

Gode resultater, undervisnings- og læringsglede

Oppmerksomhetstrening i skolen



Med Oppmerksomhetstrening (OT) lærer du å beholde fokus og roen, også under stressende forhold, og du videreutvikler selvinnsikt. Når det blir roligere i hodet ditt, blir det lettere å holde styr og du lærer bedre.

Erfaringer fra bl.a. skoler i Skandinavia, Nederland og USA viser at OT er med på øke

- **læringsglede** – gjennom økt nysgjerrighet og tilstedeværelse
- **empati** – gjennom å være bevisst oppmerksom på det som foregår i øyeblikket på en vennlig, anerkjennende måte
- **impulskontroll** – gjennom korte bevisste pustepauser
- **prestasjoner** – gjennom bedre konsentrasjon, tålmodighet og hukommelse
- og alt dette er med på å **motvirke konflikter og mobbing**

Foredrag

- Foredrag om Oppmerksomhetstrening - forskning - resultater - med "erfar selv" øvelse 30 minutter

Kartlegging

- Kartlegging av nå- og ønsket situasjon
- Hvordan et skreddersydd program kan bidra 1 time

Introkurs personale

- Litt teori rundt Oppmerksomhetstrening
- Praktisk trening i basisteknikkene 2-3 timer

Elev program

- Kartlegging, og oppfølging av kontaktlærer
- Oppmerksomhetstrening for elever
- Evaluering 6-8 uker

Vi lever i et samfunn hvor tida flyr og fremtiden er uforutsigbar. Barn og unge blir oppslukt av aktiviteter, pc-spill og sosiale media som ofte distraherer dem. Oppmerksomhetstrening kan gi deg **et trygt og stille sted i deg selv**. Fra det stedet er det lettere å ta **reflekterte valg**. Å kjenne at du er mye mer enn dine forbigående tanker, følelser og emosjoner, er fint å bære med deg hele livet.

Det kommer stadig mer **vitenskapelig dokumentasjon** på at jevnlig praksis av OT fremmer livskvaliteten. Klinisk forskning viser også positive endringer gjennom målinger av stresshormoner og hjerneskann. Vil du lese mer om OT i utdanningssektoren, er dette et godt utgangspunkt:

<http://nfon.no/nfon/oppmerksomt-narvar/on-i-ulike-sammenhenger/utdanning/>

TANKE flyt

Kontakt Maria C. Hofman for å avtale uforpliktende Discovery samtale for å oppdage mulighetene.

Mobil: 41 27 28 58 Mail: maria@tankeflyt.no

Erickson Professional Coach og Instruktør Oppmerksomhetstrening

Produktark – utvidet beskrivelse

Foredrag

Foredraget gir svar på hva oppmerksomhetstrening er og hvordan det kan bidra til kvalitetsheving i skolen. Oppmerksomhetstrening er et fint verktøy som lett kan integreres med alt annet vi holder på med uten at det behøver å koste mer tid.

Deltakere lærer også en praktisk øvelse som med en gang kan brukes i hverdagen.

Kartlegging

En samtale med de involverte gir et klart bilde av nåsituasjonen, og mål, verdier og ressurser for ønsket situasjon. På basis av denne kartleggingen finner vi en skreddersydd løsning for din skole.

Når et program settes i gang, er det viktig å kunne følge effekten.

Etter fullført program, bruker vi samme kartleggingen for å evaluere måloppnåelse. Resultatene blir sammenfattet i en rapport som også vil beskrive anbefalinger for eventuelle videre tiltak og oppfølging.

Introkurs personale

En viktig forutsetning for en vellykket introduksjon av oppmerksomhetstrening, er at lærerne selv har erfart hva oppmerksomhetstrening er. Det er også viktig for å kunne følge opp klassen som deltar i programmet for elevene.

Et introkurs består av litt teori og en praktisk innføring i basisteknikkene. For å virkelig integrere oppmerksomhetstrening i hverdagen, trengs systematisk praksis som du vil kunne få gjennom videre kursing og egeninnsats.

Elev program

Programmet kombinerer en unik kombinasjon av oppmerksomhetstrening med verdibaserte dialoger. Med eksempler fra elevenes hverdag og kommunikasjonsverktøy fra Points of You, kan barna reflektere over egne erfaringer og handlinger og øve i praksis.

Kontaktlærer får hand-outs og tips for bruk av OT i klasserommet mellom besøkene av instruktøren fra Tankeflyt. Det anbefales å trene ca. 5 minutter hver dag. I tillegg får kontaktlærer tilbud om oppfølgingssamtaler under og etter programmet, 1 samtale er inkludert i prisen.

Programmet for elevene kan tilpasses skolens behov. Basisprogrammet har følgende opplegg:

Uke 1	1 skoletime	Bli kjent og Introduksjon i Oppmerksomhetstrening Øvelse: å sitte og lytte oppmerksomt + kartleggingshjul/gradestokk
	15 min.	Øvelse: repetisjon + pauseknappen
Uke 2	30 min.	Øvelse: pusteanker Tema: Fokus
Uke 3	30 min.	Øvelse: bruk av alle sanser Tema: Bevisst oppmerksomhet
Uke 4	30 min.	Øvelse: bodyskann - følelser Tema: Læring
Uke 5	30 min.	Øvelse: oppmerksom gange - være grei Tema: Sammen
Uke 6	1 skoletime	Øvelse: elevene velger - POY workshop Oppdatere kartleggingshjul