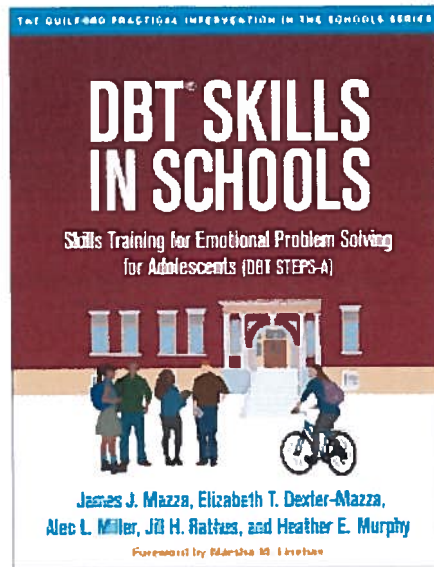




Oddeyrarskóli Akureyri
ÁBYRGÐ – VIRÐING – VINÁTTA



DAM díalektísk atferlismeðferð

Lokaskýrsla til Sprotasjóðs skólaárið 2017 - 2018
Verkefnastjóri: Þuríður L. Rósenbergsdóttir

Upplýsingar um verkefnið

Nafn skóla: Oddeyrarskóli á Akureyri

Nafn verkefnisins: DAM díalektísk atferlismeðferð

Verkefnisstjóri: Þuríður L. Rósenbergsdóttir

Skólastjóri: Kristín Jóhannesdóttir

Númer samnings og ár sem verkefnið hlaut styrk: UMS 75. Skólaárið 2017 - 2018

Markmið verkefnisins

- innleiða DAM, díalektíska atferlismeðferð í Oddeyrarskóla og skólum á Akureyri
- vinna gegn kvíða, neikvæðri líðan og efla sjálfsmynd nemenda
- kenna DAM í 1., 8. og 9. bekk
- þjálfar og kenna núvitund
- efla færni í tilfinningastjórn og samskiptahæfni
- takast á við streitu sem getur bæði verið vegna samskipta við aðra eða vegna utanaðkomandi aðstæðna eða áfalla
- að einstaklingurinn öðlist aukna færni og þrautseigju til að takast á við verkefni sín og geti hámarkað eigin velferð
- auka þekkingu og færni kennara og námsráðgjafa til að kenna DAM
- kynna verkefnið fyrir þeim sem koma að skólastarfi með einum eða öðrum hætti

Leiðir sem voru valdar til að ná markmiðum

- gerð kennsluáætlun fyrir 8. bekk í samræmi við kennslubókina *DBT skills in schools*
- námsáætlun var búin til fyrir nemendur í 1. bekk og þjóðsagan um Búkollu notuð til að kenna færniþætti sem unnið var með
- upprifjun fyrir nemendur í 9. bekk sem áður höfðu fengið kennslu í DAM
- fjölbreyttir kennsluhættir, leikir, samræður, fræðsla þar sem vinna fór fram í litlum hópum og pörum
- vinabekkir unnu saman valin verkefni úr DAM í pörum og hópum
- náms- og starfsráðgjafi kenndi nemendum á unglingastigi í Valsárskóla
- námskeið hjá [Símei](#) á Akureyri fyrir fagfólk innan skólakerfisins
- kynning á verkefninu var í menntabúðum BKNE í ágúst 2017
- námskeið í Kaliforníu hjá [Patriciu Gieselman](#) MFT
- eftirfylgni, Patricia Gieselman og Sigríður J. Þórisdóttir

Skólaárið 2017 - 2018 var markviss kennsla í 1. bekk allt skólaárið. Fyrirkomulagið var með þeim hætti að nemendur settust í heimakrók þar sem við byrjuðum á að gera margvíslegar núvitundaræfingar, stundum voru hlutir notaðir, stundum æfingar eða leikir. Notað var gong í upphafi og lok núvitundaræfingarinnar. Eftir æfingarnar sögðu nemendur frá hverju þau tóku eftir, áherslan var á þátttöku, taka eftir og lýsa staðreyndum án þess að dæma. Eftir æfinguna var unnið með með færniþættina í gegnum Búkollu. Í upphafi var sagan sögð með myndum úr *Ótrúrlegu ævintýrin* eftir Sigríði J. Þórisdóttir sálfræðing og kennara og vísað í hana í allri vinnu vetrarins.



Í 8. bekk fór kennslan fram frá janúar til skólaloka. Á vorönn var upprifjun í 9. bekk á völdum þáttum úr DAM. Hjá unglingum voru núvitundaræfingarnar mismunandi líkt og hjá yngri krökkunum þar sem sömu færniþættir voru þjálfaðir. Fyrirkomulag kennslu var þannig að alltaf var einn kennari í kennslustundum ásamt námsráðgjafa. Vinna með aðra færniþætti fór fram í gegnum samræður ásamt því að nemendur skráðu niður leiðir sem þau sáu að þau gætu nýtt sér, t.d. til að róa sig niður í erfiðum aðstæðum og unnið með æfingar.

Frávik frá áætlun

Upprunalega var gert ráð fyrir að byrja kenna 8. bekk í september. Áður en sú kennsla átti að hefjast átti að leggja fyrir matslista í þeim hópi og svo samanburðarhópi úr öðrum skóla. Það dróst fram undir áramót að hægt væri að koma því í kring og hófst formleg kennsla á DAM í 8. bekk því ekki fyrr en í janúar 2018.

Í áætlun var ekki gert ráð fyrir að kenna DAM í 5. bekk en ákveðið var að kenna 9 kennslustundir, stuðst var við áætlun 1. bekkjar og unnið með Búkollu. Ekki var á áætlun að kenna DAM í Valsárskóla. Verkefnastjóri starfaði þar einn dag í viku og var eftispurn eftir því að kenna unglingunum valda þætti úr námsefninu.



Helstu hindranir sem komu upp við vinnu verkefnisins

Tafir urðu á fyrirlögn á matslistum sem hafði áhrif á hvenær byrjað var að kenna DAM í 8. bekk til að hafa ekki áhrif á réttmæti matsins. Þessar tafir höfðu þau áhrif að ekki tókst að fara jafn ítarlega yfir alla þætti eins og til stóð samkvæmt áætlun. Næsta skólaár gefst tækifæri til að vinna áfram með þessum krökkum.

Helsti ávinningur af vinnu við verkefnið, jákvæð atriði sem fylgdu í kjölfar eða samhliða verkefnisvinnu.

Nemendahópar í grunnskólum eru fjölbreyttir, t.d. börn með annað móðurmál, sérþarfir o.fl. sem kallar á að mikilvægt er að nálgast viðfangsefnið með mismunandi leiðum. Ákveðið var að vinna með þjóðsöguna Búkollu í 1. bekk. Vinna með sögur eykur færni barna í að tjá sig á skilvirkan hátt. Málskilningur og orðaforði þeirra eykst. Við teljum að þessi nálgun hafi stutt við nemendur og auki færni þeirra til að setja orð á líðan sína. Ávinningurinn af því að nálgast vinnuna með margvíslegum hætti með ungum krökkum er að þau ná að tengja við aðstæður sögupersónanna í sögunni. Vinnan er myndræn, oft hlutbundin og þau gera æfingar.



Löng hefð hefur verið fyrir því í Oddeyrarskóla að nemendur í 8. og 1. bekk séu [vinabekkir](#) og hafa eldri nemendur sinnt þessu hlutverki af ábyrgð og samviskusemi. Það var mjög ánægjulegt að sjá hvernig nemendurnir unnu saman þegar þeir voru að gera núvitundaræfingar, töluðu saman um æfingarnar og hvernig hægt er að róa sig eða vera

hugrakkur í aðstæðum sem geta verið erfiðar. Í könnun þess bekkjar sem fékk kennslu í DAM veturinn 2016 - 2017 og upprifjun 2018 koma fram jákvæðar niðurstöður.

Mat á verkefninu samkvæmt umsókn:

Við bindum vonir við að verkefnið muni hafa jákvæð áhrif á skólasterfið þegar fleiri ná að tileinka sér færni sem DAM byggir á. Framgangur verkefnisins var góður þrátt fyrir tafir sem urðu á að því að byrja að kenna DAM í 8. bekk. Kennarar sem kenna DAM eru að samþætta færni í aðrar námsgreinar sem eykur orðaforða og tengir færni við daglegt líf og viðfangsefni krakkana. Það var jafnframt ánægjulegt að hægt var að kenna valda þætti úr DAM fyrir nemendur sem voru ekki í



markhópnum. Við höfum væntingar um að verkefnið skili sér í aukinni færni einstaklingsins til að takast á við sjálfan sig og umhverfi sitt. Þeir fjórir þættir sem unnið er með eru núvitund, streitupólsfærni, tilfinningastjórn og samskiptahæfni. Það er margt sem bendir til að núvitund geti gefið fólki betra innsæi í tilfinningar sínar, dregið úr kvíða og aukið einbeitingu á líðandi stund. Streitupólsfærni styður einstaklinginn í að hafa betri stjórn á tilfinningum sínum og viðbrögðum og bregðast við án þess að gera erfiðar aðstæður verri. Samskiptahæfni snýst um að vera skilvirkur í samskiptum en jafnframt byggja upp og viðhalda samböndum og eigin sjálfsvirðingu. Með því að þekkja tilfinningar sínar og hafa stjórn á þeim eykst færni okkar til að takast á við erfiðar kringumstæður. Hugmyndafræðin sem DAM byggir á er góður stuðningur til að efla færni einstaklingsins til að lifa í flóknu samfélagi og takast á við daglegt líf. Við teljum að markviss kennsla í færni til að takast á við lífið skili sér í bættri geðheilsu einstaklingsins og auki þannig lífsgæði.



Niðurstöður verkefnisins:

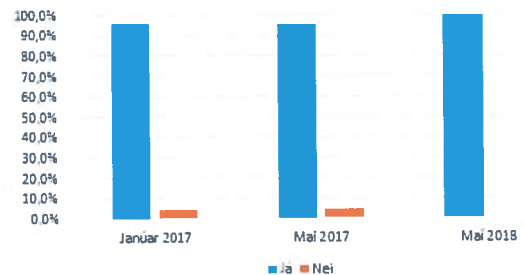
Við teljum að markmiðin sem við lögðum upp með hafi náðst. Mælingar og gögnum sem verður safnað eiga eftir að segja okkur til um árangur til lengri tíma. Fyrstu vísbendingar gefa til kynna að jákvæð áhrif séu af verkefninu. Það var mjög ánægjulegt að sjá hvernig eldri og yngri nemendur unnu saman í DAM og þegar yngri nemendurnir voru að segja frá hvað þeir gætu gert til að róa sig til að líða betur.

Það var líka gaman að sjá aukna færni nemenda til að setja orð á tilfinningar og tengja við mismunandi aðstæður þar sem er mikilvægt að vega og meta, hvað er best að gera til að gera stöðuna eða ástandið ekki verra. Námsráðgjafi sér jafnframt í samtölum sínum við nemendur sem hafa farið í gegnum DAM prógrammið hvernig þeir nota bjargir og leiðir til að takast á við erfiðar tilfinningar og líðan og gera stöðuna ekki verri. Það styður við þá hugmynd að þegar búið er markvisst að kenna leiðir og æfa færni til að bregðast við erfiðum aðstæðum og tilfinningum að þá geti það aukið líkurnar á bættri líðan. Hér er dæmi um nokkur svör nemenda og samanburður á milli ára.

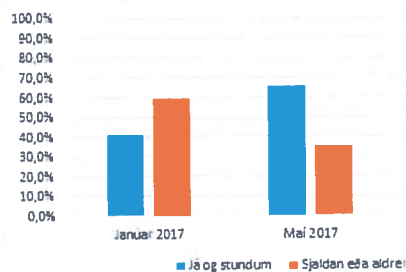
Ég kann leiðir til að veða og meta hvernig ég vil hafa samskiptum mínum við vini mína þegar við erum ekki sammála þannig að ég haldi sjálfsvirðingu minni



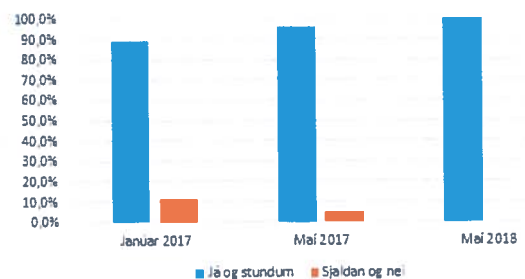
Ég trúir að það skipti máli hvernig ég kem fram við aðra til að sambandið við þá sé gott.



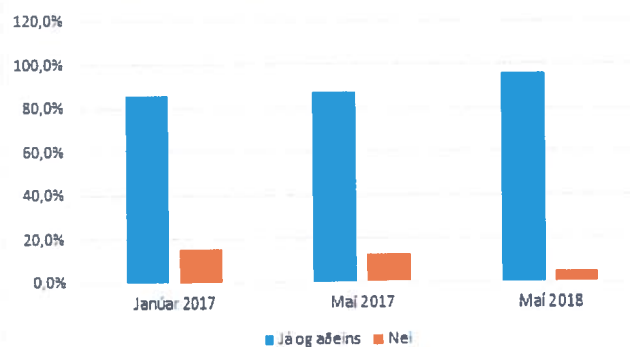
Ég tekst á við mótlæti t.d. í samskiptum við vini mína og stand með sjálfri / sjálfum mér.



Ég veg og met kosti og galla á því hvernig ég bregst við í mismunandi aðstæðum.



Ég þekki nútíttund og get nýtt mér hana.



Nemendur í 1. bekk sína verkefningu mikinn áhuga og eru jákvæðir. Dæmi er um að þeir hafi útskýrt fyrir foreldrum sínum hvernig þeir geta yfirfært færni sem þeir hafa lært af „karlssyni“ í Búkollu yfir á aðstæður sem þeim þykja erfiðar. Hvernig hægt er að takast á við óöryggi í nýjum aðstæðum og vera hugrakkur.

Dæmi um það sem nemendur á unglingastigi segja;

„Búin að plana að fara í bíó með vini sem hringir og hættir við. Maður verður pirraður; get t.d. róað mig niður - lesið bók, horft á mynd eða farið út að hjóla.“

„Til dæmis ef maður er alltaf að segja við við sjálfan sig að maður sé svo ömurlegur þá líður manni illa og hefur það veruleg áhrif á fólk.“

„Ef eitthvað er týnt og mikil pressa að finna það. Hugsa jákvætt, sannfæra sig um að allt er í lagi.“

„Þú ert í tilfinningalegu ástandi þegar þú reiðist eða ert með aðrar mjög sterkar tilfinningar. Þú ert í visku þegar maður tekur ákvarðanir sem eru góðar fyrir þig.“

„Já, því krakkar kunna ekki á tilfinningar sínar og geta lært að minka stressið.“

Dæmi um það sem nemendur í 1. bekk segja;

„Við erum búin að æfa okkur í vetur að taka eftir hvernig okkur líður þegar við gerum æfingarnar.“

„Læra að stoppa.“

Heldur verkefnið áfram innan skólans eða í öðrum skólum?

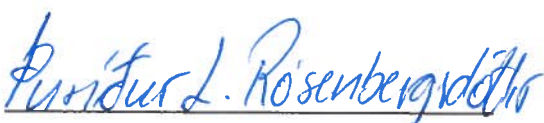
Verkefnið mun halda áfram, búið er að gera drög að áætlun fyrir næsta skólaár þar sem gert er ráð fyrir að kenna nemendum DAM í 2., 8. og 9. bekk ásamt því að vera með styttri námskeið fyrir valda nemendahópa. Fellaskóli í Breiðholti hefur hafið innleiðingu á verkefninu og byrjar næsta haust. Það verður styrkur fyrir okkur sem nú þegar erum að kenna DAM að það fjölgi í þeim hópi.

Áætlun um kynningu á afrakstri verkefnisins og helstu niðurstöðum

Menntabúðir BKNE verða í ágúst 2018 þar verða tvær málstofur þar sem fjallað verður um DAM og hvernig kennslan fór fram hjá eldri og yngri nemendum.

Markmiðið er að fara yfir niðurstöður og framgang verkefnisins með fræðslustjóra og fræðsluviði Akureyrar. Einnig að skrifa grein um verkefnið sem birt verður opinberlega þar sem verkefnið verður kynnt.

Dagsetning 29. maí 2018



Undirskrift verkefnisstjóra



Undirskrift skólustjóra Oddeyrarskóla


ODDEYRARSKÓLI
AKUREYRI