

Mindfulness årsplan 23/24 PK

Mindfulness er en slags meditation, eller psykologisk øvelse, hvor man lærer at fokusere sin bevidsthed og sin opmærksomhed. I takt med at teknologien er kommet ind i vores hverdag, særligt smartphone og sociale medier, udspringer der sig en kamp om vores opmærksomhed: kig nu, følg med her, læs det her og notificér mig. Derfor er det samtidigt blevet en sjældenhed at have ro i sindet og i tankerne. Ligesom man kan trække sig fysisk for at få ro, så kan man også lære at skabe ro i tankerne. På dette valgfag lærer du dit sind og dine tanker at kende, og du lærer også at tage magten over sindet. Det kan bl.a. bruges til at opnå indre ro og større koncentrationsevne samt en afslappethed omkring stress, krav og travlhed. Vi vil dagdrømme, hvile i tankerne, undres og filosofere – både over os selv og andre. Vi skal arbejde med kropsscanning og afspænding, og vi skal lave forskellige øvelser og aktiviteter, hvor vi forsøger at holde opmærksomheden og fokus på enkelte ting.

Årsplan for mindfulness - "*Mindfulness is paying attention to the present moment*"

Elevforudsætninger:

Holdet består af elever med forskellig baggrund. Fælles for holdet er interessen i psyken og det at kunne opnå en ro trods forventninger, stressfaktorer og oplevelser, som findes i et teenageliv. Nogle elever har erfaringer med meditation og mindfulness, andre har ikke.

Hvad er mindfulness?

Mindfulness beskæftiger sig primært med sindet og tankerne, men et arbejde med åndedræt og afslappelse er også til stede. Mindfulness er blevet meget udbredt de seneste årtier, men har eksisteret i tusinder af år. I takt med udbredelsen er bl.a. psykologer og andre fagpersoner begyndt at benytte disciplinen.

Hvad kan eleverne bruge det til?

Mindfulness har en række fordele, som udøvere af disciplinen kan mærke. De seneste år er der fremlagt mere forskning, der videnskabeligt dokumenterer hvilke fordele og effekter, der er ved mindfulness. Gennem årets arbejde vil eleverne forhåbentlig opleve en større ro i egen krop og tanker, forbedret koncentrationsevne og søvn mm. De vil få en øget opmærksom på krop og sind, samt de signaler der bliver sendt.

Læringsmål Mindfulness:

- Eleven kan sidde stille i længere tid ad gangen (fx 10- 15 minutter), uden at have behov for at skabe kontakt til andre eller gå i gang med andre opgaver.
- Eleven kan kontrollere og styre sin egen vejrtrækning og "dirigere" sine tanker.
- Eleven kan vise en forståelse for hvordan vores tanker og sind i praksis fungerer i et simpelt, eller gerne avanceret, sprog.
- Eleven kan opdage og spotte tankeforvrængninger og tendenser i både deres egen og andres måder at tænke på.