

Kære politikere

Jeg har til min afsluttende eksamen som pædagog skrevet en bachelor opgave omkring mindfulness og udsatte unge, som jeg lige vil dele med jer. Jeg mener det relevant da der er flere børn og unge end nogensinde før der er udsatte. Børn og unge der bl.a. har depression, angst, og stress.

Som min opgave argumenter for så tror jeg det vigtigt at vi giver alle børn og unge et redskab til at vende opmærksomheden indad, især i vores samfund nu til dags som kræver så meget ydre opmærksomhed. Det mener jeg at mindfulness kan hjælpe til. Ikke som noget højtflyvende eller spirituelt, men som et redskab til at få kontakt til sig selv, til at forstå ens tanker og følelser og hvad der sker inde i sig selv. Hvis børn og unge lærer det i en tidlig alder, så tror jeg de kan gå gennem rigtig mange af livets udfordringer, da det giver en livsduelighed. Vi har jo fokus på at de skal være robuste her er måde de kan lærer det. Ved at de forstår dem selv, deres tanker og følelser bliver børn og unge også mere empatiske, de kan altså bedre indgå i fællesskaber. Mindfulness kan altså hjælpe på rigtig meget og det kan give dem en tilgang til sig selv og omverden. Det ikke kun mig der argumentere for det, det viser forskning også! Derfor syntes jeg også det vil være meget relevant som en fast del af folkeskolen.

Jeg modtog et 12 tal for bachelor opgaven til eksamen d. 14.01.16.

Jeg håber i vil give jer tid til at læse dette, da jeg mener det kan gøre en forskel og jeg lige som jer ønsker at gøre samfundet bedre :-)

Med venlig hilsen
Den nyuddannede pædagog

Morten Snog Dahl