



2017-12-19

**Skolinspektionen**

Box 23069  
104 35 Stockholm

**Kungsskolan**

Hjortronvägen 117  
196 35 Kungsängen

Huvudman:

Församlingen Arken bibelcenter

Kontaktperson:

Pastor Linda Bergling

Vice ordförande

Församlingen Arken bibelcenter

Energivägen 9

196 37 Kungsängen

[linda.bergling@arken.org](mailto:linda.bergling@arken.org)

Tel: 073-707 75 44

Växel: 08-588 840 00

[info@arken.org](mailto:info@arken.org)

*Ansökan om tillstånd att använda "Inre bönen för barn" som alternativ till mindfulness och yoga i skolan*

**Friskvårdsmodell på konfessionell grund - Inre bönen för barn**

Hälsolövet AB är ett idéburet företag byggt på kristen värdegrund, som startades av Församlingen Arken i Kungsängen år 2008. Kungsskolan är en fristående skola som bedriver verksamhet för barn från förskoleklass upp till årskurs 6. Skolan har en konfessionell inriktning som vilar på den kristna värdegrunden.

Jag, Linda Bergling, har under många år arbetat med att utforma ett program som heter "Inre bönen" som avses att tillämpas som ett stående inslag i utbildningen på skolan. Programmet ingår i en friskvårdsmodell med kristen konfessionell värdegrund som kallas för "Sjustegsmodellen". Den avser stärka barnets existentiella och själsliga hälsa, samt skapa lugn och avslappning. Modellen är formulerad för barn och hämtar sin inspiration från den kristna traditionen och har inte sina rötter i hinduismens och buddhismens meditationstekniker (yoga och mindfulness).



Den Inre bönen utgör det första steget i Sjustegsmodellen som också är en godkänd själavårdsbehandling tillsammans med psykiatrisk konsultation och ADL. (Bifogar Socialstyrelsens godkännande samt komplettering och förtydligade angående Sjustegsmodellen).

Inre bönen för vuxna arbetades fram för att vara ett alternativ till mindfulness, yoga, samt tolvstegsmodellen (Minnesota-modellen). Nu vill vi även ge ett motsvarande alternativ för barn och lärare i konfessionella skolor.

Grunden för Inre bönen är att stödja varje barns utveckling mot självständighet och inre harmoni och balans. Ett grundläggande förhållningssätt är respekt för den enskildes vilja och att lämna utrymme för handlingsfrihet. Varje barn har utrymme att fritt uttrycka sina åsikter och framföra sina synpunkter. Syftet är att varje barn skall stärkas i sin självkänsla.

### **Steg 1 av 7 i Sjustegsmodellen – Inre bönen**

Inre bönen utgör ett alternativ till mindfulness och består av tre huvuddelar som beskrivs nedan\*. Inre bönen är inspelad på CD skiva innehållande enkla moment och bön som syftar till att ge barnen förståelse av Inre bönen innehåll och målsättning. Vi önskar att barnet genom praktiserandet av Inre bönen skall känna trygghet, få hjälp att hantera stress, få ökad inlärningsförmåga samt få medvetenhet och uppmärksamhet i nuet. Inre bönen ger stillhet och ro och träning i att rikta uppmärksamheten från stress, oro och bekymmer. På sikt tror vi även att hälsoeffekterna kommer att gynna skolarbetet i stort.

#### CD skiva med 10 spår:

Spår 1- 6: Handlar om Inre bönen i sin helhet

Spår 7-10: Instruktioner och kort handledning till de olika övningarna samt avslutning.

\*

1. Överlåtelse av kroppen till Gud. Bön, vila och återhämtning.
2. Kort läsning av bibeltext. Bibeltexten skall vara begrundande, måla upp och beskriva hur värdefull och älskat barnet är.
3. Tid för stillhet och tacksägelse. En stund av tystnad. Medvetenhet om att Gud alltid finns hos barnet.

#### Målsättningen med Inre bönen är framför allt att:

a) Hjälpa barnet till en djupare form av inre lugn och ro. Fokus ligger på trygghet, själslig balans och ett inre välbefinnande.

Men också ge:

b) En fördjupning i den kristna värdegrunden och människosynen, vilken omfattar individens unika och okränkbara värde. Barnet skall stärkas och kunna se sina möjligheter och färdigheter och uppnå större inre och yttre stabilitet.



c) På sikt uppnå en ytterligare fördjupning i den kristna värdegrunden och hjälpa barnet att förlåta och släppa. Att stärka barnets förmåga att ge och ta emot förlåtelse och få ny inriktning för känslor för att uppnå inre harmoni och upprättelse.

d) Inre bönen syftar också till att förbättra barnets självinsikt och relationer. Förmedling av hur den egna självinsikten påverkar reaktionsmönster och hur negativa reaktionsmönster kan bytas ut till positiva. Inre bönen ger verktyg till gåvoupptäckande, identitet och en förstärkt självbild.

e) Inre bönen hjälper barnet till bearbetning och innebär en fördjupning av momenten inre trygghet, självinsikt och ansvarstagande, vilket gynnar en personlig utveckling.

f) Barnet praktiserar Inre bönen under en längre tid och tanken är att barnet själv skall kunna praktisera inre bönen hemma och/eller tillsammans med vårdnadshavare.

### **Manual**

Lärare skall få tillgång till en enkel manual som ger stöd att praktisera Inre bönen. Manualen är en handledning med möjlighet att även använda enkäter för att kunna följa upp Inre bönen positiva effekter hos barnet.

### **Mindfulness i skolan**

Ett flertal svenska skolor implementerar mindfulness i utbildningen. Eleverna lär sig kortare övningar av lärarna och dessa övningar integreras även i den pågående undervisningen. Många lärare utbildas via Mindfulness Center ([www.mindfulnesscenter.se](http://www.mindfulnesscenter.se)) där Ola Schenström är kontaktperson. Schenström är en svensk läkare som har utformat ett program som innehåller övningar i andningsteknik, kroppsscanning, stående-, sittande och gående meditation, samt sittande yoga – hämtade ur zenbuddhistisk meditation.

Schenström har även skrivit en bok i ämnet som visar att mindfulness inte enbart används som en praktisk meditationsteknik, utan att metoden är starkt influerad av buddhismens andliga synsätt. I boken presenteras den buddhistiska åttafaldiga vägen som bl.a. innehåller steget om "rätt tänkande". Schenström påpekar i boken att mindfulness har en plats i den zenbuddhistiska meditations-traditionen (1).

Det saknas en formell och entydig definition av mindfulness, men sedan 1990-talet har "meditation" och "sinnesnärvaro" kommit att etableras inom psykoterapin och stresshanteringen, främst genom förespråkaren Jon Kabat-Zinn. Ola Schenström är utbildad av Kabat-Zinn, förgrundsgestalten inom mindfulness i västlandet. Under studier vid Cambridge kom han i kontakt med zenbuddhism och började praktisera zenbuddhistisk meditation och yoga (1).

(1) Schenström, Ola, *Mindfulness i vardagen vägar till medveten närvaro*, Stockholm, Viva förlag, 2007.



Schenström försökte integrera österländsk filosofi och meditation med västerländsk vetenskap då han utarbetade ett program som avsåg behandla kronisk smärta, innehållande teknik hämtat ur den buddhistiska kontexten (1).

### **Konfessionella inslag i utbildningen**

Skollagens (2010:800) 1 kap. 7 § anger att undervisning på en fristående skola, dvs en skola som inte drivs av kommunen utan en enskild huvudman, ska vara icke-konfessionell, medan utbildningen i övrigt får ha konfessionell inriktning. Deltagandet i de konfessionella inslagen i utbildningen ska vara frivilligt.

Vad som avses med begreppet "icke-konfessionell" är inte närmare definierat i lagen. Enligt förarbetena görs en distinktion mellan utbildning och undervisning (2). Med undervisning menas sådana målstyrda processer som under ledning av lärare eller förskollärare syftar till utveckling och lärande genom inhämtade och utvecklande av kunskaper och värden. Med utbildning menas den verksamhet inom vilken undervisning sker utifrån bestämda mål.

### **Europakonventionen**

I Europakonventionens (EKMR) första tilläggsprotokoll, artikel 2, stadgas att ingen får förvägras rätt till undervisning, samt att staten ska respektera föräldrars rätt att tillförsäkra sina barn sådan utbildning och undervisning som står i överensstämmelse med föräldrarnas religiösa och filosofiska övertygelse. Denna bestämmelse skall, enligt Europadomstolens praxis, tolkas tillsammans med EKMR artikel 8, 9 och 10 som tillförsäkrar både föräldrar och barns rätt till skydd för privat- och familjeliv, tanke-samvets-, religions-, och yttrandefrihet.

### **Barnkonventionen**

Enligt artikel 6 i FN:s konvention om barnets rättigheter (Barnkonventionen) stadgas att konventionsstaterna till det yttersta av sin förmåga skall säkerställa barnets överlevnad och utveckling. FN-kommittén har en helhetssyn på begreppet utveckling och har vid ett flertal tillfällen betonat att barnets rätt till utveckling skall genomsyra genomförandet av hela konventionen. Artikel 6 handlar inte bara om barnets fysiska hälsa, utan om barnets hela utveckling. Med utveckling avses både fysisk, psykisk, andlig, moralisk, psykologisk och social utveckling på ett sådant sätt att barnet förbereds för ett självständigt liv i ett fritt samhälle.

### **Läroplanen**

Enligt läroplanen Lgr 11 skall skolan gestalta och förmedla följande värden: människolivets okränkbarhet, individens frihet och integritet, alla människors lika värde, jämställdhet mellan kvinnor och män samt solidaritet med svaga och utsatta. Enligt Lgr 11 skall dessa värden förmedlas i överensstämmelse med *den etik som förvaltas av kristen tradition och västerländsk humanism*, genom individens fostran till rättskänsla, generositet, tolerans och ansvarstagande.

1, Schenström, Ola, *Mindfulness i vardagen vägar till medveten närvaro*, Stockholm, Viva förlag, 2007

2, Prop. 2009/10:165 s. 216.



### **Sammanfattning**

Det etiska perspektivet och värdegrunden förmedlas utifrån konfessionella, religiösa eller filosofiska aspekter. Kungsskolans friskvårdsmodell "Sjustegsmodellen" och "Inre bönen" utgår från läroplanens värdegrund och förmedlas utifrån den etik som förvaltas av kristen tradition. Läroplanen slår fast att det etiska perspektivet är av betydelse för många av de frågor som tas upp i skolan.

Kungsskolans program för Inre bönen på konfessionell grund avser att tillämpas som ett stående inslag i utbildningen på skolan, med lagstöd av läroplanen, skollagen och internationell rätt. Inre bönen skall fungera som ett alternativ till mindfulness och yoga, som tillämpas vid ett flertal svenska skolor.

Tack för att ni tar del av materialet. Vi hoppas att ni kan komma till ett beslut och godkänna modellen den Inre bönen som ett alternativ till mindfulness för barn i skolan.

Linda Bergling  
Representant för huvudman, Kungsskolan

#### Bilagor:

- Bilaga 1 Mindfulness i skolan
- Bilaga 2 Socialstyrelsens beslut ang. tillstånd för verksamheten Sjöhamra gård, Hälsolövet HVB-hem
- Bilaga 3 Komplettering