



Vellíðan og öryggi í Hörðuvallaskóla

Þróunarverkefni styrkt af Sprotasjóði

nr. 86. 2018-2019

Verkefnisstjóri: Ágúst Jakobsson

Lokaskýrsla júní 2019

Markmið verkefnis samkvæmt umsókn:

Að stuðla enn frekar en áður að vellíðan og öryggi nemenda í Hörðuvallaskóla. Leitast verður við að ná framangreindu markmiði með því að hefja af fullum krafti innleiðingu á tveimur þáttum í stefnu skólans sem útfærð var veturinn 2016-2017 og samþykkt vorið 2017. Þar er annars vegar um að ræða innleiðingu á Jákvæðum aga og markvissri notkun bekkjafunda í öllum árgöngum, en hins vegar þjálfun nemenda í núvitund. Stefnu skólans má finna á heimasíðu Hörðuvallaskóla eða beint á slóðinni: <https://www.horduvallaskoli.is/is/skolinn/stefna-skolans>

Leiðir sem valdar voru til að ná markmiði:

Veturinn 2016-2017 fór fram stefnumótunarvinna við Hörðuvallaskóla þar sem unnið var að endurskoðun og nánari útfærslu á stefnu skólans. Vinnan var unnin í samstarfi aðila skólasamfélagsins og komu þar fram ýmis sjónarmið og áherslur. Að lokum var niðurstaðan stefnuplagg sem stýra mun áherslum í starfi skólans og þeim markmiðum sem sett verða í starfsáætlunum stofnunarinnar næstu misseri og ár. Þannig er unnið að því að hrinda stefnuþáttum í framkvæmd og innleiða þá smátt og smátt. Ein af þeim áherslum sem komu mjög sterkt fram í hugmyndavinnunni og hafnaði að lokum sem einn af áherslupunktum í stefnu skólans er að „nemendur hljóti þjálfun í núvitund og hún sé hluti af daglegu starfi þeirra“. Þessi áhersla byggir á því að í einstökum bekkjardeildum hafa verið gerðar tilraunir með að iðka núvitund og jóga og einnig er hefð fyrir vali í jóga á unglíngastigi skólans. Þetta þykir hafa gefið góða raun enda má kannski segja að iðkun íhugunar geti verið svar við öllu því áreiti sem nútíminn leggur til, ekki síst á börn og unglinga. Með því að beina sjónum í auknum mæli að íhugun og andlegu jafnvægi er von okkar að skólinn geti lagt sitt lóð á vogarskálar betri andlegrar heilsu og minni kvíða hjá nemendum okkar, auk þess sem þekking á þessu sviði getur tvímælalaust nýst starfsfólki skólans í krefjandi starfi. Í stefnumótunarvinnunni kom einnig fram áhugi á frekari hagnýtingu bekkjafunda og innleiðingu uppeldisstefnu fyrir skólann svo að starfsmenn væru frekar samstíga í starfi með nemendum. Uppeldisstefnan Jákvæður agi (Positive discipline) er þróuð út frá svokallaðri sjálfstjórnarkenningu (control theory), sem felur það í sér að horft er á orsakir hegðunar og það gildismat sem býr að baki þegar leitast er við að ná fram leiðréttingu, frekar en að nýta leiðir atferlismótunar. Jákvæður agi gengur út á það að móta skólabrag sem einkennist af umhyggju og byggist á gagnkvæmri virðingu, samvinnu og lýðræði, reisu, vinsemd og festu. Hugmyndin er að leitast við að fá nemendur til að tileinka sér ákveðin viðhorf og hæfni, ekki síst hvað varðar sameiginlega ábyrgð, lýðræði og samskipti, og nýta bekkjafundi markvissst til kennslu og þjálfunar, en reglulegir og tíðir bekkjafundir eru grundvallaratriði í hugmyndafræðinni. Stefnunni fylgja einnig fleiri atriði eins og að starfsmenn læri að skilja ástæður óæskilegrar hegðunar nemenda, að samskipti þeirra við nemendur séu hvetjandi, að byggt sé upp traust og gott samband milli heimila og skóla, að starfsmenn vinni saman í teymum og hjálpist að við að finna lausnir á vandamálum sem upp koma, og síðast en ekki síst gerir hugmyndafræðin ráð fyrir að kennarar tileinki sér fjölmargar hagnýtar aðferðir við bekkjarstjórnun.

Með framangreint í huga var lagt af stað með framkvæmd verkefnisins og hafist handa við innleiðingu núvitundar í skólastarfinu og enn frekari nýtingu á bekkjarfundum. Þar sem verkefnið er í raun tvíþætt er hér gerð grein fyrir hvorum þætti fyrir sig.

- **Bekkjafundir / Jákvæður agi**
Haldið var heils dags námskeið í upphafi skólaársins þar sem 22 af kennurum skólans fræddust um bekkjafundi og hugmyndafræði Jákvæðs aga. Á námskeiðinu var almenn umfjöllun um uppeldisstefnuna Jákvæðan aga, grundvallaratriði varðandi hugmyndafræði stefnunnar, notkun hennar almennt í starfi með börnum og unglingum, hvernig beita megi verkfærum stefnunnar á sam árangursríkastan hátt og hvernig nýta megi bekkjafundi til að efla nemendur og hafa jákvæð áhrif á hegðun þeirra, sjálfsmynd og samskiptahæfni. Sérstök áhersla var lögð á að kennarar sjálfi prófuðu á eigin skinni þær æfingar og verkefni sem unnið er með. Í framhaldi af námskeiðinu voru eftirfylgnifundir yfir veturinn þar sem kennarar skiptust á reynslusögum og ráðleggingum auk þess sem fléttað var inn frekari fræðslu. Einnig voru haldnir nokkrir fræðslufundir yfir veturinn með öðru starfsfólki s.s. skólaliðum og stuðningsfulltrúum þar sem grunnþættir stefnunnar voru kynntir, fjallað um áhrifarík samskipti við nemendur og markmið og fyrirkomulag bekkjafunda var kynnt svo að allir starfsmenn væru upplýstir um hvernig þeir gætu nýst sem best.

- **Núvitund**
Vinna við innleiðingu núvitundar í Hörðuvallaskóla má segja að hafi hafist í apríl 2018 þegar meirihluti starfsmanna fór í námsferð til Ítalíu þar sem áherslan var á að kynna sér núvitund og hugleiðslu. Haustið 2018 var svo settur saman stýrihópur 6 kennara sem fundaði reglulega allt skólaárið og stýrði aðgerðum í innleiðingunni á skólaárinu. Starfi hópsins stýrði Íris Arnardóttir námsráðgjafi sem fékk svigrúm í sínum störfum til að sinna því verkefni. Þegar leið á haustið var leitað ráðgjafar hjá Núvitundarsetrinu og endaði með því að gerður var samstarfssamningur til tveggja ára milli Hörðuvallaskóla og Núvitundarsetursins um fræðslu og ráðgjöf við innleiðingu núvitundar í skólastarfinu. Að höfðu samráði við sérfræðinga Núvitundarsetursins var ákveðið að nýta skólaárið 2018-2019 fyrst og fremst í áframhaldandi kynningu og kennslu meðal starfsfólks en horfa frekar til næsta skólaárs varðandi reglubundna vinnu með nemendum. Engu að síður sá námsráðgjafi um að setja saman hópa nemenda sem mættu reglulega til hennar í hugleiðslu og fræðslu um núvitund og iðkun og gagnsemi hennar.

Í samningnum við Núvitundarsetrið er kveðið á um eftirfarandi verkaskiptingu milli aðila:

Hörðuvallaskóli ber ábyrgð á að:

- útvega húsnæði og viðeigandi búnað s.s. stóla, dýnur og teppi ef þarf (eða láta þátttakendur koma sjálfa með) og prenta námsgögn eftir þörfum
- sjá um upplýsingagjöf til starfsmanna, foreldra nemenda og viðeigandi aðila
- halda utan um auglýsingar og skráningu á námskeið og viðburði tengda þessu verkefni
- sjá um veitingar fyrir þátttakendur eftir því sem það á við

Núvitundarsetrið ber ábyrgð á að:

- veita faglega ráðgjöf á innleiðingu núvitundar í skólastarfið
- veita stuðning og handleiðslu við stýrihóp og starfsmenn eins og við á
- veita núvitundarþjálfun fyrir starfsmenn, kennsluþjálfun í núvitund fyrir kennara og útvega viðeigandi námsgögn

Tengiliðir fyrir hönd Hörðuvallaskóla vegna samningsins eru: Ágúst Jakobsson og Íris Arnardóttir en tengiliðir fyrir hönd Núvitundarsetursins eru: Anna Dóra Frostadóttir og Bryndís Jóna Jónsdóttir

Innifalið í þessu samningnum er ráðgjöf, handleiðsla, fræðsla og kennsluleiðbeiningar þar sem unnið er út frá heildrænu módeli sem byggir á gagnreyndum aðferðum til að innleiða núvitund í skólastarf.

Haldnir voru nokkrir fræðslufundir yfir veturinn með starfsfólki en auk þess voru haldin tvenn 8 vikna núvitundarnámskeið fyrir starfsfólk sem leiðbeinendur frá Núvitundarsetrinu önnuðust. Stór hluti starfsmanna skólans hefur því fengið mjög góða innsýn og fræðslu varðandi núvitund og hefur tök á að iðka hana í eigin þágu auk undirbúnings í að nýta aðferðirnar með nemendum. Tengiliðir Núvitundarsetursins funduðu reglulega með skólastjórn og stýrihóp skólans og veitti ráðleggingar og gerði áætlanir með skólanum um framhaldið. Næstu skref verða stigin haustið 2019 þegar hafist verður handa við kennsluþjálfun í núvitund þar sem ákveðið kennsluefni verður einnig kynnt til sögunnar og kennarar hljóta þjálfun í notkun þess. Hugmyndin er að frá og með næsta skólaári verði núvitundarstundir nemenda orðnar fastur liður í skólastarfinu. Auk þess eru áformaðar vinnustofur með foreldrum, vikulegar hugleiðslustundir fyrir starfsfólks o.fl.

Frávik miðað við áætlun verkefnisins:

Frávikin felast fyrst og fremst í framangreindri samvinnu við Núvitundarsetrið en þar fengum við aðgang að gríðarlega mikilli þekkingu og góðri ráðgjöf sem mun einnig nýtast okkur til framtíðar.

Helstu hindranir sem komu upp við vinnu verkefnisins:

Helstu hindranirnar voru eins og svo oft við innleiðingu nýrra verkefna í skólastarfi – tímaskortur hjá starfsfólki. Þannig reyndist stundum erfitt að finna tíma fyrir námskeið, fundi hjá stýrihópi o.fl. auk þess sem ákveðin hættu getur verið á ofhleðslu þegar verið er að koma fyrir fræðslu og umræðum um nýja þætti í skólastarfi auk hins daglega erils sem alltaf kallar á tíma og athygli kennara. Um aðrar hindranir var í raun ekki að ræða.

Helsti ávinningur af vinnu við verkefnið (jákvæð atriði sem fylgdu í kjölfar eða samhliða verkefnisvinnu):

Ávinningur felst fyrst og fremst í því að búið er að vinna gríðarlega mikilvæga undirbúningsvinnu fyrir það sem á eftir kemur. Stór hluti starfsmannahópsins hefur orðið góða þekkingu á núvitund, nýtir sér hana í eigin þágu og er tilbúinn til að stíga það skref að virkja aðferðir hennar einnig í starfi með nemendum og halda áfram að læra leiðir til þess. Bekkjafundir hafa fest sig í sessi og mun fleiri kennarar en áður halda reglulega bekkjafundi með samræmdu sniði sem mun skila sér til framtíðar. Það er hins vegar ljóst að í báðum tilfellum er um langvarandi verkefni að ræða en grunnurinn hefur verið lagður og það er gríðarlega mikilvægur áfangi.

Niðurstöður verkefnisins:

Markmið verkefnisins var sem fyrr segir að auka öryggi og vellíðan nemenda í Hörðuvallaskóla. Það er erfitt að segja til um að hve miklu það markmið hefur náðst enn sem komið er þar sem um langtímaverkefni er að ræða og á þessu fyrsta ári hefur fyrst og fremst farið fram undirbúningsvinna sem snýr að fræðslu og umræðum í starfsmannahópnum. Enn sem komið er sjáum við ekki merkjanlegar breytingar á niðurstöðum kannana svo sem Skólapúlsins en þar kemur skólinn sem fyrr frekar vel út þegar spurt er t.d. um vellíðan nemenda. Ein niðurstaða verkefnisins er sú að við

ákváðum að taka okkur meiri tíma í innleiðinguna en áformað var í fyrstu og var það m.a. samkvæmt ráðleggingum frá Núvitundarsetrinu. Við horfum bjartsýn til framtíðarinnar varðandi vinnu með núvitund og bekkjafundi og erum þess fullviss að sú vinna muni skila enn frekara öryggi og vellíðan meðal nemenda okkar um ókomna tíð.

Áætlun um kynningu á afrakstri verkefnisins og helstu niðurstöðum.

Verkefnið hefur þegar verið kynnt á nokkrum stöðum svo sem í öðrum skólum Kópavogs og á samstarfsvettvangi með öðrum skólum. Aðilar lýsa sig tilbúna til að kynna verkefnið fyrir þeim sem þess óska.


Agúst Frímanna Jakobsson

 **HÖRÐUVALLASKÓLI**