



Röster från skolan om Drömmen om det goda-metodiken

Elever från Norrköping:

Hanna åk.8

”Jag tycker Fredskraftqigongen har hjälpt mig i vardagen, särskilt i skolan med så mycket stress. Jag kan verkligen känna insamlingen och mycket av övningarna. Jag har fått bättre självförtroende också! Nästan inte varje dag så masserar jag mina händer eller typ drar över dem och kroppen eller hur man säger. Men alltid när jag är stressad eller arg har det hjälpt mig mycket. Jag har lärt mig att slappna av på ett helt nytt sätt, så TACK!”

Amanda åk.8

”Jag mår verkligen bra efter att ha tränat Fredskraftqigong. Jag har fått bättre balans och självförtroende. Det känns bra att få göra övningarna och må bra när vi har mycket i skolan. Jag försöker att göra lite qi gong varje dag särskilt innan loven när vi har mycket att göra och många prov.”

Gustav åk.8

”Jag tycker att jag har blivit starkare inombords och kan fokusera på min sport bättre.”

Emma åk.8

”Qi gongen är skönt att träna, det är avslappnande. Man kan stå där och tänka på ingenting. Det gör att jag mår bra. Jag tycker andra skolor borde också ha qi gong för att om man är stressad så är det ett bra sätt att slappna av.”

Angeliqa åk.8

Qi gongen har gjort mig lugnare och har påverkat mitt skolarbete på ett positivt sätt. Jag anser att alla skolor borde göra qi gong minst tre gånger i veckan och jag kan garantera att hela klassen påverkas. Jag erkänner att i början tyckte jag det var urfånigt, men jag kände sedan de positiva förändringarna och jag tycker qi gong är en bra sak.”

Elever från ÅK: 4

”Qi gong är roligt, massage är skönt, avslappning är bra för att man kan

slappna av.”

”Man blir man en bättre vän.”

”Avslappning och qi gong är bra för hälsan, man blir uppmjukad.”

”När man slappnar av blir man lugn och stark.”

”Qi gong har varit väldigt avslappnande, massage är bra för kroppen och avslappning är bra för att kontrollera sin ilska.”

”Jag har lärt mig hur man känner sig inombords i kroppen. ”

”Qigong är bra för att man känner att man blir mjuk i kroppen när man berättar om djuren inombords i kroppen.”

” Jag har lärt mig att slappna av, det är bra att få bort dålig energi och att hjärnan och kroppen ska vila. Jag har lärt mig att minnas bra. För att kunna bli bättre på att träna. Slappna av är bra för hjärnan.”

Elever från årskurs 7:

”Jag har lärt mig en ny dans. Att samla krafter.”

”Det bästa var att man bara fick vara lugn. Att bara ta det lugnt! Att få slappna av.”

”Lugnet efter skol”stress”dagen, att hitta lugn och kunna varva ner när som helst.”

Förskolorna Armbandet och Kättsäter i Norrköping

Lärare från förskolorna Armbandet och Kättsätter om Drömmen om det godas metoder:

Massage och qigong:

”Vi har glada, nyfikna barn som är delaktiga och har inflytande. Vi skapar en rofylld vardag med hjälp av massage, qigong och lugn musik. Rörelse är ett viktigt inslag, bra för kroppen, och det man lär med kroppen fastnar i huvudet. Vi lär oss vara goda kamrater, social kompetens är viktigt.”

”Massagen tycker barnen mycket om och är duktiga i, det gäller även

qigongen. Det märks att de har lärt sig att slappna av på ett helt annat sätt nu än när vi började. Barn tycker om att ge massage till både barn och vuxna. Förutom den planerade massagen får barnen mer sporadisk massage och beröring utifrån egna önskemål. Matsituationen är lugnare när vi har lugn musik.”

”Jag har lärt att motverka stress, skapa härlig miljö. Bra mat och motion, det främjar hälsan. Massagen och qigongen är nu ett självklart inslag i verksamheten och erbjuds dagligen.”

Stillhet etc.

”Jag har lärt mig konkreta metoder, har lärt mig barn- och vuxenqigong, yoga och massage. Jag har lärt mig mycket om ro och stillhet och fått insikt om hur viktigt det är för barnens utveckling och lärande att komma ner i varv och få avslappning på olika sätt. Jag har massage och qigong med barnen. Jag arbetar för att tillvaron på avdelningen ska ge utdelning för vila och reflektion. Jag förstår vad som ligger bakom vårt arbetssätt vilket göra att jag förmedlar rätt känsla till barnen”

”Drömmen om det goda skapar bra förutsättningar både för barn och vuxna genom att vi skapat platser och stunder för ro och stillhet, musiken, massagen, tända ljus vid lunchen. Vi skapar en vacker, rogivande, lekfull och stimulerande inomhus- och utomhusmiljö, gott om tid och fritt skapande. Har förstått innebörden av lugn och ro och att ej stressa. Det ger en lugn och trygg barn- grupp samt lugna och avstressade pedagoger. Vi spelar ofta lugn och romusiken.”

”Trygga lugna barn som berör varandra och inte slåss. Trygghet för personal med 14 dagars ansvar. Hälsan sätts i centrum. Härliga miljöer både inne och ute. Vi har skapat rum för ro och stillhet t.ex. vita rummet. Färgsättningen i husen är blått och äggskal. Positiv föräldrarespons, vi får ofta höra att det vi jobbar med är till stor belåtenhet. Föräldrarna får själva massage och barnen visar qigong djuren och gör det med stor inlevelse.”

”Jag fokuserar på vad jag kan och vill, inte så mycket på det jag inte kan. All personal har hög medvetenhet om Drömmen om det goda och arbetar mot samma mål.”

”Att barnen är nöjda och glada ser vi genom deras omsorg om varandra, sociala samspel och trygghet.”

”Det viktigaste av allt är alla mina nya pedagogiska tankar. Jag tänker på allt jag gör på ett helt annat sätt. Små detaljer kan betyda så mycket. I stället för att t ex ropa ”Ramla inte ner!” säger jag ”Håll i dej!” eller ”Stå inte upp” ändras till ”Sitt ner!”

”Jag har lärt mig mycket och har verkligen omsatt mina nya kunskaper i praktiken. Det känns bra när saker och ting fungerar på avdelningen och när vi har lugn och ro. Harmonin råder från morgon till kväll. Arbetet med enskilda barn ger resultat, de har utvecklats mycket. Självt har jag också utvecklats mycket och skaffat mig erfarenhet som gjort mig tryggare och säkrare. Min kompetensutveckling i stresshantering, portfolie, retorik, rörelse, gitarr, studiedagarna i Drömmen om det goda, och teckenkursen har stärkt mitt självförtroende. Jag har vågat genomföra saker och ting. Jag har lärt mig att tänka efter före och lära känna mig själv och ta ansvar för det jag känner och behärska mig tills jag vet varför jag känner som jag gör. Jag tar ansvar om mina känslor och reaktioner.”

”Även de minsta barnen är med och gör qigong djuren. Jag själv gör fredskraftqigongen vilket gör mig smidigare i min kropp. Vuxenqigongen ger mig kraft och inspiration att leda och låta barnen få del av mina lärdomar. Se barnen själva träna och visa varandra hur bra de kan de olika djuren i qigongen.”

Ann-Kristin Källström-Sundgren, förskolechef i Norrköping:

”Sjukfrånvaron har minskat radikalt, från att ha haft 50 % långtidssjukskrivna lärare när vi startade med Drömmen om det goda för 6 år sedan har vi i dag inga långtidssjuka. Barnen är lugna och mår bra. Jag har en positiv och engagerad personal. Arbetsmiljön är positiv, här är lugn och ro och det finns en stor arbetsglädje trots stor arbetsbelastning. Vi har aktiva engagerade föräldrar. Många föräldrar väljer att resa till Armbandet och Kättsätter för att de vill att deras barn ska få ta del av arbetsmetoderna i ”Drömmen om det goda”, som skapar bättre förutsättningar för både barn och vuxna. Det gemensamma målet är att vi ska känna trygghet och glädje, få god självkänsla och vara del i gemenskapen.

Elever på Valhallaskolan i Oskarshamn efter att han använt Drömmen om det godas stillhetsövningar 1 termin:

Sofie Wigren, åk 8

”Klassen är mycket lugnare och man kan själv känna sig in i sitt inre eftersom allting är så tyst och atmosfären mycket lugnare än den brukar vara. Stressen försvann så småningom med avslappningen. Nu är den nästan helt borta, jag känner inte längre av pressen på mig.”

Tommy Lindgren, åk 8: ”Så fort man lägger huvudet på bänken så försvinner det som stressar en, det försvinner bara bort på några minuter. Jag är mycket lugnare, ifall det är ett prov så är jag inte lika nervös.”

Marianne Henriksson, lärare på Valhallaskolan i Oskarshamn:

Marianne Henriksson: lärare på Valhallaskolan i Oskarshamn:

”Under 8 veckor med stillhetsövningar tre gånger i veckan så har det hänt mycket.

Från att många elever hade svårt att slappna av, att blunda, så känner jag som lärare att det är ett lugn i klassrummet. Jag känner att jag själv behöver det här, som lärare rycks jag lätt med i det här höga tempot. Det har varit viktigt för mig också. Jag känner ett behov av att fortsätta med övningarna.”

Jill Schröder, lärare i Enskilda gymnasiet:

Juli 2008:

”Jag började med metoderna när jag fick en ny klass, åk 6, med elever

som kom från olika skolor. Vi gjorde avslappning och stillhet en gång i veckan.

Jag bad eleverna lägga sig raklånga på golvet. Tio flickor låg och skrattade och

tyckte det var jättelöjligt. Jag började med andningen, efter 3-4 tillfällen var alla utom två med.

I dag tycker samtliga av mina elever att det är jätteskönt med stillhet.

När vi härom veckan efter ett studiebesök var på ett museum och skulle åka tillbaka till skolan fick vi veta att bussarna var försenade och vi måste vänta i 20 minuter. Det brukar vara jättejobbigt, barnen blir mycket oroliga och bråkiga. Jag sa till min klass, nu har vi 20 minuter att slappna av och meditera. Eleverna satte sig på bänkarna, slöt ögonen och var stilla under hela den stunden.”