

# Hér og nú

Núvitund sem leið til að efla tilfinningalegt jafnvægi, jákvæða hegðun og vellíðan nemenda og kennara í leik- og grunnskóla

## Heilsuleikskólinn Krókur og Grunnskóli Grindavíkur

Verkefnisstjórar:

Harpa Rakel Hallgrímsdóttir jóga- og leikskólakennari  
Halldóra Halldórsdóttir jóga- og grunnskólakennari

Hér og nú - Núvitund í leik- og grunnskóla

Lokaskýrsla

## **UMS-50**

Heilsuleikskólinn Krókur

“Hér og nú”. Núvitund sem leið til að efla tilfinningalegt jafnvægi, jákvæða hegðun og vellíðan nemenda og kennara í leik- og grunnskóla

**Verkefnisstjórar:** Halldóra Halldórsdóttir og Harpa Rakel Hallgrímsdóttir

**Skýrsluhöfundar:** Hulda Jóhannsdóttir, Halldóra Halldórsdóttir og Harpa Rakel Hallgrímsdóttir

Verkefnið hlaut styrk úr Sprotasjóði 2015-2016.

## Inngangur

Núvitund í menntun ungra barna hefur verið að ryðja sér til rúms síðustu ár og sýna margar rannsóknir fram á að hugleiðsla gefur þeim sem iðkar hana færi á að læra á og þekkja sjálfan sig og tilfinningar sínar. Hún eflir félagslegan þroska og stuðlar að jákvæðum samskiptum við aðra. Hún styður jafnframt við námsáhuga barna, eykur einbeitingu þeirra og athygli, minnkar prófkvíða og eykur árangur í námi.

Núvitund er einfaldlega það að vera í núinu, hér og nú. Það er opin og vingjarnleg leið til að æfa sig að skilja hvað er að gerast innra með okkur og í kringum okkur. Að lifa í núinu án þess að dæma, hunsa eða fljóta með álagi daglegs lífs. Þegar við erum í núinu í daglegu lífi erum við til staðar, hugurinn er ekki á fleygiferð um hvað sé að gerast á eftir eða morgun, né að hugsa um fortíðina. Við spörum orkuna okkar því við áttum okkur á hvað sé að gerast á meðan það er að gerast. Núvitund getur ekki aðeins breytt hugarfari þínu og hegðun heldur einnig samskiptum þínum við aðra í kringum þig sem og viðhorfum til lífsins (Snel, 2013).

Verkefnið Hér og nú er um innleiðingu núvitundar í leikskóla og yngstu bekki grunnskóla. Í verkefninu var lögð áhersla á að kenna börnum og kennurum núvitund með hugleiðslu og jógaæfingum. Verkefnin voru unnin jafnt og þétt í sérstökum kyrrðar eða jógaundum, í lok íþróttatíma, á fundum og starfsdögum svo og fléttað inn í skólastarfið á margvíslegan máta.

## Markmið verkefnis samkvæmt umsókn

Markmið verkefnisins er að innleiða núvitund í leikskóla og yngstu bekki grunnskóla með það að markmiði að efla tilfinningalegt jafnvægi, jákvæða félagslega hegðun og vellíðan bæði nemenda og kennara. Hugmyndin er að innleiða núvitund með markvissum hætti m.a. með hugleiðslu, jóga og lífsleikni (almenn menntun) og tengja við útinám sem báðir skólarnir hafa verið að þróa síðustu ár. Verkefninu er ætlað að:

- Innleiða núvitundaræfingar einu sinni á dag sem leið til að róa hugann, minnka streitu, auka einbeitingu og vellíðan bæði nemenda og kennara
- Gefa börnum tækifæri á að skoða, viðurkenna og tjá tilfinningar sínar sem leið til sjálfstjórnunar
- Innleiða samhygð með markvissum hætti, sem leið til að bæta andrúmsloftið (skólabraginn) í skólunum
- Iðka jóga einu sinni í viku þar sem farið er í ýmsar æfingar, slökun og öndun, sem styðja við núvitundina og ýtir undir sjálfstraust og jákvæð samskipti

Með þessum hætti teljum við að nemendur og kennarar nái, eins og segir í Aðalnámskrá; „að tileinka sér hæfni sem felur í sér jákvæð viðhorf og siðferðisstyrk, tilfinningar og sköpunarmátt og félagsfærni og frumkvæði“, til að fóta sig í flóknum heimi.

## Leiðir til að ná markmiðum

Til að markmiðin ná fram að ganga er ráðgert að vera með öfluga fræðslu fyrir kennara með námskeiðum í núvitund og kennaranámskeið í barnajóga. Tveir verkefnastjórar leiddu verkefnið og stofnuð voru teymi á sitt hvoru skólastiginu auk þess sem verkefnastjórar og skólastjóri leikskólans hittust reglulega. Verkefnastjórar hittust reglulega til að meta framgang verkefnisins, áttu faglega samræðu, gerðu leiðarvísa/kennsluáætlanir og skipulögðu framhaldið og var allt skráð jafnóðum í verkefnaáætlun. Þeir voru stuðningsaðilar við kennarana bæði með beinum hætti í stundunum og með fræðslu um efnið. Unnið var jöfnum höndum með fræðslu, verkefnavinnu, samræðu, teymisvinnu, gerð leiðarvísa/kennsluáætlanir og öflun fræðilegs efnis um málefnið.

## Núvitund í skólastarfi

Verkefnið Hér og nú styður við markmið Aðalnámskrár þar sem segir að... „Í skipulagi og viðfangsefnum skólastarfsins og í starfsháttum skólanna skal lögð rækt við námsumhverfi og samskipti sem stuðla að almennri menntun“ (Aðalnámskrá, 2011). Verkefnið tengist markmiðum grunnþáttanna læsi, heilbrigði og velferð og sjálfbærni ásamt nokkrum námssviðum skólastiganna.

Sýnt hefur verið fram á að læsi á eigin tilfinningar og sjálfstjórn getur haft afgerandi áhrif á líðan, þroska og hæfileikann til að tileinka sér nám. Með því að nota núvitund læra börn að stoppa í smá stund, anda og skoða hvernig þeim líður á þessari stundu og hvað þau þurfa. Með núvitund fara þau af sjálfstýringunni og læra aðra hluti um lífið og taka þeim, eins og að ekki allir hlutir séu góðir og frábærir. Þau læra að veita hlutunum athygli og að fela ekki tilfinningar sínar heldur að skilja þær og leyfa þeim að vera. Snel (2013) hefur sýnt fram á að jóga og núvitund í skólastarfi er góð leið til að viðhalda góðri andlegri og líkamlegri heilsu barna. Núvitund er góð leið til að hjálpa börnum líkamlega og andlega til að finna ró í skóla sem og daglegu lífi (Snel, 2013).

Með því að upplifa athygli, þolinmæði, traust, tilfinningar og sátt ung að aldri geta börn náð að móta sig að því að vera hér og nú sem hjálpar þeim að vaxa og dafna og leyfir þeim að vera þau sjálf (Snel, 2013). Samkvæmt Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni eru geðraskanir algengustu sjúkdómar samfélagsins og mun einn af hverju fjórum greinast með eina eða fleiri tegundir geðraskanna einhvern tímann í lífinu (World Health Organisation, 2001). Skólar hafa góða möguleika á að taka þátt í núvitund barna og unglinga og er líklegt að það hafi áhrif á vellíðan, geðheilsu, getuna til að tileinka sér nám og jafnvel á líkamlega heilsu þeirra. Það er því í raun ekki flókið að koma inn núvitund í skólum en það sem þarf er vilji (Weare, 2012).

Börn eru opin og eiga því auðvelt með að tileinka sér nýja hluti og hafa áhuga á að læra þá. Börnum er eðlislægt að lifa í núinu en eins og þeir fullorðnu hafa þau oft of mikið að gera. Þau eru þreytt, pirruð, kvíðin og eirðarlaus með allt of lítinn tíma til að aðeins vera. Í rannsókn sem Napoli, Krech og Holley gerðu á 5-8 ára börnum með kvíða og athyglisbrest kom í ljós að eftir 12 kennslustundir í núvitundaræfingum og slökun hafði kvíði barnanna minnkað mikið og athygli þeirra aukist (Weare, 2012). Í annarri rannsókn sem Semple gerði 2010 á börnum sem áttu við námserfileika að stríða jókst vellíðan þeirra, athygli og erfið

hegðun minnkaði til samanburðar við þau börn sem áttu eftir að fara í núvitundartímana (Weare, 2012).

## **Kennarar**

Öflug fræðsla kennara og tenging hennar við starfið var grundvallaratriði í þessu verkefni. Því var það stór þáttur í að verkefnið yrði að veruleika að verkefnastjórar voru með jógakennararéttindi. Áður en verkefnið hófst fór Heilsuleikskólinn Krókur í námsferð til Brighton á Englandi þar sem starfsfólk fór á stutt núvitundarnámskeið og heimsótti leikskóla sem eru að vinna með núvitund og verkefnastjóri grunnskólans fór til Birmingham á núvitundarnámskeiðið .b (dot-be Mindfulness in schools). Um haustið var byrjað á grunnnámskeiði í núvitund í skólastarfi þar sem farið var í gegnum hvernig núvitund nýtist kennurum í daglegu lífi og hins vegar í vinnu með nemendum. Fjórir kennarar úr leikskólanum ásamt verkefnisstjórum fóru á kennaranámskeið í barnajóga á vegum Jóga hjartans í ágúst. Eftir áramót var námskeið um núvitund og jóga þar sem farið var bæði í fræðin og verklegar æfingar með kennurum. Talið var mikilvægt að mennta kennara í fræðunum til að meiri líkur væru á að þekkingin skilaði sér inn í skólana og einnig til að viðhalda verkefninu eftir þetta fyrsta ár. Verkefnastjórar voru einnig með fræðslu á fundum jafnt og þétt á skólaárinu ásamt því að vera með beina leiðbeiningu á deildum og í bekkjum þegar verið var að innleiða nýja þætti.

## **Nemendur**

Unnið var með nemendum að verkefnum tengdum núvitund með markvissum hætti bæði úti og inni. Núvitundaræfingar voru iðkaðar einu sinni á dag og var byrjað með stuttar æfingar sem lengdust í skrefum og var myndað samfella með því að byggja jafnt og þétt ofan á æfingarnar eftir því sem leið á verkefnið. Markmið núvitundaræfinganna var að gefa börnum tækifæri á að skoða, viðurkenna og tjá tilfinningar sínar sem leið til sjálfstjórnunar. Með núvitundaræfingum ásamt námsefni í lífsleikni var ætlunin að efla samhygð, sem leið til að bæta félagslega hegðun og þar með skólabraginn. Einnig voru skipulagðir tímar í jóga 1-2 sinnum í viku fyrir alla aldurshópa, sem leið til að styðja við núvitundina og efla sjálfstraust og jákvæð samskipti.

## Mat

Til að meta árangur verkefnisins voru spurningar lagðar fyrir starfsfólk og börn. Ákveðið var að spyrja aðeins tvo elstu árgangana í leikskóla til að fá betri og áreiðanlegri svör. Líðan könnun var lögð fyrir börnin að hausti og að vori með myndum af þremur „brosköllum“ með tilfinningum; glöðum, hlutlausum og leiðum. Spurningalisti var sendur heim til foreldra að vori sem svöruðu honum með börnunum.

Í grunnskólanum var spurningalisti lagður fyrir öll börn á yngsta stigi skólans (1.-3. bekkur) á haust- og vorönn. Á haustönn voru lagðar fyrir tvær spurningar um líðan og áhuga í jógastund á sal. Á vorönn voru síðan lagðar fyrir tvær spurningar um líðan í lok íþróttatíma og núvitundaræfingum í kennslustofum. Í bæði skiptin voru spurningarlistar sendir heim þar sem foreldrar og börn unnu hann saman.

Í báðum skólunum var lagður spurningalisti fyrir kennara. Í þeim lista sem allir kennarar skólanna fengu var aðeins hægt að velja já eða nei við spurningum en alls staðar þurftu kennarar að rökstyðja svar sitt. Það var gert til að fá betri sýn á árangur verkefnisins og sýn kennaranna á núverandi og áframhaldandi vinnu við núvitund. Kennarar voru einnig spurðir hvort þeir nýttu verkefnið fyrir sjálfan sig. Einnig var lagður spurningalisti fyrir kennara í grunnskólanum, nokkrum vikum eftir að verkefnið hófst, um framgang þess og svipaðar spurningar lagðar aftur fyrir nokkrum vikum síðar. Í leikskólanum var lagður fyrir spurningalisti í hópavinnu um hvernig kennarar sæju fyrir sér að nýta fræðsluna í starfi með börnunum, hvernig best væri að þróa verkefnið áfram og viðhalda því.

## Frávik miðað við áætlun

Þar sem ekki fékkst fullur styrkur samkvæmt umsókn þurfti að breyta áætlun og var ákveðið að sleppa nokkrum liðum eins og t.d. aðkeypt sérfræðiaðstoð en ákveðið að halda okkur við launakostnað fyrir verkefnisstjóra.

Eftir að verkefnið fór af stað fóru íþróttakennarar mið og elsta stigs grunnskólans að sýna því áhuga og bættust þeir í hóp þátttakenda. Í leikskólanum var bætt við jógastundum með

Hér og nú - Núvitund í leik- og grunnskóla

Lokaskýrsla

jógakennara á móti skipulagðri hreyfingu þannig að börnin fengu auka jóгатíma aðra hvora viku á móti almennum hreyfistundum.

Í upphafi var lagt upp með að hafa núvitundaræfingu einu sinni á dag en eftir að íþróttakennarar bættust í hópinn gerðu sumir nemendur æfingar oft á dag. Umsjónakennarar fengu fljótt að heyra: „við vorum að gera“. Því var ákveðið að þegar nemendur voru í íþróttum féll núvitundaræfing inn í kennslustofu niður þann daginn. Þrátt fyrir að ekki væru sömu æfingar í íþróttum og kennslustofum fannst börnunum þetta vera of mikið. Ef til vill er hægt að bæta frekar æfingu við seinna þegar æfingarnar hafa fest sig í sessi í skólastarfinu. Einnig var brugðið á það ráð að verkefnastjóri í grunnskólanum fór inn í hvern bekk vikulega til að kynna nýja æfingu. Fljótlega komumst við að því að ný æfing í hverri viku var of mikið. Verkefnastjóri kom því aðra hverja viku með nýja æfingu og viðhélt henni næstu viku.

Eftir áramót hafði meistaranemi í stjórnun og stefnumótun við viðskiptafræðideild HÍ samband við skólastjóra leikskólans og bað um leyfi til að gera rannsókn á áhrifum á innleiðingu núvitundar á vinnustað. Hún hafði heyrt af verkefninu og sýndi því mikinn áhuga. Var ákveðið að verða við því og nýta niðurstöður í mati á verkefninu. Gerð var viðtalsrannsókn þar sem rannsakandinn tók átta viðtöl við kennara og stjórnendur.

## Helstu hindranir

Í skólunum tók þó nokkurn tíma að koma verkefninu almennilega af stað. Mismunur var á hve tilbúnir kennarar voru að stjórna núvitundaræfingum og hve öruggir þeir voru að taka þessa nýjung inn í starfið. Munurinn á leik- og grunnskóla var sá að í leikskólanum eru nokkrir kennarar saman á deild og þrátt fyrir óöryggi einhverra kennara þá var annar til staðar til að taka við og stjórna æfingunni. Í grunnskólanum þurfti hver umsjónarkennari að stjórna æfingunni og tók tíma fyrir þá að fyllast öryggi til þess. Einnig má segja að óskilgreindir tímar til fundahalda fyrir t.d. teymi sé hindrun í leikskólanum því oft þarf að fresta fundum vegna óvæntra uppákoma í dagsins önn.

Eftir að hafa lagt spurningalista fyrir kennara kom í ljós óöryggi og hefði verið gott að fá enn meiri fræðslu í byrjun verkefnisins. Aukin fræðsla styður við öryggi kennara og heldur þeim við efnið. Í byrjun fannst verkefnastjórum lítill áhugi hjá nemendum inni í kennslustofum.



Seinna í ferlinu áttuðu þeir sig á að það var ekki áhugaleysi nemenda heldur var það að verkefnastjórar settu of flóknar æfingar til að byrja með bæði fyrir börnin og kennarana. Best er að byrja á hreyfiæfingum eða söngvum og þróa svo yfir í öndunaræfingarnar. Því þegar æfingarnar voru endurteknar seinna í ferlinu var þetta vandamál ekki til staðar.

## Helsti ávinningur

Ávinningur við verkefnið kom fljótt í ljós. Aðeins það að sjá börnin tileinka sér aðferðirnar í miðju starfi til dæmis með því að stoppa og gera möntru (hugleiðslusöng) ef þau voru í leik eða heima hjá sér gerir okkur sem kennara ánægð með verkefnið. Börnin voru fljót að tileinka sér aðferðirnar og voru ánægð í jógastundum. Að sjálfsgöðu var áhuginn mismikill en allir vildu taka þátt. Kennarar tóku einnig eftir ávinningnum fyrir börn hvort sem það var til að róa þau, efla tilfinningalæsi þeirra eða til að leyfa þeim að njóta þess sem dagurinn hefur upp á að bjóða.

Annar jákvæður ávinningur var fyrir kennara. Í spurningarlista sem lagður var fyrir kennara í lok febrúar 2016 kom í ljós að allir sem svöruðu leið vel með verkefnið og stór hluti kennara nýtir sér verkefnið fyrir sjálfan sig. Sem dæmi kom fram að kennarar nota æfingar heima fyrir sig eða aðra meðlimi fjölskyldunnar og að sjálfsvitund og meðvitund í lífinu hafi aukist.

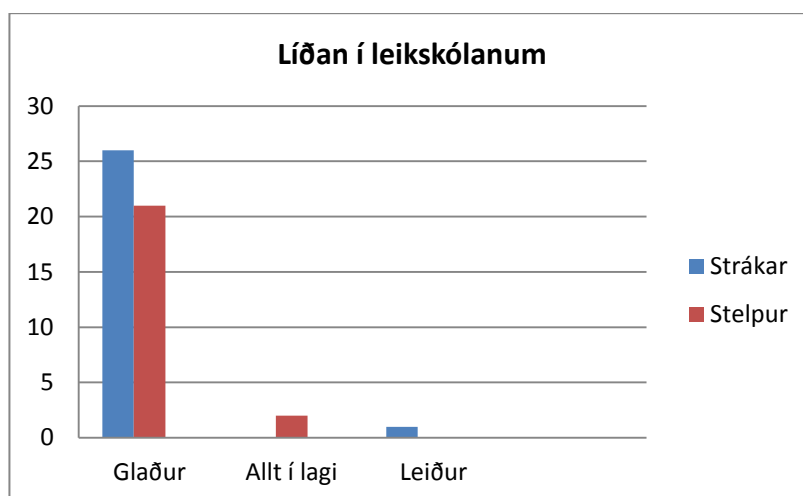
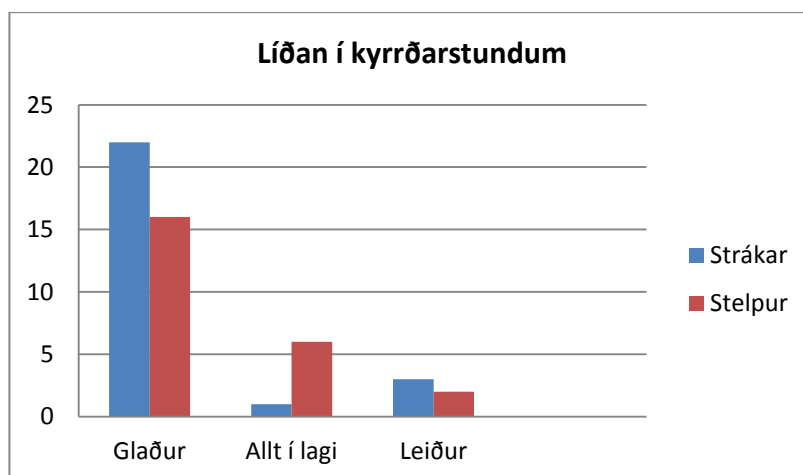
## Mat og niðurstöður

Til að meta árangur verkefnisins voru kannanir lagðar fyrir starfsfólk og börn í báðum skólunum. Niðurstöður sýna að verkefnið hefur haft mikil áhrif á skólastarfið í heild sinni og vonandi mun það hafa enn meiri áhrif til framtíðar. Kennarar hafa fengið tæki til að aðstoða börn hvort sem þau eiga við vanda, s.s. vegna tilfinninga eða geðraskana að stríða eða ekki. Börn hafa einnig fengið tæki til að átta sig á að það er í lagi að upplifa allan skalann af tilfinningum og til að átta sig á hver þau eru og hvað þau vilja. Nú þegar hafa kennarar beggja skólanna upplifað meiri ró yfir börnum og að þau eru betur í stakk búin að jafna sig til dæmis eftir árekstra við önnur börn. Von okkar er að ekki aðeins hjálpi núvitund og jóga

skólastarfinu heldur einnig öllu samfélaginu með því að undirbúa börnin betur til að takast á við áskoranir daglegs lífs í nútíð og framtíð.

### Niðurstöður – leikskóli

Í leikskólanum var líðan könnun lögð fyrir börnin haustönn og var hún tvíþætt. Annars vegar voru þau spurð hvernig þeim líður á ákveðnum svæðum þ.m.t. kyrrðarstundum og annars vegar hvernig þeim líður í leikskólanum í heild. Í ljós kom að 88% barnanna líður vel eða allt í lagi í kyrrðarstundum og að 98% barnanna líður vel eða allt í lagi í leikskólanum. Spurningalisti var lagður fyrir þar sem leitað var eftir því hvað þau eru að gera til að láta öðrum líða vel. Niðurstöður sýndu að 97,2% barna nefndu einhverja leið til að láta öðrum líða betur, eða leið til að þeim sjálfum líði betur.



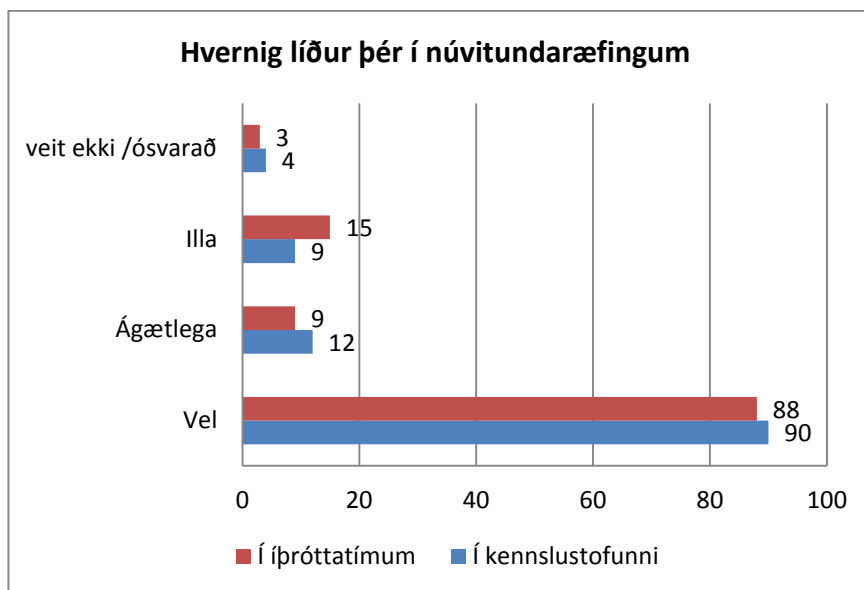
Á vorönn var spurningalisti sendur heim með leikskólabörnunum þar sem foreldrar voru beðnir um að svara spurningum með börnum sínum, spurningunum var skipt eftir kyni. Spurt var um líðan í hugleiðslu og jógaundum og hvaða æfingar þeim fundist skemmtilegastar í hvoru tveggja, einnig var þeim boðið að tjá sig frekar um málið. Niðurstöður voru ekki marktækar þar sem svarhlutfall var undir viðmiðunarmörkum en þrátt fyrir lágt svarhlutfall var jákvæð niðurstaða en flestir sem svöruðu leið vel í jógaundum og hugleiðsluæfingum.

Fjölbreytileikinn var í fyrirrúmi þegar áhugasvið barnanna í tengslum við jóga og hugleiðsluæfingar er skoðað. Þau nefna þar allt frá upphafslagi í stundunum til slökunar í lokin svo og hinar ýmsu jógaæfingar sem þau nefna með nöfnum. Þegar þau voru spurð hvort þau vildu bæta einhverju við svöruðu nokkur börn að þau vildu halda áfram með jógaundir í leikskólanum.

### Niðurstöður – grunnskóli

Í grunnskólanum var spurningalisti lagður fyrir á haustönn sem öll börn skólans (1.-3. bekkur) svöruðu. Svörun var góð og í stuttu máli kom í ljós að stærsti hluti barnanna hefur haft ánægju af núvitundar- og jógaæfingum sem fylgdu þróunarverkefninu. Dálíttill munur var á líðan eftir kyni í grunnskóla en 12% drengja sögðu að það væri leiðinlegt í jógaundum en aðeins undir 1% stúlkna. Það kom þó fram hjá tveimur foreldrum drengjanna að þrátt fyrir að þeir segi að þeim líki þær ekki virðast þeir ánægðir og nota aðferðirnar sjálfir.

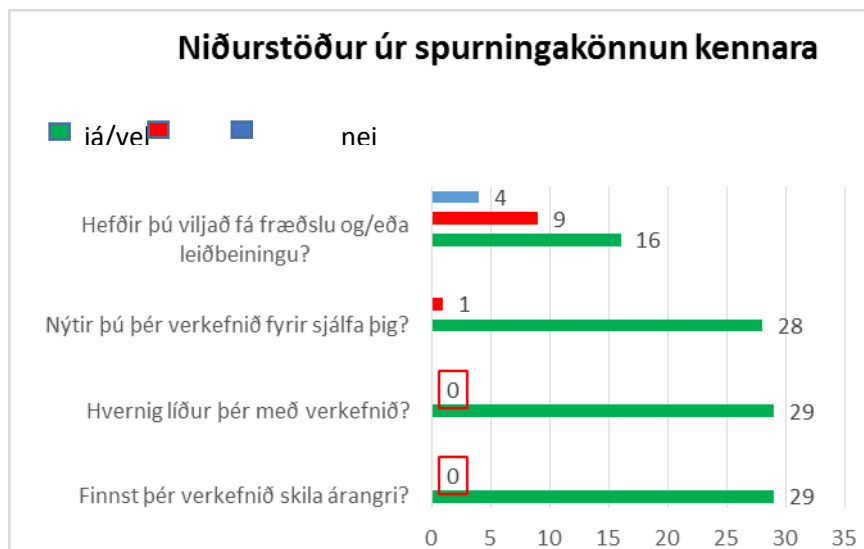
Annar svipaður spurningalisti var lagður fyrir á vorönn. Þá var skoðað hvernig börnunum liði í núvitundaræfingunum í kennslustofunni sem og í lok íþróttatímans. Þar var svörun einnig mjög góð og kom í ljós að um um 88% barna líður vel í núvitundaræfingum í kennslustofunni en aðeins fleiri líða verr í núvitundaræfingum eftir íþróttatíma. Í svörum kom í ljós að börn voru þreytt og höfðu því ekki löngun til að gera æfingu þar.



### Niðurstöður – kennarar

Í þeim lista sem allir kennarar skólanna fengu var aðeins hægt að velja um tvö svör við spurningum en alls staðar þurftu kennarar að rökstyðja svar sitt. Með því fengum við enn betri sýn á árangur verkefnisins og sýn kennaranna á núverandi og áframhaldandi vinnu við núvitund. Í ljós kom að öllum kennurum leið vel með verkefnið og fannst það skila árangri. Rökstuðningur kennara var oft á svipuðum nótum eins og að þetta væri frábær þróun og jákvætt verkefni sem myndi líklega leiða til jákvæðra breytinga hjá öllum.

Margir kennarar nefndu að þeir hefðu verið óöruggir til að byrja með en með aukinni æfingu leið þeim vel. Þeir tóku eftir að nemendur nýttu sér aðferðirnar til dæmis til að róa sig ef þau væru reið eða leið illa. Íþróttakennari sagði meðal annars: „Í íþróttasalnum ganga börnin út með meiri ró, núvitund hentar því mjög vel sem niðurlag í íþróttatímum... mér líður vel með verkefnið því ég skila krökkunum frá mér rólegum. Einnig fæ ég stundum að njóta góðs af og fæ að vera með og slaka á“. Kennurum fannst einnig áhugavert og skemmtilegt að sjá nemendur grípa í æfingar úr verkefninu utan skóla, bæði kennarar og nemendur hafa því fengið auka verkfæri í töskuna til að vera í núinu og takast á við daglegt líf.



Kennarar voru spurðir hvort þeir nýttu verkefnið fyrir sjálfa sig og í ljós koma að 96,5% þeirra svaraði því játandi. Kennarar nefndu að þeir væru meðvitaðri um eigin líðan og væru meira á staðnum að njóta í stað þess að hugsa um komandi verkefni. Það var mismunandi hve virkir einstaklingar voru í æfingum fyrir sjálfan sig en ef viljinn er til staðar þá eru þeim allir vegir færir.

Kennarar voru yfirhöfuð ánægðir með þá fræðslu sem var í boði en margir hefðu viljað aukna fræðslu. Einn kennari sagði „mér finnst námskeiðin hafa verið frábær en auka fræðsla skemmir aldrei fyrir, ég þekki sjálf jóga og því var þetta nóg fyrir mig“. Fræðslan var ef til vill nóg fyrir þá sem þekktu til núvitundar og jóga fyrir en auka fræðsla hefði samt sem áður verið góð, sérstaklega fyrir þá sem komu inn í verkefnið án nokkurrar þekkingar á núvitund og jóga. Aukin fræðsla er aðeins af hinu góða, hún eykur áhuga, forvitni og öryggi kennara til að geta miðlað efninu áfram til barnanna eða nýta sér það fyrir sig.

Í leikskólanum sýndu niðurstöður úr rannsókn Dagrúnar F. Liljarsdóttur (2016) m.a. fram á að allir viðmælendur notuðust við einhverja núvitund á hverjum degi, sumir í meira mæli en aðrir. Kennarar sögðust nota núvitund sem verkfæri til að róa hugann, minnka stress eða annað. Viðmælendur voru ánægðir með innleiðinguna og minntust á að hraðinn hafi verið rólegur og að mikilvægt væri að fara ekki of hratt í að innleiða nýja hluti. Enginn viðmælenda vildi breyta þeim aðferðum sem notast hafði verið við í innleiðingunni. Allir viðmælendur minntust á mikilvægi þess að starfsmenn færu á námskeið í upphafi innleiðingar.

Hér og nú - Núvitund í leik- og grunnskóla

Lokaskýrsla

Stjórnendum fannst mikilvægt að allir starfsmenn fengju fræðslu um núvitund í upphafi innleiðingar og að mikilvægast væri svo að viðhalda þeim aðferðum sem innleiddir voru.

## Staða og framhald

Markmið okkar að innleiða jóga og núvitund í leikskólann og 1.-3. bekk grunnskólans eru vel á veg komin. Af niðurstöðum matsins, hvort sem er hjá börnum eða kennurum, má sjá að núvitundin er að skila árangri samkvæmt markmiðum um að efla tilfinningalegt jafnvægi, jákvæða félagslega hegðun og vellíðan bæði nemenda og kennara. Börnum og kennurum líður vel og eru að tileinka sér aðferðir sem kenndar hafa verið í verkefninu.

Jóga og núvitund eru orðin daglegur hluti af skólastarfinu og hafa börn og kennarar eflst í aðferðum þeirra. Börnin hafa sýnt mikinn áhuga og mörg stundað æfingarnar utan skólatíma sem gefur í skyn að verkefnið er að festast í sessi. Aðalatriðið er þó að halda áfram, það er ekki nóg að koma verkefninu af stað því það er ljóst að aðferðir núvitundar eru að hafa góð áhrif á skólasamfélagið. Þetta er eilífðarverkefni sem er mikilvægt að vinna með sem flestum börnum og unglingum til að hjálpa þeim að takast á við kröfuharðan heim og lífið sem fylgir því að vera hluti af honum.

Sótt var um framhaldsstyrk til Sprotasjóðs þar sem markmiðið var að útvíkka verkefnið yfir í eldri bekki grunnskólans og í skólasamfélagið í sveitarfélaginu en ekki fékkst hann samþykktur. Einnig var sótt um styrk í Námsgagnasjóð þar sem hugmyndin er að gera handbók um núvitund í skólastarfi en hann fékkst ekki samþykktur. Verið er að leita annara leiða til að gefa út efnið.

Í leikskólanum hefur verið ákveðið að núvitundinni verði stjórnað af teymi sem sér um að framkvæma samskiptastefnu skólans *Rósemd og umhyggju*. Haldið verður áfram með kyrrðarstundir fyrir öll börn, að hugleiða daglega og nýta námsefni sem tengist núvitund áfram. Leikskólinn er einnig að taka þátt í heilsueflingarverkefni á vegum Nordplus ásamt kennurum frá 5 löndum. Verkefnið fjallar um fimm þætti heilsueflingar samkvæmt kenningum S. Kneipp ("Children health improvement by integrating 5 elements of S. Kneipp philosophy, water, movement, herbs, emotions, healthy diet) og mun skólinn sjá um

Hér og nú - Núvitund í leik- og grunnskóla

Lokaskýrsla

tilfinningahlutann. Ákveðið hefur verið að nýta núvitundina og það sem hefur áunnist í Hér og nú í þessu spennandi verkefni.

Í grunnskólanum mun verkefnið halda áfram á yngsta stigi með þátttöku umsjónarkennara og íþróttakennara undir leiðsögn verkefnastjórans. Ákveðið hefur verið að hefja innleiðingu núvitundar á miðstigi í samstarfi við umsjónarkennara. Einu sinni í viku verður hugleiðing á öllu stiginu undir stjórn verkefnisstjóra auk þess sem umsjónarkennarar stigsins munu þróa núvitundaræfingar í hverjum bekk fyrir sig og fá til þess leiðsögn verkefnisstjóra. Á elsta stigi (7. – 10 bekkur) er boðið upp á jóga og .b sem valgreinar og hafa 50 nemendur þegar skráð sig í þær valgreinar.

Verkefnisstjóri mun standa fyrir samverustundum fyrir alla starfsmenn grunnskólans 1 sinni til 2var í mánuði þar sem iðkaðaðar verða núvitundaræfingar. Einnig verður leitast við að bjóða upp á áframhaldandi fræðslu um jóga og núvitund í samstarfi við leikskólann.

## Áætlun um kynningu

Ekkert er fast í hendi með kynningar á þessum tímamarki en ýmislegt á „teikniborðinu“ auk fastra kynninga sem fylgja styrkveitingum. Skólavarðan hefur beðið um að fá að fjalla um efnið og verður það líklega gert í haust. Skólastjóri Heilsuleikskólans Króks var beðinn um að halda fyrirlestur fyrir stjórnendur leikskóla út frá meistararitgerð Dagrúnar F. Liljarsdóttur en fresta þurfti þeirri kynningu og er von til að geta haldið hann á vorönn á næsta skólaári. Uppi eru hugmyndir um að halda ráðstefnu um núvitund í skólastarfi á næsta skólaári en hún er enn á byrjunarstigi. Mikill áhugi er fyrir því að kynna verkefnið á ráðstefnum og málþingum hjá hverjum þeim sem áhuga hafa því við erum fullviss um að núvitund í skólastarfi getur haft góð áhrif á líðan nemenda og getu þeirra til að tileinka sér nám og þroskast á jákvæðan hátt.

## Heimildir

Aðalnámskrá 2011, *Sameiginlegur hluti*.

Dagrún Fanný Liljarsdóttir (2016). *Núvitundar forysta. Eftir höfðinu dansa limirnir*.

Sótt 6.7.2016 af

[http://skemman.is/stream/get/1946/24497/56109/1/N%C3%BAvitundar\\_forysta.pdf](http://skemman.is/stream/get/1946/24497/56109/1/N%C3%BAvitundar_forysta.pdf)

Schoeberlein, D. (2009). *Mindful teaching and teaching mindfulness – a guide for anyone who teaches anything*. Boston: Wisdom Publications.

Snel, Eline. (2013). *Sitting still like a frog*. Boston: Shambhala Publication

Weare, Katherine. (2012). Evidence for impact of mindfulness on children and young people. *Mindfulness in school project*. Sótt 10.4.2016 af <http://nora-school.org/admin-forms/mindfulness-studies.pdf>

World Health Organization. (2001). *The world health report 2001; Mental health: New understanding new hope*. Genf: World Health Organization. Sótt af <http://www.who.int/whr/2001/en/>



Hér og nú - Núvitund í leik- og grunnskóla

Lokaskýrsla

Grindavík, 26.05.2016

Harpa Rakel Hallgrímsdóttir

Verkefnastjóri

Halldóra Halldórsdóttir

Verkefnastjóri

Hulda Jóhannsdóttir

Leikskólastjóri