Pressmeddelande 27 februari 2020

Mindfulness/medveten närvaro på schemat.

**Tänk dig att du själv hade fått lära dig förmågor som laserfokus, självkontroll och stresshantering i skolan. Hur hade det kunnat påverka dina resultat, val och handlingar fram till idag? På Futuraskolan International Rådan i Sollentuna har eleverna mindfulness, dvs. medveten närvaro, på schemat för elever i åk 2-7.**

Skolans coach i mindfulness, Charlotte Hult, säger att det har varit en utmaning att nå fram med ett så banbrytande ämne som mindfulness på schemat.
- Nu vet de flesta att mindfulness handlar om mer än att bara klinga med klockor och mysa med väldoftande ljus. Vad många inte förstår är att mindfulness handlar om självledarskap och hur vi kan nå vår fulla potential. Metoden mindfulness är baserad på över 30 års neuroforskning och innehåller vetenskapligt förankrade övningar för stressreduktion. Vi ser att elever som till en början visar motstånd ofta är de som har störst behov av träningen, så det gäller att ha tålamod och inte ge upp!

Futuraskolan International Rådan har som syfte att arbeta förebyggande genom att eleverna tränar i mindfulness som ett sätt att förebygga psykisk ohälsa, hantera stress och stärka förmågor för att lyckas både i skolan och senare i livet, säger Catharina Tornberg, rektor och initiativtagare till satsningen.

Första utvärderingen som gjordes efter två månader påvisar hur eleverna upplever att de har fått värdefulla verktyg och nycklar för att känna lugn, fokus, mer energi och självkontroll.
Eleverna i åk 2-7 har uttryckt sin upplevelse av mindfulness på följande sätt;

- Det är värdefullt för jag lär mig lugna ned mig själv, koncentrera mig bättre och även sova bättre. Jag gillar de olika verktygen vi får eftersom de ger oss en variation av olika sätt att förhålla oss och agera bättre. Det finns något för alla.
- Man får verktyg för att reflektera över sig själv. Jag skriver nu mina känslor hemma.
- Mindfulness hjälper mig hantera stress och håller mina känslor inom kontroll. Det jag gillar är att jag lär mig hur jag ska göra för att bli lugn.
- Mindfulness hjälper mig ofta när jag är stressad eller inte mår bra. Jag blir mer avslappnad och gladare och det hjälper mot min depression.
- Kroppen blir mjukare, det är avstressande.
- Man lär sig kontrollera känslor bättre när man blir arg, ledsen, stressad eller rädd.
- Jag blir gladare av mindfulness
- Det gör oss lugna och inte crazy
- Jag skulle rekommendera fler skolor att ha mindfulness lektioner, eftersom de flesta har mycket stress och det här hjälper

På frågan vad som gjort mindfulness-satsningen lyckad, svarar Catharina;
- Tack vare stödet från ledning, personal och vårdnadshavare har eleverna kunnat ta till sig Charlottes coachning och göra framsteg i sin egna personliga utveckling. Alla medarbetarna har fått en föreläsning i ämnet och därefter möjlighet att gå ett 8 veckors-program för att reducera sin egen stress. Det visade sig var mycket uppskattat och mer eller mindre transformerande för deltagarna.

I april lanserar Charlotte en onlinekurs som gör det tillgängligt för fler lärare att gå 8 veckors-programmet.

Charlotte Hult, mindfulness coach, charlotte@mindfulbizness.com 070-433 46 07
Mindful Bizness hjälper skolledning och andra viktiga ledare som formar vår framtid, genom utbildning och integrering av ett energismart ledarskap. Charlotte har arbetat som mindfulness- och motivationscoach, samt kursledare för bl a lärare sedan 2015.

[https://radan.futuraskolan.se](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fradan.futuraskolan.se%2F%3Ffbclid%3DIwAR2YGISIx7IbjNp9w8A8kDA2N7vlCeQTptTs1xCAqXh_3l23R-uC2GOIOEI&h=AT0xh1npMuPKFOO_ytCHmzMR4vu370lLcDMvCcl6-CmT9AOeNgy6u9DGPKQqH1oymKlKaJxj1DbxzzAygJPWHhgaoG6Rw-_t5Yrmthsv21DePLjsj1Vor1wYR_fkCp7ZmNlxUfwIrvLEt0dIf4wWSY-SaIrEj2QekCp77PxLVA) [https://www.mindfulbizness.com](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.mindfulbizness.com%2F%3Ffbclid%3DIwAR1rSTUaqe7AdFMK09cwekTI9YwG9aYJYMrfH-e_l1bck7a5bdaiqFQxsYo&h=AT3tYGPXXRFBqa7DlpdKnxoAqfoaDL0srvk5KoEsciuC_Dh4JnQo-HiTrOmvuznF2UgDfDVx38FQm6WBRuXkPG5awSrEbpyz9v3CdWf7B_c2IQ7o7acoIPpogCeMPoin6eFAgtciamtz8H3a0uELjFvJYf-z)