



## -rummet på Sophieskolen.

I 2012 tog jeg en uddannelse i Mindfulness. ([www.mindfulness-akademiet.dk](http://www.mindfulness-akademiet.dk)).

I foråret 2016 tog jeg en uddannelse i Mental førstehjælp ([www.mentalfoerstehjael.dk](http://www.mentalfoerstehjael.dk)).

Mindfulness betyder ”at være bevidst nærværende i nuet”. Forskningen viser ,at hvis man træner sin evne til at være bevidst nærværende i nuet, så bliver man mere venlig, rolig og får bedre koncentration, indfølelse og samarbejdsevne.

Mental førstehjælp er en metode til at hjælpe med følelsesmæssig ubehag i kroppen.



Vi har derfor indrettet et -rum, som er et sanse og fordybelsesrum , hvor der er tid til at være nærværende med sig selv og andre. Her kan man finde ro, bruge sine sanser og har tid til fordybelse.



-rummet er et ”stillerum” med lav musik (Enya) i baggrunden. Man taler med stille stemme/hvisker. Der er altid en nærværende voksen i rummet.

Rummet er indrettet med aktivitetsborde med bl.a. forskelligt slags sand, røre /sanseting, et bord man kan sidde og tegne ved, en massagestol og et madrashjørne, hvor der er mulighed for at give hinanden massage.

Der er mp3 afspillere med historier og meditationer , som man kan lytte til med hovedtelefoner på.

Man kan se, at rummet er åbent , når hjertet ligger foran døren. Man bedes banke på ,før man går ind og respektere stilheden.

I skoletiden bliver hjerterummet både brugt til forløb med børn i skilsmisse-samtalegrupper samt mindre grupper børn som laver mindfulness-øvelser.

Forløbne med skilsmisse-samtalegrupperne er med 3-4 børn som kommer i hjerterummet 1 time en gang om ugen. Forløbet tager udgangspunkt i det enkelte barn og dets følelser / oplevelser.

Der laves mindfulness øvelser såsom kropsscanning, åndedræt og visualiseringsøvelser . Der bliver snakket om de følelser og tanker som børn oplever i forbindelse med en skilsmisse. Børnene får en oplevelse af , at der er andre børn som oplever de samme følelser og tanker som dem selv. Nogle børn deltager i et kort forløb, andre i et længere forløb efter behov.

I SFO-tiden er Hjerterummet nogle gange åbent, så børnene kan komme og bruge rummet til at finde ro og fordybelse. Der er altid en nærværende voksen i rummet, når det er åbent.

Du er altid velkommen til at komme og få en snak om hjerterummet / skilsmissemøder-grupperne , hvis du har nogle spørgsmål. Du kan kontakte Janne I. Christensen (JIC)