



Drömmen om det goda

Metoder för lugn och ro som ger goda skolresultat

Välbeprövad metodik för att få lugn och ro i skolan

Många elever mår dåligt av den stressiga miljön i dagens skola. Lärare känner sig maktlösa och har svårt att skapa förutsättningar för en seriös undervisning. "Drömmen om det goda" är en hälso- och fredsmetodik som återställer balansen. Med några enkla övningar får eleverna den stillhet som behövs för att få goda studieresultat.



"På Armbandets Kätsätters förskolor står hälsa och lärande i fokus. Drömmen om det godas vertyg hjälper oss att nå målen. Med hjälp av qi-gong och yoga skapas lugn och ro för inläring."

Ann-Kristin Källström-Sundgren, förskolechef i Norrköping



På Rudbecksskolan i Sollentuna köar eleverna för att lära sig qigong och stillhet.

Utvecklad i skolmiljö

Drömmen om det godas metoder har utvecklats i skolmiljö under fjorton års tid. De är anpassade till skolans begränsade resurser och lärarnas arbetsscheman. De har visat sig fungera på alla nivåer i skolan – från förskola till gymnasium – och uppskattas av både elever och lärare.

Fyra enkla metoder

Metoderna bygger på fyra olika teman, som kan kombineras eller användas var för sig:

STILLHET – koncentrations- och avslappningsövningar

BERÖRING – enkel magemetod

REFLEKTION – samtal kring existentiella frågor

RÖRELSE – qigong eller yoga

Baserad på forskning

Flera forskningsprojekt kring metodiken, har visat på positiva effekter och förbättrad psykisk hälsa. Relationerna mellan eleverna har blivit bättre, trivseln har ökat, stressen har minskat. Forskningsresultaten har även visat på bättre stämning i klassen, ökad koncentrationsförmåga och fokusering på skolarbetet.



Anders Wijkman

EU parlamentariker

"Barn och ungdomar och även deras föräldrar behöver tid att reflektera och böttna i sig själva för att klara av de påfrestningar som världen ställer dem inför. Det är viktigt att vara klar över att den yttre och den inre världen hänger ihop. Vårt sätt som människor att verka i världen beror mycket på hur vi mår inombords. Därför behövs metoder som ger oss möjlighet till lugn och ro och till eftertanke."



Yvonne Terjestam

Fil.Dr. Universitetslektor
Humanvetenskapliga Institutionen
Högskolan i Kalmar

"Barn och unga lever i en värld där högljudd information oupp-hörligt flödar in från omvärlden, som fyller deras inre hårddisk. Att deras disk en dag blir överfyllt och kraschar är inget konstigt. De är särskilt utsatta för 'den moderna' stressrelaterade ohälsan som tar sitt uttryck i depressioner, sömnproblem etc. De behöver lära sig att vara stilla i tillvaron, finna sitt eget uttryck och inte grubbla över alla krav och tillkortakommanden."



Frances Broman

Karriärkonsult och styrelseledamot i Axel and Margaret Ax:son Johnson Foundation

"Stillhet och inre ro är viktigt för barn och ungdomar, särskilt för att balansera tidens stress och alla intryck utifrån. Jag har alltsedan mitt första möte med Anna Bornstein känt engagemang för hennes arbete med Drömmen om det goda i skolorna och stöttat det."



Vidar Vambheim

Associate Professor,
Department of Education,
Universitetet i Tromsø

"Stunder av stillhet borde bli en daglig vana och ingå i skolelevers men också vuxnas mentala hygien. Precis som daglig tvättning och tandborstning ingår i den kroppsliga hygienien."



Jill Schröder

Högstadielärare,
Enskilda gymnasiet i Stockholm.

"Stillhet är ett av de viktigaste hjälpmedlen för att barnen ska kunna ta till sig kunskap och må bra i sig själva. Drömmen om det godas beröringsmetod är också mycket uppskattad av eleverna och ger både glädje och närhet."



Kerstin Uvnäs Moberg

Läkare och professor i fysiologi.
Mångårig erfarenhet av forskning kring lugn och ro hormonet oxytocin.

"Det går inte att lära sig något om man inte har lugn och ro inom sig och runt omkring sig. Därför är det så otroligt viktigt att det råder lugn och ro i skolan."

Drömmen om det goda

Drömmen om det goda är en hälso- och fredsmetodik utvecklad med syfte att skapa lugn och ro i skolan. Metodiken initierades 1995 av journalisten och författaren Anna Bornstein och utvecklades som ett nätverksprojekt inom den ideella föreningen Det Andra i samarbete med The Peace Appeal Foundation. I nätverket ingår personer från skolvärlden, pedagoger, journalister, psykologer, läkare, sjukgymnaster, terapeuter, företagsledare m.fl. Drömmen om det goda är religiöst och politiskt obunden.

Metodiken används på flera skolor i Sverige med mycket gott resultat. Ökad trivsel, lugnare skolmiljö och minskad sjukfrånvaro är några av effekterna. Metoderna fungerar för förskola, grundskola och gymnasium och är uppskattade av både barn, ungdomar och pedagoger.

Läs mer på www.dreamofthegood.org

Det Andra

Den ideella föreningen Det Andra, en politiskt och religiöst oberoende förening, vars syfte är att verka för att bland barn, ungdom och vuxna skapa en icke-våldskultur och ett ekologiskt hållbart samhälle.

The Peace Appeal Foundation

En internationell stiftelse, som skapades av en grupp Nobelfredspristagare och individer 2001, för att hjälpa till att bygga en global kultur av fred och icke-våld lokalt, nationellt och internationellt.



Drömmen om
det goda

Det Andra

Finn Malmgrens Väg 112

121 50 JOHANNESHÖV

Telefon: 08-660 04 25

E-post: yes@dreamofthegood.org

Hemsida: www.dreamofthegood.org