

## Pedagogisk Meditasjon:

# Gir økt konsentrasjon og bedre læringsevne

Det er ikke et ukjent fenomen at mange barn sliter med å tilpasse seg på skolen, følge med i timene og konsentrere seg om det de skal gjøre. Linn Kristin Breivik brenner for å forbedre barnas læresituasjon ved å bruke pusteøvelser, visualisering og bevissthetstrening.

:: Tekst: Elisabeth Hægeland, [elisabeth.haegeland@mediumforlag.no](mailto:elisabeth.haegeland@mediumforlag.no) Foto: Elisabeth Hægeland og [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)

At læreryrket kan være utrolig tøft og krevende vet Linn Kristin Breivik alt om. Hun er utdannet adjunkt ved universitetet i Oslo og har flere års erfaring som lærer på barneskole og for voksne innvandrere. I tillegg har hun drevet flere meditasjonsgrupper for barn og hatt kurs i meditasjon og visualisering ved flere Oslo-skoler.

For tiden er hun godt i gang med en mastergrad i engelsk didaktikk (pedagogikk) ved UIO. Hun har forsket på hvordan meditasjon og visualisering i

klasserommet på en barneskole i Oslo kan påvirke barns evne til å lære et annet språk. Resultatene hennes bekrefter det samme som flere forskere har funnet ut før. Pusteøvelser, visualisering og bevissthetstrening gir økt konsentrasjonsevne, bedre læring og fredfulle relasjoner.

### Barn kan lære bedre

– Jeg mener at barn kan lære bedre ved å bruke meditasjon i undervisningen. Med meditasjon høyner de bevisstheten og tar inn kunnskap på et annet nivå enn hvis de bare gjør som vi er vant til i skolen. Ved høyne bevisstheten gjennom meditasjon og få inn informasjon i bilder, forbedrer barna hukommelsen. Det har forskning vist. De



husker stoffet bedre og lærer det bedre, sier Linn.

Forskningen hennes henviser til Georgi Lozanovs metode, kalt Suggestopedia. Den handler om hvordan man lærer et språk hurtig ved blant annet å strukturere undervisningen på en spesiell måte, og bruke visualisering, farger, musikk og pusteøvelser for å nå en høyere bevissthetstilstand.

På bakgrunn av forskningen og sine egne erfaringer med meditasjon, har Linn grunnlagt Pedagogisk Meditasjon som et verktøy for barn og voksne i skoler, barnehager og hjemme. Kurset består av tre deler, hvor man lærer teknikker for å få økt konsentrasjon, bedre læringsevne og økt bevissthet rundt hva som skal til for å skape gode og fredelige relasjoner.

### Fem minutter er nok

Meditasjon er noe Linn selv har drevet med siden hun var 16 år. Da hun var buddhist fra hun var 19 til 26 år holdt hun også meditasjonsgrupper for barn. I tillegg har hun prøvd meditasjon på egne barn og holdt meditasjonskurs for foreldre og barn i Oslo-skolene. Slik har hun funnet ut hva som fungerer og hva som ikke fungerer.

Konseptet hun har skapt er ikke meditasjon i tradisjonell forstand, hvor man sitter stille i lang tid for å fokusere på pusten eller et mantra. I stedet blir barna med på en reise i undervisningen, for eksempel med historiefortelling der de blir stimulert til å åpne sansene og tenke i bilder. Mye handler om at barna øver seg på å være mer sentrert i seg selv.

– Barn i dag er urolige og de skal hele tiden gjøre noe. Jeg har erfart at hvis barn blir bedt om å meditere, synes de det er kjempekjedelig. Du kan ikke bare si til barn at de skal sitte stille og meditere i 15 minutter, for da vet de ikke hva de skal gjøre, sier Linn.

Hun synes ikke det er nødvendig å meditere i en halvtime, verken for barn eller voksne. For hun mener vi lever i en tid der energiene går fortere og at det viktigste er å holde fokus på å være balansert energisk. I stedet foreslår hun at meditasjon kan inngå som en naturlig del av undervisningen. En kort meditasjon kan være å sette på litt rolig musikk for å roe ned kroppen. Enkle pusteøvelser og små visualiseringsreiser trenger ikke å ta mer enn fem minutter, men er ifølge Linn likevel nok til å utgjøre en forskjell for barna.

– Alle lærere og skoler kan gjøre dette



uten å ta opp tid. Man trenger ikke å omorganisere timeplanen. Fem minutter er nok, mener hun.

### Høyere bevissthet

I tillegg til visualisering og pusteøvelser, består Pedagogisk Meditasjon av at barna lærer seg å bli bevisst på egne tankemønstre og relasjonene med hverandre. En dag kan temaet være medfølelse og vennskap, mens det en annen dag kan være sinne og konflikt. Barna kan få spørsmål som: *Når du er sint, hvilken farge føler du da? Skal vi prøve å gjøre fargene lysere?* På starten av en skoletime kan læreren be barna lukke øynene, puste rolig og spørre: *Hva er favorittfargen din?* Fyll deg selv med denne fargen.

Når to barn er sinte på hverandre, kan det være vanskelig for en lærer å være fredsmekler. Av erfaring vet Linn Kristin

at det ikke alltid hjelper å la barna snakke sammen, for de skylder ofte bare på hverandre. En slik samtale kan ta veldig lang tid, og ofte husker ikke barna helt hvordan konflikten startet. I slike tilfeller har Linn prøvd å la barna legge hånden på hjertet til hverandre, se hverandre i øynene og fremkalle en god følelse. Etter dette har barna funnet ut at de ikke er sinte på hverandre likevel, og det har vært lettere å komme til enighet.

### Visualisering for hukommelse

I sin egen forskning på hvordan barn lærer et andre språk hurtig, har Linn spesielt bemerket seg hvor stor betydning visualisering har for hukommelsen. Barna ble testet i ferdigheter før og etter en periode da de ble veiledet i pusteøvelser, visualisering og bevissthetstrening. Det barna viste seg å ha aller størst læringsutbytte av, var visualiseringen. Kunnskapen som satt best var den de fikk inn ved hjelp av visualiseringsreiser.

Linn har funnet ut at pusteøvelser og visualisering både kan brukes i barnehager og i skoler for å øke barns konsentrasjon, ►

«Pusteøvelser, visualisering og bevissthetstrening gir økt konsentrasjonsevne, bedre læring og fredfulle relasjoner»

fokus, læringsevne og bevissthet. Når hun bruker visualisering i barnehager og på SFO, kaller hun det dansebalanse. Da ligger barnehagebarna på gulvet for å høre et eventyr som stimulerer dem til å tenke i bilder og til å bevege seg. Hver fortelling har et tema og en konflikt. Før fortellingen skal barna gjøre tre yogastillinger, for eksempel «bro» eller «regnbue». Når disse ordene nevnes i fortellingen, skal barna gjøre disse stillingene om igjen.

– De skal bevege seg rundt i rommet for å bli bevisst i kroppen sin. De lever ut eventyret, litt som i et drama. Det er veldig morsomt. Barna går helt inn i sin egen verden. Målet er at energiene de har inni seg skal integreres i kroppen, slik at de er til stede med hele seg. De lever ut visualiseringen fysisk, litt som urbefolkninger gjør når de danser til fortellinger for å integrere alle aspektene av seg selv. Det er det meditasjon handler om – å være til stede, sier Linn.

### Gjør kjedelig skole

Bakgrunnen for Linns glødende engasjement for barn slo rot i hennes egen barn-dom og økte i tiden hun jobbet som lærer. I oppveksten gikk hun på mange forskjellige skoler, både vanlige skoler og på Steiner-skolen. Hun tenkte ofte at undervisningen var helt feil og satt mye i sin egen drømme-verden, for hun syntes det var gjør kjedelig. Likvel klarte hun seg bra.

– Jeg kjente at jeg måtte gjøre ting bare for å tilfredsstille andre. Til og med på universitetet følte jeg at vi blir lite stimulert til å tenke selv og til å drive egen forskning, sier hun.

Selv om hun synes norsk skolesystem har mye bra ved seg, føler hun det kan bli mye bedre. En tendens i skolen har vært at hvis barna gjør det dårlig i ett fag, øker man undervisningen i dette faget og kutter ned i andre fag som musikk, gymnastikk og forming.

– Jeg føler at de har gått litt ut på dato. Det går feil vei. Barna trenger ikke mer akademisk kunnskap, de trenger bare mer rom og mer tid til å sentrere seg. De trenger annen type stimuli som balanserer venstre og høyre hjernehalvdel, som musikk og estetiske fag, mener Linn.

Samtidig understreker hun verdien av at barna lærer det de skal. Men hun har kjent på mye frustrasjon når hun ser at barn kjeder seg veldig på skolen. Derfor har hun prøvd å finne på ting som gjør skolen lettere, bedre og morsommere for barna.

– Jeg vil gi inspirasjon som stimulerer barn til å skape sin egen verden og gi rom til det i hverdagen, slik at de deretter kan gå inn i den firkantede boksen og lære det de skal. For jeg mener jo at det også er viktig, sier hun.



Gelpi/shutterstock.com

«Du kan ikke bare si til barn at de skal sitte stille og meditere i 15 minutter, for da vet de ikke hva de skal gjøre.»

### Prøvepress og stress

I år sa Linn opp stillingen sin som lærer for å satse fullt på kursvirksomhet og veiledning. Hun syntes det var morsomt å være med barna, men lærerjobben ble for stressende.

– Jeg har stor beundring for lærere fordi de holder ut. Som lærer må du gjøre så mye. Jeg likte ikke fokuset på for mye prøver, for det legger stress på barna og skaper forventninger hos foreldrene, mener hun.

Små sjuåringer blir testet i norsk og får ros når de gjør det bra. De andre talentene deres, som å synge, spille fotball, tegne, være en god venn og vise medfølelse, kommer ikke så mye til uttrykk. Allerede fra første klasse har elevene kartleggingsprøver med tidsfrist. Når de ikke klarer dem kan de bli lei seg.

– Det er krav hele veien. Jeg får helt fnatt av det! Det er ikke riktig. Jeg kan ikke stå for det, synes Linn.

– *Er det bedre i Montessoriskolen og på Steiner-skolen?*

– Ja, for de ikke har prøver og prøvepress. Der mener de at kunnskapen skal måles fortløpende og unngår å legge vekt på prøver. Samtidig husker jeg at da jeg gikk over fra Steiner-skolen til vanlig skole, var det vanskelig å forholde seg til tidspress, prestere og vise til resultater, sier hun. Derfor mener hun det må være en balanse mellom det å gi barna rom til å skape sin egen verden, tilegne og måle kunnskap og det å utsette dem for krav og prestasjonspress.

Antimobbeprogramer som Zero og Respekt er eksempler på veldig positive prosjekter i den norske skolen. Men denne

typen tiltak har en tendens til å bli utvasket i hverdagen. Linn mener det er behov for større fokus på medfølelse og positiv relasjonsbygging i skolen. I religions- og livssynstimen lærer de om religioner og etikk, men ikke så mye om hva for eksempel medfølelse og kjærlighet betyr i det virkelige livet. Mange lærere snakker nok om slike tema, men læreverket har ikke noe spesielt fokus på dette og lærere er ofte presset på tid.

– Barn trenger praktiske øvelser som går på hvordan de kan håndtere ulike situasjoner. Det er ikke nok med bare prat eller lærebøker, sier Linn.

### Barnas drømmeskole

Skolesystemet slik vi kjenner det er ikke bygd på barnas premisser, men på hva voksne tror er best for dem. Linn tror ikke barn er skapt til å sitte stille i 45 minutter. Hun har visjoner for en ny drømmeskole for barn, med mer bevegelse, dans, musikk, pusteøvelser, visualisering og kreativitet i timene.

– Barna blir presset og glemmer sine egne inntrykk. Vi undertrykker de kroppslige følelsene og vår egen fantasiverden for å passe inn. Det betyr ikke at vi bare kan gjøre som vi vil, men at det bør være mer rom for å få det ut i skolen. For når ellers skal vi gjøre det? spør Linn. Mange barn er på skolen hele dagen fra åtte til fem, fordi de er på SFO.

– Jeg blir veldig lei meg når jeg tenker på det. Kursene mine kan kanskje ikke forandre hele Norge, men de kan spre en bevissthet slik at andre begynner å skape

egne ting, håper Linn. Hun ønsker seg også en skole med et større fokus på sunn og næringsrik mat, fordi hun tror det kan bidra til økt konsentrasjon, fokus og innlæring. Mat og kosthold påvirker mennesket på alle måter, mener hun.

### Ressursteam for barn

Linn vil skape et ressursteam for barn som har det vanskelig, som jobber fra et spirituelt perspektiv. Foreløpig begynner hun med coaching for barn i samarbeid med foreldre og lærere.

– Mange barn blir dopet ned av medisiner fordi de har ADHD. Det er min store sorg, for dette er små barn på syv år. Det er forferdelig! Det er fordi de ikke kan sitte i ro, fordi vi bestemmer at de skal sitte på en stol i 45 minutter. De er ikke «flinke» når de ikke greier det, fordi de har så mye uro i kroppen sin og har en helt annen energi, mener Linn. Hun vet at noen barn faktisk har problemer og trenger medisiner, men hun tror at medisinbruken kan reduseres ved at barna blir mer bevisst på energiene rundt seg. Sensitive barn distraheres lett av andre barn og små ting rundt seg. De sitter tett i tett med 30 andre barn og det er mye bråk, støy og inntrykk. Er det rart de mister konsentrasjonen?

– Mange av barna trenger bare å lære seg å rense auraen sin, tror Linn. Dette har hun testet ut ved å si: «Se for deg at du sitter i en boks eller et eggeskall. Du er i din egen verden. I din egen verden kan du fokusere.»

Linn tror at barn som har det vanskelig er her for å lære oss noe.

– Barn sitter på mye kunnskap og informasjon fra sjel livet om hvordan de vil ha det, men de blir ikke hørt. Det er derfor de protesterer. Jeg tror vi må sette barna mer i fokus. Dette er ikke ment som kritikk av lærere, men jeg tror at hele skolevesenet må legge mer til rette for at vi tar mer ansvar og ser barna bedre, sier hun.

### Meditasjonskurs og barnecoaching

Kurset Pedagogisk Meditasjon er rettet mot lærere og barnehagepersonell som ønsker å tilby meditasjon for barn i barnehager og skoler (1.–4. klasse). Det går over tre timer og består av tre deler, der barna deltar i den midterste timen. Man lærer om meditasjon for økt konsentrasjon, visualisering og kroppsbevissthet for økt læring og om tanker som energi for økt tilstedeværelse.

Den første delen av kurset er meditasjon for voksne og informasjon om forskning rundt temaet. Der får man blant annet

innføring i metodene til den bulgarske forskeren Georgi Lozanovs metode, Suggestopedia. Den andre delen er visualiseringsreiser for barn, som skal bidra til økt læring og tilstedeværelse. Tredje og siste del handler om tanker som energi for fredfulle relasjoner og økt bevissthet. Kurspakken inkluderer en oppfølgingstime, der man får besøk av Linn tre til fem uker etter kurset for å få videre veiledning.

Kurset tilbys også som et online kurs med oppstart 15. oktober. Kurset består av 10 nettbaserte samlinger og er for deg som ønsker å lære om Pedagogisk Meditasjon og ønsker å starte egne prosjekter for barn eller voksne i temaer som meditasjon, energibevissthet og selvutvikling. Kurset er også et selvutviklingskurs hvor du vil få verktøy som bidrar til at du blir enda tryggere i deg selv gjennom arbeid med andre.

I tillegg tilbyr Linn individuell coaching for barn i skoler og barnehager, i samarbeid med foresatte, lærere og barnehagepersonell. ■

### For mer informasjon:

- Kurset Pedagogisk Meditasjon: [www.pedagogicmeditation.com](http://www.pedagogicmeditation.com).
- Linn Kristin Breiviks firma: [www.angelchanneling.com](http://www.angelchanneling.com)

## Norsk Spiritualistisk Trossamfunn



### Et trossamfunn for åndelige mennesker

### Vi tilbyr Bryllup, Navnedag og andre seremonier.

### Åndelige kvelder og Healing Kvelder i Oslo, Bergen og Drammen

### Bli medlem av vårt trossamfunn i dag!

Sjekk vår nettside [www.nsts.no](http://www.nsts.no)

## SLETT RYNKENE NATURLIG!



V.Factor Face Cream inneholder antioksiderende oligopeptider som bremser biologisk aldring og reduserer og forebygger uttrykksrynker effektivt! Rynker og linjer blir mindre og flattere, huden strammes og tones opp.

Synlig forskjell etter bare en-to ukers bruk!

V.Factor Face Cream inneholder 97% naturlige ingredienser og økologiske ekstrakter!



FRI FRAKT!

Bestill V.Factor Face Cream på telefon eller e-post- vi sender i oppkrav.

Fornøyd Dui kunde!  
Ritva Oksanen, berømt finsk skuespillerinne og sanger, 71 år har vært fast Dui kunde i flere år og beholdt sin ungdom og skjønnhet med V.Factor Face Cream og andre Dui ansiktsbehandlinger!

 Dui Clinique

tlf: 33 33 48 90  
post@duiclinique.com  
www.duiclinique.no



Finn oss på facebook:  
Dui naturlig hudpleie

[salmea.no](http://salmea.no)

