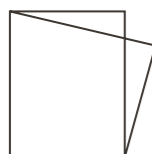


Ny ph.d.-afhandling: På vejen mod trivsels- og opmærksomhedsfremmende didaktikker i skolen. Om læreres arbejde med integrerede kontemplative aktiviteter i undervisningen

(Ph.d.-forsvar: december 2019)



Marie Kolmos, ph.d.,
ekstern lektor, DPU,
Aarhus Universitet

Denne afhandling har fokus på at undersøge, hvordan kontemplative aktiviteter er en del af undervisningen i en 5.-klasse på en steinerskole og en 6.-klasse på en folkeskole. I de to skolepraksisser arbejder lærerne på forskellige måder med variationer over musiske og bevægelsesbaserede aktiviteter og korte meditationer i undervisningen. Undersøgelsen bygger på idéen om, at skolepraksisser, hvor lærere igennem flere år har arbejdet med at integrere kontemplative aktiviteter i undervisningen, kan bidrage med vigtig viden i forhold til at kvalificere den voksende interesse for at inddrage mindfulness i skolesammenhænge. På baggrund af et fænomenologisk inspireret feltstudie med anvendelse af observationer, videooptagelser og interviews med lærere og elever undersøger afhandlingens analyser, hvordan og hvornår kontemplative aktiviteter anvendes af de to lærere, samt hvilken betydning

disse aktiviteter har for elevernes deltagelse i undervisningen. Det giver denne afhandling eksempler på igennem fire artikler, som med forskellige vinkler beskæftiger sig med, hvordan dette arbejde er organiseret og fremtræder som en del af skolens levede hverdag. Endvidere diskuteres det, hvordan kontemplative aktiviteter i skolen kan forstås i et didaktisk og dannelsesmæssigt perspektiv. Betegnelsen 'kontemplative aktiviteter' anvendes i denne afhandling bredt som samlebetegnelse for opmærksomhedsrettende aktiviteter i skolen som fx meditation, yoga samt en række musiske og bevægelsesbaserede aktiviteter (Kolmos, 2019c).

Mindfulness og kontemplation i uddannelse

Undersøgelsen er inspireret af, at der igennem de seneste år både i danske og internationale sammenhænge har været

en stigende interesse for at anvende aktiviteter baseret på mindfulness og kontemplation til børn, unge og voksne på tværs af forskellige typer af uddannelsesinstitutioner. Her er aktiviteter som meditation, yoga, bevægelseslege og kreative aktiviteter tilpasset de specifikke målgrupper i stigende grad blevet populære som en del af en lærings- og trivselsfremmende strategi på skoler og i daginstitutioner (Ergas, 2014, 2019; Ergas & Hadar, 2019). Mindfulness, som nok er den bedst kendte betegnelse, henviser i sin oprindelige form til en østasiatisk buddhistisk meditationspraksis, som den amerikanske læge Jon Kabat-Zinn lod sig inspirere af, da han i 70'erne og 80'erne påbegyndte arbejde med at udvikle et enkelt sekulariseret træningsprogram målrettet terapeutisk smerte-, stress- og depressionsbehandling. Centralt står forestillingen om, at individet ved at træne opmærksomhedens rettedeth til at fokusere på det, som optræder i nuet med accept, kan opøve og udvikle en særlig nærværende opmærksomhed. Efterhånden som effekten af denne praksis har vist sig effektiv, er samme type praksis taget op også på uddannelsesområdet. Lignende forestillinger om betydningen af opmærksomhedens rettedeth går igen i den bredere betegnelse 'kontemplation'. Denne betegnelse dækker ligesom mindfulness over bestemte meditative aktiviteter, men tager også bredere udgangspunkt i forestillinger om, at forskellige kreative aktiviteter som det at fordybe sig i poesi, musik, refleksion mv. ligesom meditation kan være med til at give elever erfaring med at rette opmærksomheden og opøve evnen til nærvær. Til forskel fra de praksisser, som knytter sig til mindfulness, og som ofte anvender et terapeutisk vokabular, er der en tendens til, at betegnelsen

'kontemplation' anvendes i tættere tilknytning til og som en integreret del af dannelses- og uddannelsesstænkningen og bl.a. trækker på vestlig filosofi (Ergas, 2019; Ergas & Hadar, 2019).

Interessen for at inddrage særligt mindfulnessbaserede aktiviteter som trivsels- og læringsfremmende aktiviteter i offentlige uddannelsessammenhænge er vokset frem, i takt med at uddannelsespolitikken i flere vestlige lande har haft et fokus på at optimere elevers akademiske kompetencer på bekostning af mere alment dannende aktiviteter (Ergas, 2014, 2017). De første studier af mindfulness i skolesammenhænge blev publiceret omkring år 2000, umiddelbart efter Bolognaerklæringen i 1999 blev vedtaget, og OECD-PISA testene blev indført som en international standardisering og som sammenligningsgrundlag landene imellem (Hyland, 2014). Siden da er der over de seneste to årtier sket en eksponentiel stigning i videnskabelige undersøgelser, som hovedsageligt har fokus på at sandsynliggøre, at forskellige mindfulnessbaserede koncepter og interventioner kan være med til at afhjælpe mistrivselsproblemstillinger fra pressede institutionshverdage og understøtte børn i deres læring (O'Donnell, 2015).

Afhandlingens centrale spørgsmål og resultater

I arbejdet med at undersøge afhandlingens problemstilling har jeg taget udgangspunkt i fire forskningsspørgsmål: (1) Hvordan kan man undersøge kontemplative aktiviteter som en del af praksis, (2) hvordan får aktiviteterne betydning for elevernes deltagelse i undervisningen, (3) hvordan er aktiviteterne en del af den didaktiske

organisering af undervisningen, og (4) hvordan kan man forstå aktiviteterne i et dannelsesmæssigt perspektiv? Med teoretisk udgangspunkt i kulturfænomenologiske, sociokulturelle og kritisk teoretiske tilgange er undersøgelsens analyser formidlet igennem fire artikler.

I afhandlingens første artikel med titlen 'Kontemplative aktiviteter i skolen i et livsverdensperspektiv. Observationer mellem åbenhed og refleksion' (Kolmos, 2016) vises det med et delt metodisk og analytisk fokus, hvordan kontemplative aktiviteter i skolen viser sig i undervisningen i form af aktiviteter, som samstemmer elevopmærksomheden. I afhandlingens anden artikel med titlen 'Når undervisningens aktiviteter inviterer til samstemthed. Om kropslige-sanselige aktiviteter betydning for børns deltagelse i skolen' (Manuskript, indgår i Kolmos, 2019c) vises det, hvordan de kontemplative aktiviteter igennem deres sammenstemmende kvaliteter er med til at invitere eleverne ind i fællesskabet og understøtte alle elevers deltagelse. I afhandlingens tredje artikel, som bærer titlen 'Opmærksomhedsfremmende aktiviteter i skolen som civiliserende sceneskift' (Kolmos, 2019b), er der analytisk fokus på at vise, hvordan kontemplative aktiviteter af lærerne anvendes i optakter til og som mellemrum imellem faglige aktiviteter. I denne artikel argumenteres der for, at kontemplative aktiviteter bliver en del af skolernes civilisering af eleverne. Dette kan også anskues fra et didaktisk perspektiv, hvor lærerne leder elevopmærksomheden ind i den næste faglige aktivitet. Afhandlingens fjerde artikel, 'Kontemplative aktiviteter i skolen i et resonanspædagogisk perspektiv' (Kolmos, 2019a), sætter fokus på, hvordan kontemplative aktiviteter kan være

et dannelseselement i skolens arbejde med at skabe samklang mellem elev, fag og lærer. Endvidere peges der med resonans som alternativ dannelsesmetafor på, at betydningen af kontemplative aktiviteter indarbejdet i undervisningen ikke kun må handle om at give elever redskaber til at håndtere et stresset hverdagsliv, men også om at understøtte elever i at komme 'i spil' sammen.

Diskussion

I modsætning til de typer af mindfulness- og kontemplativt baserede aktiviteter, som har fokus på at give eleverne redskaber til at håndtere egne tilstande af stress, er der i denne afhandling fokus på kontemplative aktiviteter i en form,

som overvejende anvendes som en del af lærernes didaktiske organisering af undervisningen. Det giver et alternativt perspektiv på det at anvende og indarbejde aktiviteter som opmærksomhedsrettende meditationer i undervisningen. På baggrund af artiklernes analyser og diskussioner af betydning af kontemplative aktiviteter i skolen foreslås det som afslutning på afhandlingen, at kontemplative aktiviteter indarbejdet i den didaktiske organisering af undervisningen bliver en del af skolens kontinuerlige arbejde med elevers trivsel.

REFERENCER

Ergas, O. (2014). Mindfulness in education at the intersection of science, religion, and healing. *Critical Studies in Education*, 55(1), 58-72. <https://doi.org/10.1080/17508487.2014.858643>.

Ergas, O. (2017). *Reconstructing "Education" through Mindful Attention. Positioning the Mind at the Center of Curriculum and Pedagogy*. London: Palgrave Macmillian.

Ergas, O. (2019). A contemplative turn in education: charting a curricular-pedagogical countermovement. *Pedagogy, Culture & Society*, 27(2), 251-270. <https://doi.org/10.1080/14681366.2018.1465111>.

Ergas, O. & Hadar, L.L. (2019). Mindfulness in and as education: A map of a developing academic discourse from 2002 to 2017. *Review of Education*, 7(3), 757-797. <https://doi.org/10.1002/rev3.3169>.

Ferguson, M.L. (2016). Symposium: Mindfulness and Politics. *New Political Science*, 38(2), 201-205. <https://doi.org/10.1080/07393148.2016.1153190>.

Hylland, T. (2014). Mindfulness-based interventions and the affective domain of education. *Educational Studies*, 40(3), 277-291. <https://doi.org/10.1080/03055698.2014.889596>.

Kolmos, M. (2016). Kontemplative aktiviteter i skolen i et livsverdensperspektiv. Observationer mellem åbenhed og refleksion. *Psyke & Logos*, 37, 82-100.

Kolmos, M. (2019a). Kontemplative aktiviteter i skolen i et resonanspædagogisk perspektiv. *Nordisk tidsskrift for pedagogikk og kritikk*, 5, 202-214. <https://doi.org/10.23865/ntpk.v5.1429>.

Kolmos, M. (2019b). Opmærksomhedsfremmende aktiviteter i skolen som civiliserende sceneskift. *Nordic Studies in Education*, 39(1), 24-38.

Kolmos, M. (2019c). *På vejen mod trivsels- og opmærksomhedsfremmende didaktikker i skolen: Om læreres arbejde med integrerede kontemplative aktiviteter i undervisningen*. Roskilde: Roskilde Universitet. Afhandlinger fra Ph.d.-skolen for Mennesker og Teknologi.

O'Donnell, A. (2015). Contemplative Pedagogy and Mindfulness: Developing Creative Attention in an Age of Distraction. *Journal of Philosophy of Education*, 49(2), 187-202. <https://doi.org/10.1111/1467-9752.12136>.