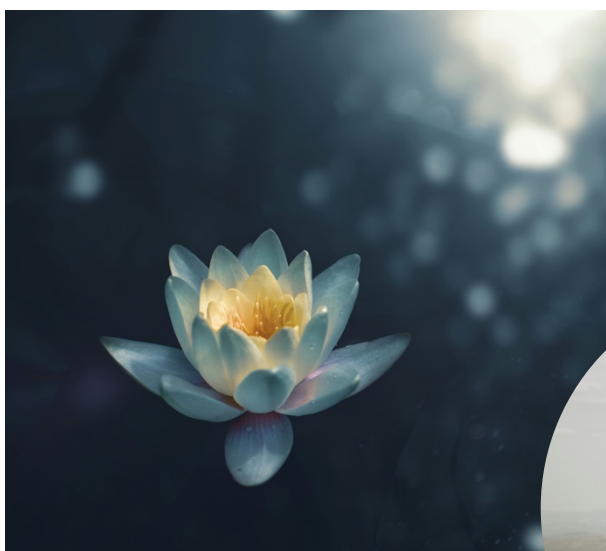




Tema: Avslappning och medveten närvaro



I de flesta yrken inom vård och omsorg, och även när man utbildar sig, är stress något som är svårt att undvika. Därför är det viktigt att ha verktyg för att koppla av och varva ner och för att lära sig att hitta sitt eget lugn. I den här lektionsplaneringen får du och dina elever konkreta verktyg för att hantera stress och öva medveten närvaro.

Övning 1: skanna din kropp (cirka 10 -15 minuter)

1. Be eleverna sätta eller lägga sig bekvämt.
2. Guida dem sedan genom kroppen, börja med fötterna och arbeta er uppåt.

Till exempel:

- Blunda.
- Följ din andning. Fokusera på hur du andas in och ut.
- Fokusera sedan på dina fötter. Hur känns de mot marken? Hur känns de i skorna eller strumporna? Vad känner du om du böjer lite på tårna?
- Fokusera nu på dina vader. Hur känns de? Prova att spänna dem en gång, och slappna sedan av.

... och så vidare. Led eleverna från kroppsdel till kroppsdel.

3. Avsluta gärna med att be dem att ta några djupa andetag och sedan öppna ögonen långsamt.

Pssst! På Internet går det att hitta ett stort antal inspelningar för en guidad "scanning" av kroppen så om du tycker att det är svårt att leda detta själv kan du ta hjälp därifrån.

Påpeka för eleverna att detta kanske inte hjälper dem efter en gång utan att det här är en teknik som de behöver träna på. När de väl kan den här tekniken kan de ta till den för både avslappning och för att hantera stress och komma tillbaka till här och nu när tankarna är röriga.

Övning 2: Andning och fokus (cirka 1–2 minuter)

1. Eleverna blundar och fokuserar på andetag. Uppmana dem att inte styra andningen utan bara observera den.
2. Be dem sedan fokusera på ett ljud som de hör. De ska hålla fokus på ljudet cirka 20-30 sekunder, be dem sedan byta ljud att fokusera på. Totalt är det lämpligt att hålla på cirka 1-2 minuter. Säg till eleverna att det är okej om deras tankar vandrar och de har svårt att fokusera. Säg att de bara ska observera tankarna och låta dem passera om det händer. Inte stressa över att de inte kan fokusera och inte värdera tankarna, utan bara låta dem passera.

3. När ni är klara – be eleverna andas in och ut tre gånger (djupt) och sedan öppna ögonen.

Tips! Om ni gör den här övningen i ett klassrum kan det vara bra att öppna en dörr eller ett fönster för att få in fler ljud.

Övning 3: Medveten promenad (cirka 10–20 minuter)

Eleverna går långsamt och tyst utomhus.

Uppmuntra dem att observera sina sinnesintryck under promenaden. Vad känner de? Vad ser de? Vad hör de? Vilka dofter känner de? Be dem att fokusera på ett sinne i taget.

Stanna gärna upp på någon plats som du valt ut på förhand där det finns saker att se och fokusera på, till exempel i en park eller i något annat område där det finns lite växtlighet eller natur.

Det är svårare än man kanske tror att vara här och nu, men det är ett bra sätt att varva ner på. Reflektera gärna över era upplevelser när ni är tillbaka i klassrummet. Vilka intryck har lämnat avtryck? Vilka sinnen tog över? Vad störde fokus? Hur kan man behålla fokus om man börjar tappa det?

Övning 4: Reflektion (cirka 10 minuter)

Om man vill göra det här med medveten närvaro och avslappning till ett återkommande moment i undervisningen (eller livet) kan man med fördel skriva ner några ord efter varje övning för att dokumentera sin utveckling. Man kan då arbeta med följande frågor:

Vad upplevde du?

Hur kändes det i kroppen?

Hur mådde du efter övningen?

Hur kan du använda detta i din vardag?