

Uppföljning

Utbildning yoga i skolan 2016 - utbildning för pedagoger i förskola och skola

Bakgrund

Under 2013-2015 pågick projektet Yoga på skola i Alingsås kommun. Se utvärderingen "Yoga på skola" - www.alingsas.se/yoga-i-skolan. En utveckling av detta arbete resulterade i en utbildning för pedagoger i Alingsås kommun.

Under våren 2016 fick pedagoger i Alingsås kommun erbjudandet om att anmäla sig till en utbildning i yoga i förskolan och skolan. Det fanns ett begränsat antal platser som gjorde att av de 70 pedagoger som anmälde sitt intresse fick 31 av dessa en plats på kursen.

Av de 31 pedagoger som gick utbildningen representerade de 13 olika förskolor och skolor i Alingsås kommun: **Nolby förskola, Hemsjö förskola, Åkershult, Uteförskolan Lodjuret Stockslycke, Ängabo förskola, Lendahl Musikförskola, Brogårdens förskola, Bolltorps förskola, Ängaboskolan, Lendahlsskolan, Stadsskogenskolan, Noltorpsskolan, Hemsjö skola**

Utbildningen

Utbildningen var på 8 timmar, uppdelat vid två tillfällen. Insatsen finansierades av folkhälsomedel.

Syftet med utbildningen

- Ge pedagoger verktyg för en lugnare miljö i klassrummet/verksamheten
- Skapa rum för återhämtning hos elever och pedagoger
- Ge förutsättningar för eleverna/barnen att öka den mentala fokusen och koncentrationen
- Skapa en medvetenhet om andning för att reducera stress, oro, rädslor och ilska genom rörelse, andningstekniker och avslappningsövningar

I utbildningen ingick

- Barnyogaövningar och stillisövningar (avslappningsövningar)
- Tillsammansövningar för att öka gemenskapen i klassen/verksamheten
- Andning och kroppsmedvetenhet
- Coachande ledarskap
- Genomgång av kortare och längre yogapass att använda sig av i klassrummet

Helt fri från religiösa inslag

Utbildningen har kontrollerats enligt skollagens paragrafer om icke-konfessionalitet. Yogan som har lärts ut har med andra ord varit helt fri från religiösa inslag och enbart syftat till ett ökat välbefinnande genom kroppsövningar.

Resultat

Samtliga pedagoger fick utvärdera utbildningen genom en enkät som lämnades in efter avslutad utbildning. Totalt inkom 26 svar av 31 deltagare. Se bifogad enkät för att läsa hela utvärderingen.

Sammanfattning

- Pedagogerna upplever att de har fått redskap att använda i klassrummet/ barngruppen som de kan använda för att samla gruppen, för att lugna ner gruppen, för att göra lugna avbrott under lektionen.
- Pedagogerna upplever att de själva har lärt sig mycket om sig själva. Fått en ökad kunskap och blivit medvetna om andningens betydelse, om sin egen påverkan i klassen genom hur man agerar, lärt sig själva att slappna av – vilket lett till att de har lättare att hjälpa andra att slappna av.
- Fått stöd i sitt ledarskap.
- Fått praktiska övningar att använda sig av.
- Samtliga pedagoger som svarade säger att de kommer att använda sig av kunskaperna de fått till sig samt att flera av pedagogerna redan har börjat att använda verktygen i barngrupperna.

Citat från en av pedagogerna:

”Utbildningen har givit mig allt från konkreta tips, ett ”inre” lugn hur jag som ”yogapedagog” med mina ledaregenskaper kan skapa ett inspirerande/roligt ”yogapass” med barnen.”

Inspirationskort (Buddisar) som använts under utbildningen



Svar från pedagoger i skolan

15 inlämnade svar.

Vad har utbildningen gett dig?

Jag har fått tips och verktyg som är lämpliga att använda i barngrupp. Jag har också fått trygghet i att använda barnyogan på ett sätt som är godkänt av skolverket.

En vilja att fortsätta jobba med yoga, avslappning och andning. Den har gett mig en ny syn på mig själv och min hälsa. Den har dessutom gett mig konkreta verktyg för hur man kan arbeta och jag har ju själv fått testa på det.

Andningens betydelse.

Nya rörelser att göra med klassen, andningsteknik, avslappningsövningar, kompisövningar, blivit medveten om mig själv på ett annat sätt.

En annan rörelseform än "friskisprogrammet", stöd i ledarskap, praktiska övningar att använda sig av.

Jag tycker mycket om yoga och tyckte det var bra och få höra lite fakta om den. Framförallt andningen fastnade jag för.

Inblick i yoga med barn. Har själv aldrig hållit på med yoga. Väckt mitt intresse för andningen.

Verktyg att använda i klassen.

Känner att jag har fått en ingång till att använda det i skolan. Om man inte själv har yogat eller använt sig av avslappning så är det inte lätt att starta själv. Jag har fått med mig att man gärna kan starta i det lilla och bygga det därifrån.

Idéer och redskap hur man kan använda sig av yoga och andning i skolan. Mycket redskap för egen del med andning osv.

Jag har förstått hur andningen påverkar hur vi mår. Jag har fått lära mig bra övningar som jag kan göra med mina elever.

Många bra idéer. Att släppa mina egna krav. Att få bra tips på andningsövningar till barngruppen.

2016-12-05

Jag vill uttrycka min tacksamhet för det du lärde ut till oss. Jag använder mig av detta både i min yrkesroll samt i mitt privata liv. Jag känner att jag önskar att alla arbetskollegor skulle få möjlighet att gå denna kurs i yoga.

Utbildningen har gett mej utökade verktyg för att introducera yoga på förskolan. Det har också varit viktigt att träffa kollegor med liknande intresse och diskutera vilka fördelar yoga i förskolan kan ha.

Vilka förväntningar hade du inför utbildningen? Hur har dessa motsvarats?

Jag har gått en kurs tidigare för länge sedan för Magdalena så jag visste att jag skulle få bra tips och verktyg.

Mina tidigare upplevelser av vuxenyoga kändes inte helt lätt att omvända för att använda med barn. Jag ville ha konkreta verktyg och tips på hur man kan jobba med barnyoga och barngrupper, vilket jag känner att jag fått.

Verktyg för avslappning.

Jag ville bli inspirerad och det har jag blivit.

Komplement till andra former av rörelser, bra.

Vet inte riktigt, fördjupa mina kunskaper samt få fler tips och idéer på hur jag kan använda det i min undervisning. Tycker absolut att utbildningen motsvarar mina förväntningar.

Tyckte det skulle bli inspirerande och trevligt. Det blev som jag förväntade mig. .

Svårt att svara på. Jag missade ju 50 %.

Höga! Att efter utbildningen känna mig trygg med att ha barnyoga i klassen. Jag är mycket nöjd!

Mina förväntningar var att få verktyg för att skapa pauser och hjälpa elever att landa i sig själva.

Fick ta min kollegas plats och jag är jätteglad och nöjd att jag fick gå utbildningen.

Eftersom jag inte kunde så mycket om yoga innan var jag väldigt nyfiken på hur jag skulle kunna ha nytta av det i min vardag. Min första nyfikenhet är stillad och jag känner mig mycket nöjd med att fått lärt mig lite.

Jag har fått mer än det jag förväntade mig. Kul med kompis-övningar.

Förväntningarna jag hade på utbildningen motsvarades, den gång som jag var med. Kan inte svara på utbildningstillfälle 2.

2016-12-05

Kommer du att kunna använda dig av det du har lärt dig i din barngrupp/klassrummet?

Absolut, jag kommer att använda mig av andningstekniken, yogasagor m.m. allt som vi fått tips om.

Definitivt. Använder det redan. Vi gör yoga-övningar och avslappning med barnen på fritids och jag hoppas att det kommer ge ett större lugn hos barnen.

Ja, andningen och några av programmen vi gjorde tillsammans.

Absolut, vi har redan kört både rörelser och avslappningsövningar. Jag gillar dessutom yogan som ett komplement till mitt tänk om hur vi är mot varandra. Tro på dig själv, ett hjärta för att ha med sig kärlek, du är unik osv osv.

Absolut, rörelsekort/inspirationskortet och all den praktiska övningar som vi gjort.

Absolut, gör det dagligen!

Absolut med små sagor och träna dem lite med andningen vid samlingar osv.

Ja framförallt det här med andningen.

Ja, affirmationer med hjälp av skattkistan. Yogasagor, rörelser med yogabuddisar och andas tillsammans för att må vårt allra bästa.

Absolut. Att skapa en stämning och rutiner för avkoppling för mina elever.

JA! Andningen, yogarörelser och yogaberättelser. Detta är så viktigt i dagens läge då barnen behöver komma ner i varv och då är detta ett jättebra redskap.

Det kan jag, tex närvaroövningar, fokus, vid bänken övningar och affirmationer.

Jag har använt mig av avslappningen "den magiska mattan", kompis-övningar och jag ska använda mig av de olika miniflödena. Andningen har jag börjat introducera.

Jag tycker buddisarna¹ är ett bra hjälpmedel att nå ut till barnen.

¹ Författarens anmärkning: Buddisar kommer från engelska ordet buddy och innebär i detta sammanhang kompiskorten som delades ut på kursen.

2016-12-05

Är det något du har saknat eller skulle vilja ha lärt dig mer i utbildningen?

Möjligen musiktips och hur man ska bemöta föräldrar som inte önskar att deras barn skall delta.

Kan inte komma på något i nuläget.

Egentligen inget särskilt, det kändes lite kort bara. Skulle velat ha mer... Jag önskar ngn form av återkoppling om ett tag.

Nej, bra utbildning.

Inget jag kan komma på.

Inget som jag tänker nu. Men det är klart att man vill alltid lära sig mer. Och tyvärr var jag ju inte med vid det andra tillfället.

Fler tips på övningar för de lite äldre barnen att göra på golv/matta. (missade 50%)

Hur man ska jobba med elever som tycker att detta är jobbigt och som inte vill delta.

Fler utbildningstillfällen.

Nej.

Jag tycker att upplägget var mycket bra. Det finns inget jag kommer på direkt som jag saknar.

Det enda som jag personligen känner är att det var jobbigt att sitta som man gjorde under så pass lång tid, förstod att jag inte var ensam om detta. Men som du förstår så var jag jättenöjd och tacksam över att få denna möjlighet att förstå innebörden av yoga och även använda den på ett mycket lyckat och avkopplande sätt.

Känner att den gång som jag var med, var allting på ett bra, personligt och proffsigt upplägg. Tycker dock att du borde (vilket du kanske hade infört vid andra tillfället) införa en "riktig" paus med frukt, det är vi förskollärare vana vid. 10-15 minuter talar jag om. TACK för mitt ord!

2016-12-05

Svar från pedagoger i förskolan

(11 inlämnade svar)

Vad har utbildningen gett dig?

Utbildningen har givit mig allt från konkreta tips, ett "inre" lugn hur jag som "yogapedagog" med mina ledaregenskaper kan skapa ett inspirerande/roligt "yogapass" med barnen.

Inspiration, konkret material och metoder.

Det har varit lärorikt och inspirerande. Det har lärt mig mer om mitt ledarskap i samvaro med barnen.

Fått mer kunskap om barnyoga. Fått mig att inse att det är möjligt att plocka in övningar i vardagen. Fått mig att släppa prestigeen. Massor av övningar och rörelser att göra. Lärt mig om betydelsen av andningen och olika övningar där vi tillsammans med barnen gör oss medvetna om vår andning. Fått mig att se möjligheter att utföra detta i barngruppen och inte begränsas av omständigheter (tex för lite tid, inga vikarier osv).

Hitta "verktygen" för att kunna leda yogastunder med barnen. Att det är bättre att göra lite än ingenting alls. Att hitta tillfällena i vardagen, många bra exempel. Uppskattar även sagorna och välkomstinstruktionen vi fick via mailen.

Inspiration, bakgrundkunskap fakta/teori, material, musiktips, kloka ord att dela med sig av både på jobbet och i livet.

Redskap för att skapa lugn harmoni i barngruppen. Redskap för att väcka barnets nyfikenhet till att röra sin kropp. Redskap för att skapa gruppsamhörighet som andas acceptans för den unika individen. Redskap och ett nytt perspektiv för mig och kollegor att klara av ofta pressade arbetssituation.

Inspiration och motivation! En utbildning som gav mig enkla och kraftfulla verktyg för att kunna arbeta med yoga. Verktygen att leda yoga för barn och även kollegor.

Ett litet nytt tankesätt. Personligen tänker jag mer på min andning.

Kursen var jättebra! Och jag använder mig av den varje vecka i barngruppen.

Jag tycker att utbildningen gav mig nya verktyg att använda i barngruppen. Att det går bra med bara en kort stund och att man inte behöver göra något väldigt avancerat. Vi fick lära oss många användbara övningar.

Vilka förväntningar hade du inför utbildningen? Hur har dessa motsvarats?

Yoga är något nytt för mig som pedagog och förväntningarna var blandade. En förväntning var att bli inspirerad till hur jag som pedagog kunde skapa ett "yogapass" med barnen, men också ges information kring yoga för att delge vårdnadshavare. Detta samtidigt som hur

2016-12-05

mina ledarskapsegenskaper skulle kunna utvecklas inom detta område. Utbildningen har motsvarat mina förväntningar, jätteroligt och lärorikt.

Mina förväntningar var höga och har absolut uppfyllts.

Att få lära mig om barnyoga och hur jag som ledare kan förmedla rörelseglädje, avslappning och lugn i min grupp.

Trodde nog att det skulle vara lite mer likt vuxenyoga och inte så mycket praktiska moment. Det är ju genom att använda kroppen som jag kommer ihåg alla rörelser så bra! Detta blev ännu bättre än vad jag trodde.

Magdalena är en fantastisk föreläsare och inspiratör. Det är även fantastiskt att möta kollegor, att få tillfälle att delge och inspirera varandra om hur vi kan använda oss av yoga i förskolan.

Hade förväntat mig varm härlig inspiration och ny kunskap. Ja, verkligen motsvarade förväntningarna.

Jag hade höga förväntningar, var nyfiken på hur jag kan använda yoga med små barn. De har motsvarats!

Upplevelse, min personliga upplevelse, att utövas för att fullt ut kunna förstås och det var superpositivt! Oh vad bra med en uppföljning efter några veckor. Lärde mig massvis.

Att lära mig yoga är, hitta det där lugnet och kunna överföra det på barnen. Och givetvis olika övningar. Detta har uppfyllts till stor del, det hänger ju bara på mig själv att ta steget!

Kommer du att kunna använda dig av det du har lärt dig i din barngrupp/klassrummet?

Absolut! Genom en berättelse har jag tillsammans med barnen tagit oss in i sagans värld, där vi med hjälp av yogakorten fått möta både djur och situationer. Vi har börjat med regler och hälsat på solen, gjort andningsövningar, för att sedan avslutat med "magiska mattan". Glitterburken har varit kanon!

Ja. Använder yogakorten, saga, koncentrations och andningsövningar.

Ja, verkligen. Jag har haft en del massage och tyckt att det fungerat bra och nu har jag fått ännu mer verktyg att ta till.

Använder redan! Plockar in övningar i olika situationer, samling, väntestunder, yogapass, sagor – hittar på en saga som innehåller olika andningsövningar samt yogaövningar. Ev ett litet pass på föräldramötet.

Egentligen allt vi har fått ta del av. Det är väl egentligen upp till mig själv att välja vad jag kommer att föra vidare till barngrupp och kollegor.

Andningsövningar, buddisar, sagor, yogapass inne och ute.

2016-12-05

Jag har redan använt det jag lärt mig i barngrupp och det fungerar fint. Min plan är att vi tillsammans ska utvecklas i att använda yogan. Barnen har redan börjat efterfråga den spontant! Yogasagor, Buddisarna, Fylleriteckningar.

Ja, definitivt! Kunskaper i yoga har jag redan testat med barnen. De tyckte att det var roligt och spännande. Avslappning, yogasagor, barnyogaställningar blir mina verktyg att hjälpa barn till lugn och ro.

Ja, absolut! Jag har provat elefantöronen... funkade sisådär... Sedan vill jag kunna hålla en yogastund med barnen!

Jag började introducera yogaövningarna redan efter det att jag varit på första utbildningstillfället. Då var barnen jättenyfika på vad vi lärt oss. Bra också att vi var två från vår förskola som gick utbildningen så vi har kunnat diskutera övningarna. Svårast har varit att få med avslappnande andning i barngruppen men vi försöker då och då.

Är det något du har saknat eller skulle vilja ha lärt dig mer i utbildningen?

Jag har inte saknat något i utbildningen, då jag finner utbildningen väldigt lärorik, men hade gärna lärt mig mer om andningen och hur det kan påverka oss och vår verksamhet.

I så fall börja med lite teori på tillfälle 1 och vänta lite med att prova barnyogasagan. Det är mycket intryck att komma in i lokalen så jag tror att det är bättre att landa först och sedan ta praktiken. Starten på tillfälle 2 gav god energi för hela dagen. Tusen tack. Detta är en utbildning som går direkt ut till barnen.

Svårt att säga. Skulle gärna vilja ha en återträff och få dela med sig av sina erfarenheter när det gått en tid. Ett stort tack till Magdalena för din passion och för att du bjudit på dig själv och skapat en positiv atmosfär. Härligt!

Allt var toppen! Saknar endast något fika, kaffe samt en smörgås el frukt. Toppen med hemläxa samt gruppövningar.

Svårt att veta så här i starten med nya kunskaper. Kanske vill man ha en påbyggnadskurs i framtiden.

Inte som jag kan komma på i dagsläget. Klart man skulle vilja ha lära sig mer om allt, men vi har fått en liten grund att stå på, så nu är det upp till mig att fortsätta bygga och utvecklas tillsammans med barnen.

Fortsätt gärna med fler tillfällen att få möjlighet att skapa yogasagor/berättelser med hälsofrämjande budskap och att få mer upplevelser att utöva yoga.

Nej, det är min egen situation som gör att jag inte kommit igång. Om jag varit kvar på min förra arbetsplats hade jag varit igång till fullo!