

Motion till riksdagen 2011/12:Ub319

av **Anne Marie Brodén (M)**

Stillhetsövningar mot mobbning i skolan

Förslag till riksdagsbeslut

Riksdagen tillkännager för regeringen som sin mening vad som anförs i motionen om stillhetsövningar mot mobbning i skolan.

Motivering

I Sverige uppgår var tredje flicka och var femte pojke att de är oroliga för att bli mobbade i skolan. Ett sätt att förebygga mobbning i skolan är metoder baserade på medveten närvaro, mindfulness och stillhet. Det Harvardbaserade utbildningsprogrammet Education Initiative har bedrivit långvarig forskning i amerikanska innerstadsskolor i områden med utbredd våld och kriminalitet. Man har använt enkla avslappnings- och mindfulnessmetoder, som yoga, meditation, visualiseringar, andningsövningar, vilka alla givit mycket goda effekter.

Eleverna upplever minskad stress, samtidigt som deras skolresultat, minne och självkänsla förbättras, liksom förmågan att styra sina handlingar och reaktioner inifrån istället för att reagera på allt. Även aggressiviteten minskar. Detta är extra viktigt eftersom dålig självkänsla och depression är faktorer som kan öka benägenheten till destruktiva beteenden, ge dåliga resultat i skolan och bidra till kriminalitet och drog- och alkoholmissbruk.

I Sverige har det sedan 1995 pågått försöksverksamhet i ett stort antal förskolor och skolor med enkla mindfulness- och lugn-och-ro-metoder. Resultat visar att elevernas relationer till kamrater förbättras och att trivseln i skolan ökar. Vidare kan man se en tendens till förbättrad självbild och minskad psykisk ohälsa, mindre emotionella problem samt mindre stress.

Mobbningsproblemet hotar själva kärnan i skolans verksamhet, såväl kunskapsöverföringen som demokratifostran. Våra elever har rätt till en skolmiljö präglad av lugn och studiero. Det slår den nya skollagen fast. Vi bör ge skolan

Fel! Okänt namn på

möjligheter att tillämpa stillhetsmetoder som visat sig, såväl vetenskapligt som empiriskt, förebygga våld och mobbning i skolan. I det fortsatta utvecklingsarbetet för skolan bör man ta med sig det som anförts i motionen. Varje barn och ungdom som blir utsatt för mobbning är ett misslyckande för samhället.

Stockholm den 26 september 2011

Anne Marie Brodén (M)