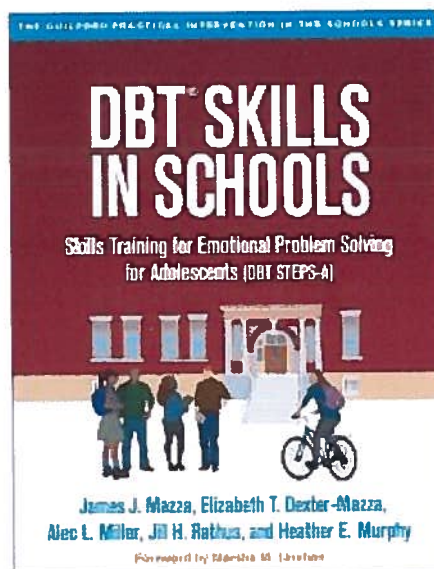




Oddeyrarskóli Akureyri
ÁBYRGÐ – VIRÐING – VINÁTTA



**Leikni til lífs: Félags- og tilfinningafærni fyrir ungt fólk á
grunni díalektískrar atferlismeðferðar (DAM)**

Lokaskýrsla til Sprotasjóðs skólaárið 2019 - 2020
Verkefnastjórar: María Aðalsteinsdóttir og Þuríður L. Rósenbergsdóttir

Upplýsingar um verkefnið

Nafn skóla: Oddeyrarskóli

Nafn verkefnis: DAM - díalektísk atferlismeðferð

Nafn verkefnisstjóra: María Aðalsteinsdóttir og Þuríður L. Rósenbergsdóttir

Númer samnings: 28

Hvaða ár verkefnið hlaut styrk: 2018-2019 (nýr samningur 2019 - 2020)

Inngangur

Heilbrigði og velferð er einn af sex grunnþáttum menntunar og fellur DAM kennsla vel af þeim markmiðum. DAM snýst um að efla og styrkja einstaklinginn þannig að hann læri að taka hagnýtar ákvarðanir sem hann getur nýtt í að vera skilvirkari í lífinu, sérstaklega þegar tilfinningar eiga í hlut.

Alþjóðaheilbrigðisstofnunin gaf árið 1948 út skilgreiningu á heilsu og segir; heilsa er líkamleg, andleg og félagsleg vellíðan en ekki einungis það að vera laus við sjúkdóma og örorku (WHO, 1948). Það má vel vera að þessu markmiði verði aldrei náð þ.e. að allir séu á sama tíma lausir við margskonar þjáningu og erfiðleika. Hinsvegar er mikilvægt og skylda okkar að búa börn undir lífið og gefa þeim tækifæri á þekkja styrkleika sína og læra bjargir sem hjálpa þeim í því að hámarka vellíðan sína og hamingju hverju sinni, bæði í mótlæti og þegar vel gengur.

Rannsóknir sýna að með því að nota persónustyrkleika okkar getum við bætt sambönd og samskipti, aukið heilsu og almenna vellíðan og verið betur í stakk búin til að takast á við mótlæti og haft stjórn á vandamálum sem við stöndum frammi fyrir.

Viðamesta könnun á geðræktarstarfi í skólum sem gerð hefur verið til þessa á Íslandi og var lögð fyrir í öllum framhaldsskólum landsins og tæplega 70% allra leik- og grunnskóla. Skv. niðurstöðum eru félags- og tilfinningafærni grundvöllur farsællar skólagöngu sem þarf meira rúm innan skólakerfisins því þar er hægt að ná til allra barna í samfélaginu og efla geðheilsu. Mikilvægt er að kenna börnum að þekkja og skilja eigin tilfinningar og annarra, finna farsælar lausnir við vanda og erfiðleikum, efla félags- og vináttufærni, styrkja líkamsmynd og þjálfva aðferðir sem draga úr streitu og auka vellíðan, svo sem slökun eða núvitund.

Markmið verkefnis samkvæmt umsókn

- Að halda áfram að innleiða DAM færni í Oddeyrarskóla á Akureyri og efla þekkingu kennara á leiðum í kennslu í geðrækt
- Kenna DAM í 1. bekk og 8. bekk og rifja upp verkfæri DAM í 9. og 10. bekk
- Vinna gegn kvíða og neikvæðri líðan, efla sjálfsmynd og samskiptahæfni með umræðum og þjálfun í núvitund.
- Efla færni í tilfinningastjórn og samskiptahæfni með umræðum um tilfinningar í DAM kennslustundum og í lífsleikni
- Fylgja eftir þeim sem þegar hafa fengið kennslu í DAM með upprifjun og styttri námskeiðum og persónulegri ráðgjöf
- Að allt starfsfólk skólans kynnist hugmyndafræði DAM og geti tileinkað sér færniþætti sem þar eru og notað í styðjandi samskiptum við börnin
- Að allt starfsfólk fái fræðslu um núvitund sem er einn af lykil færniþáttum í DAM prógramminu
- Að þjálfva kennara til að kenna DAM - díalektíska atferlismeðferð

Staða verkefnis

Verkefnastjóri er Þuríður L. Rósenbergsdóttir en hún var í námsleyfi veturinn 2019-2020. María Aðalsteinsdóttir var verkefnastjóri skólaárið 2019-2020. DAM teymi hóf störf strax í skólabyrjun 2019 og fundaði reglulega. Markmiðið var að efla DAM kennslu í skólanum og fylgja eftir markmiðum verkefnisins.

Leiðir sem voru valdar til að ná markmiðum má skipta í 5 þætti

1. Fræðsla til starfsmanna um geðrækt og hugmyndafræði DAM

- Fimm daga námskeið þar sem allir starfsmenn unnu með heilsuefningu og geðrækt. Námskeiðið var á vegum Kristínar Lindu Jónsdóttur sálfræðings. Þuríður og María sáu um DAM innlegg og fræðslu en öll fræðsla frá Kristínu Lindu var í takt við áherslu DAM og passaði vel við. Þuríður og María sögðu líka hvernig DAM kennslu hefur verið háttað í Oddeyrarskóla og hvernig sú nálgun nýtist í daglegu starfi.
- Fræðsla frá Kristínu Lindu Jónsdóttur sálfræðingi á starfsdegi 11. nóvember um geðrækt fyrir alla starfsmenn. Hluti starfsdags var notaður í fræðslu um geðrækt og fylgdi Kristín Linda eftir námskeiðinu frá því í júní.
- Umræður og hvatning til kennara um núvitund í tengslum við núvitundartímabil í skólanum.

2. Námskeið og fundur með foreldrum 6 nemenda á miðstigi

- DAM teymið skipulagði 5 vikna námskeið með sex nemendum í samvinnu við Dagbjörtu Bjarnadóttur, hjúkrunarfræðing. Markmiðið með námskeiðinu var m.a. að virkja foreldra og efla jákvæða hegðun. Foreldrar gerðu æfingar heima með nemendum í framhaldi af fundi/fræðslu. Námsráðgjafi og verkefnastjóri fylgdu vinnunni eftir með vikulegum fundum og æfingum með drengjunum í skólanum.

Í upphafi var haft samband við foreldra símleiðis og þeim boðin þátttaka. Því næst var fræðslufundur í skólanum þar sem leiðir og verkfæri voru kynnt. Til að geta skoðað hvort námskeiðið skilaði árangri var ákveðið að gera virknimat í upphafi og lok inngrips. Í lok tímabilsins var einnig lögð könnun fyrir foreldra til að fá þá til að leggja mat á vinnuna. Markmiðið var að fá foreldra og börn til að eiga jákvæða gæðastund heima og efla og þjálfá núvitund, jákvæðni og auka meðvitund um styrkleika. Nemendur gerðu fjórar æfingar heima undir stjórn foreldra. Í fyrstu vikunni var unnið með þrjú góða hluti, í viku tvö var unnið með núvitund, í viku þrjú var unnið með þakklæti og í lokin var unnið með styrkleika.

3. Núvitundartímabil í skólanum

- DAM teymið skipulagði tvö núvitundartímabil í skólanum og lagði upp með fjórar æfingar sem kennarar notuðu með sínum bekk, eina í hverri viku. Fyrra tímabilið gekk vel og voru yngstu og elstu nemendurnir jákvæðastir. Vegna samkomubanns féll seinna tímabilið niður. Fyrra tímabilið stóð yfir í þrjár vikur í nóvember en seinna tímabil átti að vera í mars og apríl. Æfingarnar voru kynntar fyrir kennurum á kennarafundi og í kjölfarið fengu þeir sendar æfingar sem hægt var að spila eða lesa fyrir bekkinn.

4. DAM kennsla í 1. bekk og 8. bekk

- a. Eins og áður var sagan um Búkollu notuð sem útgangspunktur í DAM kennslu í 1. bekk. Umsjónarkennari og verkefnastjóri kenndu saman bekknum og gekk það vel. Lögð var áhersla á núvitund, tilfinningar, visku (vitri hugurinn), lausnarleit, hugrekki, streituþol, og ACCEPTS færni. Kennslan gekk vel og náðu lang flestir nemendur góðri færni í núvitund. Færni þeirra í lausnaleit og umræðum um tilfinningar eflidist. Umsjónarkennari og verkefnastjóri gerðu í sameiningu kennsluáætlun í samræmi við DAM kennslubókina.
- b. Kennsla í 8. bekk gekk misjafnlega og var farið í gegnum flesta þætti í DAM og lögð áhersla á núvitund, ACCEPTS og streituþol. Notast var við íslenskar þýðingar sem komnar eru á DBT Skills in Schools. Þjálfun og kennsla í núvitund gekk ágætlega og var henni haldið áfram í gegnum google meet þegar unglingar á Akureyri fóru í fjarnám í samkomubanni. Tilfinningar voru líka ræddar á fjarfundum. Nemendur svöruðu matslistum í upphafi skólaárs og sama könnun var lögð fyrir í lok skólaársins.
- c. Nemendur í 1. og 8. bekk eru vinabekkir og hittust bekkirnir í kennslustund og unnu saman DAM verkefni og gerðu saman núvitundaræfingar. Verkefnin voru bæði unnin í þörum og hópum. Kennslustundin var sérstaklega skemmtileg og nutu bæði nemendur í 1. og 8. bekk sín.

5. Umræður og hugmyndavinna

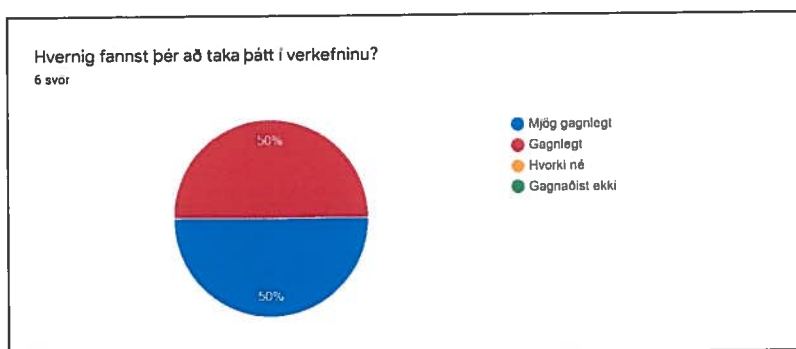
Vinnufundir DAM-teymisins snérust mest um að undirbúa nám og kennslu. Inn á milli var farið í hugmyndavinnu og eru ýmsar hugmyndir í vinnslu s.s. að útbúa slökunar/núvitundarherbergi sem hægt verður að bóka fyrir minni hópa. Einnig var farið yfir skýrslu frá starfshóp um innleiðingu geðræktarstarfs, forvarna og stuðnings við börn og ungmenni í skólum á Íslandi. Markmiðið með því að fara yfir skýrsluna var að huga að því hvernig áframhaldandi vinna í skólanum passar við tillögur starfshópsins.

Niðurstöður verkefnisins:

Til að leggja mat á verkefnið voru þættir 2 og 4 metnir þ.e. námskeiðið sem við kölluðum jákvæðir krakkar og DAM kennsla í 8. bekk.

Mat á þætti 2 - Jákvæðir krakkar

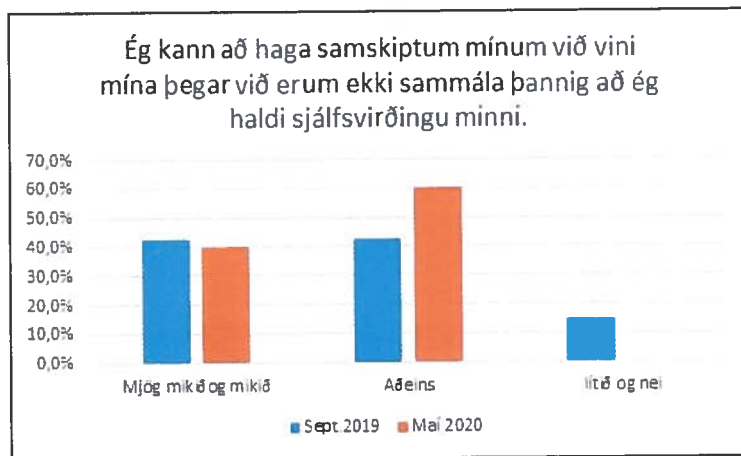
Í lok námskeiðsins Jákvæðir krakkar svöruðu foreldrar könnun og voru helstu niðurstöður hennar jákvæðar. Helmingur foreldra sagði að þátttaka hefði verið mjög gagnleg og hinn helmingurinn sagði að þátttaka hefði verið gagnleg.



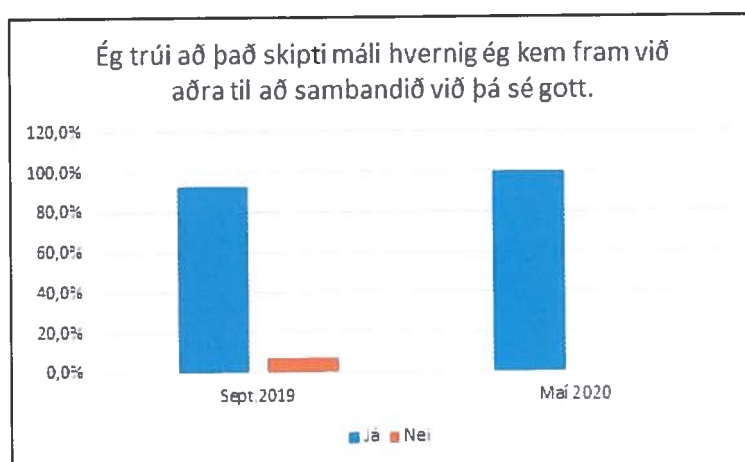
Samkvæmt svörum foreldra þá sögðust allir hafa lagt sig fram við vinnu með sínum börnum. Börnin hafi oftast verið jákvæð eða í 66,7% tilfella samkvæmt svörum foreldra og 33,3% voru stundum jákvæð. Foreldrar fundu jákvæðar breytingar á hegðun barna sinna í 66,75 tilfella, 16,7% fundu ekki mun og 16,7% fannst þeirra barn vera meðvitaðra um að jákvæð hegðun skipti máli. Ekki kom fram mikil breyting á framkomu nemenda í skólanum en allir voru jákvæðir og virkir þegar hópurinn hittist. Námskeið með fámennum hópum í samvinnu við foreldra skilar árangri og er öruggt að fyrirkomulagið verður notað áfram.

Mat á þætti 4 - kennsla í 8. bekk

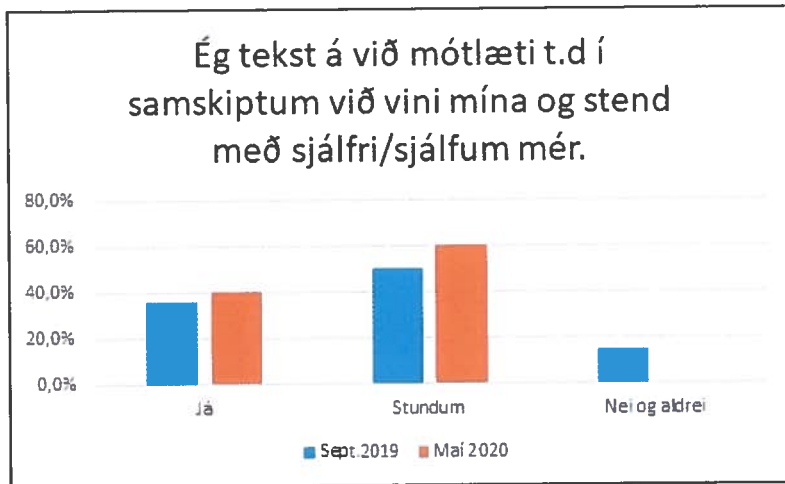
Í 8. bekk var lögð fyrir sama könnun í september og í lok maí. Helstu niðurstöður eru jákvæðar þó að sumir þættir komi ekki nægilega vel út. Jákvæðir þættir snúa að sjálfsvirðingu, framkomu, mótlæti í samskiptum, þekkingu á steitupoli, og tilfinningastjórn. ACCEPTS færni jókst og þekking á því hvar er hægt að nálgast hjálp við vanlíðan:



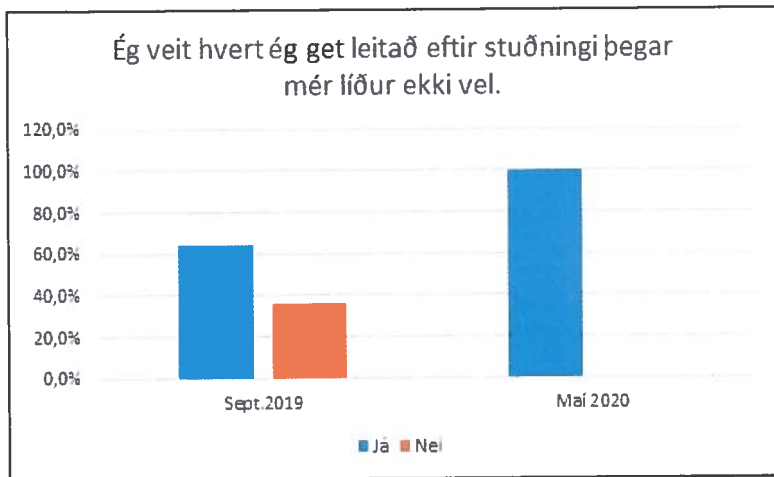
Mynd 1 sýnir að fleiri nemendum gengur betur að halda sjálfsvirðingu sinni í samskiptum við aðra í maí en í september.



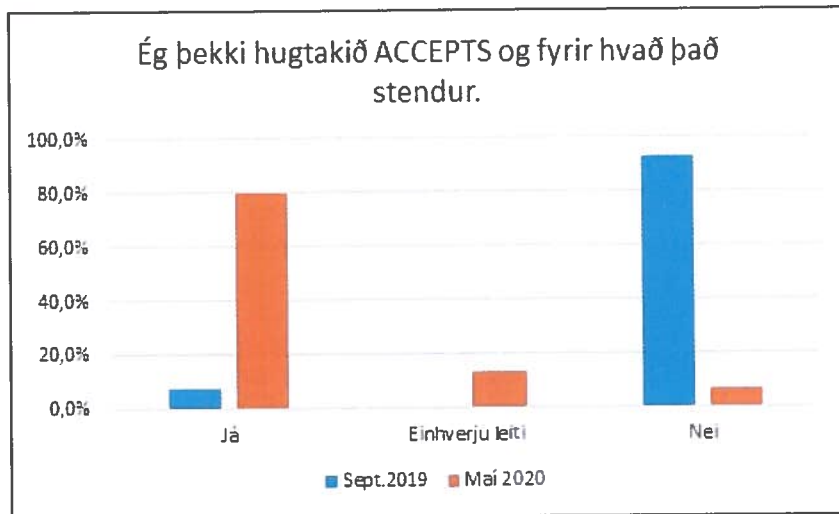
Mynd 2 sýnir að í maí eru fleiri nemendur sem trúa því að framkoma þeirra við aðra skipti máli.



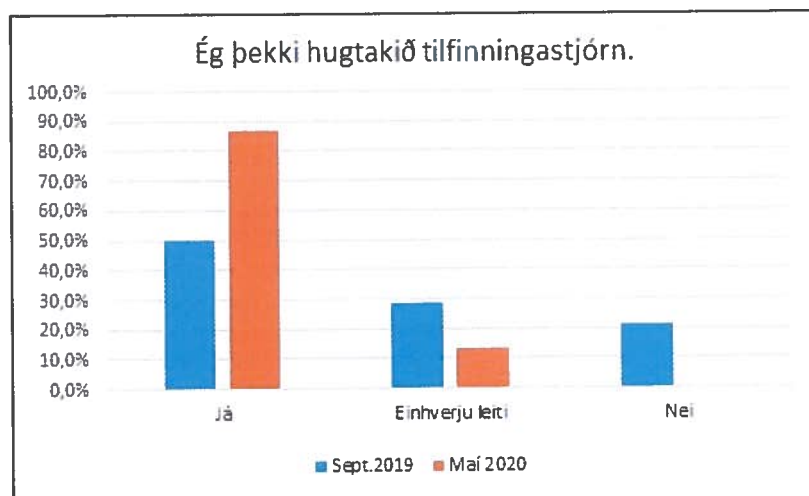
Mynd 3 sýnir að í maí eru fleiri sem standa með sjálfum sér í samskiptum við aðra.



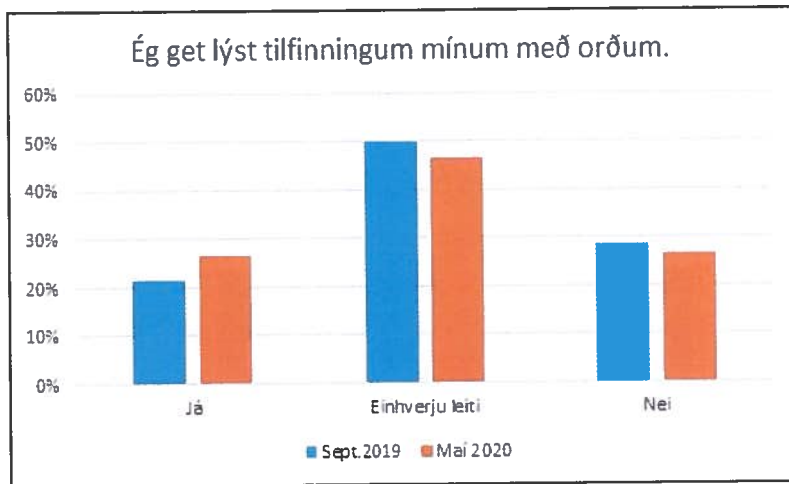
Mynd 4 sýnir að allir í bekknum vita hvert þeir geta leitað eftir stuðningi í vanlíðan.



Mynd 5 sýnir að mikill meirihluti nemenda þekkja hugtakið ACCEPTS í maí og vita fyrir hvað það stendur.



Mynd 6 sýnir að í maí svara allir nemendur að þeir þekki hugtakið tilfinningastjórn að öllu eða einhverju leiti.



Mynd 7 sýnir að fleiri geta sett orð tilfinningar sínar í maí en í september.

Helstu hindranir sem komu upp við vinnu verkefnisins

Nemendur í 8. bekk voru ekkert sérstaklega viljugir til að ræða málin og stundum var nokkur óróleiki í hópnum. Það hafði stundum neikvæð áhrif á einbeitingu í núvitundaræfingum. Það reyndist sumum nemendum erfitt að ræða um tilfinningar og taka þátt í umræðum af alvöru.

Frávik frá áætlun

Samkomubann vegna COVID-19 setti kennsluáætlun töluvert úr skorðum í 1. bekk. Verkefnisstjóri og umsjónarkennari í 1. bekk störfuðu á sitt hvoru svæðinu þegar skólanum var skipt upp í svæði og þess vegna gátu þeir ekki kennt saman DAM kennslustundir. Báðir kennarar sem kenna nemendum í 1. bekk og 8. bekk notuðu núvitund með nemendum í samkomubanni og lögðu áherslu á grunngildi DAM. Samkomubann varð einnig til þess að kennsluáætlun í 8. bekk raskaðist þar sem nemendur voru í fjarnámi í um 6 vikur.

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

Oddeyrarskóli hefur safnað gögnum sem er mikilvægt til að leggja mat á og rannsaka hvernig markviss velferðarkennsla hefur áhrif á geðheilbrigði barna og ungmenna. Þekking kennara sem tengjast verkefninu og umræða hefur skapað tækifæri til starfspróunar.

Mat á verkefninu samkvæmt umsókn:

Vinna sem hefur farið fram í tengslum við DAM kennslu og fræðslu í starfsmannahópnum hefur jákvæð áhrif á skólastarfið þar sem það hefur sýnt sig að bæði starfsfólk og nemendur eru meðvitaðir um leiðir til að auka andlega vellíðan.

Áætlun um kynningu á afrakstri verkefnisins og helstu niðurstöðum

Skýrsla verður birt eða stutt grein um verkefnið. Skýrsla um verkefnið verður einnig kynnt í skólanum á kennarafundi. Verkefnið hefur þegar verið kynnt á menntabúðum/málstofum sem haldnar voru fyrir kennara á Akureyri.

Annað sem gagnlegt er að upplýsa stjórn Sprotasjóðs um

Leikni til lífs: Félags- og tilfinningafærni fyrir ungt fólk á grunni díalektískrar atferlismeðferðar (DAM) er íslenskt vinnuheiti á námsefninu DBT STEPS-A: DBT Skills Training for Emotional Problem Solving for Adolescents. Frumrannsóknir á DAM í formi geðræktar, fræðslu- og forvarnastarfs í skólum benda til þess að það sé árangursríkt og geti m.a. dregið úr áhættuhegðun meðal unglinga (Ricard, Lerma, og Heard, 2013; Zapolski og Smith, 2016). Stuðningur Sprotasjóðs við verkefnið hefur verið afar mikilvægur og gefið okkur tækifæri á að tilraunakenna námsefnið íslenskum nemendum sem styður mjög vel við markmið stjórnvalda og áherslur um að unnið sé með geðrækt í skólum landsins.

Rekstrarreikningur

Sjá viðhengi 1

Dagsetning: 29. maí 2020

Mari a. Atalsteinsdóttir

Undirskrift verkefnisstjóra



ODDEYRARSKÓLI
AKUREYRI

Anna B. Arnardóttir

Undirskrift skólastjóra ábyrgðarskóla