Anbefalinger for god undervisningspraksis i nærværsbasert undervisning og kurs

Bakgrunn for anbefalingene
Oppmerksomt nærvær eller ”mindfulness” er en tilstand av ikke-dømmende oppmerksomhet på det en erfarer her og nå. Oppmerksomt nærvær trenes opp gjennom ulike øvelser hvor en med hensikt er til stede på en aksepterende måte med virkeligheten slik den er. Forskning viser i økende grad at nærværsbaserte kurs og intervensjoner har positiv innvirkning på livskvalitet, stressmestring og helse.

Disse anbefalingene er utviklet for å fremme god praksis for fagfolk som underviser i nærværsbaserte kurs og annen nærværspraksis. De er basert på retningslinjer fra det britiske nettverket for lærere i nærværsbaserte tilnærminger og tilpasset norske forhold av styret i NFON i samarbeid med medlemmene.

Oppmerksomt nærvær kan trenes på ulike måter og i ulike sammenhenger. Nærværsbaserte kurs er ment å fremme personlig utvikling, relasjonskompetanse og å lære folk praktiske ferdigheter som kan hjelpe mot fysiske og psykiske helseproblemer og andre livsutfordringer. Nærværsbaserte kurs kan også være rettet mot å fremme vekst og utvikling av grupper og organisasjoner.

For lærere i nærværsbaserte tilnærminger anbefales følgende:
A. Opplæring i nærværsbasert tilnærming
1.Har gjennomført opplæring i nærværsbasert tilnærming. Det anbefales at opplæringen har vart over tid slik at man får anledning til å praktisere selv underveis i opplæringen.
2. For opplæring i spesifikke nærværsbaserte tilnærminger må man ha instruktørutdanning i disse spesifikke tilnærmingene og følge manualene for disse. Det innebærer a) god kjennskap til det pensum som gjelder for tilnærmingen, b) personlig erfaring med øvelsene i det aktuelle programmet, og c) gjennomført lærerutdanningsprogram, eller hatt veiledet praksis over minimum 12 måneder.

B. Egen praksis og arbeid med egenutvikling
1. Før man starter kurs eller undervisning må man ha en regelmessig nærværspraksis som har vart over minst et år. Videre må man ha en intensjon om å videreføre regelmessig praksis og øve på å omsette dette i eget liv.
2. Jevnlig deltakelse i ledede ”retreats” og/eller kurs for fordypning av egen nærværspraksis.
3. Videreutvikling av egne undervisningsferdigheter gjennom løpende kontakt- og erfaringsdeling med andre utøvere og lærere i nærværspraksis/trening, samt regelmessig veiledning med en erfaren lærer.
4. Forplikte seg til å holde seg oppdatert med evidensgrunnlaget for den nærværspraksis man underviser i.
5. Etterleve det etiske rammeverk som gjelder for lærerens faglige bakgrunn og den aktuelle arbeidssituasjonen.

C. Relevant yrkesbakgrunn og kjennskap til målgruppen:
1. En profesjonell kvalifikasjon innen helse, omsorg, utdanning, veiledning eller utviklingsarbeid eller tilsvarende livserfaring, anerkjent av organisasjonen eller konteksten som undervisningen vil foregå i.
2. Kunnskap om og erfaring med gruppen som den nærværsbaserte undervisningen vil bli formidlet til.