

Sluttnotat – prosjekt skole

Januar 2019 startet vi et skoleprosjekt på en skole i Vestfold. Målet med prosjektet var å få erfaring med bruk av programmet Kvalifisert for fremtiden i skolen, slik at vi får mer kunnskap om hvordan jobbe målrettet med psykisk helse og livsmestring i grunnskolen.

Prosjektet ble gjennomført gjennom en periode på 1 ½ år. Lærere og assistenter fra to klasser på mellomtrinnet tok to kurs i BevissthetsTrening. I etterkant hadde lærerne jevnlig møter der de jobbet med å integrere gode rutiner for målrettet refleksjonspraksis. Deres mål med prosjektet var; «Et trygt og inkluderende klassemiljø».

Dette innebærer først og fremst et fokus på lærerens tilstedeværelse og ro i enhver situasjon. Når vi er til stede med en indre ro, står vi i bedre posisjon til å gi barnet en opplevelse av å bli sett, hørt og forstått.

Dette krever at læreren først og fremst tar vare på seg selv (selvivaretagelse) slik at de kan ta vare på elevene, sine kollegaer og foresatte. Samtidig må læreren kunne ta valg i den til enhver tid unike situasjon som oppstår. Ofte på kort varsel. Dette stiller store krav til egenledelse.

Teknikkene som læres på kurset, kan brukes til å både selvivaretagelse og egenledelse. I etterkant av prosjektet oppga lærerne at de opplevde teknikkene som nyttige til å gjøre nettopp dette. Det gav dem også en større ro i krevende situasjoner.

I etterkant av kurs for lærere og assistenter fikk elevene delta på kurs. Kurset foregikk som en kombinasjon av samtaler, tavleundervisning, mentale øvelser og tegne og skriveoppgaver.

Det var varierte meninger om prosjektet i foreldre og elevgruppen. Noen elever uttrykte at de syntes det var spennende å lære om ulike følelser og hvordan de oppstår, andre syntes det var kjedelig å være i mental øvelse. Noen sa det var fint å lære avspenning slik at de kunne bruke «sitt indre rom». Noen foreldre syntes det var noe unødvendig å skulle bruke tid på dette i skolen. Andre fortalte at barna deres hadde vært på kurs og lært å ikke være mørkeredd. Så nå turte barnet å sove borte uten å være redd.

En viktig konklusjon for oss i Unique Mind ESP er at pedagogene som jobber på skolen er de som kjenner elevgruppen, foreldregruppen og skolens organisering best. Det er derfor det er lærerne selv, i etterkant av at de har tatt kurs, som må ta det inn i undervisningen.

Et viktig resultat av hele prosjektet er at vi bestemte oss for å lage en «lærersertifisering». Der vil både barnehagelærere, lærere i skolen, og andre pedagoger få mulighet til å ta en sertifisering. Dette er nå i planleggingsfasen. Vi kommer tilbake med mer informasjon.