

BILLUND

Børnene er vilde med mindfulness



1/1

Her er børn fra Vorbasse ved at gøre klar til en omgang mindfulness for et år siden. Arkivfoto: Lise Nørgaard

Et pilotprojekt med mindfulness blandt de mindste på skolerne i Hejnsvig og den daværende Søndre Skole har bredt sig. Senest har Vestre Skole og BillundSkolen tilbudt forløb, der skal hjælpe børnene med at finde indre ro.

05 feb. 2018 kl. 17:58



Lise Nørgaard (lin@jv.dk)

mindfulness - en opmærksomhed på at være til stede i nuet og mærke ind i sig selv.

Det hele begyndte som et pilotprojekt, mindfulness for børn i 0. klasse, som en del af Billund Kommunes tidligere sundhedspolitik.

På Vorbasse Skole er projektet dog blevet bredt ud til, at hele indskolingens og også SFO-børnene kan få glæde af værktøjerne.

- Tre pædagoger har været på kursus, og til daglig har de 0. og 1. klasse. En af pædagogerne kommer også ind i SFO'en, og her tager hun det i brug fredag eftermiddag, når børnene er ved at være trætte og trænger til weekend, fortæller indskolingsleder, Lene Skov.

Dertil er mindfulness blevet et valgfag i indskolingens.

- Vi oplever, at det har givet god mening for børnene. Vi hører fra dem, at de synes, det er dejligt at være med, og at de mærker ro indeni, siger Lene Skov.

Hun ser det også blive brugt, når en aktivitet skifter, eller noget nyt skal på banen.

- Det kan være svært for børn i indskolingens at skulle skifte fokus. Med mindfulness kommer der en stille og rolig overgang, siger Lene Skov.

“
Vi er stadig i fuld gang med at udbrede det. Det handler om, at de voksne tager det til sig og giver det videre. Et af målene på kurserne var også at kunne inspirere andre, så vi håber, at det bliver endnu mere udbredt. Vi ser, at børnene finder en indre ro og tør fordybe sig og være med sig selv dér, hvor de er - uden at skulle hente stimuli fra den ydre verden.
”

LENE SKOV, INDSKOLINGSLEDER, VORBASSE SKOLE

Projekt og budget udløber

I alt er ni personer, fem fra skolerne, fire fra sundhedsplejen og to fra SSP blevet uddannet mindfulness-instruktører, og to skoler er kommet med hen mod slutningen af projektet, nemlig BillundSkolen og Vestre Skole.

- De havde udvist interesse for det, så de skulle selvfølgelig også være med, siger skolechef Morten Kirk Jensen, der fandt penge til projektet.

mindfulness kan se det blive en del af arbejdet på skolerne.

- Det handler om at udvikle nogle kompetencer og vedligeholde dem, og det er nok lidt for optimistisk at tro, at skolerne selv kan klare det, og når man skal have folk ind udefra, ja, så koster det, siger Morten Kirk Jensen.

LÆS OGSÅ



Elever er vilde med mindfulness: Det er meget beroligende +

LÆS OGSÅ



Et børneråd om mindfulness: - Mor, ryst lige flasken og træk... +

LÆS OGSÅ



Mindfulness-instruktør Mona ønsker mere ro til børnene +

ANNONCE

Få dagens vigtigste nyheder fra jv.dk direkte i din indbakke. Du kan til hver en tid afmelde dig igen.

Email

Skriv din emailadresse



Navn

Skriv dit navn

Tilmeld dig vores nyhedsbrev. Indtast dit navn og din e-mail-adresse for at modtage dagens vigtigste nyheder direkte i din indbakke. Nyhedsbrevene kan indeholde markedsføring af avisens produkter. Du kan til en hver tid afmelde dig igen. Ved tilmelding accepterer du vores privatlivspolitik, som du kan læse [her](#).

Tilmeld