

"Afspænding på skoleskemaet"

Erfaringer fra Nymarkskolen i Kerteminde



1 årgang forbereder sig på afspænding.

- ✓ **Nymarkskolen, her laver vi afspænding...**
- ✓ **Sådan kom vi igang.**
- ✓ **Forudsætningerne skal være på plads.**
- ✓ **Hvad er afspænding?**
- ✓ **Afspænding i praksis.**

Nymarkskolen, her laver vi afspænding...

Døren går op ind til Multisalene, på gulvet ligger 19 børn på blå og grønne underlag. De ligger i en halvcirkel med hovederne rettet ind mod midten, hvor deres klassepædagog sidder på gulvet, og taler til eleverne fra 3. årgang.



I rummet er der dæmpet belysning og i baggrunden lyder stille musik. Den voksne giver børnene instruktioner som de følger mentalt.

Efter 15 minutter, rejser børnene sig, nogle har det lidt svært ved at komme op og i gang, men efter blot et par minutter, er alle ude på indskolingsgangen, hvor de udstråler friskt gå-på-mod og godt humør.

Sådan kom vi igang.

For fire år siden havde vi, 3 lærere og 2 pædagoger, en gruppe børn i 2. årgang, som havde et dårligt socialt samspil, hvilket tærede på alles kræfter og påvirkede undervisningen i negativ retning. Den tunge stemning var en direkte følge af, at en række børn havde oplevet store forandringer i deres liv, skilsmisser, sygdom og stressede forældre; det var tydeligt at utrygheden smittede.

Vi havde behov for et redskab til at skabe ro-på og en positiv atmosfære i klassen for at få undervisningen til at fungere bedre.

På baggrund af personlige erfaringer, og sundhedspædagogisk viden, faldt valget på afspænding som værktøj.



Forudsætningerne skal være på plads.

Vi havde ikke vanskeligt ved at sætte processen igang, idet vi i teamet havde stor tiltro til hinandens faglighed og personlige dømmekraft. Vi lagde ud med en social handleplan (ca. 1/2 t. møde) hvor vi omlagde vores timer så der kunne frigøres ressourcer til at to personer samtidigt kunne være tilstede med en del af årgangen.

I løbet af ca. 14 dage havde vi indsamlet fagligt materiale omkring forskellige

afspændingsteknikker og musik.

Så gik vi i gang, først i gymnastiksalen, der hurtigt viste sig særdeles uegnet til formålet, idet børnene blev alt for inspireret til aktivitet og det udviklede sig hurtigt til fjollerier. Herefter flyttede vi til klasselokalet, og børnene lå spredt mellem borde og stole under tavlen og i krogene, med deres små siddepuder under hovederne, ikke ideelt men det virkede. Efter ca. et år fik vi mulighed for at få et egnet lokale samt liggeunderlag og tæpper, ren luksus...
Idag har vi afspænding på skemaet i 1. og 3. årgang (efter ønske fra børnene).

Hvad er afspænding?

En afspændt tilstand i kroppen og sindet kommer ikke automatisk, vi må selv hjælpe til. Afspændingsteknikker er i stand til at skabe en fysiologisk tilstand i kroppen, hvor kroppen restituerer og sindet falder til ro. Forskning viser at man kan lære at påvirke kroppens autonome nervesystem og at kroppens indhold af f.eks. stresshormoner falder under afspænding og massage.

Hjernescanninger viser at mennesker som laver Yoga Nidra (den teknik vi valgte at benytte) påvirke blodgennemstrømningen i hjernen. Dette viser at fokus/opmærksomheden flyttes bort fra kognitive processer (tænkning) til oplevelse af kroppen, følelser og indre billeder. Man oplever at der kommer ro på tankerne, og børnene beskriver især det, at føle sig lettet.



Afspænding i praksis.

At arbejde med afspænding, kræver stor tålmodighed, og rumlighed, resultaterne kommer ikke fra dag til dag, ikke efter fire sessioner, men efter en målrettet indsats i nogle måneder er virkningen synlig, og ens indsats belønnes med gladere børn, som får en større følelsesmæssig kompetence, en færdighed de kan tage med sig i resten af deres liv.

Nymarksskolen

Beliggende ved Kerteminde på Østfyn.

Siden 2000 arbejdet målrettet på implementering af Howard Gardner især i indskoling.

Er påbegyndt inddragelse af teorien om Læringsstile i undervisningen.

Deltager i Amtsprojektet »Børn, mad og bevægelse«

Tværfagligt samarbejde mellem pædagoger og lærere

0. - 3. årgang indskoling

4. - 6. årgang mellemtrin

7. - 9. årgang udskoling

<http://www.nymarksskolen.dk/>

Marianne Bach

Folkeskolelærer på Nymarksskolen

Sundhedslærer

Koordinator for »Børn, mad og bevægelse«

Vera Perino

Pædagog på Nymarksskolen.

Storteamleder og Konst. afdelingsleder.

Pædagogisk konsulen.

vera@frisipark.com

Har I behov for at vide mere, ønsker I inspiration eller andet kan vi kontaktes gennem Nymarksskolen tlf. 6332 8100.