



Meditation - fokus på åndedrættet

Start skoledagen med en kort meditation eller brug det, når der er brug for at samle fokus og sænke energien lidt.

- Sæt jer behageligt på en stol.
- Start videoen: http://viewpure.com/H_E1nd8Uppg?start=0&end=0
- Varighed: 4:20 min

Hvorfor arbejde med meditation og mindfulness i skolen?

Meditation og mindfulness giver øget koncentration og mindre mobning!

Flere forskningsprojekter, herunder et dansk projekt gennemført af forskere på Danmarks Pædagogiske Universitet (DPU) viser, at mindfulness-øvelser i skoleklasser giver gode resultater. Typisk viser det sig, at når åndedrætsøvelser, meditation og massage bliver en del af klassens hverdag, bliver eleverne roligere. De har også lettere ved at koncentrere sig og arbejde sammen med andre.

Arbejdet med mindfulness mindsker desuden mobning blandt eleverne, fordi de udvikler deres empatiske evner i fællesskab. Det gør det lettere for børnene at håndtere og løse konflikter og uoverensstemmelser.

Få inspiration og læs mere:

- http://www.skoleborn.dk/maj_2014/mindfulness-i-klassen.html
- <http://www.isabellohmann.dk/mindfulness.html>
- <http://www.filmkompagniet.dk/#/new-page-22/>