

Innleiðing nívítundar
á yngsta stig Lágafellsskóla
Skólaárið 2018-2019



Verkefnisstjóri: Rósa Gunnlaugsdóttir

Númer samnings: UMS-63

Markmið verkefnis samkvæmt umsókn:

- Að kenna kennurum á yngsta stigi Lágafellsskóla að nota núvitund í kennslu með börnum á yngsta stigi skólans, sem leið til að styrkja einbeitingu og vellíðan nemenda.
- Að byrja í grasrótinni og kenna yngstu nemendum skólans núvitund til að þeir geti tileinkað sér þessa aðferð strax í upphafi skólagöngu.
- Að öll börn á yngsta stigi í Lágafellsskóla læri um slökun hugans sem leið til að efla einbeitingu, skerpa athygli, meta líðandi stund, tileinka sér jákvæð samskipti og meðlíðan með sjálfum sér og öðrum og auka hvíld.
- Að kalla fram jákvætt tilfinningaástand hjá börnum sem eflir getu þeirra til að mynda og styrkja góð og heilbrigð sambönd.
- Að nemendur þjálfist í að stunda núvitund með kennurum sínum og samnemendum og geti notað þá tækni í námi og starfi.
- Að fá foreldra/forráðamenn til að taka virkan þátt í verkefninu.

Leiðir sem valdar voru til að ná markmiði.

Rigningasumarið 2018 fór að miklu leiti í undirbúning fyrir verkefnið. Við bjuggum til handbók fyrir kennara sem þeir fengu afhenta á vinnustofu í ágúst. Á starfsdögum í ágúst 2018 héldum við heils dags vinnustofu með kennurum yngsta stigs. Við afhentum handbókina og fórum í gegnum allar æfingarnar og verkefni. Verkefnið var kynnt innan skólans í því skyni að um innleiðingu væri að ræða. Við stofnuðum hópa á Facebook og Workplace þar sem við miðluðum ýmsu tengdu verkefninu, auk þess voru þar umræður og fyrirspurnir um efni þessu tengdu. Reglulega funduðum við með kennurum og veittum þeim stuðning og ný verkfæri. Við höfðum auk þess tíma í stundarskrá ef kennarar vildu fá okkur til aðstoðar inn í bekk. Á vordögum 2019 héldum við námskeið fyrir foreldra.

Frávik miðað við áætlun verkefnisins.

Við hefðum viljað sjá betri mætingu hjá kennurum á reglulegum fundum sem við héldum með þeim til að fara yfir það hvernig þeim gengi að vinna verkefnið. Þar má um kenna miklum tíma sem fer í skilafundi v/nemenda og teymsifundi. Þeir kennarar sem ekki sáu sér fært að mæta, gátu fundað með okkur á öðrum tímum.

Helstu hindranir sem komu upp við vinnu verkefnisins.

Að mati þeirra kennara sem tóku þátt í verkefninu er helsta hindrunin sú að nemendahópar eru of stórir og stofur stundum of litlar. En kennarar sniðu sér stakk eftir vexti til að útfæra núvitundarkennsluna í skólastofunni.

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

Í heild sinni gekk verkefnið mjög vel og almenn ánægja hjá kennurum og nemendum. Áberandi var hve margir nemendur náðu að róa sig eftir hugleiðsluæfingar og bætti það vinnufrið og einbeitingu. Kennarar á öðrum stigum skólans sýndu verkefninu mikinn áhuga og nokkrir hafa leitað til okkar og farið í framhaldinu á grunnnámskeið í núvitund. Ánægjulegt var að sjá hve foreldrar voru ánægðir og áhugasamir með námskeiðið sem þeir fengu í núvitund.

Mat á verkefninu samkvæmt umsókn.

Hefur verkefnið, eða mun það hafa, áhrif á skólastarfið í heild? Við teljum að verkefnið hafi nú þegar haft góð áhrif á yngsta stig Lágafellsskóla og muni hafa áhrif á þá nemendur sem koma til með að vera í kennslu hjá þeim kennurum sem voru með í innleiðingunni. Tveir kennarar munu fylgja sínum nemendum upp á miðstig og vilja halda áfram að stunda núvitund með sínum nemendum. Það er von okkar að smám saman komi þetta til með að verða hluti af skólastarfinu.

Niðurstöður verkefnisins.

Við teljum að markmið hafi náðst að mestu og að okkur hafi tekist að hjálpa nemendum sem áttu við t.d. kvíða, streitu og einbeitingarskort að etja. Það er von okkar að með því að halda verkefninu á lofti muni takast að hjálpa fleiri börnum.

Yfirlit yfir það sem fram kom við framkvæmd verkefnisins.

Verkefnið efldi okkur í því að halda áfram að mennta okkur á þessu sviði og m.a. sóttum við ráðstefnu með Jon Kabat Zinn í Hörpu sem dýpkað þekkingu og skilning okkar á núvitund enn frekar. Við erum því orðnir betri núvitundarkennarar og eigum auðveldara með að veita öðrum kennurum stuðning. Okkar mat er að verkefnið stóðst væntingar og teljum við að núvitundarkennsla fyrir kennara eigi heima í grunnskólum landsins. Áhugavert var að þeir kennarar sem stunduðu núvitund í daglegu lífi náðu betri árangri með nemendum sínum.

Náðust markmiðin?

Með því að halda dagsnámskeið í upphafi og á haustönn 2019, útbúið kennarahandbók í núvitund fyrir kennarana, haft reglulega fundi með kennurum og haldið námskeið fyrir foreldra, teljum við okkur hafa náð markmiðum okkar. Kennarar upplifðu nemendur sína rólegri og einbeittari í námi sínu eftir hugleiðsluæfingar.

Heldur verkefnið áfram innan skólans eða í öðrum skólum?

Þeir kennarar sem tóku þátt í innleiðingunni munu halda áfram með sína nemendur, þeir munu geta leitað aðstoðar hjá okkur ef þeir vilja. Ef áhugi er fyrir því hjá öðrum skólum að fá innleiðingu af þessu tagi þá erum við opnar fyrir því.

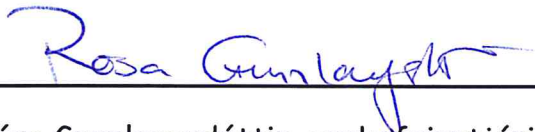
Áætlun um kynningu á afrakstri verkefnisins og helstu niðurstöðum.

Nú sem áður höfum við kynnt verkefnið fyrir starfsfólki skólans á fundum, fyrirspurnum og kaffistofuspjalli. Einnig verða niðurstöður kynntar kennurum, starfsfólki og foreldrum. Verkefnið verður kynnt á heimasíðu skólans og vef Mosfellsbæjar.

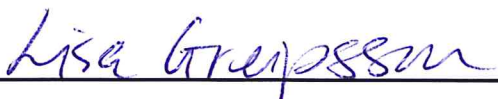
Annað sem gagnlegt er að upplýsa stjórn Sprotasjóðs um.

Mikilvægt er að þeir kennarar sem ætla sér að kenna núvitund hafi lokið 8 vikna grunnnámskeiði í tækninni og stundi núvitund í daglegu lífi eða taki 8 vikna námskeið meðan á innleiðingunni stendur. Kennarar þurfa að vera fyrirmynd nemenda sinna og kennslan mun skila meiri árangri ef kennari iðkar hugleiðslu og núvitund í daglegu lífi. Við erum þakklátar fyrir að hafa fengið að sá þessum fræjum meðal kennara sem vonandi á eftir að vaxa um ókomna tíð og bæta líðan kennara og nemenda.

Mosfellsbær 1.12.2019



Rósa Gunnlaugsdóttir, verkefnisstjóri



Lísa Greipsson, skólastjóri Lágafellsskóla

Lísa Greipsson
Skólastjóri Lágafellsskóla