



Nærvær i
Pædagogisk praksis
i
Lejre kommune

*

Isabel Line Lohmann
Nærvær og opmærksomheds Instruktør, DAP
Psykomotorisk Terapeut IIU
Skolelærer Hvalsø Skole

Indholdsfortegnelse

Resume	3
Metode	3
Feedback Skema	4
Skabelon	4
Feedback skema	5
Spørgsmål	5
Samlet tilfredshed	7
Feedback skemaet	8
Åbne spørgsmål	8
Opsamling	9
Kursusbevis	10

Resume

På baggrund af en beslutning, taget af medlemmerne i "Inklusionsgruppen" i Lejre kommune ultimo 2015. Blev der i Q1 2016 igangsat et kursus for lærere og pædagogisk personale for alle skoler og SFO i Lejre kommune. Kurset skulle introducere deltagerne til nærvær og opmærksomheds træning, både som effektivt værktøj ved egen praksis ved oplevet pres, travlhed og stresssymptomer i hverdage, men i ligeså høj grad som trivselsfremmende metode i skole og SFO og som understøttende for den inklusionsopgave som ligger i folkeskole reformen. Deltagere fra hovedparten af Lejres skoler og SFO deltog i kurset som løb over 5 kursusgange med en forventning om "hjemmeøvelser" og træning imellem hver kursusgang. Kurset blev afviklet i to hold i Q1 2016.

Efter afslutningen af de 5 kursusgange blev de ca 22 kursister spurgt ind til deres oplevelser og til de erfaringer de havde gjort sig med kurset og de værktøjer de havde erhvervet sig. Denne rapport vil dokumentere og beskrive kursisternes tilbagemeldinger med kurset "Nærvær i pædagogisk praksis"

Metode

Til at indsamle data/ kursisternes erfaringer med kurset, anvendtes en kvantitativ metode. Et feedback skema med både åbne og mere lukkede spørgsmål. Spørgsmålene var tilrettet således, at der blev spurgt ind til:

- Generelle udbytte ved kurset (forventnings afstemning)
- Det faglige udbytte og dets relevans
- Vægtning og balance imellem teori og praksis
- Effekt af øvelser – egen praksis og som værktøj i skolen
- Anvendelse i undervisningen, igangsætning og vurdering af samme
- Behov for yderligere opfølgning
- Implementering

På den sidste kursusgang blev skemaet udleveret og deltagerne blev givet 15 minutter i plenum til at udfylde undersøgelsen og efterfølgende aflevere skemaet til mig/underviseren. Alle kursister har svaret på undersøgelsen og deres tilbagemeldinger ligger til grund for nedenstående udsagn og vurderinger.

Feedback Skema

Skabelon



FEEDBACK PÅ DIN DELTAGELSE Nærvær i pædagogisk praksis

Navn:
Institution / Skole:

Nedenfor bedes du angive på en skala fra 1-5 I hvor høj grad du er enig i spørgsmålet

Spørgsmål	Værdier angives med et kryds				
	Slet ikke	I mindre grad	Enig	Meget enig	I høj grad
Levede kurset "Nærvær i pædagogisk praksis" op til dine forventninger?	1	2	3	4	5
Oplever du at have fået et bedre kendskab til nærvær og opmærksomhedstræning?	1	2	3	4	5
Mener du, at nærvær og opmærksomheds øvelser med fordel anvendes i skolen som "trivselsfremmende initiativ"?	1	2	3	4	5
Ser du nærvær som en effektiv kompetence?	1	2	3	4	5
Har øvelserne på kurset haft effekt på dig generelt?	1	2	3	4	5
Oplever du at øvelser kan hjælpe dig personligt i pressede og eller stressede situationer?	1	2	3	4	5
Føler du, at du er blevet bedre til at lytte til din krops signaler og passe bedre på dig selv?	1	2	3	4	5
Har kurset givet dig den teori og praksis, som er nødvendig for at undervise børn i nærvær og opmærksomhed?	1	2	3	4	5
Er du kommet igang med arbejdet med nærvær og opmærksomhedstræning i din undervisning?	1	2	3	4	5
Er du interesseret i en "opfølgingsgang" en dag i Maj hvor vi gennemgår øvelser og taler om hvordan det forløber med implementering af øvelserne i din klasse?	1	2	3	4	5
Har du behov for min deltagelse til opstart af Mindfulness i din klasse?	1	2	3	4	5

Isabel Line Lohmann

Nærvær og opmærksomheds instruktør IIU * Psykomotorisk Terapeut DAP *

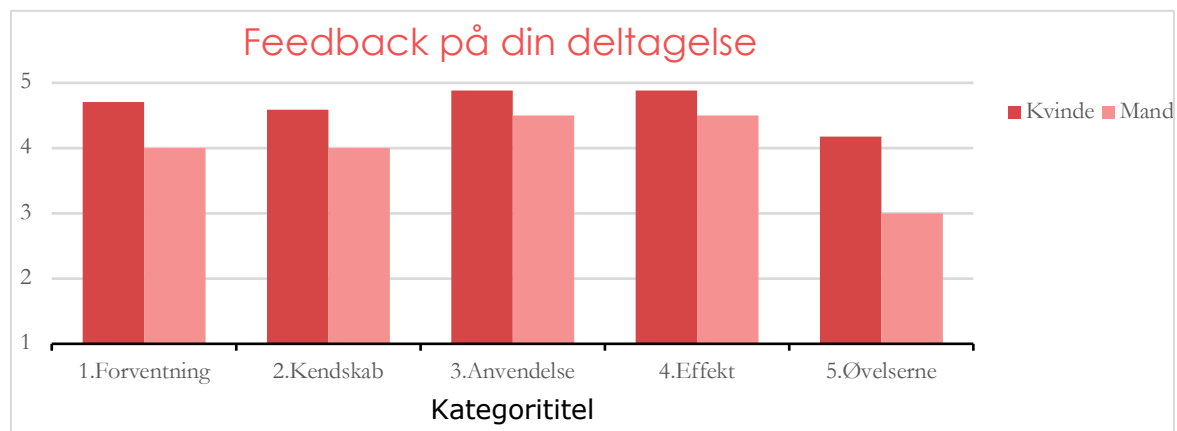
Skolelærer på Hvalsø Skole

M: 5085 5080 E-mail: isabel@larslohmnn.dk

Feedback skema

Spørgsmål

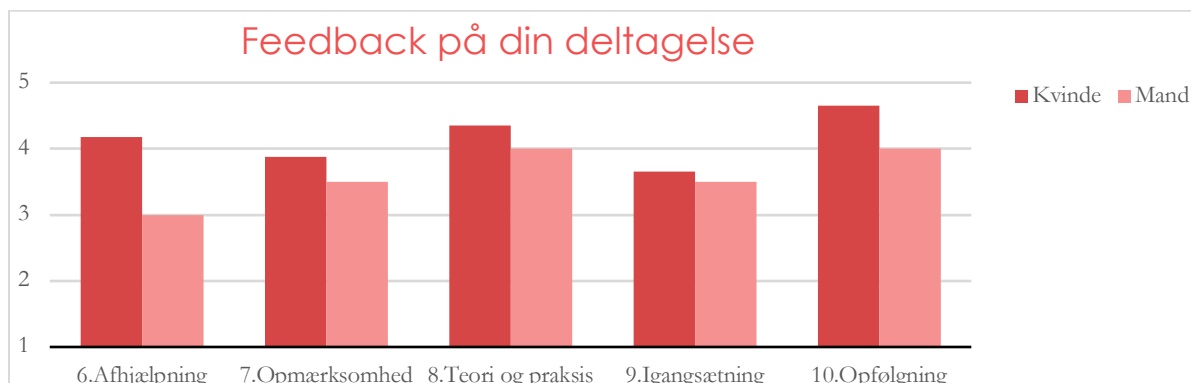
Spørgsmål 1-5 på feedback skemaet



Feedback på din deltagelse	
1. Forventning til kurset, blev de indfriet ?	4,71
2. Har du fået bedre kendskab til nærvær og opmærksomheds træning ?	4,59
3. Kan nærvær og opmærksomheds øvelser anvendes i skolen ?	4,88
4. Ser du dette værktøj som som effektiv ?	4,88
5. Generel effekt af kurset / øvelserne ?	4,18

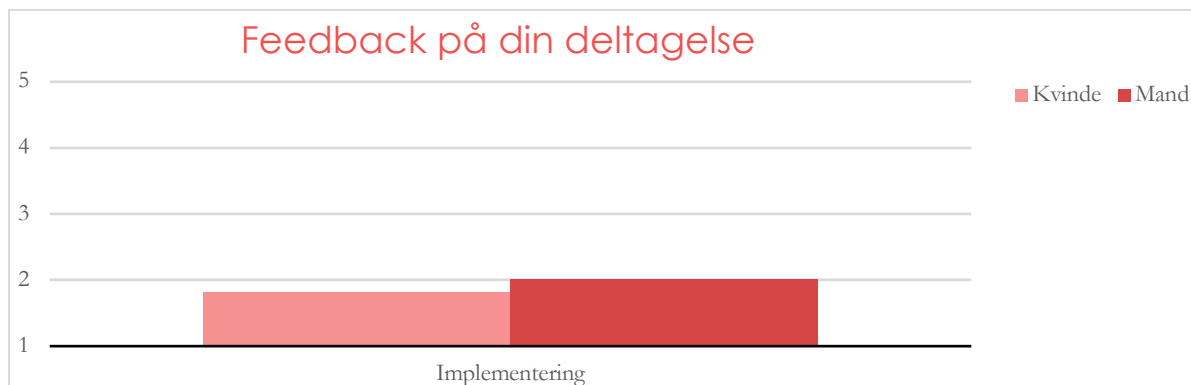
Spørgsmål 6-10 på feedback skemaet

6. Kan nærvær og opmærksomheds træning afhjælpe i en travl hverdag ?	4,18
7. Er du blevet mere opmærksom på din krop	3,88
8. Har du fået tilstrækkelig teori og praksis ?	4,35
9. Er du kommet i gang med øvelserne i klassen	3,65
10. Er du interesseret i en opfølgninggang ?	4,65



Spørgsmål 11 på feedback skemaet

11. Har du behov for hjælp til opstart i klassen	1,81

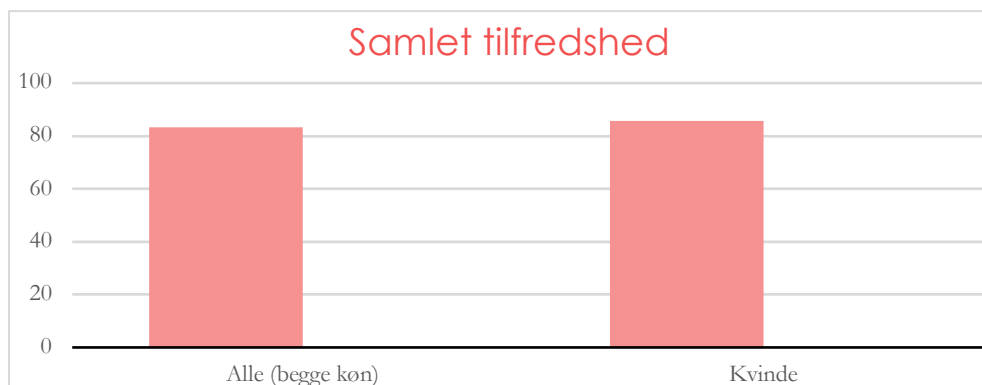


Samlet tilfredshed

Det samlede niveau af tilfredshed anvender et gennemsnit af svarene på den kvantificerbare undersøgelses spørgsmål, baseret på en skal fra 1 (slet ikke) til 5 (I høj grad)

Den samlede tilfredshed er derfor 45,75 point ud af 55 mulige

- 83,20 % for begge køn
- 69,09 % for mænd
- 85,58 % for kvinder



Feedback skemaet

Åbne spørgsmål

Har øvelserne på kurset haft effekt på dig generelt og gerne hvordan ?

Svar	antal
"mere rolig" og "mere energi", mindre stress i hverdagen	10
Øvelserne har givet mig større overskud til at klare udfordringer i hverdagen	5
Det har givet mig sikkerhed i hvordan jeg skal implementere i klasserne	5
Jeg er blevet bedre til at mærke stemningen i min krop og være tro mod den.	3
Har anvendt øvelserne privat, både i svære situationer og ved sengetid	6

Hvad har du sat størst pris på ved kurset ?

Response	antal
At kunne anvende øvelser på egen krop,	7
Modtage supervision efter at have prøvet øvelserne af selv	3
Erfarings udveksling med kolleger, god dialog og mulighed for at spørge ind	4
At det gav mig lyst til at føre min nye viden over i læringsrummet	7
Det meget intime læringsrum som Isabel skabte og hendes store undervisnings kompetence	6
At få brugbare øvelser i min værktøjskasse, endeligt et kursus hvor vi kan bruge indholdet direkte ;-)	3

Hvad kunne jeg have gjort anderledes / bedre ?

Response	antal
Det var rigtig godt med den skriftlige instruktion og opfølgning	5
Mere dokumenteret viden, videnskabeligt material og undersøgelse til argumentation	2
Ville gerne have haft " lektier for " til hver gang.	3
Kursisterne kunne have undervest hinanden mere, det virkede rigtig godt	1
Tidligere implementering i klasserne, så vi kunne få supervision undervejs	1

Kan det give værdi for dig, at mødes fast en gang om måneden. Hvor du med dine kolleger kan arbejde videre med øvelserne?

Response	antal
Det vil nok blive svært at få prioriteret tid til på skolerne . Vi er underbemandet så det bliver svært	7
Vil gerne have hjælp til opstarten /	4
Ville gerne kunne holde fast i det med kolleger .,Tænker at vi i vores team kan arbejde videre	5
Jeg vil gerne have at alle på vores skole kom på kurset	4
Jeg tænker vi selv kan "søscætte" skibet ;-)	2

Opsamling

Kursusholder / Undervisers kommentarer:

Det er min klare oplevelse, at deltagerne på kurserne er blevet mere bevidste om, hvordan de kan finde deres egen balance, ro og nærvær. Hvordan de i løbet af dagen bedre kan passe på sig selv for at undgå stress, fysiske/psykiske belastninger og få mere energi og et større overblik.

Det er min opfattelse, at både lærere og pædagoger har fået de nødvendige værktøjer til at arbejde med trivselsfremmende initiativer og derved øge lærings og udviklingsmiljøet i klassen. Ved at hjælpe børn og unge med at udvikle deres opmærksomhed, koncentrationsevne, empati for sig selv og andre og at lære dem at finde roen inden i sig selv, kan mange børn med stress, opmærksomhedsforstyrrelser, vredesudbrud og tristhed finde ro i en til tider urolig og hektisk hverdag ved brug af kropsbevidsthed og nærvær og opmærksomhedsøvelser.

I forhold til implementering er alle kommet godt igang på hver deres individuelle måde, med det er min vurdering og også et ønske fra deltagerne, at der er brug for en opfølgningssang.

Jeg håber vi kan få en dialog på baggrund denne meget positive evaluering, om hvordan vi kan bygge videre på disse erfaringer og få det mere bredt funderet i Lejre kommune.

Isabel Line Lohmann

Nærvær og opmærksomheds Instruktør

Kursusbevis

Her er et det «kursusbevis» som deltagerne fik efter endt kursus ;-)



Kursusbevis

Nærvær I pædagogisk praksis

*

Forløb 2016

Kursusforløb over 5 gange, omkring nærvær og opmærksomhed som trivselsfremmende metode i Folkeskolen. 15 timers undervisning med teoretisk og praktisk basistræning, samt konkrete afprøvninger og egen træning med opfølgning i faggrupper.

Dette bevis er udstedt til :

Isabel Line Lohmann
Nærvær og opmærksomheds instruktør IIU
Psykomotorisk Terapeut DAP
Skolelærer på Hvalso Skole

Marts 2016

Isabellohmman.dk
i et samarbejde
med



LEJRE
KOMMUNE