

KaMiBe har fokus på udvikling af inkluderende læringsmiljøer gennem arbejdet med karakterstyrker, mindfulness og bevægelsesaktiviteter.

Kombinationen af karakterstyrker og mindfulness i skoleregi er et forholdsvis nyt forskningsområde, som indtil videre har vist lovende resultater i England, USA, Australien og Spanien, mens det i en skandinavisk kontekst indtil videre kun er forekommet som særskilte indsatser.

(Niemiec, 2014)



Pilotprojekt

Interventionen i 24 uger i skoleåret 2015/2016

Sønder Otting Børnehave

Sønder Otting Skole, 0. klasse

Nustrup Børnehave

Fællesskolen Nustrup-Sommersted , 0. klasse



KaMiBe 2

Skoleåret 2016/17

Børnehuset Havanna

Rosengården Børnehuset

Børneuniverset Hoptrup, Marstrup, Vilstrup

Fællesskolen Hoptrup, Marstrup, Vilstrup, 0. klasse

Sønder Otting Skole (specialklasserækken på
Ungeuniverset)

Lagoniskolen (udskolingsklasse, 8. årgang)



Hel skole indsats på Lagoni skolen i skoleåret 2017/2018

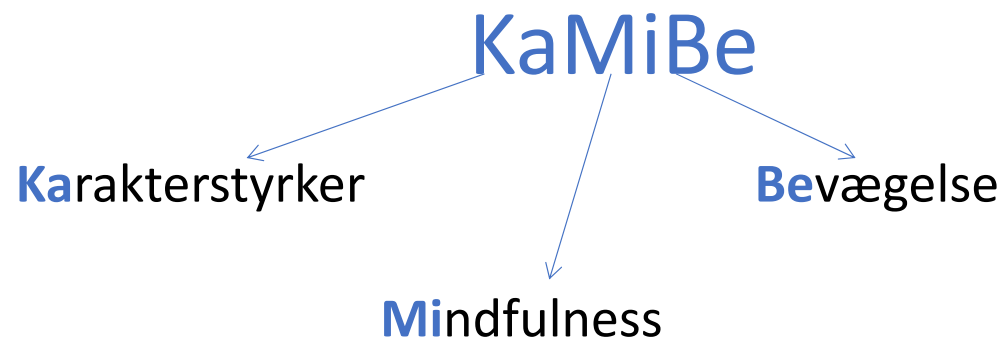
0.-9.klasser + modtagerklasser og specialklasser
KaMiBe er på skoleskemaet i alle klasser



De skoler og dagtilbud, der har arbejdet med KaMiBe, har oplevet markante forandringer inden for følgende områder:

- inklusion
- øget koncentration
- bedre refleksionsniveau
- øget sproglig bevidsthed
- øget læring
- øget trivsel
- et fælles ressourceorienteret sprog og syn
- bedre kropskontrol og kropsbevidsthed





KaMiBe har fokus på udvikling af inkluderende læringsmiljøer gennem arbejdet med karakterstyrker, mindfulness og bevægelsesaktiviteter.

Positiv psykologi



<https://www.youtube.com/watch?v=7UTz5nFj99E&spfreload=10>

Karakterstyrker

“Vi bruger mere tid på at fixe vores svagheder end på at udvikle vores styrker”.

Der er derfor brug for:

“At synliggøre og øge styrker frem for at reparere på svagheder”



(Seligman and Csikszentmihalyi, 2000)

Karakterstyrker

Visdom:

Kreativitet
Nysgerrighed
Dømmekraft
Videbegær
Perspektivering

Mod:

Gejst
Tapperhed
Vedholdenhed
Ærlighed

Medmenneskelighed:

Kærlighed
Venlighed
Social Intelligens

Fairness:

Retfærdighed
Samarbejde
Lederskab

Mådehold:

Tilgivelse
Beskedenhed
Forsigtighed
Selvkontrol

Transcendens:

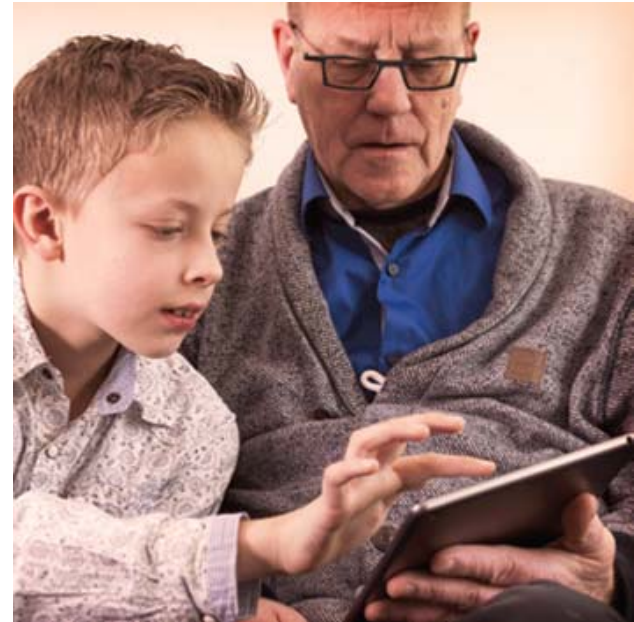
Værdsettelse af skønhed
Taknemmelighed
Håb
Humor
Åndelighed

PERSPEKTIV

Perspektiv (visdom)

Du er i dit rette element, når du ser udfordringer og hændelser i et større perspektiv. Du bliver engageret, når du hjælper andre med visdommen til at forholde sig til problemstillinger på nye måder.

<https://www.youtube.com/watch?v=6F02t8LkOXk>





Mind Full, or Mindful?

Hvad er mindfulness

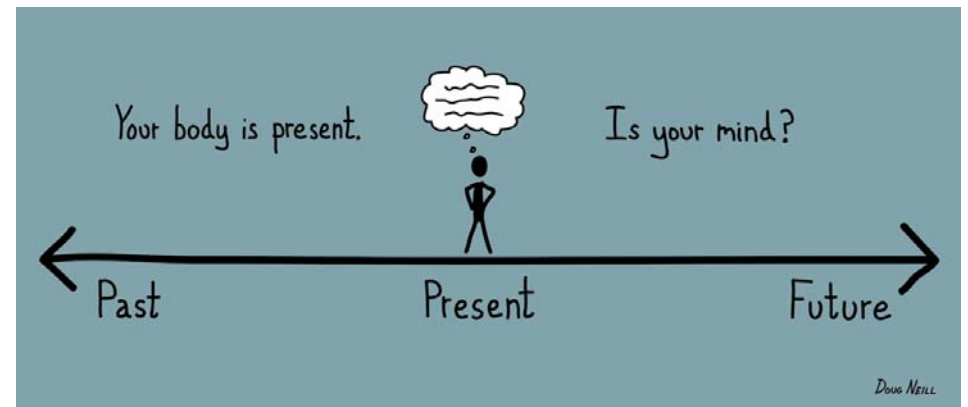
- *” Mindfulness kan kort beskrives som en årvågenhed baseret på fuld opmærksomhed på nuet, hvor de tanker og fornemmelser, som opstår, accepteres for hvad de er uden nærmere bedømmelse eller vurdering” (Kabat-Zinn, 2003, her gengivet efter Svinth, 2010, s. 21).*
- *”... en tilstand af bevidst opmærksomhed (...) [og] en tilstand af åbenhed over for nytænkning” (Langer)*
- *” ... mindlessness er en tilstand, hvor man har overdreven tiltro til færdige kategoriseringer og allerede eksisterende svar (...) og derfor ikke [er] åben over for nye eller alternative tolkninger (...). Mindlessness er tæt relateret til begrebet autopilot” (Langer)*

Mindfulness

»Vi har haft en kulturel udvikling, hvor der er kommet rigtig mange tilbud, som kalder på opmærksomheden, og derfor er det blevet vigtigere, at den enkelte selv kan regulere sin opmærksomhed og fx vælge at være koncentreret eller slappe af.

Mindfulness og andre nærværsskabende aktiviteter gør det muligt at regulere opmærksomheden«.

Anne Maj Nielsen, DPU



Mindfulness

Mindfulness [med børn] handler om på en venlig og nysgerrig måde at være opmærksom på det, man oplever nu og her.

(Leoni, 2016).



<https://www.youtube.com/watch?v=nkpHE66KwbQ>

Bevægelse

Bevægelse med flere perspektiver:

Sanser

Motorik

Fysik

Samarbejde

Motivation



<http://video.ku.dk/konsensuskonference-betydning-af-fysisk-aktivitet-1>

Bevægelse

- Afsæt i karakterstyrkerne
- Fokus på relationer og et inkluderende læringsmiljø
- Et bredt og alsidigt bevægelsesbegreb – fra yoga til frugtsalat til fangeleg til teatersportsøvelser
- Bevægelsesglæde som omdrejningspunkt



KaMiBe

- i en skolesammenhæng

Inklusion:

”På trods af store faglige og sociale forskelle, så giver det en god ånd, når vi har det her. Forskelligheden bliver lidt udlignet.... Det flytter fokus fra mig til vi, og at vi alle sammen kan noget særligt.... Alle er gode til noget”.

(Lærer i 0.klasse)



'De timeløse fag':

I emnet 'Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab' skal eleverne udvikle kompetencer til at fremme sundhed og trivsel for sig selv og andre.

Stk. 2: Eleverne skal beskæftige sig med egne og andres erfaringer og undren i emnet for at medvirke til udvikling af engagement, selvtillid og livsglæde samt støtte den enkelte i udvikling af egen identitet i samspil med andre. Emnet skal endvidere medvirke til, at eleverne opnår erkendelse af egne grænser og rettigheder samt forståelse for andres.

Drejebøgernes aktiviteter lægger op til en undersøgende og tværfaglig tilgang, hvor børnene med udgangspunkt i deres eget personlige og sociale liv kan arbejde med forskellige områder.



Understøttende undervisning:

Aktiviteterne i understøttende undervisning skal:

- understøtte den faglige undervisning og/ eller
- styrke eleverne personligt med læringsparathed, sociale kompetencer, alsidig udvikling, motivation og trivsel.

Forskellige måder at lære på

Den understøttende undervisning giver tid til, at eleverne kan lære på flere forskellige måder. Her er for eksempel mulighed for en tæt kobling mellem teori og praksis.

Sociale kompetencer, motivation og trivsel:

I den understøttende undervisning kan der arbejdes med at styrke klassefællesskabet og med de enkelte elevers sociale kompetencer.



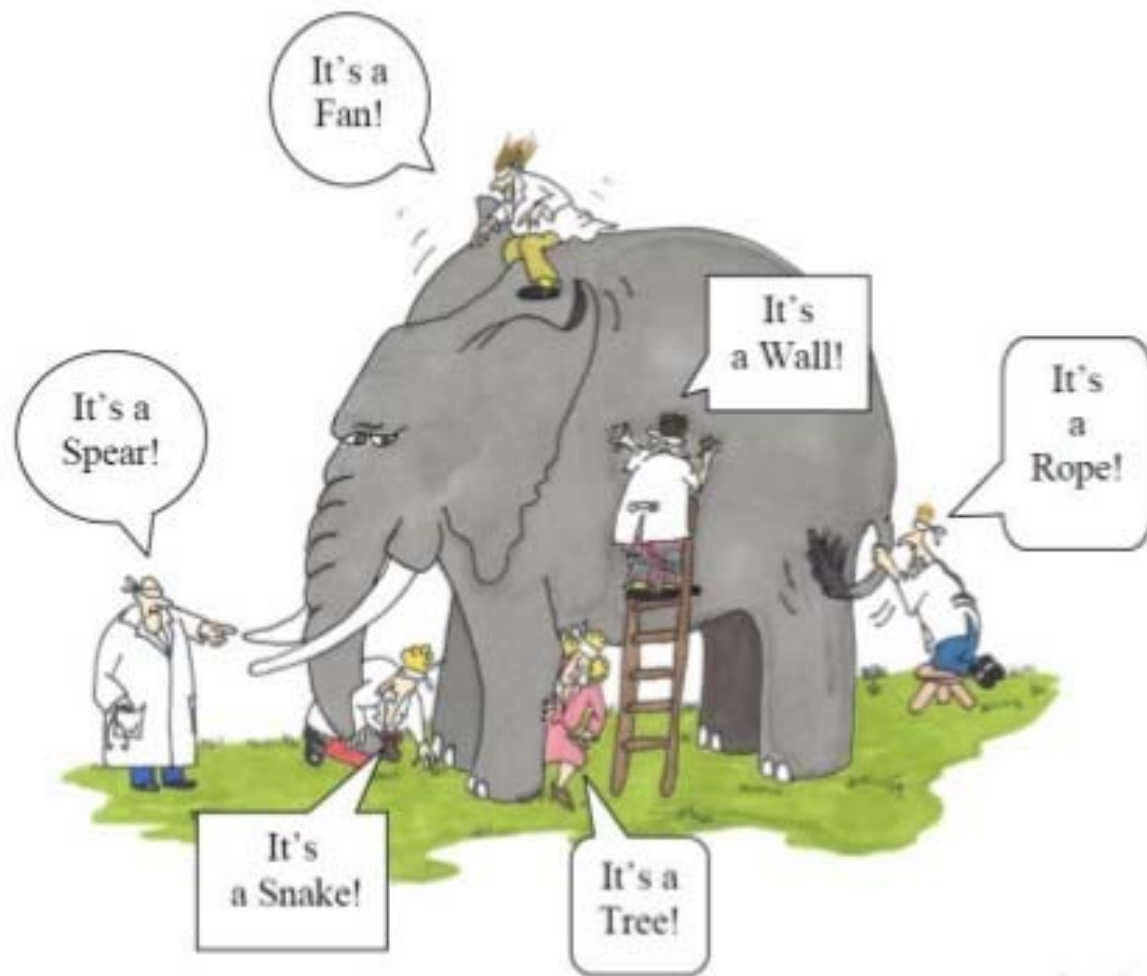
Læring:

- koncentration
- refleksion
- sproglig bevidsthed
- 'performance'
- fleksibilitet



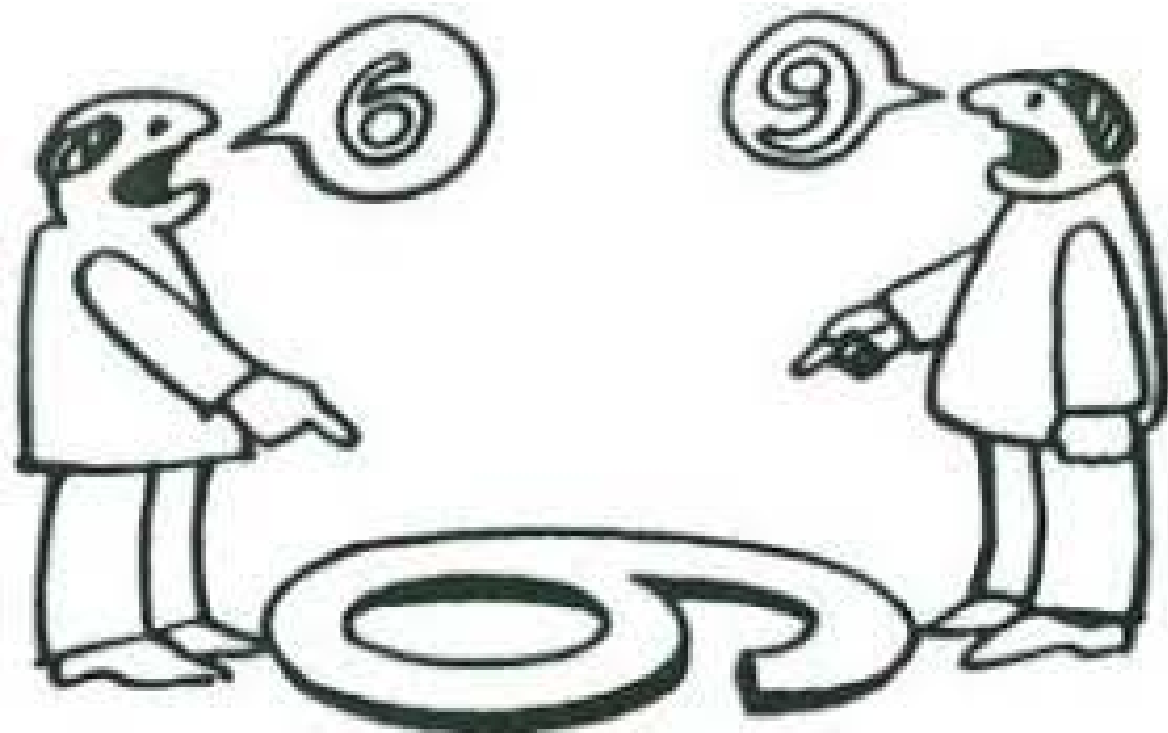


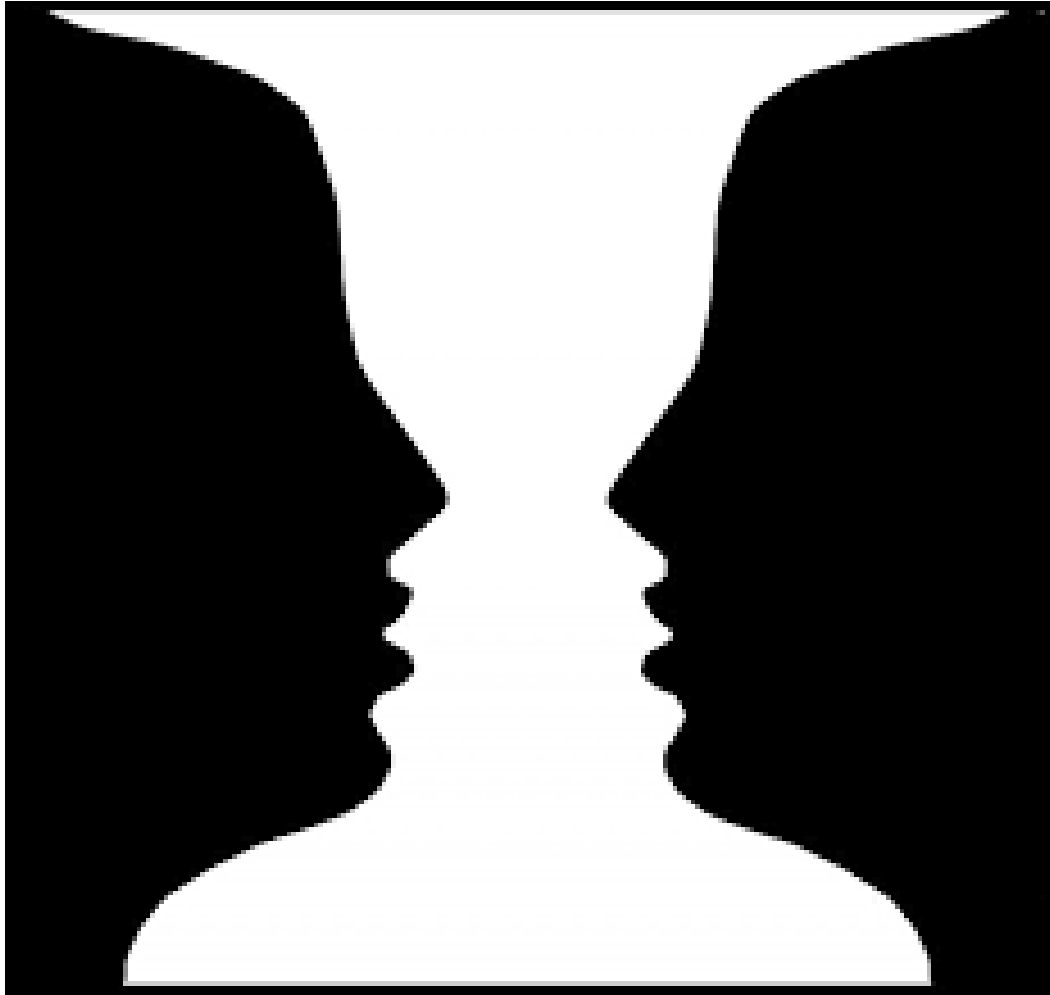
Spørgsmål





HA HA!
DER ER ET
ORDENTLIG HUL
NEDE I JERES
ENDE





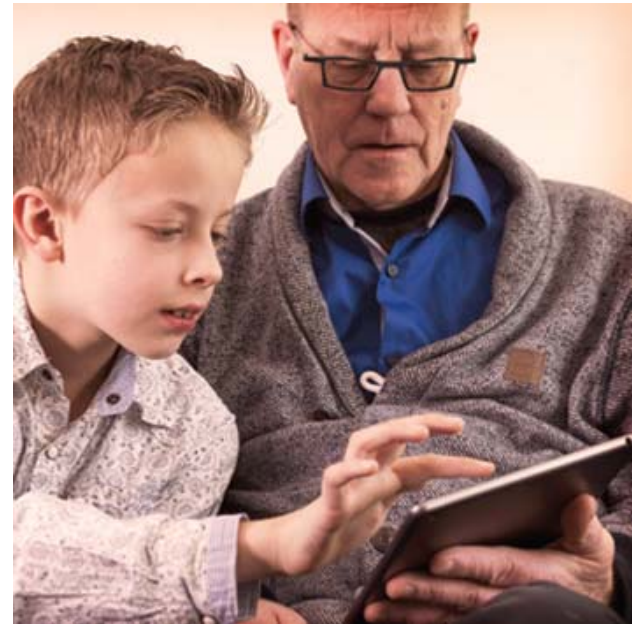
Nysgerrighed

Du er nysgerrig over for alt.

Du stiller altid spørgsmål og finder alle emner og temaer spændende.

Du elsker at opdage og udforske.

<https://www.youtube.com/watch?v=CCxbl1qRsWY>



”Det vi tillægger betydning, bliver betydningsfuldt”

”Sprog er magtfuldt – og skaber, hvad det benævner”

At være irriterende eller at være nysgerrig...

