

Elsines trivselsgreb og øvelser

af billedkunstnere Kenneth Balfelt // Johan August

Intro

AIR-metoden

Hele indsatsen vil bygge på en metode, som vi har udviklet og afprøvet med succes i andre kontekster, kaldet AIR-metoden — Aktivitets Integreret Restitutions metoden: For at modvirke aktiviteter som leder til stress, pres og overbelastning, skal vi normalt kompensere med restitution som fx søvn, pauser, meditation, natur eller yoga. Men ofte har vi ikke tid eller ro til det, når vi er pressede, ligesom børn og unge sjældent kender til symptomerne på eller har værktøjer til at reagere på stress og overbelastning.

AIR-metoden går ud på at være produktiv samtidig med, at du får restitution ind i din hverdagshandlinger. Derved kan vi gøre begge dele samtidigt. Det er en metode, vi vil indbygge i praksisser i kommunen, på skoler, væresteder, i foreninger, klubber, etc. Her er byrummet instrumentelt i afprøvningen, undervisningen og oplevelsen med det.

Det kan fx være

- at løse en opgave ved at lave en meditationsbrainstorm i stedet for at bruge vores bevidsthed til at få ideer
- at vi i byrummet spiser sammen i stilhed i frokostpausen
- at lave en åndedrætsøvelse som forberedelse til foreningsaktivitet for at skabe nærvær og være klar
- at vi tilbage i skolen, klubben eller fritiden har taget vores læring med os og bruger den her
- at gå mindfull fra en undervisningstime til en anden
- lægger mobilen fra os i bussen for bare at sidde og fordøje dagens indtryk

Arbejdet med AIR-metoden vil introducere børn og unge til en helt anden måde at studere, arbejde og leve på.

Meditation - generel viden

At meditere er at forsøge at give hovedet fred og lukke tankerne ude. Det er meget svært og noget vi kun kan i få sekunder ad gangen. Derfor finder vi et fokuspunkt, som gør os i stand til at distrahere de tanker som vi har. Det kan fx være et stearinlys, åndedrættet fx lige ved næsen (den koldere luft ved indåndning og den lidt varmere luft ved udåndning), ved at lave en kropsskanning, høre efter en lyd eller sige en lyd/et ord gentagne gange eller fx ét spørgsmål som til nedenstående Meditationsbrainstorm.

Øvelserne til undervisningssammenhænge

Meditationsbrainstorm 7 min. (udvikle idéer alene eller i en gruppe)

Når vi skal meditere, har vi et fokuspunkt til at holde andre tanker ude. Det erstatter vi nu af et spørgsmål. Forsøg derfor ikke at svare aktivt på spørgsmålet, vær blot bevidst sammen med det. Flyder dine tanker et andet sted hen, vender du blot tilbage til at se spørgsmålet for dig. Observer hvilke tanker der dukker op, og noter dem ned. Forsæt så meditationen med fokus på spørgsmålet.

Dybe indåndinger er helt ned i maven, imens vi skubber maven ud ved indånding og trækker maven ind ved udånding.

Formuler et præcist spørgsmål som I vil have svar på — kan både være et stort abstrakt eller et konkret praktisk spørgsmål. Fx: Hvad skal teksten fortælle? Hvad er vigtigt i vores samarbejde? Hvordan løser vi konflikten?

1. Luk øjenene, sid stille med ryggen rank og afslappet
2. Tag tre dybe indåndinger
3. Tænk på spørgsmålet, vi blev enige om, men uden aktivt at besvare det. Vi er blot sammen med det og har fokus på det.
4. Når der opstår en tanke, skrives den ned, evt. ved at åbne øjnene
5. Luk øjnene igen og mediter videre. Når tanker vandrer andre steder hen, vender vi tilbage til spørgsmålet.

Hvis øvelsen laves som gruppe deler man et par af sine nye tanker og idéer af gangen på omgang. Derved kommer der flere runder og vi glemmer lidt hvem som kom med hvilke idéer. Alle tanker skrives op så alle kan se dem. Herefter reflekteres og debateres tankerne. Nye ideer opstår.

Refleksions-meditation 5-7 min. (efter foredrag, møde, film, kursusdag, etc.)

Når vi skal meditere, har vi et fokuspunkt til at holde andre tanker ude. Det erstatter vi nu med et refleksionsspørgsmål. Fx hvad siger foredraget mig, hvad tager jeg med mig videre eller hvad vil jeg bruge det her til?

Dybe indåndinger er helt ned i maven, imens vi skubber maven ud ved indånding og trækker maven ind ved udånding.

1. Luk øjenene, sid stille med ryggen rank og afslappet
2. Tag tre dybe indåndinger sammen med mig
3. Tænk på spørgsmålet, vi blev enige om, men uden aktivt at besvare det. Vi er blot sammen med det og har fokus på det.
4. Når der opstår en tanke, skrives den ned, evt. ved at åbne øjnene
5. Luk øjnene igen og mediter videre. Når tanker vandrer andre steder hen, vender vi tilbage til spørgsmålet.

Grupperefleksionsøvelse — 5-7 min. — med meditation på refleksionsspørgsmålet

Hver gruppe får en Tale Sten. Kan også være en gren, kogle eller andet sanseligt fra naturen.

Fase 1

1. Luk øjenene, sid stille med ryggen rank og afslappet
2. Tag tre dybe indåndinger
3. Tænk på spørgsmålet: Umiddelbare reaktion/Hvad siger *emnet* til mig? Besvar det ikke, vær bare sammen med spørgsmålet og vær opmærksom på hvilke tanker som opstår.
4. Når der opstår en tanke, skrives den ned, evt. ved at åbne øjnene
5. Mediter videre

Fase 2 — Fortsæt med åbne øjne

1. Den med TaleStenen starter med at dele hvad der opstod af tanker
2. Send TaleStenen rundt, så alle får delt sine tanker
3. Når alle har delt, debaterer I frit

Den fokuserede udviklingsopgave

Fordybelse i byrummet

Tag en konkret faglig opgave med ud i Elsines Vækstrum:

Eksempel:

- Skriv et digt inspireret af et træ.
- Udarbejd en løsning på et lokalt problem.
- Lav en observation fx af sociale mønstre i byrummet.

Rammen:

- 10 minutters stille fordybelse.
- 15 minutters makkersparring.
- 10 minutters fælles refleksion.

Det grønne og kunstneriske byrum skaber sanselighed, nærvær og forankring i virkeligheden.

Byrummet som læringsrum – med kvaliteten af en pause.

20 sekunders åndedrætsøvelse

Tag tre dybe indåndinger, helt ned i maven. Træk vejret ind af næsen til du er fyldt helt op og pust langsomt ud af næsen eller munden til du er helt tom for luft. Dybe indåndinger er helt ned i maven, imens vi skubber maven ud ved indånding og trækker maven ind ved udånding.

Kan laves hvor som helst, fx hver gang du sætter dig ned, tager i et dørhåndtag, skal til at skrive noget nyt på tastaturet. Find dine egne "triggers".

Pulssnack

Fysisk aktivitet med høj puls i 30-60 sek. hver 25-45 min i skole, lektielavning, møde eller arbejdsdag. Det øger blodsukkeret og får os ned i kroppen et kort øjeblik. Brug det fx hvis du bliver ukoncentreret, noget er svært eller du har brug for at tænke nyt.

- Fx høje knæløft, mavebøjninger, englehop, squats, lunges, burpees, sprællemænd, planken, mountain climbers, en bevægelse fra en kampsport, etc.

Udviklet af Anette Sams, <https://anettesams.dk/2019/03/15/pulssnacks-godbid-din-krop/>

Landing til skoledag, lektion eller møder

Start møde med en landing, hvor vi ankommer og sidder i stilhed/mediterer i 1-3 min.

Herefter tager vi en runde, hvor hver fortæller om deres energi- og stressniveau.

Stressniveauet angives med grøn for at alt er fint, gul for at der er små tegn på stress og rød når vi føler at vi næsten ikke kan modtage flere informationer. Hermed accepterer vi det vi kom fra og gør os klar til det vi skal igang med. Formålet er at mærke hinandens mentale tilstand, sådan at vi både bedre kan forstå hinandens reaktioner og får lejlighed til at fortælle, hvis der er noget som tynger eller glæder os.

Outro efter møde eller arbejdsdag

Afslutte skoledag, møde, opgaveløsning eller arbejdsdag med en outro, der inspirerer os til at have nogle opmærksomhedspunkter, som vores tanker, både de bevidste og ubevidste, kan arbejde videre med efter aktiviteten – evt. henimod næste session. Det kan være et spørgsmål eller en udfordring vi ikke fik løst. Mediter på det i 1-3 min inden du fortsætter til ny aktivitet.

Spørgsmål, der kan ændre en kultur

Afslut en lektion med at tænke kort over:

- Hvad lykkedes for dig i dag?
- Hvornår turde du sige eller gøre noget, du var i tvivl om?

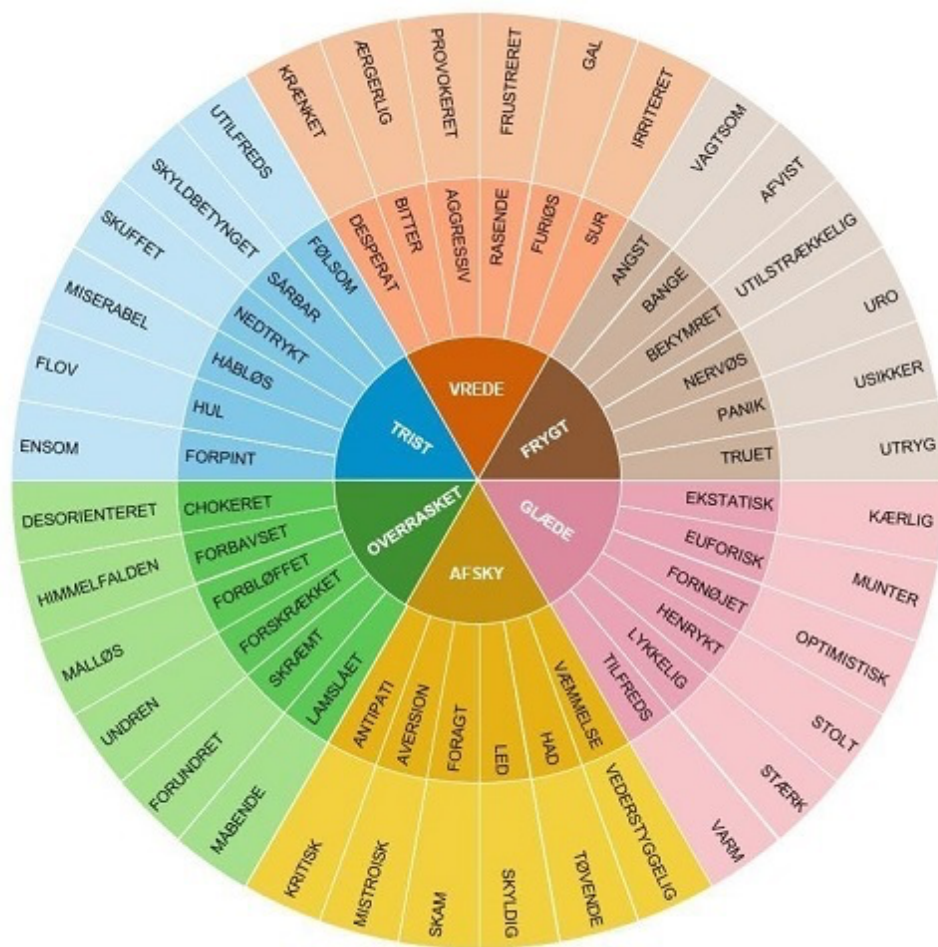
Det tager 5 minutter og træner mod, refleksion og fællesskab.

Mærk dig selv

Kan både mærke på tilstande i kroppen (ondt, klør, kilder), behov (sult, toilet, tørstig, træthed, udmattelse) og følelser (Wheel of Emotions)

1. Forestil dig at der er en lille lygteholder inden i dig, der lyser rundt for at undersøge dig indeni.
2. Først går den rundt inden i dig og ser efter hvordan kroppen har det. Start i fødderne, så læggene, knæ, lår, etc. Gør det ondt, klør det, skal du på toilettet, er du øm, kilder det, etc.
3. Nu går lygteholderen rundt for at finde humøret, hvor er humøret i kroppen? Hvordan er det? Hvor stærkt er det det ene eller det andet?

4. Energieniveauet, hvor sidder det, hvor er batteriet? Hvor meget er det på? Hvorfor er det lavt/middel/højt?
5. Nu går lygteholderen rundt og finder stressen. Hvor sidder den? Er det pres, for meget der skal nås, nogen der vil du skal noget du ikke har lyst til.
6. Nu deler vi med sidemanden/gruppen/bordet. Vi passer på hinanden, vi beskytter hinanden og hjælper hinanden til at kunne mærke os selv. Vi er vigtige for hinandens tryghed. Vi ser på hinanden med nysgerrighed og åbenhed. Vi rummer hinanden og det vi indeholder. Vi behøver ikke vurdere eller tage stilling til det de andre fortæller. Vi tager bare imod det og giver den anden lov til at fortælle — også om det som er svært. Vi tager imod det med kærlighed.



Følelseshjulet

Dansk udgave tilgængelig via [Landsforeningen Spor](#). Baseret på den originale model

"The Feeling Wheel" af Dr. Gloria Willcox (1982).

SPIIL: SPK – Trivsel Edition — af Kenneth Balfelt // Johan August

Tema: Trivsel, tale om det som er svært og relationer.

Sandhed

1. Hvornår føler du dig allermest afslappet i hverdagen?
2. Hvad er det bedste, en ven har gjort for dig?
3. Hvilken aktivitet gør dig glad, selv på en dårlig dag?
4. Hvornår føler du dig tryk i en gruppe?
5. Hvilken lille ting kan hurtigt forbedre dit humør?
6. Hvem kan du altid regne med – og hvorfor?
7. Hvad giver dig energi, når du er stresset eller presset?
8. Hvornår føler du dig allermest som dig selv?
9. Hvad betyder "trivsel" for dig?
10. Hvad er dit bedste tip til at falde ned eller koble af?

Procent

1. Hvor meget betyder dine venner for din trivsel (0–100 %)?
2. Hvor ofte føler du dig hørt af voksne (0–100 %)?
3. Hvor tryk føler du dig i din klasse/gruppe (0–100 %)?
4. Hvor meget føler du, at du kan være dig selv i fællesskaber (0–100 %)?
5. Hvor ofte føler du dig stresset i hverdagen (0–100 %)?
6. Hvor meget glæde giver fritidslivet dig (0–100 %)?
7. Hvor vigtigt er det for dig at have pauser i løbet af dagen (0–100 %)?
8. Hvor meget føler du, at du kan påvirke dit eget liv (0–100 %)?
9. Hvor meget energi får du af fysisk aktivitet eller sport (0–100 %)?
10. Hvor stor en forskel gør humor for din trivsel (0–100 %)?

Konsekvens

1. Giv en oprigtig kompliment til den, der sidder til venstre.
2. Lav din bedste power-pose (kropsstilling, der signalerer styrke og selvtillid) i 10 sek.
3. Del en lille ting, du glæder dig til i denne uge.
4. Sig en positiv sætning højt, som du vil give dig selv i dag.
5. Giv en high five til alle i rummet.
6. Foreslå en øvelse eller aktivitet, der hjælper dig med at slappe af.
7. Del en ting, du er taknemmelig for lige nu.
8. Find én ting, du har til fælles med en i rummet.
9. Lav en sjov grimasse, der får alle til at grine.
10. Fortæl en lille historie om et øjeblik, hvor du følte dig godt tilpas.

Kenneth A. Balfelt
billedkunstner

//

Johan August
Billedkunstner

Kenneth Balfelt Team
Dybbølsgade 51, stuen
1721 København V
Mobil + 45 26 52 66 00
kenneth@kennethbalfelt.org

www.kennethbalfelt.org

Østerbrogade 93
2100 København Ø
johan@johanaugust.org
Tel. nr.+ 45 2628 4124

www.linkedin.com/in/johan-august-0133141b