. Utforskningen är en del av medvetenhetsövningarna där eleverna får möjlighet att stanna upp, och medvetandegöra genom att sätta ord på sin upplevelse. Den som leder utforskningen ställer frågor som hjälper eleven att reflektera kring sin upplevelse av övningen.

Ledarens nyfikenhet och intresse kring elevens upplevelse är en viktig del av utforskningen, då detta samspel kan utveckla elevens egen nyfikenhet. För att elevens skall våga närma sig svåra och jobbiga känslor i sin egen takt behöver ledaren förmedla en nyfikenhet byggd på medkänsla, tålamod och tillit som motiverar eleven stanna upp och våga känna efter.

Utforskningen hjälper eleven att aktivera och därmed stärka den medvetna hjärnan. Utforskningen syftar även till att utveckla elevens känslomässiga reglering vilket är hjälpsamt för både hans egen utveckling och för samspelet med andra.

Hur genomförs utforskningen?

En riktlinje kan vara att ställa cirka två frågor efter varje övning, och att låta två-sju barn svara på varje fråga. Ställ gärna följdfrågor.

Frågorna kan utgå från medvetenhetsdiamanten, och då i första hand handla om elevernas tankar, känslor, kroppsliga förnimmelser. Ledaren kan sedan även lägga till frågor kring om eleverna upplevt att dessa tankar, känslor, kroppsliga förnimmelser lett till en önskan om att göra något (beteende). Alla tankar, känslor och kroppsliga förnimmelser är välkomna, och vi är lika nyfikna på allt.

Ibland kan eleverna känna positiva känslor under övningarna vilket kan hjälpa dem att komma i kontakt med känslor av medkänsla. Dessa kan leda till att de vill göra något positivt för någon annan eller för sig själv.

Ibland kan eleverna känna mer negativa känslor som stress, rastlöshet, oro och rädsla. Utforskningen kan då handla om att öka förståelsen kring upplevelsen av dessa känslor. Det är viktigt att ledaren visar samma medkännande nyfikenhet gentemot elevernas alla känslor, och hjälper eleven att förstå dem. Ledaren kan fråga eleven om hur känslan känns fysiskt i kroppen, vilka tankar känslan väcker, och vilka beteenden eleven känner behov till då känslan väcks.

Vad kan du fråga eleverna under utforskningen?

Frågor som hjälper eleverna att beskriva sin upplevelse utifrån varje övnings unika upplägg:

Exempel på utforskningsfrågor efter medvetenhetsövningen *Nyfiket ätande*:
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, såhär 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?*

Exempel på utforskningsfrågor efter medvetenhetsövningen Trädgården:

*Vad la ni märke till under övningen?
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?*

Frågor som hjälper eleverna att beskriva vilka tankar, känslor och kroppsliga förnimmelser de lagt märke till under övningen. Dessa frågor kan ställas efter samtliga medvetenhetsövningar:

*Vad la ni märke till under övningen?
Hur kändes det i kroppen? Vilka kroppsliga förnimmelser kunde ni lägga märke till?
Vilka tankar la ni märke till? Var det tankar som var svåra att släppa taget om? Var det mestadels samma tankar som dök upp flera gånger under övningen, eller varierade sig tankarna under övningen?
Vilka känslor la ni märke till? Vilka känslor kändes starkast? När under övningen kände ni dessa känslor? Ledde känslorna till att ni fick olika tankar eller kände olika kroppsförnimmelser?
Hur känns det nu efter övningen?*

Skapat 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