

Núvitund í skólastarfi

Lokaskýrsla 30.júní 2015



Verkefnisstjóri: Rut G Magnúsdóttir

Samstarfsaðilar: Rósa Gunnlaugsdóttir og Jónína Loftsdóttir

UMS-135-2014-2015

Lokaskýrsla til Sprotasjóðs

Nafn skóla: Lágafellsskóli

Nafn verkefnis: Núvitund/gjörhygli í skólastarfi

Nafn verkefnisstjóra: Rut G Magnúsdóttir

Númer samnings og hvaða ár verkefnið fékk styrk: UMS-135-2014/15

Markmið verkefnis samkvæmt umsókn

- Að búa til kennsluáætlun til að nota í kennslu fyrir grunnskólanemendur sem inniheldur verklega kennsluhætti í núvitund/gjörhygli.
- Að kenna börnum og unglingum núvitund/gjörhygli sem leið til að styrkja þau í einbeitingu og betri líðan.
- Að gera námsáætlun sem almennir kennarar geta nýtt sér í kennslu fyrir grunnskólanemendur.

Leiðir sem valdar voru til að ná markmiði

Við nýttum okkur öll tilboð sem buðust í áframhaldandi námi í núvitund á Íslandi og sóttum nokkur námskeið og námstefnur hérlendis. Auk þess sóttum við tvö námskeið í Skotlandi í Samielyng klaustrinu sem nýttust okkur mjög vel.

Boðið var upp á val áfanga í núvitund á unglingastigi á vorönn 2015. Í áfanganum voru 10 nemendur. Kennst var í 40 mínútur í senn 1 sinni í viku. Kennsluáætlunin náði yfir 15 kennslustundir.

Kennsluáætlun

Val í unglingsdeild í núvitund/gjörhygli

1. tími	Kynning á núvitund. Órólegi hugurinn. Krukkugerð
2. tími	Núvitaður líkami
3. tími	Núvituð öndun Öndun sem stuðningur Núvituð hlustun
4. tími	Góðvild og metta Gjafmildi
5. tími	Líkamsvitund Líkamsskönnun
6. tími	Akkerið - stuðningur Orð og öndun
7. tími	Jarðtengin
8. tími	Góðvild í garð annarra
9. tími	Sátt og æðruleysi Jafnaðargeð
10. tími	Núvitaðar hugsanir
11. tími	Jákvæniþjálfun
12. tími	Pakklæti
13. tími	Núvituð ganga, úti við
14. tími	Að taka próf í núvitund Að borða með núvitund
15. tími	V I S K A Upprifjun - hvernig get ég notað núvitund í mínu daglega lífi

Í 2. og 3. bekk notuðum við hluta af kennsluáætluninni og einfölduðum hana eftir þroska barnanna.

Frávík miðað við áætlun verkefnis

Áætlun stóðst að mestu leiti en vegna stórra og erfiðra nemendahópa gátum við ekki alltaf fylgt kennsluáætlun hjá yngri börnunum. Í vali í unglingsdeild stóðst áætlun að mestu leiti þó svo að einhverjar tilfærslur og breytingar hafi orðið á upphaflegu áætluninni okkar.

Helstu hindranir sem komu upp við vinnu verkefnis

Stórir og órólegir nemendahópar. Heppilegra er að kenna núvitund í minni hópum og jafnvel í námskeiðsformi eins og við settum upp val áfangann í unglingadeild. Þegar kemur að kennslu núvitundar hjá yngri börnum er nauðsynlegt að leiða hugleiðsluna alveg, þagnir eru t.d. ekki heppilegar. Eins er gott að hafa verkefnin að hluta til verkleg til að nemendur átti sig á hvernig hugurinn virkar.

Helstu ávinningar af vinnu við verkefnið, jákvæð atriði sem fylgdu í kjölfar eða samhliða verkefnisvinnu

Í heild sinni gekk verkefnið mjög vel, og almenn ánægja hjá nemendum. Náðum við jafnframt að smita áhuga út í kennarahópinn. Áberandi hve margir nemendur náðu að róa sig eftir hugleiðsluæfingar og bætti það vinnufrið og einbeitingu.

Mat og niðurstöður verkefnis

- Yfirlit yfir það sem fram kom við framkvæmd verkefnisins.

Verkefnið gerði okkur kleift að mennta okkur betur og urðum við þ.a.l. betri leiðbeinendur í núvitund sem að okkar mati skiptir meginmáli. Námskeiðin sem við sóttum erlendis í Samye Ling voru sérstaklega gagnleg og dýpkuðu skilning okkar á efninu. Okkar mat er að verkefnið stóðst væntingar og teljum við að núvitund eigi svo sannarlega heima í grunnskólanum. Það sem var áhugaverðast var að fylgjast með nemendum tileinka sér þessa færni og ná betri einbeitingu við nám og starf. Niðurstaða verkefnisins er því mjög jákvæð og styður fræðilegar rannsóknir innlendar sem erlendar.

- Náðust markmiðin? Hvað er til marks um það?

Við teljum okkur hafa náð settum markmiðum þ.e. kennslu- og námsáætlanir hafa verið prentaðar út og eru geymdar á bókasafni skólans, fyrir áhugasama kennara og aðra sem vilja kynna sér þær. Við lögðum fyrir spurningalista í lok annar í unglingadeild og kom í ljós að margir nemendur náðu að tileinka sér þessar aðferðir og nefndu m.a. að núvitund hjálpaði þeim í náminu. Einnig var áberandi að yngri nemendur voru rólegri og náðu betri einbeitingu eftir hugleiðsluæfingar.

Hefur verkefnið, eða mun það hafa, áhrif á skólastarfið í heild? Heldur verkefnið áfram innan skólans eða í öðrum skólum?

Verkefnið mun halda áfram næsta vetur með svipuðu fyrirkomulagi þar sem ánægja er mikil. Verkefnið hefur fengið jákvæða umfjöllun innan Mosfellsbæjar og fólk hefur komið til okkar og hrósað framtakinu. Við vorum beðnar um að kynna verkefnið hjá Rótarýklúbbsi Mosfellssveitar og á Heilsudeginum í F-Mos. Lágafellsskóli er heilsueflandi grunnskóli, nokkrum sinnum í vetur gáfu stjórnendur fundartíma í þetta verkefni og fengu kennarar að velja um hreyfingu eða núvitundarhugleiðslu undir okkar leiðsögn. Þar sáðum við fræjum og fengu margir kennarar áhuga á núvitund með börnum og langar að prófa í sínum bekkjardeildum. Á komandi skólaári kemur að því að innleiða geðræktina í heilsueflandi grunnskóla, þar kemur núvitundin sterk inn og fáum við þá fleiri tækifæri til að kynna þessar aðferðir betur fyrir kennurum og nemendum. Núvitund mun aftur verða í boði sem valgrein í unglingsdeild. Við munum áfram nota kennsluáætlun í núvitund í okkar umsjónarbekkjum.

Áætlun um kynningu á afrakstri verkefnis og niðurstöðum

- Verkefnið kynnt fyrir kennurum í Lágafellsskóla
- Skýrslan verður sett á heimasíðu skólans
- Kynning á verkefninu fyrir foreldra
- Kynning á verkefninu hjá Rótarý klúbbsi Mosfellsbæjar apríl 2015
- Kynning á málþingi um heilsu í framhaldskólanum í Mosfellsbæ 2015
- Kynning á kærleiksdögum í Mosfellsbæ haust 2015

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. Núvitundarkennsla skilar mestum árangri ef þeir sem kenna efnið hafa sjálfir persónulega reynslu af núvitund. Kennarar í núvitund þurfa að vera fyrirmyndir nemenda sinna.

Nemendur voru mjög ánægðir með námið og marg oft báðu nemendur um hugleiðslu í yngri bekkjum. Nokkrir nemendur í 2. og 3. bekk nota aðferðina til að róa sig heima. 8 ára drengur sem fannst litli bróðir æstur hefur ítrekað kennt honum hvernig á að róa sig með hugleiðslu.

Kennslan í unglingsdeildinni gekk mjög vel og höfðu allir nemendur mikinn áhuga á að læra að tileinka sér þessa tækni. Þau komu öll full af tilhlökkun í tímana og biðu eftir að fá að kyrra hugann og hugleiða. Öll sögðust þau geta mælt með námskeiðinu og það er ljóst að Núvitund verður kennd á næsta skólaári því allmargir nemendur völdu fagið nú á vordögum.

Að lokum koma hér nokkrar tilvitnanir í umsagnir nemenda í unglingsdeild:

- „Núvitund á eftir að hjálpa mér í lífinu“
- „ Mér finnst frábært hvað hugleiðslan nær að róa mig mikið niður“
- „Núvitund hjálpar mér mikið í náminu“
- „Mér finnst magnað að taka eftir því hvað hugurinn er stanslaust á fullu“
- „Það er klárt mál að núvitund á eftir að hjálpa mér mikið í framtíðinni“
- „Mér fannst frábært að prufa að borða núvitað“
- „Núvitund hjálpar mér mikið að stjórna kvíðanum“

Mosfellsbær 13.júlí 2015

Rut G. Magnúsdóttir

Rósa Gunnlaugsdóttir

Jónína Loftsdóttir