

Motion till riksdagen 2012/13:Ub492

av **Anne Marie Brodén (M)**

Mindfulness i skolan som förebyggande verktyg mot mobbing

Förslag till riksdagsbeslut

Riksdagen tillkännager för regeringen som sin mening vad som anförs i motionen om mindfulness i skolan som ett förebyggande verktyg mot mobbing.

Motivering

En rapport från Bris har visat att omkring 3 200 barn kontaktade organisationen under perioden 25 juni till 19 augusti 2012. Ungdomarna uttryckte bl.a. känslor kring ensamhet, kamratproblem, sömnbesvär och ångest inför skolstarten ofta pga. mobbing. Många gånger är det så allvarligt att ungdomen uttrycker en vilja att dö. Enligt Skolverket är mobbing vanligare i årskurs 7–9 där 6 procent av eleverna känner sig mobbade eller trakasserade av andra elever jämfört med 2 procent i gymnasieskolan. Skolmiljön under barn- och ungdomsåren har en stark inverkan för både den psykiska och den fysiska hälsan under hela livet. Men de åtta vanligaste åtgärdsprogrammen som används i skolorna har undersökts av Skolverket som visat att de är ineffektiva och kan ibland förvärra problemet. Det är därför dags att prova ett välfungerande sätt att förebygga mobbing i skolan som bygger på medveten närvaro, stillhet och mindfulness.

Det Harvardbaserade utbildningsprogrammet Education Initiative, som utvecklats på Benson-Henry Institute for Mind Body Medicine, har bedrivit mångårig forskning i amerikanska innerstadsskolor i områden med utbrett våld och kriminalitet.

Man har använt enkla avslappnings- och mindfulnessmetoder som yoga, meditation, visualiseringar och andningsövningar som har haft bevisat goda effekter på b.l.a. stresshantering. I Sverige har det sedan 1995 pågått försöks-

Fel! Okänt namn på

verksamhet i ett stort antal förskolor och skolor med ”Drömmen om det goda” som inkluderar stillhet, beröring, reflektion, livssamtal och yoga. Verksamheten kan ge verktyg till lärare att lära ut lugn-och-ro-metoder till elever i alla åldrar.

Visionen är att skapa trygga barn och ungdomar med god självkänsla och förmåga till närvaro. Drömmen om det goda-metoderna är grundligt undersökta i flera forskningsprojekt. Man har funnit att de är lätta att lära, ej kostsamma och effektiva redskap bland annat för att förebygga den växande psykiska ohälsan.

Internationell forskning visar på att mindfulnesssträning som pedagogiskt verktyg är bra för att utveckla nya förmågor och utveckla en förståelse på djupet.

Konsekvenserna av mobbning är svåra och svartmålar den inre psykologin.

Mobbningsproblemet hotar själva kärnan i skolans verksamhet, såväl kunskapsöverföringen som den viktiga demokratifostran. Eleverna har rätt till en skolmiljö präglad av lugn och god studiero. Det slår den nya skollagen fast på ett mycket tydligt sätt. Därför är det oerhört viktigt att skolor ges möjlighet att tillämpa mindfulness som visat sig, såväl vetenskapligt som empiriskt, förebygga våld och mobbning i skolan. Visionen om en mobbningsfri skola måste förverkligas!

Stockholm den 4 oktober 2012

Anne Marie Brodén (M)