



Find vejen frem
VIA University
College

AFGANGSPROJEKT - EMNEGODKENDELSE OG FORSIDE

Modulnummer:	169014005
Eksamenstermin (måned og år)	Eksamen uge 3 - Januar 2015 - aflevering 15. December 2014
Gruppeeksamen (sæt X) <input type="checkbox"/>	

Tro og love-erklæring

Det erklæres herved på tro og love, at undertegnede egenhændigt og selvstændigt har udformet denne eksamensopgave. Alle citater i teksten er markeret som sådanne, og eksamensopgaven, eller væsentlige dele af den, har ikke tidligere været fremlagt i anden bedømmelsessammenhæng (underskrift påføres ved opgaveaflevering).

Navn: Flemming Platz Mail: flemmingplatz@hotmail.com	Underskrift:	Fødselsdag og år: 220865
Navn: Mail:	Underskrift:	Fødselsdag og år:
Navn: Mail:	Underskrift:	Fødselsdag og år:

Deltager - eller har afsluttet og bestået eksamen - i følgende 3 retningspecifikke eller valgfrie moduler ud over modulerne *Pædagogisk viden og forskning* samt *Undersøgelse af pædagogisk praksis*:

Modul 1: Neuropsykologi og neuropædagogik	Modulnummer: 163213152
Modul 2: Social Inklusion	Modulnummer: 164513154
Modul 3: Pædagogisk psykologi	Modulnummer: 163214201
Uddannelsesretning: Psykologi	

Titel/emne: Kampen om opmærksomheden -ADHD og mindfulness i specialpædagogikken
Problemformulering: På hvilken måde kan mindfulness og en Low Arousal tilgang, afhjælpe problematikker med stress og selvregulering, som elever med ADHD i specialklasseregi, oplever i deres dagligdag i folkeskolen?

Forslag til vejleder:	Jørgen Lyhne
-----------------------	--------------

Antal typografiske enheder	59719
----------------------------	-------

Opgaven må stilles til rådighed for andre studerende (Sæt X)	Ja X Nej
--	----------

Denne blanket indsættes som FORSIDE i eksamensopgaven

Kampen om opmærksomheden

ADHD og mindfulness i specialpædagogikken

Af Flemming Platz
Modul nr.: 169014005
Vejleder: Jørgen Lyhne
Eksamen: uge 3 – 2015

Aflevering: 15 december 2014

Indholdsfortegnelse

Indledning og begrundelse for emne.....	4
Metode	5
Metode teori	5
Metode empiri	5
Problemformulering	5
Hvad er ADHD?	6
Overordnet viden	6
Opmærksomhed	7
Hyperaktivitet	7
Impulsivitet	7
Hæmmede eksekutive funktioner	8
Stress	8
Stress sårbarheds modellen	9
Affektsmitte	11
Smittet af støj	11
Selvregulering	12
Hvad er Low Arousal?	12
Low Arousal og affektsmitte	13
Low Arousal og mindfulness	13
Hvad er mindfulness?	14
Formålet med mindfulness i skolen	14
Hvordan mener jeg forskningen peger på at mindfulness er godt for elever med ADHD i skolen?	14
Hvordan skal vi så bruge mindfulness i skolens specialklasser?	16
Pilotprojektet mindfulness med eleverne	18
Overordnede tanker om vinklingen af pilotprojektet	18
Beskrivelse af klassen for pilotprojektet	19
Analyse af pilotprojektet i forhold til problemformuleringen	19
Elevinterview før de 6 ugers mindfulnessforløb	19
Elevinterview efter 6 ugers mindfulnessforløb	21
Mine egne logbøger under pilotprojektet	22
Konklusion	23
Perspektivering	25
Litteraturliste	28
Bilag	36

Indledning og begrundelse for emne

Ny skolereform, en længere skoledag, og inklusion af elever med ADHD. Det er store ændringer i skolens dagligdag. Kan elever med opmærksomhedsforstyrrelser/ADHD undgå at blive stressede i det? Elever med ADHD vil sikkert blive enten uopmærksomme, løbe væk, trække sig, blive hyperaktive eller komme i flere konflikter. For det er svært med løse rammer, hyppige skift, frie emner, leg og læring på gangene. I forhold til inklusion, er det vigtigt at elever med ADHD får kompetencer til at regulere sig selv, så de kan blive inkluderet i fællesskabet på skolen. Ved selvregulering forstås blandt andet en evne til at hæmme impulser, på det der sker rundt omkring en. Især i en turbulent moderne tid, hvor meget kæmper om ens opmærksomhed, er der en vigtig evne at kunne regulere sig selv. I dagligdagen kan det let blive til en kamp om opmærksomheden.

Så kan vi give eleverne med ADHD strategier til at håndtere en stressende dag, ved siden af den normale specialpædagogiske intervention med struktur, rammer m.m.? Kan mindfulness bruges som en metode til at sænke elevens stress? Og kan vi reducere uopmærksomheden, hyperaktiviteten, det at løbe væk og antallet af konflikter med denne metode?

I Anne Maj Niensens forskningsprojekt om mindfulness i folkeskolen fra 2011, påpeges det, at kunne lære at styre sin opmærksomhed, er en meget vigtig ting i det moderne samfund. Hun citeres for:

"Vi har haft en kulturel udvikling, hvor der er kommet rigtig mange tilbud, som kalder på opmærksomheden, og derfor er det blevet vigtigere, at den enkelte selv kan regulere sin opmærksomhed og fx vælge at være koncentreret eller slappe af. Mindfulness og andre nærværsskabende aktiviteter gør det muligt at regulere opmærksomheden¹"

Hans Henrik Nielsen fra stressakademiet, skriver endvidere at meditation midt på dagen øger evnen til koncentration og konfliktløsning². Så hvis vi kan få mindfulness ind midt på dagen, vil eleverne med ADHD lettere kunne regulere sig selv i forhold til stresspåvirkninger.

Richard Davidson, som er en kendt hjerneforsker, påpeger også i Filmen: *Free the mind*³, at en dreng med ADHD's konflikter mindskes ved hjælp af mindfulness. John Kabat Zinn, som er den vestlige grundlægger af mindfulness, siger i samme film, at mindfulness er stressreducerende. Endvidere når lærerne arbejder med elever der har autisme eller ADHD m.m. er der meget stress på⁴. Stressen smitter, da eleverne ikke kan skærme sig. Derfor skal lærerne også

¹ Andersen (2011)

² Midtjyllands avis 2/12 2009 – www.stressakademiet.dk

³ Se Phie Ambos Film: *Free The Mind*

⁴ Denoffentlige.dk (2014)

praktisere mindfulness, og endvidere have en rolig tilgang, som jeg i opgaven præsenterer som en "Low Arousal" tilgang.

Metode

Opgaven har som udgangspunkt en teoretisk tilgang. Det er litteratur om ADHD, stress, Low Arousal og mindfulness. Der er meget litteratur om ADHD, stress og Low Arousal, som også er på dansk. Der er endvidere forskning i gang i Danmark omkring, at integrere mindfulness i en almindelig skolepraksis, især præsenteret ved Anne Maj Nielsen fra DPU. Der er dog mindre dansk litteratur om emnet mindfulness end udenlandsk. Når vi yderligere snævrer søgefeltet ind til ADHD og mindfulness, i en skolesammenhæng, er litteraturen meget begrænset. Derfor er der i litteraturlisten også udenlandske artikler, som specifikt handler om ADHD og mindfulness. Opgavens andet hovedområde, er ud over den sparsomme danske litteratur, derfor et pilotprojekt med mindfulness i en specialklasse, da praksis er vigtigt område for yderligere undersøgelse. Empirien kommer dermed til at fylde meget i opgaven, fordi jeg mener det er vigtigt, at udvikle en praksis for mindfulness og ADHD, med udgangspunkt i den præsenterede teori. Teorierne jeg anvender kobles derfor i empiriafsnittet sammen med mine iagttagelser, hvorved kapitlet også forlænges.

Metode teori

Hvad er ADHD, og på hvilken måde giver diagnosen sig udtryk? Teorier om hyperaktivitet, opmærksomhed, overblik, stress, affekt og strategier til at skabe selvregulering er i fokus. Min hypotese er, at en lang skoledag vil stresser eleverne meget, og at mindfulness kan hjælpe her.

Metode empiri

Inden pilotprojektet startede op, havde jeg 5 kvalitative interview af elever med opmærksomhedsproblemer/ADHD⁵. Endvidere havde jeg et lærerinterview i en parallelklasse, som havde et tilsvarende forløb⁶.

Efter 6 uger blev eleverne og læreren gen-interviewet, for at se om der kunne identificeres en forskel for dem på områderne hyperaktivitet, opmærksomhed stress, affekt m.m. Endvidere førte jeg 2 logbøger over daglige hændelser⁷.

Problemformulering

Fokus i denne opgave er især elever med ADHD, og elever med ADHD-lignende funktionsnedsættelser. De har en svækket evne til at regulere sig selv, i en skolesammenhæng. Hvilke forudsætninger har en elev med ADHD, for selvregulering i et miljø med mange indtryk? Når der tales om selvregulering menes der elevens evne til ikke at reagere på impulser, når de enten bliver vrede, bange, skuffede, samt evnen til at udsætte behov. En elev med ADHD vil netop

⁵ Se Bilag 1

⁶ Se Bilag 3

⁷ Se Bilag 2

ofte opleves som meget impulsiv på sansestimuli og være behovsstyret, og altså ikke evne at regulere sig selv. I den sammenhæng vil jeg gerne undersøge hvordan vi som personale kan intervenere. Min arbejdstese i mit pilotprojekt har været, at der især over middag vil komme problemer. Så kan vi som professionelle intervenere ud over de gængse tilgange vi normalt bruger? Dette spørgsmål og den viden jeg har om ADHD, har fået mit fokus på mindfulness og Low Arousal, som en interventionsmetode til at øge elevernes selvregulering og stresshåndtering. Så problemformuleringen er som følger:

På hvilken måde kan mindfulness og en Low Arousal tilgang, afhjælpe problematikker med stress og selvregulering, som elever med ADHD i specialklasseregi, oplever i deres dagligdag i folkeskolen?

Jeg skriver i opgaven primært om ADHD, og de fem elever jeg har interviewet før mit pilotprojekt, og efter mit pilotprojekt på 6 uger med mindfulness, har kun tre af dem diagnosen ADHD. De to andre har opmærksomhedsproblemer og dermed ADHD lignende funktionsnedsættelser, men er ikke blevet udredt for ADHD. Deres fælles problematik er, at de har opmærksomhedsproblemer, bliver let stressede, og reagerer ofte impulsivt med at trække sig, snakke meget højt og har svært ved at koncentrere sig om skolearbejdet. Deres kerneproblematik er med andre ord, at de ikke kan regulere sig selv i forhold til stress. I problemformuleringen og i resten af opgaven når der skrives ADHD, refereres der til dette.

Hvad er ADHD?

Overordnet viden

ADHD består af en række kernesymptomer: uopmærksomhed, ikke at kunne fastholde opmærksomheden, hyperaktivitet, impulsivitet og hæmmede eksekutive funktioner⁸. Eleven vil derfor ofte være stresset. Attention Deficit Hyper Disorder dækker bogstaverne over. Eleverne har hæmmede eksekutive funktioner. De eksekutive funktioner, som kan sidestilles som hjernens kommandocentral, hører sammen med at eleven også har hæmmede frontallap funktioner i hjernen. Den frontallap hæmning gør, at de ikke kan hæmme impulser og skærme sig for sanseindtryk. Eleven vil gerne, men overblikket mistes tit, det eksekutive udfordres, nervesystemet aktiveres, og eleven bliver hyperaktiv, trækker sig og kommer ofte i konflikt m.m.

Gennem en normal intervention skal vi i skolen sikre læring og social acceptabel adfærd. Det er der forskellige strategier til en dagligdag, som belyses nedenstående. Det normale jeg og andre interviewede lærere i mit eget

⁸ Se fx Arngrim (2013 : 8)

bogprojekt⁹ har brugt, er at arbejde med relationer, have struktur, bruge belønning, ros, have opmærksomhed på barnets uro, samt at være få voksne¹⁰.

Når vi arbejder specialpædagogisk, er det for det første derfor vigtig med denne viden i baghovedet. Denne viden giver os for det andet en forståelse for, hvorledes elevens funktionsniveau er. Endeligt for det tredje hvordan vi så kan intervenere ift. til dette¹¹. Især omkring opmærksomhed, hyperaktivitet, impulsivitet, og hæmmede eksekutive funktioner.

Opmærksomhed

Opmærksomheden kan inddeles i forskellige former. Det er især fokuseret opmærksomhed, og eksekutiv opmærksomhed der er problemet for elever med ADHD. De kan ikke koncentrere sig særlig lang tid af gangen. Eleverne forsøger, at holde hjernen i gang, ved at pille ved noget. Korte instruktioner er derfor nødvendige for opmærksomheden, og eleven skal altid vide hvad der skal ske. Små intervaller er godt, styret med et æggeur, samt et visuelt støttesystem. En mere moderne variant, er de apps der er til smartphone og tablets, som hermed "bliver" elevens eksekutive funktion¹². Bevægelse fx ved en hentediktat, kan også være en god ide, da der udskilles dopamin, som sikrer en bedre koncentration.

Hyperaktivitet

Eleven glemmer aftaler der er lavet, og laver sjuskefejl. Ved overbliksvanskeligheder vil eleven ofte blive hyperaktiv eller trække sig. Der vil ske en kæmp flugt reaktion. Hyperaktiviteten viser sig også ved at eleven ofte fumler med noget, sidder uroligt, rejser sig ofte og taler meget. Endvidere kan eleven have en overfølsomhed taktilt.

I en intervention vil man derfor give eleven en ærtepose at fumle med, en kuglepude at sidde på, og få fysisk aktivitet ind. Endvidere kan impulsen til hyperaktivitet dæmpes, ved et pc spil som aktiverer orienteringsrefleksen.

Impulsivitet

Elever med ADHD har en nedsat impulsstyring, da de har en hæmmed frontallapsfunktion. Undervisningen afbrydes 10 gange, ideer følges umiddelbart, og eleven snakker meget. Det at sanseindtryk ikke bearbejdes, kan man se på scanninger af hjernen, hvor frontallapperne ikke lyser op, men motorikcentret gør derimod¹³. Da impulser ikke hæmmes, vil eleven ikke kunne behovsudsætte. Et klassisk eksempel er Phineas Gage der mistede en del af hjernen omkring frontallap området. Efter ulykken tog han dårligere valg¹⁴. Interventionsmæssigt så skal vi forsøge at hæmme det, der kan udløse impulsiviteten. Det sker gennem en fast struktur. Gerne med gentagelser, men også gennem en skærmning for sanseindtryk. Det kan være høreværn, musik i et par hovedtelefoner, eller en fysisk afskærmning. Computerskærme der kører

⁹ Platz (2010)

¹⁰ Platz (2010 : 31ff)

¹¹ Se endvidere Platz (2013)

¹² Platz (2014) www.folkeskolen.dk

¹³ ADHD (2007)

¹⁴ Elven (2010 : 76)

skal også væk.

Hæmmede eksekutive funktioner

Eleven skal normalt kunne skifte mellem aktiviteter. Det er svært da eleven med ADHD har hæmmede eksekutive funktioner. Det er de kognitive funktioner i hjernen, som styrer kontrollen af adfærd via frontallapperne.

Derfor gør elever med ADHD ofte noget, som ikke giver mening for os andre. At planlægge indebærer en enorm anstrengelse for hjernen, og eleven med ADHD vægrer sig enten (kravafviser), bliver stresset eller mister overblikket. Små ting for os andre, kommer til at fylde meget hos eleven. Fx hvis man siger: Nu skal vi lave dansk. Men hvilken bog er det, hvilken side og hvor længe?

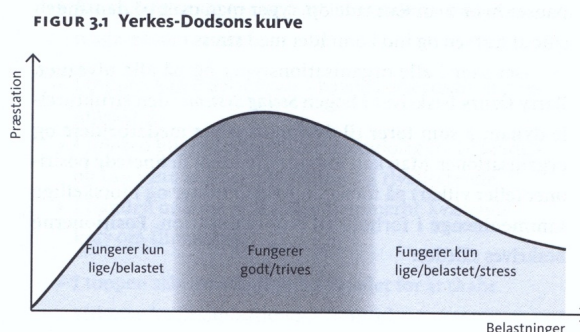
Interventionsmæssigt skal vi derfor være elevens eksekutive funktion. Vi skal fortælle eleven hvad skal jeg med hvem, hvor længe, hvad så bagefter osv.?

Endvidere er overgange vigtige. Vi kan fx sige "om 10 min skal vi....". Eleven skal gennem et fast dagskema og gentagelser ikke skulle tage for mange valg. Opstil kun få valgmuligheder. Fortæl eleven meget konkret hvad forventningerne er. Fx Slå op i "Min 4 danskbog" s. 8, og lav en side. Derefter må du spille game Boy til uret ringer. Endvidere så skal det der udfordrer det eksekutive ligge først på dagen. Undlad ordet "ikke". Eleven har brug for handleanvisninger med en fast struktur i stedet for. Hvis eleven stresses unødigt, kan vi foranstalte en afledning, hvor noget mere interessant sættes i stedet for det der kan udløse konflikt¹⁵.

Men overordnet skal vi tænke på en elev med ADHD, som er en person der ofte kommer i en stresstilstand.

Stress

Ifølge Yerkes Dodsons stress-kurve¹⁶ sker der det, at når arbejdspresset vokser vil evnen til at respondere på presset også øges.



Men på et tidspunkt begynder man at præstere mindre. Elever med ADHD er specielt udfordrede. Eleven skriver:

¹⁵ Platz (2010 : 61)

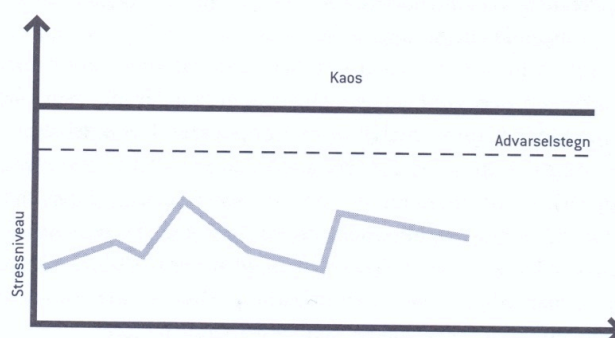
¹⁶ Chaskalson (2012 : 71)

“.....hvis et menneske har udviklingsforstyrrelses-gener, er vedkommende som udgangspunkt mere følsom for stress end andre...”¹⁷

Det er det sympatiske nervesystem der får overtaget, når vi er stressede. Det sympatiske system udløser ifølge Michael Chaskalson stress, sygdom, nedsatte læringsevner m.m.¹⁸ Normalt lærer man at regulere presset via pandelapperne og de eksekutive funktioner, og man kommer igen i det parasympatiske system. Men hvis man er stresset reagerer man instinktivt. Det er det primitive der overtager¹⁹. Det er det elever med ADHD ofte oplever. Så derfor må en intervention komme på forkant her. Stress-sårbarhedsmodellen²⁰ vil derfor bruges her, til yderligere at forklare elevens stress og påpege mulige interventioner.

Stress sårbarheds modellen

Stress sårbarhedsmodellen giver en god forståelse for elevens stressniveau. Modellen ser ud som nedenstående, og er udarbejdet af Elven, med udgangspunkt i Dawsons og Neucherteleins stress-sårbarheds model²¹. Modellen er tilpasset en forståelse for elever med udviklingsforstyrrelser som fx ADHD:



Figur 11: Hverdagsstress

22

Udgangspunktet er, at på x-aksen har vi tiden, og på y-aksen har personens stressniveau. Så længe stressniveauet ligger under den sorte linje på y-aksen, så er der kontrol. Når man påvirkes så stiger stressniveauet, og advarselstegnene begynder at opstå. Det kan være rastløshed, man begynder at snakke meget, trækker sig m.m. Der er meget individuelle træk på advarselstegnene. En eskalering af tegnene er, at man fx bliver aggressiv, nedtrykt får tics m.m. Hvis man ikke kan selvregulere udløses kaos. Elven skriver om de akutte kaostegn for

¹⁷ Elven (2012 : 159)

¹⁸ Chaskalson (2012 : 78)

¹⁹ Chaskalson (2012 : 116)

²⁰ Elven (2010 : 128 ff)

²¹ Elven (2010 : 128ff)

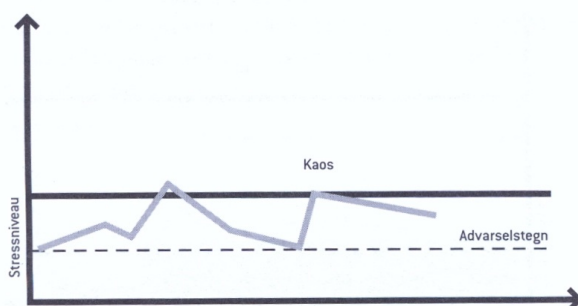
²² Elven (2012 : 160)

elever med udviklingsforstyrrelser²³, at det er udadrettet adfærd, slag, råben, skrigen, at forvolde skade, angstanfald og panikangst, impulsiv selvmordsforsøg²⁴. Ved længerevarende stress udløses: Depression, psykotiske episoder, spiseforstyrrelser, angsttilstande m.m.²⁵

Så det drejer sig primært om at man i sit liv har selvkontrol, eller at man som lærer får eleven til at opleve kontrol. For manglende selvkontrol kan i sidste ende, ende med at eleven oplever kaos, og i sidste ende stikker af m.m. for at få kontrol over sig selv igen.

Når man arbejder med elever med udviklingsforstyrrelser som ADHD, kan man ydermere ikke bruge den pædagogik man bruger over for "normalt" fungerende. Vedkommende løber netop væk for at sænke sit stressniveau. Så det man skal gøre er at vente ifølge Elven. Elvens hovedpointe er, at eleven skal have kontrol over sig selv i sin dagligdag. Hvis der er kontrol er eleven under kaos i modellen. Hvis man ryger over linjen fjernes kaos ved fx at løbe væk.

En anden mulighed eleven, bruger for at skabe kontrol, er at nægte. Et nej er et andet ord, for at eleven ikke kan overskue hvad der skal ske. Så ved et nej sænkes stressniveauet. Elven pointerer, at linjen for at man kommer i kaostilstande, ligger lavere for folk med udviklingsforstyrrelser²⁶. Dvs. at elever med ADHD har en lavere stress tærskel end os andre:



Figur 12: Nedsat stresstærskel

27

Vi skal tænke, at der i modellen er både en stressudløser, som får stressniveauet til at stige hos eleven med ADHD. Ydermere kan eleven med ADHD ikke selvregulere, og man skal derfor forestille sig at stressniveauet bliver ved med at stige, indtil kaos opstår, hvis eleven ikke kan bruge strategier til selvregulering.

Så at forstå en elev med ADHD, som opleves som udfordrende, skal ses i relation til vedkommendes lave stresstærskel. Så det gælder om at holde hverdagen fri for stressudløsere. Også kaldet belastningsfaktorer. Elven opererer med

²³ Elven (2010 : 179)

²⁴ Elven (2012 : 165)

²⁵ Elven (2012 : 166)

²⁶ Elven (2012 : 160)

²⁷ Elven (2010 : 161)

grundlæggende belastningsfaktorer og situationsbestemte belastningsfaktorer²⁸. Hvor de grundlæggende er det, vi alle kommer ud for i løbet af en dag. Skændes med kæresten, trafikprop på vej til skolen, for lidt søvn osv. De opleves dog meget voldsommere for elever med ADHD. Så de har mange flere grundlæggende belastningsfaktorer end os andre. De situationsbestemte er i denne sammenhæng det der foregår på skolen. Altså typisk hvilke faglige og sociale krav der stilles til en. Vi skal derfor ifølge Elven arbejde på en måde, så vi undgår unødvendige situationsbestemte belastninger. Normal intervention specialpædagogisk er derfor at sætte rammer, skabe forudsigelighed, bruge systemer og belønning m.m.²⁹. Vi skal med andre ord undgå at elevens stressniveau eskaleres i en skoledag. Altså smittes af de ting der foregår rundt om eleven. Derfor er teorien om affektsmitte et godt supplement, til en yderligere forståelse for eleven med ADHD.

Affektsmitte

Det er normalt at vi smitter hinanden med vores affekter. Affekterne kan fx være vrede, frygt, glæde og sorg. Affektsmitte viser sig i sin reneste form ved spædbarnets relation til mor, hvor barnet reagerer på hvis moderen fx bliver ked af det m.m. Affekterne kan blive for meget for det lille barn, som ikke kan skærme sig. Som voksen udvikler man et filter, så man ikke reagerer på alt der sker rundt omkring en³⁰. Affektsmitte blev formuleret af psykolog Silvan Tomkins i 60'erne³¹. Giacomo Rizzolatti finder ud af i 90'erne hvordan det virker, ved lanceringen af begrebet spejlneuroner. Hvis nogen er kede af det, bliver vi det også, da aktivitetsmønstret simpelthen spejles i ens egen hjerne. Elever med ADHD har dog sværere ved at skærme sig fra andres effekter end vi andre har. Så eleven med ADHD vil smittes af andre elevers affekter. Det er ofte et problem i specialklasser, hvis en elev er vred bliver de andre det også, da de smittes. I forhold til stress-sårbarheds modellen vokser deres stressniveau altså.

Smittet af støj

En elev med ADHD vil endvidere smittes af sanseindtryk. Især lyde er problematiske, da lyde kan påvirke elever med ADHD i særlig grad, da de har svært ved at skærme sig for lydindtryk. Normal intervention i de specialklasser jeg har arbejdet i, er at bruge høreværn og sideafskærmning for at blokere for synsindtryk og lydindtryk. Hvis vi forholder støj til stress sårbarhedsmodellen, vil stressniveauet stige ved mange lydindtryk over tid. For når der udskilles stresshormon og eleven med ADHD er mere følsom for sanseindtryk, vil deres stressniveau dermed også stige mere. Ifølge DCUM 2010³² påvirker støj børn med at de lærer mindre, husker dårligere, kan ikke fokusere, bliver mindre kloge, mere aggressive, mere stressede. Så støj er en væsentlig ting i forhold til at smittes negativt.

²⁸ Elven (2011 : 155 ff)

²⁹ Platz (2010 : 36 ff)

³⁰ Elven (2010 : 213)

³¹ Elven (2013 : 79)

³² DCUM.dk (2013)

Selvregulering

En normal regulering af affekter gør normalt, at man kan udholde affektsmitte, selv om det er svært, og tilpasse sine reaktioner passende. Det samme gælder reguleringen af sig selv i forhold til støj. Men elever med ADHD kan ofte ikke styre affekten, og kommer til at kommunikere på en aggressiv måde, bliver hyperaktive eller stikker af. Derfor er det vigtigt ift. stress sårbarhedsmodellen, at vi er bevidste om at en elev med ADHD ikke kan regulere sig selv, og derfor vil stressniveauet stige i modellen. Eleven skal derfor lære selvregulering. For hvis man ikke kan regulere sig selv, så løber man ind i gentagne konflikter. Så når eleven er selvskadende, sidder uroligt på stolen eller løber væk, så er det faktisk ikke problemadfærd ifølge Elven. Det er en måde at regulere sig selv på, for at få kontrol over situationen igen. Sammenfattende er det at lære at regulere affekter, for elever med ADHD altså vigtigt, da det er disse der gør at de kommer i problemer. Når der er kaos kan man ikke tænke sig om.

Så den forståelse skal vi have i bagehovedet i vores intervention. Den skal være stille, forstående og rolig overfor disse kerneproblematikker. Her er Low Arousal intervention en god tilgang.

Hvad er Low Arousal?

Da vi ved at eleven med ADHD ikke kan regulere sig selv, affektsmittes, smittes af sanseindtryk m.m., og derfor tit vil komme i konflikt, så skal vi ikke gå på autopilot og skælde ud. Det forværrer blot affekten.

Men vi kan sænke affektsmitten med en Low Arousal tilgang. Her går man væk fra straf, og skæld ud til en mere guidende tilgang til eleven. Metoden er udviklet i England af Andrew McDonnell. Sigtet var at fjerne konsekvenspædagogikken. Den virker ikke for folk med udviklingsforstyrrelser som ADHD. De retter ikke ind, men bliver mere ophidsede og konfliktsøgende ved irettesættelser og fysiske fastholdelser. Sigtet med Low Arousal er at undgå fastholdelser, magtanvendelse og forværring af elevens affekt m.m. Så på den led passer den fint ind ift. stress-sårbarheds modellen.

Sigtet med Low Arousal, er at udvikle elevens strategier til at undgå den kaosadfærd, som ligger over linjen i stress sårbarhedsmodellen. De strategier eleverne tit har udviklet, for at undgå kaos, er at nægte, at lyve, selvskade, bruge skældsord m.m. Men det er ikke hensigtsmæssige strategier. For elever med ADHD vil som udgangspunkt gerne gøre sig umage med skolen, og have gode relationer som alle andre. Men det er ikke altid de kan. Det er fordi de er stressede, at de opfører sig dårligt. Så vi må søge at eleverne ikke bliver påvirket så meget. Low Arousal metoden tager dermed sit udgangspunkt i at dæmpe affekt:

"Metoderne tager udgangspunkt i at problemadfærd er forbundet med affektintensitet, og metoderne skal begrænse affektniveauet"³³

³³ Elven (2013 : 106)

Low Arousal og affektsmitte

Med udgangspunkt i stress sårbarhedsmodellen, skal vi altså få affekten til at aftage, når den lige er ved at stige. Det kan vi gøre gennem kropssprog, stemmeføring, holde fysisk afstand, gå væk fra personen, sætte sig ned m.m. Endvidere skal vi passe på med øjenkontakt, og skabe ro om den elev der er i affekt. Måske kan man skifte personale, og vente på at eleven raser ud. Og endelig bruge afledning.

Jeg oplever selv i specialpædagogikken, at elever med ADHD har en høj affektsmitte. Hvis en i klassen er vred og begynder at larme, begynder resten af klassen ofte at larme. Hvis der er larm og vrede vil det udløse mere af det samme. Endvidere vil en elev med ADHD påvirkes meget, af de lærere han er sammen med. En elev med ADHD vil derfor hele tiden opleve kraftige følelser.

Low Arousal og mindfulness

En Low Arousal tilgang kan give roen hos den professionelle, og dermed vil eleven smittes af denne ro. Jeg mener at koble Low Arousal på mindfulness, er oplagt, da mindfulness sigte også er at sænke stressniveauet hos eleven. Så man kan sige at Low Arousal dermed bliver en overordnet forudsætning for mindfulness. Mindfulness er metoden til at sænke stressniveauet, og teorien bag er stress sårbarhedsmodellen og en Low Arousal pædagogik. Sammenfattende skal vi derfor som personale være meget opmærksomme på vores følelser. Altså skærme eleverne for dem. En Low Arousal tilgang kan forstærkes ved at vi som professionelle også har en meditativ praksis derhjemme. Ifølge Anne Maj Nielsen og Mia Herskind, viser deres undersøgelse af lærere på kursus i nærvær, at man også skal lære nærvær/mindfulness som lærer, for at kunne arbejde med børnene³⁴. I samme undersøgelse opleves de lærere der har været på kursus i nærvær, som mere rolige. Flere af lærerne på kurset siger, at de har lært at stoppe op inden de begynder at skælde eleverne ud, og det åbner op for en samtale med eleverne.

Hvis vi relaterer disse eksempler til affektsmitten, som elever med ADHD oplever intenst, er det derfor en vigtig pointe, at læreren også er i balance, og har en egen praksis med mindfulness. Henriette Due som er lærer på Nørre Snede skole, siger i filmen ” *Mindfulness og empati i skolen - Den nødvendige empati*”³⁵, at hendes egen praksis med meditation, har gjort hende mere rolig og rummelig, og at børnene søger hende fremfor andre lærere, hvis der er konflikt. Det at være dybere forankret i sig selv, smitter ifølge hende af på børnene, og giver dem ro også.

Det at være Low aroused er altså en vigtig læreregenskab. For eleverne kan ikke skærme sig selv, fra en lærer der ikke er i balance. Derfor bliver det at være ”Low aroused” som lærer en forudsætning for, at kunne guide eleverne i mindfulness øvelser.

³⁴ Nielsen og Herskind (2011 : 92ff)

³⁵ Filmkompagniet (2011)

Hvad er mindfulness?

Mindfulness kan oversættes til nærværende opmærksomhed, hvor man retter opmærksomheden på indre tilstande. Man observerer blot de indre tilstande uden at tillægge dem værdidomme. Normalt har vi en tendens til at sige, om noget er rigtigt eller forkert. Men når tingene blot er, kan man derfor lettere acceptere dem. Så mindfulness sigte er at øge deltagernes opmærksomhed, accept af nuet, og at tanker ikke er sandheden.

Hvis man kan øve sig i at acceptere det indre liv man har, og ikke reagere på impulserne som sindet giver en, så vil mindfulness være stressreducerende. I mindfulness har hjernen altså ro. Hjernebølgerne rammer i den meditative praksis den samme frekvens som REM søvnens (Theta) hvor vi drømmer. Hermed bliver mindfulness en selvregulerende mekanisme, hvor eleven lærer at regulere sine affekter. Så mindfulness supplerer fint stress-sårbarhedsmodellen, samt loven om affektsmitte i forhold til at give eleverne en strategi, til at regulere sig selv inden kaos opstår.

Formålet med mindfulness i skolen

De gennemgående øvelsers grundtanke i mindfulness er altså, at tanker ikke er sandheden. Sigtet er at eleven ikke skal forfalde til negative tanker om sig selv, og endvidere opøve en evne til ikke at blive så påvirket af indtryk. Altså affektsmittes mindre, både af andre personer og sanseindtryk som fx støj. Eleven træner altså nærvær. For hvis man ikke er bevidst nærværende, så kører sindet på autopilot. Det kan være destruktive tanker, som blandt andet Echart Tolle beskriver det³⁶.

Hvordan mener jeg forskningen peger på, at mindfulness er godt for elever med ADHD i skolen?

Det vigtigste argument er, at mindfulness er stressreducerende, impulshæmmende og fremmende for opmærksomheden. Det er kerneproblematikker ift. ADHD diagnosen. Eleverne med ADHD vil altså få et redskab til stressreduktion. De kan så bliver bedre til at regulere sig selv. Netop evnen til affektregulering er en vigtig pointe fra forrige kapitel. Sabrina Leoni Justesen skriver endvidere:

*"At dømme ud fra både kliniske anekdoter og nuværende forskningsresultater, synes brugen af mindfulnessøvelser til børn og unge at være en lovende interventionsform til at styrke børns selvbevidsthed og deres impuls kontrol, samt mindske deres følelsesmæssige reaktivitet"*³⁷

Magnus Kleinert, som også har gennemført et pilotprojekt om ADHD og mindfulness i PPR regi med 3 drenge, er inde på noget af det samme, når han skriver:

³⁶ Tolle (2004)

³⁷ Justesen (2012 : 40)

”Dette menes at introducere et ”rum” mellem perception og respons, hvor man er i stand til at respondere på situationelle stimuli reflektivt i modsætning til at reagere instinktivt³⁸”

De 3 drenge viser en signifikant forbedring af impulshæmning, bedre arbejdshukommelse, og adfærdsregulering. Drengene opleves som mere kropslige opmærksomme, og agerer frem for at reagere, og i en skolesammenhæng larmer de mindre og kommer i færre slåskampe³⁹. Det tyder altså på at drengene, via mindfulness, har fået en strategi til at regulere sig selv.

Anne Maj Nielsen citeres for hendes forskningsprojekt om mindfulness i folkeskolen, for at:

”Et par drenge har fx fortalt, at de er begyndt at bruge fokuseringsøvelserne, før de skal noget vigtigt. Også uden for skolen, for eksempel før en fodboldkamp. Og så har de lagt mærke til, at kammerater med meget energi i klassen er blevet mere rolige, når klassen har arbejdet med øvelserne⁴⁰”

Det kunne tyde på, dog uden at der er nogen diagnose på i eksemplet her, at de drenge der har lidt for meget energi, profiterer af at lave mindfulness. Mindfulness kan i så fald også regulere kernesymptomet hyperaktivitet ved ADHD.

Derfor mener jeg det vil være godt for elever med ADHD, at mindfulness bruges i en skolesammenhæng, da de så lige kan nå at ”tælle til ti”, og ikke reagere så impulsivt som de plejer. Så hvis vi kan sænke responstiden, hos elever der har en lav stresstærskel, vil eleven med ADHD undgå mange kaostilstande og uhensigtsmæssige strategier som at stikke af og komme i slåskampe m.m. Vi får altså en regulering af stressniveauet som er positiv. På Risikov skole i Aarhus bruger de metoden, og Marianne Haaland, som har 2 d, citeres for:

”Hun bruger øvelserne til at skabe balance og ro, så hvis eleverne bliver distraheret eller mister koncentrationen, kan de hurtigt finde roen i sig selv igen⁴¹.”

Richard Davidson fortæller endvidere i filmen ”*Healthy Habits of Mind*”, at det at meditere giver ændringer i det præfrontale cortex. Det er der mennesket regulerer sig selv via koordinering af tanker og følelser, og endvidere regulerer følelserne. Det er det elever med ADHD har svært ved, da følelsesreguleringen er placeret ved frontallapperne, og disse er svækket.

³⁸ Kleinert (2011 : 425)

³⁹ Kleinert (2011 : 431)

⁴⁰ Andersen (2011)

⁴¹ Schultz (2014)

Samtidig påpeger Chaskalson, at ny forskning peger på, at et 8 ugers mindfulness forløb øger den grå i substans i hjernen. Den del I hjernen der vedrører læring, hukommelse, og følelsesregulering m.m.⁴². Der er samme sted i bogen mange undersøgelser, der peger på at mindfulness reducerer impulsivitet også. Netop et af de områder der er kernesymptomet ved ADHD. Endvidere har UK mental health, med baggrund i forskningslitteraturen, også påpeget ud at mindfulness er forbundet med følelsesmæssig intelligens. Det er individets evne, til at identificere og håndtere både egne og andres følelser⁴³. Følelsesmæssig intelligens er en forudsætning for sociale evner, og det at man kan se tingene fra en andens perspektiv⁴⁴.

Eleverne lærer endvidere i mindfulness, strategier til hvis de er stressede, at finde roen indeni igen. Fx har læreren Renee Harris som præsenteres i filmen *"Healthy habits of mind"*, integreret mindfulness som en del af dagligdagen i skolen. Gevinsten er, at børnene har lettere ved at fokusere og fastholde i den undervisning der er efterfølgende. Så ved at træne mindfulness, kan vi give eleverne en evne til at impulshæmme. Det er en vigtig evne, for at indgå i klassens fællesskab, og skolens sociale fællesskab generelt. For hvis man skal være en del af fællesskabet på skolen, er impuls kontrol en væsentlig faktor for elever med ADHD.

Elever med ADHD vil altså ofte ligge højt i stressniveau, samt have en lav stresstærskel. Det kan medføre en u hensigtsmæssig impulsstyret adfærd. Derfor kan vi bruge mindfulness til at hæmme impulser hos elevgruppen, samt at give dem roen indeni ved at sænke stressniveauet.

Hvordan skal vi så bruge mindfulness i skolens specialklasser?

Vi skal altså som udgangspunkt sætte en struktur og ramme op som sædvanligt. Udover dette skal vi som professionelle inddrage en Low Arousal tilgang. Eleven skal via mindfulness få et redskab til at regulere sig selv på en hensigtsmæssig måde, inden der opstår advarselstegn og kaos. Mindfulness går på den led lige ind i kerneproblemet omkring opmærksomheden og træner den direkte:

"De domæner mindfulness intervention sandsynligvis påvirker i en positiv retning er selvregulering og impulshæmning, vedvarende opmærksomhed og hyperaktivitet⁴⁵"

Mit pilotprojekt har derfor også rettet sig mod især opmærksomheden. Derfor har jeg især valgt at arbejde med opmærksomhedsøvelser som fx opmærksomhed på åndedrættet, det at kunne selekttere i automatiske tanker, at være upåvirket, samt en efterfølgende samtale om strategier for at undgå at trække sig, gå i affekt m.m. For elever med ADHD, har jeg gennem mine interviews i pilotprojektet fundet ud af, har ofte tanker der kører i ring, og de

⁴² Chaskalson (2012 :13)

⁴³ Goleman (2005)

⁴⁴ Chaskalson (2012 : 18)

⁴⁵ Kleinert (2011 : 426)

tanker tager deres energi. Der er også støj på skolen fra de andre elever, og den støj gør at det er svært at regulere sig selv for eleverne.

At trække vejret opmærksomt kan fjerne fokus på udenoms støj og affektsmitte. Hermed trænes eleverne i at være upåvirkede. Anne Vibeke Fleischer skriver:

"Man kan blive overvældet af stærke følelser som vrede og angst. Men i det øjeblik man flytter noget af sin opmærksomhed over på at trække vejret helt ned i maven, har man taget noget af opmærksomheden væk fra den stærke følelse"⁴⁶

Det at trække vejret er lige ved hånden, og det er noget eleverne selv kan praktisere uden guidning senere i et forløb. Eleven lærer dermed, via vejtrækningen, at finde et altid forhåndenværende redskab til at fokusere, og berolige sig selv med.

Sabrina Justesen beskriver i sin bog, at man har intervenseret med at tilpasse mindfulness til børn med ADHD med programmet MBCT – C, som er et mindfuldt baseret kognitivt terapiprogram for børn⁴⁷. Det har vist sig meget anvendeligt for børn med adfærds- og opmærksomhedsvanskeligheder. Børnene lærer i programmet, at blive opmærksomme på automatiske (negative) tanker. Endvidere arbejder man med at styre opmærksomheden, som de har svært ved at kontrollere⁴⁸. At styre opmærksomheden, vil være en stor fordel for elever med ADHD, da de så kan automatisere at rette opmærksomheden mod mindre farlige objekter. Så at kunne fastholde opmærksomheden på fx åndedrættet, vil være en god intervention. Det kan også være at lytte opmærksomt til musik, eller rosinøvelsen hvor man opmærksomt betragter en rosin med alle sanser, inden man får lov at spise den.

I MBCT-C oplæres eleverne i hvordan deres kropssignaler er, og de lærer af afkode signalerne. Det at kunne aflæse andre, er også et stort problem for elever med ADHD, og i det hele taget det at mærke sig selv, og sætte ord på hvordan de har det.

For elever med ADHD kan det derfor være en fordel, at arbejde hvordan deres sindstilstand er. Hvad føler jeg lige nu og her, og hvordan har jeg det i kroppen? Er jeg anspændt, har jeg det rart osv.? Jeg oplever tit specialklasseelever, der har svært ved at sætte ord på, hvordan de har det. Derfor arbejder vi i mindfulness, for elever med ADHD, med at sætte ord på

⁴⁶ Justesen (2012 : 10)

⁴⁷ Justesen (2012 : 49)

⁴⁸ Justesen (2012 : 50)

følelser. Jeg har derfor i pilotprojektet valgt, at samtalen forud for, og endvidere bagefter øvelserne er vigtig. Jeg har her hjulpet eleverne til at sætte ord på deres følelser. Eleverne skal først kunne sætte ord på hvordan det har det. Så kan eleven på øve sig i at stoppe op, og dermed vælge en passende respons på det der udløste affekten.

Pilotprojektet mindfulness med eleverne

Overordnede tanker om vinklingen af pilotprojektet

Eleverne skal føle sig trygge ved mig som person, og det der skal ske. Jeg har derfor valgt en klasse, som ud over at have ADHD problematikker, også har kendt mig i lang tid. Jeg har indledende givet klassen en beskrivelse af projektet, hvor lang tid det skulle køre hvornår m.m. Gentagelsen af øvelserne er vigtig, da det giver tryk for eleverne. Øvelserne placeres endvidere midt på dagen, da eleverne sikkert er oppe i stressniveau her, hvis vi tager udgangspunkt i stress-sårbarheds modellen. Det er vigtigt, at der er et objekt for meditationerne, da eleverne med ADHD så lettere kan fastholde opmærksomheden. Derfor har fokus på åndedrættet startet alle mindfulness sessions. Efter en åndedrætsøvelse har vi så lavet en supplerende øvelse. Øvelserne er primært hentet i Justesens bog⁴⁹. Anden del af hendes bog har mindfulness øvelser, der specifikt er rettet til børn, med udgangspunkt i gennemprøvede øvelser for voksne. Fokus på åndedrættet og kroppen i mindfulness skærper opmærksomheden. Ud over åndedrætsøvelsen, som gentog sig, har vi maksimalt haft 6 andre meditationer over de 6 uger. I forhold til at øve affektregulering, har den første supplerende øvelse med eleverne været at visualisere sit eget indre trykke sted, som de altid kunne vende tilbage til hvis de blev vrede, kede af det m.m. Herefter har vi gennem løbende samtaler arbejdet på at skabe et sprog på elevernes indre tilstande. Hvad er det der sker i mit sind? Hvordan har jeg det i kroppen? Hvilke følelser har jeg lige nu? Hver Mindfulness session har været ca. 30-45 minutter, plus en efterfølgende samtale på klassen. Endvidere har jeg arbejdet med en Low Arousal tilgang, hvor jeg selv har brugt roligt kropssprog, lavt toneleje og ingen direkte øjenkontakt. Jeg har her søgt at komme på forkant med affektsmitten. Øvelserne er altid foregået på liggeunderlag på gulvet i dæmpet belysning, og til det samme klavermusik med mig som guide på øvelserne. Vi har kørt projektet i 6 uger med to ugentlige mindfulness-sessions. Før vi gik i gang, har jeg gennemført 5 interviews som omhandlede elevernes trivsel i skolen. Er der bestemte tidspunkter på dagen det er svært? Kommer du tit i konflikter? Endvidere har jeg spurgt ind til opmærksomheden, og hvilke strategier eleverne har for at trække sig når det er svært, og det at se egen andel af konflikter. Interviewet har været delt op i:

- 1) Forskningsspørgsmål,
- 2) Interviewspørgsmål og
- 3) Svar fra eleven⁵⁰

⁴⁹ Justesen (2012)

⁵⁰ Bilag 1

Dette interview har jeg gentaget efter de 6 uger var gået med pilotprojektet. Jeg har løbende ført logbog som også var tredelt:

- 1) Hvilken meditation vi lavede (En åndedrætsøvelse + en opmærksomhedsmeditation)
- 2) Hvad sagde eleverne i den efterfølgende samtale
- 3) Mine kommentarer og tolkninger på det de sagde, og det der skete⁵¹

Endvidere har en kollega kørt et parrallelførløb i en anden klasse, og hende har jeg også interviewet før og efter hendes mindfulnessprojekt⁵². Hun har haft de samme meditationer i kopi, som jeg selv har brugt.

Beskrivelse af klassen for pilotprojektet

Eleverne, hvoraf flere har ADHD, har generelt problemer med opmærksomheden. De har svært ved både at komme i gang med og at fastholde opmærksomheden på skolearbejdet. Flere af dem giver tit udtryk for, at de er stressede. Strategierne til at håndtere denne stress, oplever vi hos dem som uro i kroppen, at de snakker meget, snakker højt, at de løber væk, eller trækker sig ind i sig selv. Man kan sige at hyperaktiviteten også er at snakke højt. Flere af eleverne er letpåvirkelige for sanseindtryk og ændringer i rutiner. De er derfor meget utrygge, hvis tingene ikke er som de plejer. Elevgruppen er kendetegnet ved opmærksomhedsforstyrrelser som ADHD, let afledelighed og svækkede eksekutive funktioner. Deres forstyrrelser udmønter sig ved, at de meget tit kommer i situationer, som er u hensigtsmæssige. De afbryder ofte, bliver afledt af de andre børn, stikker af, gemmer sig på toilettet, gemmer sig på gangen, surmuler i klassen, bliver højrøstede ved irettesættelser og nogen få gange er de også fysiske i deres udtryksform. For at komme på forkant med elevernes ovenstående strategier, har vi i klassen en meget forudsigelig dagligdag og en fast struktur. Denne struktur har vi selvfølgelig fortsat haft under pilotprojektet med mindfulness.

Analyse af pilotprojektet i forhold til problemformuleringen

I forhold til problemformuleringen, og min hypotese om at det især vil være svært over middag for elever med ADHD, har jeg gennemgået interviews og logbøger. Er der sket en udvikling i nogen af de problematikker med stress og selvregulering, som elever med ADHD er udfordret på, over de 6 uger projektet har kørt? Er problemerne blevet lettere at håndtere for eleven efter de 6 uger med mindfulness? Ud over dette har jeg gennemgået mine logbøger og de to interview med kollegaen, for at se om eleverne har fået bedre strategier til at håndtere stress, og en bedre selvregulering til dagligdagen i skolen generelt.

Elevinterview før de 6 ugers mindfulnessforløb

Et sammenfattende billede er elever i klassen, der er meget forvirrede over at der er mange lærerskift i skemaet, og den lange skoledag. Det er trætte elever

⁵¹ Bilag 2

⁵² Bilag 3

der fortæller om, hvor meget de sover, når de kommer hjem efter skolen. Det kan tyde på at deres stressniveau vokser i løbet af dagen, på grund af mange indtryk, og at de endvidere affektsmittes. En af eleverne siger:

"Det er lidt sværere om eftermiddagen. Jeg er mere træt, og jeg kommer så tit op at skændes med en af de andre. Jeg er mere træt, og det er mega forvirrende med flere lærere. Det er derfor jeg bliver sur og træt"

Eleverne bliver endvidere meget påvirket af den larm der er på skolen, da der er leg og læring på skemaet, som medfører mere larm. En af eleverne siger:

"Hvis der er larm så kan jeg ikke koncentrere mig. Jeg bliver forvirret og får en dårlig dag, så jeg slet ikke kan koncentrere mig. Når jeg får ro kan jeg holde koncentrationen. Jeg kan sidde med ørepropper på"

Det er et kendetegnende problem for flere af dem med larmen, og den deraf manglende koncentration.

Så eleverne har ikke mulighed for at skærme sig for larmen, da de ikke selv formår at identificere larmen som stressudløsende, og fx tage høreværn på. Deres stressniveau stiger, og deres strategi er her oftest at løbe væk. I en anden klassekonstellation kunne det have været fysisk udadreageren med dermed følgende konflikter.

Elevernes strategier i denne klasse, for at kunne være i larmen, den lange dag og de mange lærere er, at jeg oplevede de trak sig, løb væk, snakkede højt m.m. for at skærme sig. De nævner i flæng at:

*"Jeg snakker meget hvis jeg er urolig".
"Jeg bruger facebook hvis jeg er ked af det".
"Hvis jeg er sur knalder jeg min hånd i væggen.
Hvis jeg bliver stresset koger i hovedet, og jeg stamper i gulvet."*

Så sammenfattende er alle eleverne enige om, at det er bedst at gå i skole om morgenen, og at det først er op af dagen det bliver sværere. En siger rammende:

"Skoledagen den er for lang. Det går ud over klubben, da jeg ikke har ret mange timer derovre." Så når jeg kommer hjem spiller jeg meget, for at kunne koncentrere mig".

Så det er tydeligvis elever der er stressede over at komme i skole igen, med de mange nye ting i skolereformen. De påvirkes, bliver stressede, og reagerer derfor ikke altid hensigtsmæssigt. Ift. stress-sårbarhedsmodellen har vi elever der har en lav tolerancetærskel for stresspåvirkninger, og deres strategier er at blive sure, trække sig socialt, gemme sig med musik i ørene for at lukke af, stampe i gulvet m.m. Det er indikationer for, at de har svært ved at regulere sig selv, når der er mange input. Især når skoledagen er lang. Så på den led hænger empirien godt sammen med min hypotese om, at elever med ADHD har svært ved at regulere sig selv i en lang skoledag. Det er altså ifølge eleverne især støj, skift i lærerstaben og skemaet med skift der stresser dem.

Elevinterview efter 6 ugers mindfulnessforløb

En ting der skinner igennem ved alle geninterview er, at alle gerne vil fortsætte med mindfulness. Det er især er de lange dage, de har i skolen, der er problemet. Der vil de især gerne have mindfulness, men gerne to gange om ugen siger de, og midt på dagen. En elev siger:

"Det er stadig svært den dag vi har fri 1530. Mindfulness midt på dagen er bedst..."

Et gennemgående element i interviewene er også, at mindfulness hjælper dem med at kunne fastholde opmærksomheden. Netop noget af det der er kerneproblematikken ved ADHD. Det jeg gerne ville se en positiv udvikling indenfor. Det er tydeligvis lettere for eleverne at koncentrere sig, efter de har lavet mindfulness. En af eleverne siger:

"Jeg er mere fokuseret bagefter mindfulness, og den time jeg skal have i matematik bagefter".

En anden elev siger:

"Det har været godt når jeg har haft en dårlig dag. Så er det dejligt at komme ned og slappe af. Jeg kan så være mig selv, og kan bedre overskue tingene".

Der er derimod i gen-interviewene ikke signifikante udtalelser om, at det er blevet lettere at gå i skole. Men nogen nævner dog, at de har lidt mindre brug for at trække sig end tidligere, og en siger at han bliver lidt mindre ked af det end for 6 uger siden:

"Jeg gemmer mig mindre på toilettet nu end for 6 uger siden.....kan godt have noget med det her mindfulness at gøre"

Men alle er overordnet glade for mindfulness, og bruger det nu som et sted at slappe af. En af eleverne siger:

"Jeg bliver afslappet, selv om jeg har mange tanker i hovedet. "De er der stadig når vi laver mindfulness. Jeg kan ikke få mine tanker til at forsvinde. De bliver der uanset hvad. Men jeg kan sagtens slappe af samtidig med jeg tænker".

Eleverne har gennem pilotprojektet med mindfulness fundet et sted, hvor de kan finde ro i en stressende dag. Men en anden faktor er, at eleverne selvfølgelig også har vænnet sig til at gå i skole igen. Som en elev siger:

"Jeg tror jeg har vænnet mig til at gå i skole". "Jeg har dog stadig brug for at trække mig, men det er blevet mindre end for 6 uger siden"

Men generelt peger interviewene på en positiv ændring. I forhold til problemformuleringen, og hypotesen om at mindfulness kan sænke elevens

påvirkninger af udefra kommende stimuli, så er det en god metode ift. til at få mindre stress i en dagligdag for elever med ADHD. Så det er helt tydeligt, at for denne gruppe elever i pilotprojektet afhjælpes de problematikker de har med at løbe væk, være uopmærksomme og have tankemylder i deres skoledag. Endvidere vil eleverne gerne fortsætte efter at pilotprojektet er afsluttet. Efter pilotprojektet holdt vi en pause 2 uger. Eleverne har siden efterspurgt at komme i gang igen. Så vi indfører mindfulness igen 2 gange ugentligt, som et fast punkt på skoleskemaet.

Mine egne logbøger under pilotprojektet

Jeg har ført to logbøger under projektet⁵³. I den ene har jeg skrevet hændelser ned i løbet af en dag, hvor eleverne har været udfordret og er steget i stressniveau. Den anden logbog er ført med direkte udgangspunkt i de meditationer jeg lavede i klassen. Jeg har haft fokus på uopmærksomhed, hyperaktivitet og det at trække sig. Endvidere at rejse sig, rømme sig, drille, kropslig uro og konflikter. Er det sværere op af dagen, og påvirker lærerskiftene og dagens længde eleven? Viser mindfulness pilotprojektet sig over tid, at indvirke positivt på disse problematikker?

Opstarten af pilotprojektet forløb godt med en indledende snak om, hvad der skulle ske. Eleverne var lidt tøvende fordi det var nyt, og på den led var det meget lærerstyret. Men efterhånden i forløbet tog eleverne puder og tæpper med, og efterlyste mere mindfulness. En tog en øjenmaske man bruger til flyture, for at mindre lys skulle komme ind. Der var en løbende selverkendelse hos eleverne, at mindfulness kan bruges til at være i det der også er svært. En af eleverne sagde:

"Nu skal vi til at lære ikke at gå struds"

Udtalelsen var under en opfølgende snak vi havde om den strategi det er strudsen vælger når der er fare. Men faren er der stadig når man stikker hovedet frem igen. Der er to elever der gentagne gange falder i søvn under meditationerne lidt henne i forløbet. De har i forvejen svært ved at sove om aftenen pga. tanker.

Især har eleverne været forvirrede over det nye skema og længere dage. Når eleverne forvirres irriteres de og snakker meget. To af eleverne opleves i starten af skoleåret som snakkende MEGET højt. Altså være hyper på snakken. At eleverne påvirker hinanden er tydeligt i dagligdagen ifølge mine logbøger. De afektsmittes let. Hvis en griner højt eller surmuler gør de andre også. Det er især to af eleverne, som er udredt for ADHD, der smitter hinanden.

Efter 3 uger begynder vi at arbejde med kropsscanning og afspænding af de enkelte muskelgrupper. Det er især her efter tre uger, at to af eleverne faktisk begynder at falde i søvn. Så det kan tyde på at stressen også sætter sig i kroppen. Mindfulness kan her være en metode til at løsne spændinger. To af eleverne snakker stadig meget højt, og en af dem trækker sig ofte og surmuler ude på

⁵³ Se Bilag 2

gangen. Så strategierne for de elever, der har den laveste stresstærskel, er den samme som til at begynde med.

Da jeg begynder at eksperimentere med en siddende meditation, samt stående øvelser på gulvet, duer det ikke for dem. Det skyldes sikkert, at vi har fået en rutine med at ligge ned, og noget nyt virker stressende igen. Efter 4 uger er det stadig svært for de to elever der er hårdest ramt af deres ADHD. De går stadig struds og snakker meget og surmuler. Der er tegn på, at det at være glad, også er en affekt der er svært at styre, og at eleven således har svært ved at regulere sig selv. Eleven siger:

”Kan vi ikke få mindfulness – før vi skal i den gamle by. Når jeg skal noget jeg glæder mig til er jeg helt oppe at køre”

Derfor beder hun om mindfulness fordi eleven ved det virker regulerende. Så efter vi har kørt mindfulness i 4 uger, er de trygge, og efterlyser det. Så der kan her spores en stigende selverkendelse hos eleven.

Især sidst i forløbet i 5 og 6 uge, er der flere der sover efterfølgende. Jeg oplever eleverne mere i balance, og ikke have brug for at trække sig så tit i løbet af en dag. Eleverne begynder her samstemmende at sige i klassen, at det er godt med mindfulness de dage der er lange i skolen.

Så i forhold til stress sårbarhedsmodellen, er elevernes evne til at håndtere stress sandsynligvis steget under pilotprojektet. Dvs. at deres stresstærskel er hævet hvis vi kigger på stress-sårbarheds modellen. Det peger gen-interviewene også på, samt interviewene med min kollega, som også arbejder med en Low Arousal tilgang til mindfulness. Så der er kommet mere ro i den klasse også.

14 dage efter vi er holdt med pilotprojektet, begynder børnene at efterlyse mindfulness igen, og vi tager det op igen. De vil gerne have det de dag hvor de har en lang skoledag siger de samstemmende. Så at der er et behov er udtalt, og de virkninger mindfulness har, både i min egen og kollegaens klasse, er positive.

Konklusion

På det specifikke plan i pilotprojektet viser mindfulness sig gennemgående, at have en positiv effekt på eleverne med ADHD. Det viser sig, at der er en sammenhæng mellem en lang skoledag og elevernes lave stresstærskel. Eleverne med ADHD opleves derfor i skolen, at have problemer med fastholdelse af opmærksomheden, have brug for at trække sig, og endvidere være meget højt snakkende. To af eleverne affektsmittes tydeligvis af hinanden, og det er endvidere generelt er svært for eleverne at skærme sig for larmen på skolen. Det er især støjen, der bliver omtalt som et problem af eleverne i mit pilotprojekt. Der er altså et behov for at finde et rum til ro, som mindfulness repræsenterer. Mindfulness pilotprojektet har altså haft en positiv virkning på de problematikker eleverne med ADHD generelt oplever i deres skoledag. Om det at have vænnet sig til at gå i skole, også har gjort sin virkning er ikke til at udelukke.

Men at eleverne efter 14 dage igen begynder at efterlyse mindfulness, tyder på der er et behov for et frirum for tanker.

Det viser sig altså, at hvis vi kan hæve elevernes stresstærskel, så kan det lade sig gøre for dem selv at overskue en lang dagligdag, mange skift samt arbejde mere fokuseret og koncentreret. Via mindfulness har eleverne fået et større overskud også over middag. Når eleverne italesætter deres egne oplevelser, nævner de at det har hjulpet dem med at have et frirum for tanker, når vi har arbejdet med øvelserne i mindfulness. Eleverne har altså fået en højere stresstærskel og håndtering overfor forandringer, da jeg ifølge mine logbøger har observeret færre episoder med at trække sig, tale højt m.m. Samtidig er eleverne mindre trætte når de kommer hjem efter skole. Søvn mønsteret har ændret sig på de 6 uger.

Så pilotprojektet peger på, at mindfulness kan være et redskab, der kan afhjælpe nogen af de problematikker med stress og selvregulering, som elever med ADHD oplever i deres dagligdag. I det her tilfælde mindre brug for at trække sig, snakke mindre højt, bedring af opmærksomheden. Kerneproblematikkerne omkring opmærksomhed, impulsivitet og hæmmede eksekutive funktioner styrkes altså i pilotprojektet.

Det kan tyde på at mindfulness er en god ventil for eleverne i forhold til stress-sårbarheds modellen. Det bliver med andre ord lettere for eleverne med ADHD, at kunne være i lang skoledag, med mange skift og indtryk. Så det har hjulpet eleverne, at det har været forudsigeligt hvornår der var mindfulness. Det har været et anker for dem. Det har samtidig været godt, at vi har valgt at bruge de samme meditationer. Det har givet tryghed. Samtidig har det været et must, at det var guidede meditationer. Den store udfordring i at meditere uden guidning, er at man ikke har et fokuspunkt, og at tankerne let vil flakke. Og tankeflugten vil sandsynligvis forstærkes, hvis en elev med ADHD bliver bedt om at sidde stille, og gøre sig tankefri.

Vi har dermed kunnet bevare elevernes opmærksomhed, i en lang skoledag, fordi vi har lagt mindfulness strategisk midt på dagen. Udfordringerne for os har været meget støj på skolen, men jeg mener også, at mindfulness har været med til at styrke elevernes modstandskraft mod støjen. For de er blevet opmærksomme på støjen, og kan handle på den, fordi de kan sætte ord på den. I forhold til inklusionstanken, så har jeg oplevet, at de ikke længere har så meget behov for at trække sig som tidligere. Men de leger dog stadig ikke med de andre elever, og vi kan derfor ikke sige med sikkerhed om de kan regulere sig i et fællesskab. Men omvendt er det også meget kort tid at kunne basere et inklusionsperspektiv på efter 6 uger. Men eleverne er mere nysgerrige og danner relationer på tværs i klassen, og har lettere ved at samarbejde med de andre. Det er nyt for klassen som helhed.

Afslutningsvis vil jeg beskrive forudsætningerne for en mindfulnessmeditation, med udgangspunkt i dette pilotprojekts erfaringer. Der er her nogen få handleanvisninger, som jeg mener er relevante, hvis man vil køre et mindfulnessforløb i sin klasse:

- 1) Læreren skal selv have erfaring med meditation, og gerne som egen praksis. Så sæt en lærer på, der har erfaring til at lede meditationerne
- 2) Læreren læser meditationerne op selv, da eleverne kender lærerens stemme og er trygge ved den
- 3) Læreren skal have forståelse for diagnosens udtryksformer, og derfor indhente viden om ADHD, og være nysgerrig hvorfor eleven gør som han gør
- 4) Bliv ikke selv vred ved elevens udtryksform, da det forværrer affekten.
- 5) Læreren skal derimod benytte en rolig tilgang til eleverne. En Low Arousal tilgang
- 6) Der skal være en tryk ramme for mindfulness. Gør det hyggeligt, lås døren, dæmp lyset, tænd stearinlys m.m. Gerne et sted uden for meget støj.
- 7) Husk at gentage øvelserne, uden for mange nye ting, da gentagelsen giver tryghed
- 8) Start altid med en åndedrætsøvelse først, og så en supplerende øvelse
- 9) Brug det samme stykke musik, da det giver tryghed
- 10) Få snakket oplevelserne igennem, og få sat ord på elevernes følelser
- 11) Læg meditationerne midt på dagen, hvor der er mest behov for ro
- 12) Få informeret forældrene, og giv evt. de elever, der har mange tanker, øvelserne med hjem til et sengetidsritual

På den led sikrer vi at vi får en god praksis, for at skabe større overskud, mindre stress, mere opmærksomhed, og give eleverne nogen bedre strategier til at håndtere en lang skoledag. De vil så ikke komme i for mange konflikter, og have brug for at løbe væk m.m. Vi giver dem et større råderum med mindfulness, som er et godt redskab til at sænke stressniveauet og dermed en bedre selvregulering. Det være sig både indenfor specialområdet, men også i normalområdet, hvor der er elever med diagnoser og opmærksomhedsproblemer der er inkluderet. Hermed lærer eleverne at regulere sig selv i et fællesskab, og vi har sikret en dagligdag for alle med færre konflikter, og eliminerer endvidere dårlige strategier til at håndtere noget der er svært.

Perspektivering

Det kunne være interessant at kombinere mindfulness med en fysisk aktivitet først. Fx yoga eller løb. Jeg har gennem samtaler med en yoga-lærer fået at vide, at det at være fysisk først fx med yoga, og så siden lave en meditation, er oplagt for at bevare opmærksomheden på den efterfølgende meditation. Dermed vil det også være lettere for elever med ADHD, at kunne bevare opmærksomheden i mindfulness. Så yoga kan muligvis også være med til at sænke stressniveauet. Det kunne være et interessant nyt interventionsområde. Endvidere kunne en forløber for mindfulness være en kombination med motion. Løb og motion generelt har en evne til at sænke Cortisolniveauet i blodet, og dermed også ens stressniveau, og dermed den stress elever med ADHD oplever. Men vi skal sikre overgangene til skolearbejdet efter den fysiske aktivitet så. I

Børnehaven Heimdal bruges mindfulness som en overgang til det mere faglige. Når drengene har været ude at tumle, skal de lave en mindfulness øvelse, når de kommer ind i børnehaven igen⁵⁴. For så kan de være klar til det der skal ske efterfølgende.

En anden tanke der er født i pilotprojektet er, at det endvidere vil det være en god ide at inddrage forældrene yderligere i tankerne bag mindfulness. To af eleverne faldt gentagne gange i søvn under mindfulness meditationerne i klassen. Det var de selvsamme elever der havde problemer med at sove derhjemme. Den ene af eleverne, var den der havde de mange tanker i hovedet som kørte i ring. Så på hvilken måde kunne forældrene få glæde af tilgangen med stress reduktion via mindfulness? Hvordan kan forældrene finde en vej ind til, at give sine egne børn med ADHD ro? Vi har i den anledning givet forældrene links til guidede meditationer tilpasset børn der ligger på nettet, samt links til bøger om emnet, som relaterer til børn. Jeg skal derfor i februar præsentere tankerne bag pilotprojektet i Odder kommune, hvor der også er forældre som har børn med ADHD. Ud over en generel beskrivelse og tilgang til mindfulness, som en strategi til at sænke stressniveauet hos børnene i dagligdagen, har jeg tænkt at det at falde i søvn er det stort problem for flere børn med ADHD. Så jeg vil udarbejde en "manual" til forældrene i mit oplæg til en mindfulness-praksis hjemme. Det kan her være en fordel, at forældrene får det samme stykke musik med hjem, som vi har brugt i skolen. Og måske kunne man indtale meditationen på cd, eller en mp-3 afspiller til barnet.

Endvidere er jeg lige blevet kontaktet d.9 December 2014 af en iværksætter. Med ham vil jeg udvide arbejdet med mindfulness og udviklingsforstyrrelser. Han har allieret sig med en forsker, som ved at måle biometriske data som puls, sved, åndedræt m.m., vil se om der er en effekt at måle på elevernes stressniveau i forbindelse med mindfulness. Det vil være interessant at koble sammen med de resultater, jeg selv er nået frem til gennem interviews og log-bøger.

Men overordnet og afslutningsvis kunne det være en god ide, at få mindfulness ind som en fast praksis på skolen, på samme måde som vi har morgensang. Det at skulle tune ind på at kunne holde opmærksomheden er kendt fra flere sportsgrene. Så det at skulle være parat til at arbejde fagligt forudsætter, at man er klar til det. Så jo tidligere vi kan få mindfulness ind som et fast ritual, jo lettere vil det være for børnene. Det peger Anne Maj Nielsen også på i forbindelse med et forskningsprojekt:

*"Men vi ved, at det er nemmere at indføre en særlig opmærksomhedskultur, hvis det sker fra begyndelsen med de små elever, som stadig er interesserede i, hvad skole overhovedet er for noget"*⁵⁵

Hvis børnene først er kommet i udskolingen, så er det sværere. For man har her fået de dårlige strategier til at skabe selvkontrol. Metoden skal etableres i de små klasser, således at det bliver en rutine. I inklusionsøjemed vil det endvidere være

⁵⁴ Se Filmen: *Ro til at være – ro til at lære*

⁵⁵ Nielsen (2011 : 13)

et stærkt værktøj, da det er et ikke-stigmatiserende værktøj. Alle laver mindfulness, og eleven med ADHD profiterer i særlig grad af det, uden at blive udstillet. I et voksenliv, med mange input i det postmoderne samfund, er det endvidere et super godt værktøj til alle. Det gør det lettere at navigere uden stress i en turbulent verden.

Litteraturliste

ADHD (2007): *Opmærksomhedssygdommen hos elever og voksne*, Psykiatrifonden 2007, skrevet af en tværfaglig gruppe.

Arngrim, Torben m.fl. (2013): *Retningslinjer for diagnostik og behandling af ADHD hos voksne*, Dansk Psykiatrisk Selskab 2013

Andersen, Charlotte (2012): *Bevar roen - En metodehåndbog til inklusion af børn med ADHD*, Dafolo 2012

Arngrim, Torben, m.fl. (2013): *Retningslinjer for diagnostik og behandling af ADHD hos voksne*, Dansk Psykiatrisk Selskab 2013

Andersen, Ulrik (2011): *Lær at styre din opmærksomhed, Forskning på DPU beskæftiger sig med, hvordan mindfulness kan hjælpe både lærere og elever til større koncentration og mere nærvær*, Frie Skolers Lærerforening, på <http://www.fsl.dk/aktuelt/nyheder-debat/2011/12/laer-at-styre-din-opmaerksomhed/>

Avisen.dk (2014): *Professor: Klart at skolereform giver stress*, i Avisen.dk 19.09.2014

Chaskalson, Michael (2012): *Mindfulness og stresshåndtering i arbejdslivet*, Akademisk forlag

DCUM.dk (2013): *Støj - Mange institutioner har problemer med støjniveauer over det tilladte*, 05.08.2013

Denoffentlige.dk (2014): *Børn med særlige behov trives mindre godt i folkeskolen*, I denoffentlige.dk 04.09.2014

Elven, Bo Hejlskov (2010): *Problemskabende adfærd ved udviklingsforstyrrelser eller udviklingshæmning*, Dansk Psykologisk forlag 2010

Elven, Bo Hejlskov (2014): *Selvfølgelig kan pædagoger undgå tvang*, i Rørbæk, Maria [Debat] (2014) Socialpædagogen Årg. 71, nr. 7 (2014) S. 4-9

Elven, Bo Hejlskov, Hanne Veje, Henning Beier (2012): *Udviklingsforstyrrelser og psykisk sårbarhed*, Dansk Psykologisk Forlag 2012

Elvén, Bo Hejlskov (2013): *Adfærdsproblemer i skolen*, Dansk psykologisk forlag

Esmann, Sofia og Laura Emtoft (2012): *Læsning der lykkes - inklusion af elever med opmærksomhedsforstyrrelser i læse- og skriveundervisningen*, Dafolo

Litteraturliste

- Fjorback, Lone Overby, Benita Holt Rasmussen & Tua Preuss (2013): *God effekt af mindfulness ved symptomer på stress, angst og depression*, Ugeskrift for læger 2013;175, http://www.institut-for-stress.dk/blog/ugeskriftet_statusartikel_mbsr
- Filmkompagniet (2011): *Mindfulness og empati i skolen. Den nødvendige empati*
- Fugl, Marie (2008): *Forskere giver opskriften på den perfekte lærer*, Interview med Svend Erik Nordenbo, Asterisk nr. 41, DPU 2008
- Goleman, Daniel (2005): *Følelsernes intelligens*, Borgen 2005
- Hagelquist, Janne Østergaard (2012): *Mentalisering i mødet med udsatte børn*, Hans Reitzels Forlag
- Hagemann, Steffen (1998): *Støj, stress og sammenstuvning ; Børnehaven forværrer astmaen* Børn & unge 1998 Årg. 29, nr. 37 (1998) S. 6–9
- Haugaard, Anette (2011): *Sæt mindfulness på skoleskemaet*, Asteriks december 2011 asterisk nr.60, s.13
- Hertz, Søren (2008): *Børne og ungdomspsykiatri*, Akademisk forlag
- Hertz, Søren (2009): *Diagnoser og afmagt*, i Vera No 47, Juni 2009
- Høvik M.F. og Plessen, K.J. (2010): *Emosjonsregulering og motivasjon hos barn med AD/HD*, på www.tidsskriftet.no 27.07.2010
- Institut for Personlighedsteori og psykopatologi (2010): *Nyhedsbrev Juli 2010*, www.iptp.dk
- www.iform.dk (2010): *Stress - Er du småstresset, hjælper motion med at brænde stresshormonerne af. Men stresser du meget, gælder andre regler*, www.iform.dk 26.11.2010
- Jensen, Carsten Rene (2015): *ADHD i et kritisk perspektiv*, Hans Reitzels Forlag
- Joyner, Krystle B. (2009): *Relationship Between Parenting Stress and Ratings of Executive Functioning in Children With ADHD*, Journal of Psychoeducational Assessment, Bind 27, Hæfte 6, Side 452 - 464
- Kleinert, Magnus Carlsen (2011): *Mindfulness behandling af ADHD : et pilotstudie af mindfulness' virkning på børn med ADHD relaterede vanskeligheder i PPR-regi I: Pædagogisk psykologisk tidsskrift*, 2011. ISSN 1903-0002; Årg. 48, nr. 5 (2011). - S. 423-440 : ill.

Litteraturliste

Leoni, Sabrina Justesen (2012): *Mindfulness for børn og unge - teori og praktiske øvelser*, Dansk Psykologisk Forlag

Lund, Søren Peter (2007): *Hvad gør lyd til støj?* 2007 I Antropologi Nr. 54 (2006/2007) S. 75–86, 128– 129

Madsen, Peter Lund (2012) *Historien om manden der fik en jernstang gennem hovedet*, på www.peterlundmadsen.dk, 14.05.2012

McDonnell, Andrew; Reeves, Simon; Johnson, Amanda; Lane, Alan (1998): *MANAGING CHALLENGING BEHAVIOUR IN AN ADULT WITH LEARNING DISABILITIES: THE USE OF LOW AROUSAL APPROACH*
Behavioural and Cognitive Psychotherapy, Bind 26, Hæfte 2, Side 163 – 171

Mcdonnel, Andrew R (2010): *Managing aggressive behaviour in care settings – Understanding and applying Low Arousal approaches*, Wiley-Blackwell

Mogensen, Helle overballe (2010): *Børn med særlige behov – en praksisguide i inklusion*, Dansk Psykologisk Forlag 2010

Møller, Bjarne (2013): *Konflikter og vold - en faglig udfordring* / redaktør: Bjarne Møller ; redaktør: Birgitte Bækgaard Brasch ; redaktør: Karen Thougård Pedersen ; tekstbidrag: Helle Horskjær
1. udgave, Kbh. : Vold som Udtryksform, 2013

Nielsen, Anne Maj & Mia Herskind (2011): *Læring af nærvær i et kultursensitivt perspektiv*, I Psyke og Logos, 2011, 32, s.85-104

Nielsen, Anne Maj (2011): *Sæt mindfulness på skoleskemaet*, i Asteriks December 2011, s. 13

Platz, Flemming (2010): *Relationer og anerkendelse – specialpædagogisk værktøjskasse for lærere og pædagoger*, VIA System

Platz, Flemming (2013) *Viden er en forudsætning for pædagogisk og læringsmæssig handling i specialpædagogikken*, I tidsskriftet Unge Pædagoger 2013, nr 4

Platz, Flemming (2014): *Styr på tiden*, www.folkeskolen.dk 16.10.2014

Raatz, Mie Louise (2014): *Tusindvis af skoleelever sidder med høreværn I klasseværelset*, I Politiken 11.04.2014

Litteraturliste

Rørbæk, Maria; Bo Hejlskov Elvén (2014): *Selvfølgelig kan pædagoger undgå tvang ; Pædagogikken er det vigtigste / interviewer: Maria Rørbæk ; interviewede: Bo Hejlskov Elvén, I: Socialpædagogen, 2014. ISSN 0105-5399; Årg. 71, nr. 7 (2014). - S. 4-9 : ill.*

Schultz, Miriam Lykke (2014): *Mindfulness gør skoledagen mindre hektisk*, fra www.folkeskolen.dk 20.03.2014

Seung Hye, Lee (2011): *Increased cortisol after stress is associated with variability in response time in ADHD children*, 2011, Yonsei medical journal, Bind 51, Hæfte 2, Side 206 - 211

Smalley, Susan L; Loo, Sandra K; Hale, T Sigi; Shrestha, Anshu; McGough, James; Flook, Lisa; Reise, Steven (2009): *Mindfulness and attention deficit hyperactivity disorder*, Journal of clinical psychology, Bind 65, Hæfte 10, Side 1087 - 1098

Tolle, Echart (2004): *Nuets kraft – Nøgle til spirituel frigørelse*, Borgens forlag 2004

Warming, Hanne (2011): *Børneperspektiver – Børn som ligeværdige medspillere I socialt arbejde*, Professionsserien Akademisk Forlag 2011

Winther, Mie Borggreen (2014): *Stressramte lærere kimer DLF ned*, I Folkeskolen 17.09.2014

Karen Wistoft (2011) : *Mindfulness får mere indflydelse*, I Asteriks marts 2011, nr 57 s. 40-41

Van der Oord, Saskia; Bögels, Susan M; Peijnenburg, Dorreke(2012): *The Effectiveness of Mindfulness Training for Children with ADHD and Mindful Parenting for their Parents*, Journal of Child and Family Studies, Bind 21, Hæfte 1, Side 139 - 147

Van de Weijer-Bergsma, Eva; Formsma, Anne R; de Bruin, Esther I; Bogels, Susan (2012): *The effectiveness of mindfulness training on behavioral problems and attentional functioning in adolescents with ADHD*, Journal of Child and Family Studies, Bind 21, Hæfte 5, Side 775 - 787

Litteraturliste

Hjemmesider:

Guidede meditationer

<http://www.innersty.com/no-stress.html#.U-yagxzEBfM>

Denne hjemmeside fik forældrene et link til.

Jeg guidede fra Sabrinas Leoni Justesens bog, med klavermusik som baggrund.
Det var Golde Voyage: Hav og klaver, fra Fønix musik.

Mindfulness

[http://www.folkeskolen.dk/542345/mindfulness-goer-skoledagen-mindre-
hektisk#544173](http://www.folkeskolen.dk/542345/mindfulness-goer-skoledagen-mindre-
hektisk#544173)

<http://www.folkeskolen.dk/515039/er-mindfulness-det-nye-mantra>

Anmeldelse af bogen mindfulness for børn og unge

Filmen Ro til at være – ro til at lære, Persona Film Århus

<http://www.personafilm.dk/mindfulness-for-born/>

Filmen Free The mind, af hjerneforskeren Richard Davidson:

<http://www.filmstriben.dk/bibliotek/film/details.aspx?filmid=9000000839>

[http://videnskab.dk/krop-sundhed/topforsker-mindfulness-revolutionerer-
vores-hjerner](http://videnskab.dk/krop-sundhed/topforsker-mindfulness-revolutionerer-
vores-hjerner) -

[http://www.bornslivskundskab.dk/hvorfor-er-arbejdet-med-mindfulness-og-
empati-en-n%C3%B8dvendighed-i-skolen.html](http://www.bornslivskundskab.dk/hvorfor-er-arbejdet-med-mindfulness-og-
empati-en-n%C3%B8dvendighed-i-skolen.html)

www.altomADHD.dk - Alt om ADHD s guide til alternativ behandling. S. 26-28 om
mindfulness

[http://www.bornslivskundskab.dk/hvorfor-er-arbejdet-med-mindfulness-og-
empati-en-n%C3%B8dvendighed-i-skolen.html#more-197](http://www.bornslivskundskab.dk/hvorfor-er-arbejdet-med-mindfulness-og-
empati-en-n%C3%B8dvendighed-i-skolen.html#more-197)

<http://www.bornslivskundskab.dk/tema-ro-i-klassen.html#more-627>

- video fra tv2 østjylland om mindfulness

Litteraturliste

Mindfulness og ADHD

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3267931/>

<http://videnskab.dk/krop-sundhed/topforsker-mindfulness-revolutionerer-vores-hjerner>

<http://seminarer.dk/kan-ADHD-diagnoser-reduceres-ved-brug-af-mindfulness-i-skolen/>

Hjerneforskning

<http://www.altomADHD.dk/hjernetraening-del-2-nar-frontallappen-traenger-til-traening/>

- om hvordan vi kan træne frontallapperne – Det er et problem for børn at de har en hæmmet funktion her.

http://en.wikipedia.org/wiki/Orbitofrontal_cortex

Om det orbifrontale cortex

http://gade.psy.ku.dk/synopser/2011Tanja_Kragh-Muller_Synopsis_OCD.pdf

- om det frontale cortex hos OCD patienter og impulshæmning

<http://tidsskriftet.no/article/2046912>

- om emotionsregulering ADHD – og det præfrontale cortex

http://www.google.dk/url?q=http://iptp.dk/file_download/1/newsletter-juli-2010.pdf&sa=U&ei=rxIQVLuOJMHRYwO2s4LgCA&ved=0CCUQFjAD&sig2=aXgaDjXgheOI6S3L_xBZlg&usg=AFQjCNHSQrzfzxBIEVNRs4YItV8UGQilCg

om det frontoparietale

Selvregulering ADHD

<http://www.ADHDcenter.dk/om-ADHD/for-familien/artikler/du-er-dine-boerns-lydmand/>

<http://www.peterlundmadsen.dk/hjernemad/hjernehistorier/historien-om-manden-der-fik-en-jernstang-gennem-hovedet>

<http://www.ADHD-raadgiveren.dk/130059723>

Opmærksomhed

<http://malka.dk/undga-at-blive-overvaedet/> - stroop-effekten

<http://www.skytten.dk/Files/Filer/ADHD/Skytteforeninger%209.nov.2013.handouts.pdf> - stroop effekten

Litteraturliste

Low Arousal

<http://www.lowarousal.dk/hvad-er-low-arousal>

<http://www.altomADHD.dk/wp-content/uploads/Guide-til-Alternativ-Behandling-af-ADHD.pdf>

<http://studio3danmark.dk/index.php?id=18>

<http://www.socialpaedagogen.dk/Arkiv/2012/01-2012/Low-arousal-paedagogik-Annabel-hvad-skal-du-nu.aspx>

<http://www.socialpaedagogen.dk/da/Arkiv/2012/01-2012/Low-arousal-paedagogik-Her-skal-man-kunne-skrue-ned-for-smilet.aspx>

<http://www.sus.dk/nyheder/ny-bog-konflikter-og-vold-en-faglig-udfordring/>
<http://socialstyrelsen.dk/handicap/udviklingshaemning/temaer/problemskabe-nde-adfaerd/metoder-og-tilgange>

Yoga/meditation

<http://www.sund-forskning.dk/artikler/vejen-ud...-meditation-i-faengsler>

<http://www.phmetropol.dk/Om+Metropol/Nyheder+og+Presse/Nyheder/2013/09/Yoga+kan+bruges+mere+i+arbejdet+med+boern+med+diagnoser>

<http://jyllands-posten.dk/indland/krimi/ECE3964149/yoga-bag-tremmer>

<http://breathesmart.dk/i-medierne.html>

http://www.youtube.com/watch?v=H_E1nd8Uppg

<http://www.youtube.com/watch?v=No7FfG6zVfA&list=PLPO-yNIdC79yGhjj3zrSkYchHepO7J397>

<https://www.lfs.dk/4799>

<http://www.bornslivskundskab.dk/tema-ro-i-klassen.html#more-627>

Litteraturliste

Stress

<http://www.folkeskolen.dk/549963/stressramte-laerere-kimer-dlf-ned>

http://www.avisen.dk/professor-klart-at-skolereform-giver-stress_285717.aspx

<http://www.denoffentlige.dk/boern-med-saerlige-behov-trives-mindre-godt-i-folkeskolen>

http://www.ugebreveta4.dk/stoej-paa-kontoret-giver-hovedpine-og-stress_19395.aspx

<http://www.boernogunge.dk/internet/BoernOgUnge.nsf/0/B767F281CDEE6C2FC12576E900425EBE!OpenDocument> - om støj og stress giver sygefravær hos personalet

<http://www.atlass.dk/> - En tilgang til stress og coping. Især ADHD og autisme

<http://politiken.dk/indland/uddannelse/ECE2261852/tusindvis-af-skoleelever-sidder-med-hoerevaern-i-klassevaerelset/>

- Af mie Louise Ratz 11.04.2014

Bilag 1

Interviewguide til en elev

NB! Forkortet udgave – der var 5 interview, så elevernes svar er udeladt

Rammen om interviewet

Sted: På gangen ved klassen

Forklaringsramme: Hvad skal det bruges til

Anonymitet: Identitet sløres

Første interviewet ligger før vi begynder med mindfulness pilotprojektet.

Hvordan oplever eleven den længere skoledag i forbindelse med den nye reform? Hvordan det er at gå i skole lige nu?

Det andet interview ligger efter de 6 ugers forløb med mindfulness. Og der spørges ind til nogen af de samme ting som før forløbet, og om der er noget der har ændret sig for eleven.

Eleven introduceres kort til mindfulness, at vi i en lang skoledag har brug for ikke at tænke hele tiden. Altså få ro for tanker indeni hovedet. Og jeg vil gerne se hvordan det er at gå i skole lige nu, og når der er gået 6 uger.

Jeg har fortalt eleven at vi begynder med det her næste uge – og kører det fast to-tre gange om ugen i 6 uger. Så bagefter tager vi en snak mere om i du kan mærke forskel på om dagen er blevet lettere for dig.

Forskningsspørgsmål	Interviewspørgsmål	Svar fra eleven
Børnene er aroused over middag	Hvornår har du det bedst på en skoledag? Formiddag - eftermiddag	
Skemaet med mange skift giver overbliksvanskeligheder. Klassens skema er meget mere opbrudt i år end tidligere. Det kan gøre det svært at holde opmærksomheden	Hvad er det sværeste for dig i det skema/dagligdag du har? Hvor mange timer og lærere har du? Kan du finde ud af dit skema – og huske det?	
Et højere stressniveau medfører konflikter, eller at	Hvornår bliver du rigtig sur eller ked af det?	

man trækker sig. Arbejdshypotesen er at der vil være flere konflikter op af dagen.	Skal der noget bestemt til? Og hvornår sker det oftest på dagen? Morgen – eftermiddag? Og hvad gør du så?	
	Hvad skal der til for at du bliver sur eller siger grimme ting/eller trækker dig ind i dig selv? - er det noget inden i dig selv eller noget på klassen eller nogen andre elever på skolen.	
Det kan være svært at holde opmærksomheden på skolearbejdet hvis der er uro i klassen og der er noget der nager en – fx en uafsluttet konflikt.	Hvornår har du let ved at koncentrere dig om fx at læse/lave dansk? Hvornår har du svært ved at koncentrere dig om fx at læse/lave dansk?	
Hyperaktivitet eller hypoaktivitet. Barnet trækker sig eller bevæger sig uroligt rundt i klassen hvis det har et højt stressniveau. Barnet har svært ved affektregulering	Hvornår løber du ud af klassen eller rejser dig fra din plads? Hvornår snakker du rigtig meget? Hvornår har du brug for at trække dig ind i dig selv?	
Et højt stressniveau skal sænkes for færre konflikter.	Hvordan falder du til ro igen hvis du er sur, ked af det, irriteret eller kommer op at skændes med nogen? Skal du gøre noget bestemt eller skal du have hjælp af en lærer?	
	Skal du gøre noget bestemt?	
Barnet skal have en strategi for at trække sig/regulere sig	Kan vi hjælpe dig til at falde til ro? – og hvad kan	

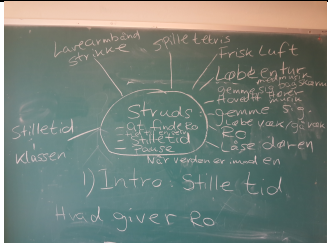
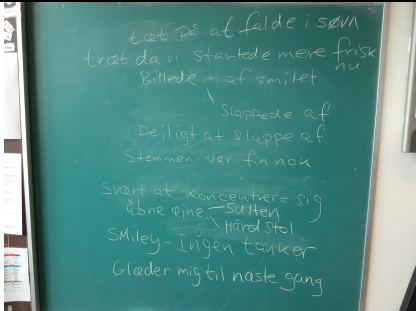
selv passende	vi gøre?	
De sociale kompetencer er svækkede. Formår ikke at give udtryk for noget på en passende måde. Har en frontallap hæmning. Kan ikke aflæse andre børn, samt forstå at de bliver bange for en når man er voldsom.	Er det ok at slå en hvis man bliver sur? Er det ok at skælde ud hvis man bliver sur? - Og hvor sur må man blive? - Hvad er bedst at gøre når man bliver sur? - Og kan i det når i bliver sure?	
Er skoledagen lang eller tilpas?		
De personlige kompetencer – formår ikke at se sig selv udefra, og forstå egen andel af konflikter. Altså manglende metareflekterende evner.	Er det de andre børn der er irriterende når du bliver sur, ked af det? Bliver du tit sur, ked af det – og hvad tror du det skyldes? Eller har du selv noget skyld i det?	
EFTER 6 ugers mindfulness	EFTER 6 ugers mindfulness	EFTER 6 ugers mindfulness
Stille tid – med guidning skulle gerne få eleverne over sigt ned på et laveres stressniveau, og hæve deres stresstærskel. Hermed skulle de få mere ro i dagligdagen, og ikke blive så forvirrede og påvirkede og dermed basis for færre konflikter.	Hvordan var denne øvelse for dig? Kan du mærke noget er anderledes indeni dig? Er du mere sur/glad/træt? Skal vi fortsætte med at lave mindfulness?	
Højere stresstærskel? Skulle gerne føre til mindre frustration og læring ved at	Kan du mærke nogen forskel på din skoledag i dag ift. for 6 uger siden?	

<p>have hævet sin stresstærskel.</p> <p>Eleverne kan dermed lettere tåle stress.</p> <p>At eleverne har fundet ud af at trække vejret ned i maven giver ro og fri for tankerne.</p>	<p>Hvad er det der er andeledes?</p> <p>Har du lettere ved at gå i skole?</p> <p>Er der nogen tidspunkter det er svært på?</p> <ul style="list-style-type: none"> - formiddag - eftermiddag 	
	<p>Bliver du sur over nogen ting stadigvæk?</p> <p>Hvad skal der til for at gøre dig sur/irriteret?</p> <p>Har du brug for at trække dig stadig? – altså gå ud – eller tage hovedtelefoner på og lukke dig inde?</p> <p>Har du det ok med at der er mange lærere der kommer i klassen – og har en enkelt time?</p> <p>Bruger du at trække vejret i maven, og lave mindfulness af dig selv?</p>	

Bilag 2

Log bog over Mindfulness i klassen

NB! Logbogen er forkortet – der var 9 sider i alt.

Dato	Hvilken meditation?	Hvad siger eleverne bagefter?	Mine kommentarer
28.08 .2014 kl. 1400		<p>Børnene kan supplere med hvad de gør</p> <ul style="list-style-type: none"> - og også hvad de gør det for. - For at få RO siger det alle sammen. <p>De er med på den næste uge at prøve og gå i gang med det.</p>	<p>Jeg har også interviewet dem – og fundet deres strategier.</p> <p>Det at løbe væk er at skabe kontrol over sine følelser –</p> <p>Jeg har sat tre gange på i ugen</p> <p>mandag kl. 1040 - tirsdag 1210 - torsdag 1355 - fredag</p>
01.09 .2014 KL 1045	<p>Åndedrætsøvelse</p> <p>Vi lavede en siddende åndedrætsøvelse – med klavermusik og guidning 10 minutter og endvidere Meditation: Dit indre trykke sted 3 minutter</p>		

Bilag 2 – fortsat

lagttagelseskema til de elever med ADHD jeg har interviewet

NB! Er forkortet til oversigt – fyldte 6 sider

Tegn jeg leder efter

- At rejse sig
- Rømme sig
- Drille de andre
- Gå ud af klassen
- Kropslig uro generelt
- Konflikter verbalt eller fysisk
- At stress niveauet vil være større over middag
- Og dermed flere konflikter
- Svært ved at fortsætte med at regulere sig selv – trætter en
- At stikke af
- At banke på alle dørene til de andre klasser – mens de har undervisning
- De mange skift af lærerpersonalet i løbet af dagen vil stresser eleven.

Definition konflikt: At drille de andre, fysisk eller verbale overgreb samt at stikke af (selv om det også er selvregulering).

Dato og tidspunkt	Hændelse	Mulig årsagsforklaring
11.08.2014	xxxxx frustreret over skema farer frem og tilbage og tager sig til hovedet. Bliver nødt til at forklare ham lidt.	
12.08.2014	xxxxxx siger hun bliver forvirret over det nye skema med mange skift. Og når hun bliver forvirret bliver hun irriteret siger hun. Det opleves som hun skælder ud – når jeg har hende.	Energi i kroppen kommer ud ved hun slår efter nogen og hidser sig op. Ikke voldeligt men slag trods alt.
14.08	Vikar xxxx siger at de i xxxx er meget forvirrede over hvad der skal ske og hvilken lærer de har hvornår osv. på grund af det lange skema og de mange skift.	

18.08.2014	xxxxxx har svært ved at tie stille og snakker rigtig højt da hun kommer ind i klassen. Og der går 10 min før hun flader til ro. Klassen skal læse nyheder	Hun har fået en ny taske hun vil fortælle om, og taxa er ikke kommet så hun er gået i skole
22.08.2014	Børnene er forvirrede over skiftene i skemaerne	

Bilag 3

Interviewguide Lærer fra en anden klasse

NB! Forkortet udgave – lærerens svar er udeladt på grund af omfanget

Følgende semistrukturerede interviewskabelon har jeg brugt til at interviewe en lærer i opstarten af et projekt med mindfulness – og stilletid med børnene. Læreren har haft en 6 klasse hvor de har kørt et forløb med mindfulness.

Målgruppen er primært børn med ADHD

Første spørgsmål er generelle til elevgruppen og organisering af undervisningen
De efterfølgende er til mindfulness som metode

Efterfølgende – en måned efter har vi haft en snak om hvordan det er gået.

Forskningsspørgsmål	Interviewspørgsmål	Svar fra xxxx
Tirsdag d. 26 sept.		
Eleverne med ADHD vil få flere problemer over middag	Hvornår oplever du de fleste konflikter opstår på dagen?	
	Hvorfor tror du de opstår der?	
	Hvordan er en normal skoledag?	
	Og hvad betragter du som konflikter?	
Opmærksomhedsproblemer har eleverne med ADHD	Hvordan planlægger du en time eller en dag for at kompensere for at elevernes opmærksomhed flakker? - er det intervaller og er der forskel på tiden af dagen?	
Strategier kognitivt for at trække sig kan hjælpe. Altså nogen hjælp til at regulere sig	Har du arbejdet med at lære/automatisere nogen strategier med	

selv.	eleverne?	
<p>At have en fast struktur hjælper på overbliksvanskeligheder og giver dermed mere ro.</p>	<p>Har du nogen strukturer for eleven? - og hvilke?</p>	
<p>Dig som person kan have indflydelse på børnenes dag. Ift. teorien om affektregulering.</p> <p>Low Arousal tilgang</p>	<p>Hvordan kommer du ind i rummet? Er du på en speciel måde? Overvejer du dit kropssprog Og toneleje</p> <p>- hvis et barn er i affekt hvad gør du så?</p> <p>Hvad hvis der er konflikt – kan du så "tale" børnene ned igen? Og hvad gør du der?</p>	
<p>Mindfulness kan sænke elevernes affekt - konfliktniveau</p>	<p>Nu skal du have gang i et projekt med meditation – hvordan har du planlagt det – og hvordan organiseres det hvor lang tid skal det løbe?</p>	
<p>Tegn Elvens stress sårbarhedsmodel for hende og forklar den. Ift. mindfulness</p>	<p>Giver den model dig mening – affekt modellen</p> <p>Hvad er advarselstegnene på eleverne med ADHD</p> <p>Hvad er kaos for eleverne med ADHD</p> <p>Hvordan reagerer de?</p> <p>- og hvad kan hverdag strategier og mindfulness mon gøre ved det?</p>	

	Hvordan kom du i tanke om det her forløb med mindfulness? (jeg ved du tidligere har arbejdet med motion og selvregulering ved ADHD)	
Effekten vil være efter en måned af affekten er sunket og eleverne lettere vil kunne regulere sig selv.	Hvad tror du effekten vil være af mindfulness?	
	Vil eleverne kunne holde til en længere skoledag – når de har øvet meditation/mindfulness?	
	Vil de være mere opmærksomme? Være mindre hyperaktive – kunne regulere deres impulser lettere?	
EFTER EN måned d. 23 sept. - forskningsspørgsmål	EFTER en MÅNEDER d. 23 sept. Interview spørgsmål	Svar fra xxxx
Meditation/stilletid/hovedtlf kan hjælpe	Nu har du brugt stilletid – meditation sammen med børnene. På hvilke måder har du oplevet det virkede? Opmærksomhed Hyperaktivitet	
	Hvilke meditationer har du brugt?	
	Hvordan tog børnene det? Kunne de holde fokus	
	Og har noget ændret sig efter en måned? – har de børn der har ADHD det lettere?	