

# Nytten av mindfulness-øvelser i spanskundervisningen

– et intervju med Guro Møller

Intervjuet ble gjennomført av **Tim Henrik Selvåg**, tysklektor i Oslo

Guro Møller har mastergrad i spanskdidaktikk fra Høgskolen i Østfold og jobber til daglig som lektor ved Kongsberg videregående skole. I dette intervjuet forteller hun nærmere om temaet i masteroppgaven sin, «La utilidad de los ejercicios breves de mindfulness en la clase de Español como lengua extranjera». Hun går også inn på temaets relevans for språkundervisningen.

### Hva skrev du om i masteroppgaven din?

- I masteroppgaven min har jeg undersøkt om det kan være nyttig å bruke mindfulness i spanskundervisningen. Mindfulness er en form for meditasjon som opprinnelig stammer fra buddhistisk tenkning i Østen, og som brukes blant annet til å redusere stress og angst. Jeg ønsket å undersøke om mindfulness-øvelser som en metakognitiv læringsstrategi i klasserommet kunne bidra til å redusere stress og språkangst blant spanskelevene og øke konsentrasjonen deres. Formålet var å påvirke elevenes språklige læringsutbytte og fremme ferdighetene deres i spansk. Til sammen gjennomførte jeg seks ulike mindfulness-øvelser i to parallelle spanskklasser på nivå II, vg2, i løpet av en måned (mai).

- I den ene øvelsen lærte elevene ord knyttet til kroppsdelene. Her skulle elevene lukke øynene og puste dypt mens jeg ga korte instruksjoner på spansk, for eksempel «kjenn føttene dine» og «kjenn knærne dine». Dette aktiviserte et ordforråd de allerede hadde lært, samtidig som de anvendte mindfulness som en øvelse.

### I oppgaven hadde jeg tre forsknings-spørsmål:

1. Reduserer mindfulness-øvelsene språkangst hos elever i videregående skole?
2. Hvilken effekt har korte mindfulness-øvelser på elevenes lytteevne?
3. Hvordan reagerer elevene på en mindfulness-praksis i spanskundervisningen?

- For å finne svar på dette brukte jeg det samme undervisningsopplegget i to parallelle spanskklasser på nivå II, vg2. Den ene klassen var eksperimentgruppen (gruppen som gjennomførte mindfulness-øvelsene), og den andre klassen var kontrollgruppen (gruppen som gjennomførte opplegget uten mindfulness-instruksene). Elevene i begge gruppene skulle etter prosjektets slutt si hva de syntes om prosjektet. Totalt deltok 22 elever.

### Hvilke resultater kom du frem til i masteroppgaven?

- Etter at prosjektet var gjennomført, kom det tydelig frem at språkangsten ikke var blitt redusert, og at øvelsene ikke hadde påvirket elevenes lytteevne i noen særlig

grad. Dette syntes jeg var litt kjedelig. Riktignok gikk lytteevnen i eksperimentgruppen noe opp sammenlignet med kontrollgruppen, men effekten var beskjeden.

- Når resultatene vurderes, må man huske at prosjektet ble gjennomført i løpet av bare én måned, og at flere undervisningsøkter falt bort på grunn av fridager. Videre må man ta i betraktning at standpunkt karakter og eventuell eksamen var nært forstående. Hvis jeg skulle ha gjort prosjektet igjen, ville jeg ha gjennomført det tidligere i skoleåret og over lengre tid, til tross for at det kan være utfordrende i en hektisk skolehverdag.

- Mindfulness-øvelsene har vist seg å være effektive for å redusere stress og øke konsentrasjonen hos elevene. Jeg har personlig erfaring med å bruke mindfulness-øvelser og har opplevd den beroligende virkningen de kan ha. Det var derfor litt overraskende at språkangsten hos en del av elevene gikk noe opp, ikke ned. Dette kan sannsynligvis forklares med at slutten av skoleåret og eksamensperioden nærmet seg.

### **Er det noen konkrete resultater fra spørreundersøkelsen du ønsker å dele?**

- Ja, siden jeg også brukte en kvantitativ metode, kan jeg dele noen data. Et spørsmål var om elevene hadde opplevd øvelsene som nyttige. Her svarte 76 prosent ja, 6 prosent nei og 18 prosent var nøytrale. På spørsmålet om elevene var positive til å ha slike øvelser i timene, var hele 88 prosent positive og 12 prosent nøytrale.

- Disse resultatene viser at mindfulness-øvelsene hjalp elevene med å konsentrere seg og følge bedre med i timene. To av elevene sa faktisk at de ville begynne med mindfulness-øvelser på egen hånd utenfor skolen. Dette synes jeg er veldig positivt. I tillegg var det fint å se at alle elevene tok prosjektet seriøst. De følte velvære og ble mer oppmerksomme. Noen av elevene skrev at øvelsene hjalp dem til å oppdage selv når de ikke fokuserte i timene.

### **Hvordan kan du bruke dette i din egen undervisning?**

- Jeg tenker at slike øvelser kan være fine i starten av skoleåret når språkgruppen settes, men det er viktig at de ikke tar for mye tid av den ordinære undervisningen.

- Som jeg nevnte tidligere, kan øvelsene blant annet brukes til å utvikle vokabularet/ordforrådet på fremmedspråket samtidig som de bidrar til økt lytteforståelse. Øvelsene er ofte fleksible og kan enkelt integreres i vanlige timer uten behov for omfattende planlegging. Et eksempel kan være å lage lydfiler på målspråket som kan spilles av mens elevene gjør pusteøvelser.

- Mindfulness-aktiviteter kan være et fint supplement til andre ordinære aktiviteter i fremmedspråkundervisningen, og de kan bidra til å øke elevenes ferdigheter og motivasjon i fremmedspråket.