

Skýrsla til Sprotasjóðs

Styrkþegi: Fjölbrautaskólinn í Breiðholti

Nafn verkefnis: Hugrækt í FB

Verkefnisstjórn: Guðrún Hrefna Guðmundsdóttir, Halldóra N. Björnsdóttir og Ólöf Helga Þór

Númer og ár samnings: UMS 74/ 2018-19

Markmið verkefnis skv. umsókn:

Fjölbrautaskólinn í Breiðholti fékk styrk að upphæð kr. 1.000.000 til að vinna að því markmiði að gera núvítundarhugleiðslur að föstum þætti í skólastarfinu. Í umsókn var tilgreind sú fyrirætlan að:

- búa til stuttar hugleiðsluæfingar og gera aðgengilegar á heimasíðu skólans
- auka almenna þekkingu kennara um ávinning af núvítundar- og samhygðarhugleiðslu fyrir almenna vellíðan og að auka öryggi þeirra í að setja hugleiðsluæfingar reglubundið inn í kennslustundir

Leiðir sem valdar voru til að ná markmiði:

Í upphafi vetrar var þriggja manna hópur skipaður til að halda utan um verkefnið: Guðrún Hrefna Guðmundsdóttir, Halldóra N. Björnsdóttir og Ólöf Helga Þór. Sett var fram áætlun um að semja 7 hugleiðsluæfingar til að nota í 7 vikur á haustönn 2018, en þá yrði hugleitt í kennslustundum skólans, tvisvar á dag, eftir kaffihlé að morgni og eftir hádegishlé. Halldóra N. Björnsdóttir sá um framleiðslu á hugleiðsluæfingunum og lét taka þær upp í hljóðveri. Æfingarnar voru settar á heimasíðu skólans þar sem þær eru öllum aðgengilegar: <https://www.fb.is/hugraekt-i-fb/> til viðbótar eru 6 æfingar sem þar voru fyrir: <https://www.fb.is/hugleidsluæfingar/> þannig að nú eru samtals 13 hugleiðsluæfingar aðgengilegar almenningi á heimasíðu skólans.

Hugleiðslutímabilið var innleitt á forvarnardegi í skólanum með fyrirlestri frá Ólafi Stefánssyni þann 18. september 2018. Að loknu þessu 7 vikna tímabili (þar sem því var beint til kennara að láta nemendur hugleiða í tímum tvisvar á dag) var gerð könnun meðal nemenda og kennara um framkvæmdina. Svarhlutfall meðal kennara var um 65% og um 36% meðal nemenda. Í ljós kom að stór hluti kennara hafði fylgt tilmælum um að hugleiða með nemendum sínum, flestir á bilinu 1-4 sinnum í viku, en sumir oft. Af þeim nemendum sem svöruðu höfðu tæp 70% hugleitt í tímum, flestir á bilinu 1-4 sinnum í viku en um 11% höfðu hugleitt fimm sinnum í viku eða oft. Þegar spurt var hvort fólk hefði áhuga á að hugleiða áfram skiptust kennarar í jafn stóra hópa með og á móti, en hjá nemendum voru 53% með og 47% á móti. Í athugasemdum koma fram skiptar skoðanir, en algengt var bæði meðal nemenda og kennara að telja að hugleiðslan þyrfti að vera frjálst val fólks.

Stýrihópurinn gekk á ráðstóla að fenginni þessari reynslu og ráðgaðist um framhaldið. Leitað var til utanaðkomandi ráðgjafa og fundur haldinn með Margréti Arnljótsdóttur sálfræðingi og Bryndísi Jónu Jónsdóttur núvítundarkennara. Niðurstaðan var sú að beina nú sjónum að kennurum og starfsfólki og gefa þeim færi á að fræðast meira um núvítundarhugleiðslu. Forsenda þess að kennarar kenni nemendum hugleiðslu er að þeir hafi sjálfir fundið gagnsemina í þessari iðkun á eigin skinni.

Á kennarafundi þann 23. janúar 2019 hélt Margrét Arnljótsdóttir fyrirlestur um núvítund. Hún fjallaði um efnið frá ýmsum hliðum, hvað núvítund er, hvernig hún er iðkuð, um hinar ýmsu tegundir hugleiðslu og um grunnheimspekina: að vera til staðar, að vera bara hér. Hún fjallaði um það hvernig fræðimenn hafa beint sjónum að hugleiðslu og hvernig sífellt eru fleiri rannsóknir að koma fram er sýna gagnsemi iðkunarinnar. Loks sagði hún frá útbreiðslu þessarar þjálfunar á liðnum misserum og að sífellt fleiri hópar og aðilar eru að tileinka sér núvítundarhugleiðslu.

Í framhaldi af fyrirlestri Margrétar var tilkynnt að skólinn hygðist bjóða þeim starfsmönnum sem vildu tileinka sér þessa tækni að sækja 8 vikna námskeið í núvitundarhugleiðslu hjá Margréti, haldið innan veggja skólans. Eftir var til skráningar og 16 starfsmenn skráðu sig á námskeiðið. Námskeiðið var haldið á mánudögum tímabilið 18. febrúar til 8. apríl 2019. Tímasókn var nokkuð góð, en ca. 4 heltust úr lestinni.

Í framhaldinu ræddi stýrihópur um þann möguleika að bjóða upp á 5 mínútna hugleiðslur í hádeginu. Það gekk eftir, en aðsókn var lítil, á bilinu 2-3 einstaklingar í hvert skipti. Einn kennari skólans ákvað að bjóða upp á Kundalini hugleiðslur í hádeginu einu sinni í viku í nokkrar vikur og voru þær nokkuð vel sóttar.

Frávik og hindranir:

Í umsókn var gert ráð fyrir að fleiri hugleiðslur yrðu framleiddar og settar á heimasíðuna, en niðurstaðan var að gera aðeins 7 hugleiðslur til að nota á umræddu 7 vikna tímabili. Við töldum ekki þörf á fleiri hugleiðsluæfingum í bili, vildum frekar huga að því að vinna núvitundarhugleiðslu stuðning meðal kennara og því fórum við út í fyrirlesturinn og námskeiðið. Stærsta hindrunin er viðhorf kennaranna og langhlaup að vinna þá til fylgis við þá hugmynd að kenna hugleiðslu í skólanum.

Ávinningur og mat á verkefninu:

Það kom okkur skemmtilega á óvart hversu margir kennarar og nemendur eru jákvæðir gagnvart því að iðka núvitund innan veggja skólans. Góð þátttaka í námskeiðinu og jákvæð viðhorf þátttakenda munu hafa áhrif inn í skólasamfélagið og hjálpa til að greiða götu hugræktar í skólanum. Einnig fengum við þá óvæntu viðurkenningu vorið 2019 að hljóta Gullepli Heilsueflandi framhaldsskóla fyrir að stuðla að góðum svefnavenjum ungs fólks. Við viljum leggja líðan nemenda lið með víðtækum hætti, bæði með því að stuðla að góðri næringu, reglubundinni hreyfingu, góðum svefni og hugrækt. Allt vinnur þetta saman og mikilvægt að feta sig af öryggi áfram, gefast ekki upp þótt móti blási.

Niðurstöður verkefnisins:

- Búnar voru til sjö nýjar hugleiðsluæfingar, 4-7 mínútna langar, þær teknar upp í hljóðveri og settar inn á heimasíðu FB, þar sem þær eru öllum aðgengilegar.
- Nemendur og kennarar stunduðu hugleiðslu í kennslustundum tvisvar á dag alla daga vikunnar í 7 vikur samtals á haustönn 2018. Notaðar voru leiddar hugleiðsluæfingar á heimasíðu skólans.
- Haldinn var fyrirlestur um núvitundarhugleiðslu á kennarafundi í janúar 2019
- Haldið var 8 vikna námskeið í núvitundarhugleiðslu fyrir starfsfólk skólans
- Boðið var upp á stuttar hugleiðslur í hádeginu í mars og apríl 2019.

Kynning á niðurstöðum:

Hugrækt í skólastarfi er langhlaup og langtímasýn í stefnu skólans að hugrækt sé eðlilegur hluti skólastarfs. Aðgengi að hugleiðsluæfingum mætti kynna í sérstöku átaki í framtíðinni.

Reykjavík, 7. júní 2019



Skólameistari Fjölbrautaskólans í Breiðholti

Viðhengi I:

(Til starfsfólks 7.11.2018)

Komið þið sæl

Með bréfi þessu viljum við koma á framfæri niðurstöðum könnunar á hugrækt í FB.

Frá því Ólafur Stefánsson var hér hjá okkur í Hungurheimum 18. september hafa nemendur skólans átt kost á hugleiðslu tvisvar á dag í sjö vikur. Hugræktarverkefnið er fjármagnað með styrk úr sprotasjóði sem gerði okkur m.a. kleift að framleiða nýjar leiddar hugleiðslur til að setja á heimasíðu skólans. Með verkefninu fengu nemendur FB að kynna hugleiðslu með iðkun.

Niðurstöður könnunarinnar fylgja í viðhengi, annars vegar fyrir kennara og hins vegar fyrir nemendur. Af um 100 kennurum dagskóla svöruðu 65 sem er mjög góð svörun og óhætt að taka mark á niðurstöðunum. Svo virðist sem þessir kennarar hafi almennt hugleitt með nemendum, flestir á bilinu 1-4 sinnum í viku. Aðeins 8 kennarar sögðust aldrei hafa hugleitt með nemendum sínum, eða um 12% þeirra sem svöruðu.

Af um 1040 nemendum dagskóla svöruðu um 370, eða um 36% sem er nokkuð góð svörun, sé mið tekið af fyrri könnunum sem lagðar hafa verið fyrir nemendur skólans. Af þeim sem svöruðu höfðu um 70% hugleitt í tímum. Flestir, eða tæplega 60% hugleiddu á bilinu 1-4 sinnum í viku, en þó voru það um 11% svarenda sem höfðu hugleitt að meðaltali fimm sinnum í viku eða oftar. Stór hluti nemenda hafði hugleitt áður, hugsanlega eru þau að hugleiða heima fyrir.

Athygli vekur að kvenkyns svarendur eru fleiri, bæði meðal nemenda og kennara og þegar kennarar og nemendur eru spurðir um áhuga á að hugleiða áfram skiptast kennarar nákvæmlega í tvo jafn stóra hópa með og á móti, en hjá nemendum eru 53% með og 47% á móti.

Nú er spurningin hvert framhaldið verður? Við leggjum þessar upplýsingar fyrir ykkur til umræðu og íhugunar. E.t.v. getum við, í samráði nemenda og kennara, fundið leið til að gera hugleiðslu að þætti í skólastarfinu, án þess þó að íþyngja námi og kennslu.

Við viljum færa kennum skólans bestu þakkir fyrir að kynna hugleiðsluna fyrir nemendum sínum og taka til þess dýrmætar mínútur af kennslunni.

Kveðja,

Guðrún Hrefna, Halldóra og Ólöf Helga

Viðhengi II:

Hugrækt í FB haustið 2018 – könnun

Kæri nemandi

Undanfarnar vikur hefur verkefnið Hugrækt í FB verið framkvæmt þannig að nemendur og kennarar hafa hugleitt saman í tímum tvisvar á dag. Hugleiðslurnar eru fimm mínútur í senn, í tímunum kl. 9:50 og 13:45.

Nú langar okkur að vita hvernig til hefur tekist og biðjum þig að svara eftirfarandi spurningum og koma með ábendingar til okkar varðandi framhaldið.

Til nemenda:

1. Hversu oft hugleiddir þú í kennslustund að meðaltali síðustu 7 vikurnar?
 - a. 1-3 sinnum í viku
 - b. 4-6 sinnum í viku
 - c. 7-10 sinnum í viku
 - d. Aldrei
2. Hafðir þú hugleitt áður?
 - a. já
 - b. nei
3. Hefurður áhuga á að halda áfram að hugleiða?
 - a. Í skólanum
 - b. Utan skólans
4. Athugasemdir og ábendingar varðandi verkefnið „Hugrækt í FB“:

Vífhengi III

Hugrækt í FB - reynsla kennara

65

Svör


02:57

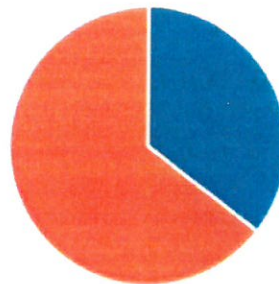
Meðallengd próftíma

Virkt

Staða

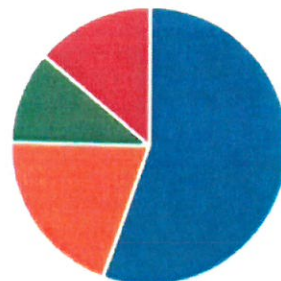
1. Kyn

 kk	23
 kvk	42



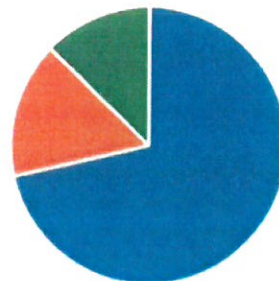
2. Kennslusvið

 Bóknámssvið	36
 Verknámssvið	13
 Listnámssvið	7
 Nemendapjónusta (framhalds...)	9



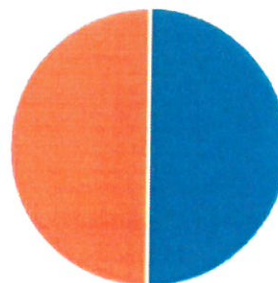
3. Hversu oft hugleiddir þú með nemendum þínum að meðaltali?

 1-4 skipti í viku	45
 5-10 skipti í viku	10
 aldrei	8



4. Hefur þú áhuga á að halda áfram að hugleiða í tíma?

■ já	32
■ nei	32



5. Athugasemdir og/eða ábendingar:

29
Svör

Nýjustu svör
"Gleymdi mér oft.... en fannst þetta áhugavert."

Viðhengi IV

Reynsla af hugræktarverkefni FB – nemendur

370

Svör


01:00

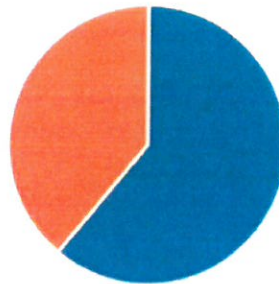
Meðallengd próftíma

Virkt




Staða

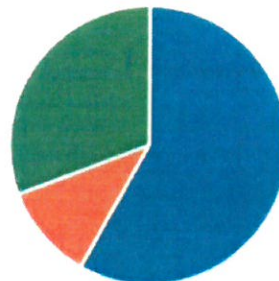
1. Kyn

 kvk	226
 kk	144



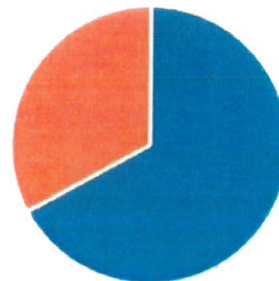
2. Hversu oft hugleiddir þú í kennslustund að meðaltali síðustu vikurnar?

 1-4 skipti í viku	215
 5-10 skipti í viku	41
 aldrei	114



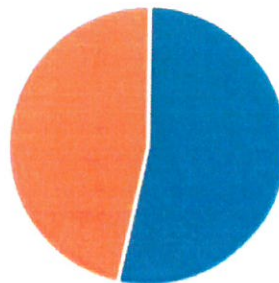
3. Hafðir þú hugleitt áður?

 já	248
 nei	122



4. Langar þig að halda áfram að hugleiða?

■ já	197
■ nei	173



5. Gott væri að fá frá þér ábendingar og/eða atuhgasemdir:

150

Svör

Nýjustu svör