

Børns trivsel

FN's Verdensmål nr. 3 handler om trivsel og mental sundhed. Det vil vi gerne leve op til. Derfor prioriterer vi krop og sind i hverdagen.

Alle børn tilbydes bevægelse dagligt, og vi har også fokus på den mentale sundhed. Vi arbejder dagligt for, at alle børn skal trives socialt, fagligt, personligt og i fællesskabet. Dette sker dels i den måde vi strukturerer elevernes hverdag på, og dels i vores prioriteringer af ressourcer. På Eckersberg Friskole har vi vores egen familie- og psykoterapeut og vores egen Mindfulnesslærer. Vores familierapeut har samtaler med de børn, som har behov for individuelle samtaler eller terapi i kortere og længere forløb. Dette tilbyder vi også barnets familie, hvor det giver mening.



Vores Mindfulnesslærer er uddannet på Dansk Center for Mindfulness Aarhus Universitet og MISIP i England. Undervisningen foregår som holdundervisning, i kurser á 8 - 10 lektioner.

I mindfulnessundervisningen er målet ikke givet for den enkelte elev på forhånd, men noget af det vi håber eleven får med er:

- at man kan træne sit sind med nysgerrighed og venlighed
- at kunne lege med sin opmærksomhed - træning af de mentale muskler
- at kunne opdage bekymringer og lægge mærke til, at sindet laver numre med dig
- at være her nu - fra reaktion til respons
- at kunne træde tilbage og betragte tankerne
- at blive venner med det svære - at klare svære følelser
- at tage det gode ind og blive gladere

Med mindfulness er det som med musik, sport og alt andet: Hvis man ingenting gør sker der intet, og jo mere man træner, jo bedre bliver man til det.

FN's Verdensmål nr. 3 om trivsel og mental sundhed. Mental sundhed definerer både WHO og den danske Sundhedsstyrelse således: "En tilstand af trivsel, hvor individet kan udfolde sine evner, kan håndtere dagligdags udfordringer og stress samt indgå i menneskelige fællesskaber."