

## Årsplan for Mindfulness - MV

<b>Elevforudsætninger</b>	<p>Holdet består af elever fra forskellige baggrunde, som har forskellige erfaringer og tanker. Fælles for holdet er interessen i psyken og særligt det at kunne opnå en ro i alle de forventninger, stressfaktorer og oplevelser som findes i et teenageliv anno 2020. Nogle elever har erfaringer fra diverse steder ift. meditation og mindfulness, andre har ingen.</p>
<b>Hvad er mindfulness?</b>	<p>Mindfulness beskæftiger sig primært med sindet og tankerne, men et arbejde med åndedræt og afslappelse er også til stede.</p> <p>Mindfulness er blevet meget udbredt de sidste årtier men har eksisteret i tusinder af år. I takt med udbredelsen er bl.a. psykologer og andre fagpersoner begyndt at benytte disciplinen. Der er flere genrer af mindfulness og vi vil primært arbejde med den som hedder Vipassana. Hvor man ofte forbinder meditation med munke og det at chante, som er en hel anden form for meditation hvor man bl.a. prøver at forblive i visse sindstilstande følelsesmæssigt, så vil vi arbejde i en anden retning. Vi vil arbejde imod at lægge mærke til alt hvad der foregår og sker i/med tankerne, hvorigennem vi vil finde en ro i ikke at tænke over hvad der sker, men blot bemærke.</p>
<b>Hvad kan eleverne bruge det til?</b>	<p>Mindfulness har en række fordele som udøvere af disciplinen kan bide mærke i. De seneste år er der også fremlagt mere forskning, som viser mere videnskabeligt, hvilke fordele og effekter som sker.</p> <p>Gennem årets arbejde vil eleverne forhåbentlig opleve en større ro i egen krop og tanker, forbedret koncentrationsevne, bedre søvn mm. En opmærksom på sin egen krop og sind, samt de signaler der bliver sendt. Vi kommer også omkring angst, depression og forskellige andre emner som blusser op i statistikkerne for de yngre generationer.</p>
<b>Læringsmål</b>	<p>Mindfulness:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Eleven kan sidde stille i længere tid af gangen (f.eks. 10 eller 20 minutter), uden at have behov for at skabe kontakt til andre eller gå i gang med andre opgaver.</li><li>- Eleven kan kontrollere og styre sin egen vejrtrækning og "dirigere" sine tanker.</li><li>- Eleven kan vise en forståelse for hvordan vores tanker og sind i praksis fungerer i et simpelt, eller gerne avanceret, sprog.</li><li>- Eleven kan opdage og spotte tankeforvrængninger og tendenser i både deres egen og andres måder at tænke på.</li></ul>