

## Status på brug af mindfulness

På vores seneste personalemøde i april måned 2022 konkluderede vi, at det har været interessant at have et ekstra fokus på mindfulness baserede aktiviteter - og at vi har oplevet, at børnene godt kan lide aktiviteterne - og endda selv nogle gange foreslår "om vi skal lave yoga" - eller "nu trænger vi vist til lidt massage".

Vi besluttede derfor at blive ved med at bruge mindfulness øvelser som redskab til at fremme ro og nærvær, men fremover udføre disse former for aktiviteter på lige fod med andre temaer fra den styrkede læreplan.

Dog er det vigtigt, vi holder "samtalen i gang" personalet imellem, og husker hinanden på at inddrage mindfulness baserede øvelser i hverdagen ikke mindst som en god metode til at understøtte "low arousal".