

# Medkänsla i skolan (Compassion in schools)

*Författad av Phra Ben Athapong Molén.  
Reviderad och sammanfattad av Marie Ericsson.*

Det finns en organisation som kallar sig för "Mind with Heart". Den är baserad i Storbritannien och samarbetar nu med Australien, Frankrike, Irland, Luxemburg och Holland. "Mind with Heart" startade ett projekt som handlar om utbildning i mindfulness (att utveckla uppmärksamhet och medvetenhet) och medkänsla där man sätter fokus på 2 grupper i skolan, ungdomar och lärare. De utrustar ungdomar och lärare med den kompetens som behövs för att utveckla välbefinnande, emotionell intelligens, karaktär, sunda relationer och ett mer hållbart samhälle.

"Connected with myself" och "Connected with others" är verktyg som "Mind with Heart" erbjuder till skolorna. De ger personal och studenter en graderad väg till större välbefinnande, emotionell intelligens och globalt ansvar, från var de än är idag. "Connected with myself" är moduler som introducerar studenter till mindfulness och medvetenhet, och "Connected with others" är moduler som introducerar studenter till empati och medkänsla. Modulen är utformad för att passa elever i åldern 10-18 år. Den första modulen är att låta dem utforska mindfulnessövningar och upptäcka vilka verktyg som fungerar för dem. Den andra modulen är att ge dem möjlighet att utforska viktiga principer för personlig karaktär och ger dem verktyg för att bygga värdegrund och fatta beslut.

Det finns många skolor som samarbetar med dem och de har redan fått resultat efter har gått genom programmet, som de erbjuder. Resultatet var att ungdomar och lärare tycker att deras program ökar uppmärksamhet och förmåga att fokusera, upplöser stress och ångest, hjälper dem att hantera tankar och känslor, och att knyta an till sig själva och andra.

"Väl genomförda mindfulness-interventioner har visat sig vara i stånd att ta itu med problem hos de ungdomar som deltar och förbättra deras välbefinnande, minska bekymmer, oro, ångest, reaktivitet och dåligt uppförande, förbättra sömnen, självkänsla, och åstadkomma större lugn, avkoppling, självreglering och medvetenhet. Ungdomar som är uppmärksamma, antingen genom temperament eller utbildning, tenderar att uppleva större välbefinnande. Mindfulness korrelerar positivt med positiva känslor, popularitet och vänskapskrets och negativt med negativa känslor och ångest."