

JÁKVÆÐ MENNTUN

Próunarverkefni í Grunnskólanum í Stykkishólmi

Lokaskýrsla til Sprotasjóðs skólaárið 2019-2020

Verkefnastjóri: Ragnheiður Harpa Sveinsdóttir

Upplýsingar um verkefnið

Nafn skóla: Grunnskólinn í Stykkishólmi

Nafn verkefnisins: Jákvæð menntun

Verkefnastjóri: Ragnheiður Harpa Sveinsdóttir

Skólastjóri: Berglind Axelsdóttir

Skólaárið 2019-2020

Síðan ég hóf kennslu hef ég séð mikinn mun á því hvernig nemendur vinna. Þegar nemandinn er í góðu jafnvægi, sér tilgang með verkefnum og áttar sig á tilfinningum sínum þá virðist hann eiga mun auðveldara með að takast á við daglegt líf í skólanum. Þá eru nemendur yfirleitt tilbúnari til að leysa vandamál með vinum, opnari fyrir uppbyggilegri gagnrýni og sýna áhuga á að leggja á sig vinnu. Þar sem aukinn kvíði og þunglyndi eru að mælast meðal grunnskólabarna tel ég þarft að grípa þar inni og setja af stað stefnu og áætlun um hvernig grunnskólinn getur unnið að því að byggja upp aukna þrautseigju og vellíðan. Vellíðan ætti að vera einn af mikilvægustu þáttum í kennslu barna þar sem aukin vellíðan dregur úr þunglyndi og hjálpar til við að ná árangri í hefðbundum námsgreinum, gott skap býr til aukna víðsýni og skapandi hugarfar.

Markmið

Markmiðið með þessu verkefni var að skoða hvernig hægt er að auka kennslu í ýmsum þáttum sem snúa að lífsleikni í skólum, bæði almennri kennslu og kennslu þar sem þrautseigja og vellíðan eru höfð að leiðarljósi. Ég skoðaði hvað hægt er að gera til að bæta líðan nemenda í grunnskólanum með því að nota gagnreyndar aðferðir. Samkvæmt rannsóknum er mikilvægt að læra að þekkja sjálfan sig til þess að auka eigin vellíðan og var markmiðið að auka tilfinningalæsi hjá börnum. Það er hægt með því að kveikja á samræðum um tilfinningar og að það sé í lagi að tala um þær. Til þess að geta notið sín sem best í lífinu og hugsanlega blómstrað þá þarf einnig að þekkja sína eigin styrkleika. Allir eru með einhverja styrkleika og þegar maður notar þá aukast líkurnar á að komist í flæði. Því fleiri stundir sem einstaklingur er í flæði því meiri verður vellíðan og hamingja (eudaimonic). Það að þekkja sína styrkleika eykur einnig sjálfsþekkingu, hvað það er sem veitir manni gleði og eru því auknar líkur á að einstaklingar taki réttari ákvarðanir fyrir sig. Ég vil að þegar börn útskrifast úr grunnskóla hafi þau tileinkað sér aðferðir sem geti hjálpað þeim við að takast á við

lífið, bæði það góða, læra að meta það og þegar áföllin dynja yfir. Þrautseigja er mikilvægur þáttur í fari einstaklings sem nýtur lífsins og getan við að takast á við þau áföll sem verða á lífsleiðinni. Börn þurfa að læra að þekkja sig sjálf, geta sett sig í spor annarra og metið atburð út frá þriðju persónu, ekki alltaf bara út frá sínum eigin tilfinningum.

Í bók sinni „Nám í skóla um hamingju og velferð, að læra að sitja fíl“ frá árinu 2009 greinir Morris frá því að foreldrar vilji fyrst og fremst að börnunum þeirra líði vel og séu hamingjusöm. En hvað kenna skólar almennt? Þeirra helsta markmið er að stuðla að betri árangri í stöðluðum prófum og er oft erfitt að koma að kennslu um hamingju og velferð. Einnig virðist vera sem lífsleikintímar séu notaðir í annarskonar verkefni. Markmið verkefnisins er að innleiða þekkingu sem muni stuðla að aukinni vellíðan og þrautseigju grunn- og leikskólabarna í Stykkishólmi og kynna fyrir nemendum leiðir sem hægt sé að nýta sér til þess að stuðla að bættri líðan þeirra.

Unnið var með:

- *Hugleiðslu og tengsl við sjálfan sig*
- *Bjartsýni og svartsýni*
- *Svefn*
- *Styrkleika*
- *Góð samskipti*
- *Markmið og góða liðsheild*
- *Þakklæti*
- *Sjálfsvinsemd*

Samstarf við leikskóla gekk út á að kynna fyrir starfsfólki hvernig hægt sé að nýta í leikskólastarfi þær aðferðir sem jákvæð sálfræði býður upp á. Þá stýrði verkefnastjóri hugleiðslu í samverustundum með leikskólanemendum. Að lokum var haldinn fyrirlestur á starfsdegi í leikskólanum um jákvæða sálfræði.

Leiðir að markmiðum

Á skólaslitum 2019 tilkynnti skólastjóri nýtt fag sem heitir Heilsa og vellíðan. Með því var með markvissum hætti unnið að bættri sjálfsmynd og þekkingu hvers og eins á

sjálfum sér. Til þess að gera það fengu allir bekkir fagreinina inn í sína stundaskrá sem féll undir lífsleikni í aðalnámskránni.

Í vetur var lögð áhersla á tilfinningavitund, góðvild til annarra og hugleiðsluæfingar. Á mið- og unglunga stigi var lögð áhersla á gildi og styrkleika, bjartsýni og svartsýni, markmið, hugleiðslu og svefn. Nemendur hittu kennara einu sinni í viku í fræðslu og verkefnavinnu og fengu unglíngarnir einnig einn tíma á viku í hugleiðslu.

Hugmyndin á bak við jákvæða menntun.

Ein helsta forsenda þess að kenna unglíngum um tilfinningagreind er til þess að kenna þeim að forðast aðstæður sem koma upp í lífinu, hjálpa þeim með því búa til færni og búa til aðstæður fyrir þau til að æfa sig. Í samskiptum okkar við annað fólk getur verið gott að horfa á atburði/aðstæður frá mismunandi sjónarhornum, það getur komið í veg fyrir mistök þar sem tilfinningar gerðu það að verkum að aðstæður eru mistúlkaðar og viðbrögðin þess vegna röng. Við erum alltaf að læra á tilfinningar okkar og getum við aldrei verið viss hvernig við bregðumst við aðstæðum. Þess vegna er mikilvægt að börn sem eru að verða unglíngar fái bæði tækifæri til að læra um eigin tilfinningakerfi og tækifæri til að þjálfa sig í að beyta ólíkum aðferðum við að hafa stjórn á þeim. Börn eiga það oft til að láta tilfinningar sínar taka völdin og getur það hindrað nám þeirra ef þau eru svo upptrekt og pirruð að þau ná ekki að einbeita sér að námsefninu og í sumum tilfellum vísað frá eitthvert annað. Það er því mikilvægt að þroska þá færni sem kennir okkur að stjórna tilfinningum og að við getum notað þær á skilvirkan hátt sem hjálpar í þessum flókna heimi samskipta og tilfinninga.

Eitt af helstu inngripum jákvæðu sálfræðinnar er styrkleikavinna. Styrkleikar geta hjálpað okkur að vera andlega þrautseig í vinnu, í einkalífinu og með því að nýta þá á virkan hátt smitum við jákvæðum tilfinningum í kringum okkur og hjálpum öðrum að gera það sama. Rannsóknir hafa sýnt að með því aðeins að fylgja styrkleikum sínum kynnist maður og hefur meiri innsýn inn í sinn innri mann. Þegar unnið er með styrkleika sína þjálfast bjartsýnt hugarfar, maður verður sjálföruggari, ásamt því að auðnast aukna orku. Það sem skiptir mestu máli í þessu öllu saman er að við þurfum að vera opin fyrir þeim styrkleikum og hæfileikum sem unga fólkið í kringum okkur hefur uppá að bjóða og það sem þau hafa áhuga á að þroska með sér. Við þurfum að gefa börnum rými til þessað prófa sig áfram og gera mistök, þau þurfa að leita eftir því í hverju þau eru góð og leyfa þeim að njóta sín til þess eins að kynnast sjálfum sér

betur. Það að þroska styrkleika er náttúrlegt ferli, annað hvort styður umhverfið okkur eða stoppar í að þroska styrkleika okkar. Það er því mikilvægt að skólar stuðli að því að hver og einn fái að njóta sín og læri að uppgvöta sína styrkleika á hverjum degi. Öll vinna þar sem unnið er með styrkleika hjálpar til við að komast í „flæðiástand“. Það er þegar „tíminn flýgur“ eða „þið gleymið stað og stund“.

Það mætti segja að þrautseigja sé eins konar sveigjanleiki þar sem við getum brugðist við á ýmsan hátt við verkefnum og atburðum sem hafa neikvæð áhrif á líf okkar og getu til að sveigja frá neikvæðri tilfinningalegri reynslu. Seigla gerir okkur kleyft að takast á við krefjandi verkefni, vinna á viðnámi og endurskipulagningu. Bati er einfaldlega þegar maður kemst aftur á sama stað aftur, áður en við fundum fyrir mótspyrnu og þegar einstaklingur sýnir engin merki um skaða í kjölfar áfalla eða krefjandi aðstæðna. Þegar maður fjallar um þrautseigju er mikilvægt að skoða bjartsýni og svartsýni þar sem það hefur áhrif á góða og slæma atburði í okkar lífi. Þeir sem eru svartsýnir hætta til að líta á jákvæða atburði sem óverðskuldaða hundaheppni á meðan bjartsýnismenn líta svo á að þeir eigi góða atburði skilið, eru tilbúnari til að taka við jákvæðum atburðum og þeirri viðkenningu sem þeir eiga skilið. Helsti munurinn á bjartsýni og svartsýni í tenslum við seiglu og þrautseigju er hvernig tekist er á við mótlæti, hvort það sé bara verkefni sem þarf að yfirstíga eða hvort verkefnið sé óyfirstíganlegt. Það er því ljóst að bjartsýni og seigla er eitt af því mikilvægasta sem við getum kennt börnunum okkar.

Hugsunarvillur eða ákyktanir geta verið varasamar, sérstaklega ef þær valda manni líkamlegu og andlegu ójafnvægi. Þar sem heilinn er sveigjanlegur er hægt laga hugsunamynstur okkar og endurtengja með ýmsum æfingu sem hjálpa okkur að sjá atburði í öðru ljósi, þar af leiðandi eru minni líkur á því að falla í hugsunargildru. Það er mikilvægt að skoða hugsanir okkar áður en við ákvörðum útkomuna út frá tilfinningum. Þessar hugsunarvillur hafa áhrif á það hvernig við tökumst á við þá erfiðleika sem koma upp í lífinu

Mikilvægt er að efla þrautseigju meðal ungmenna til þess að hjálpa þeim við að takast á við þær áskoranir sem koma upp í þeirra lífi á heilbrigðan hátt. Fólk með seigluhugarfar reynir yfirleitt ekki að takast á við vandamál eitt ef það er hægt að leysa það með öðrum. Þau eiga auðveldara með að leita sér aðstoðar þegar þarf.

Aðgerðarhamur er sá þáttur í lífi okkar sem gerir okkur kleift að stýra lífi okkar með því að nota venjur og tökum við sem minnst eftir þeim þætti. Ef við gætum ekki lært af endurtekningum ættum við enn í vandræðum með að reima skóna okkar en því

miður þá látum við sjálfstýringuna stýra okkur of mikið. Við getum því auðveldlega gert ýmislegt eins og að borða, ganga, keyra án þess að við tökum beint eftir því. Þarna er hættu á að við missum hluta úr okkar lífi. Núvitund hjálpar okkur að vera meðvituð um okkur sjálf og fækka þeim stundum sem við erum á sjálfstýringunni. Það hjálpar við að gera okkur fulla grein fyrir líðandi stundu og býr til tækifæri til að „kanna“ kjarna okkar og þær ákvarðanir sem við tökum. Hugleiðsla með áherslu á að minnka stress snýst um að taka eftir breytingum og stjórn á virkni líkamans, sjálfsmynd o.s.frv. ásamt því að meðtaka og samþykkja þær breytingar þannig að maður nái fullkomri stjórn á sjálfum sér. Hugleiðsla hefur sýnt fram á að geta hjálpað einstaklingum sem eiga við ýmis líkamleg og andleg vandamál að stríða á álíka hátt og hugræn atferlismeðferð.

Allt að ofantöldu, þar á meðal tilfinningar og styrkleikar stuðla að aukinni þrautseigju. Því stærri verkfærakistu sem við höfum með allskyns inngripum aukum við líkurnar á því að við getum tekist á við áskoranir og þess vegna náð topp árangri. Það að vinna með styrkleika sína eykur líkur á bjartsýnu hugarfari og er maður tilbúnari til þess að takast á við áskoranir og ná markmiðum sínum. Einnig eru meiri líkur eru á að ná árangri og blómstra í lífi sínu.

Umsögn frá leikskólanum

Ragnheiður Harpa kom í nokkur skipti í leikskólann og var með hugleiðslu og slökun með tveimur elstu deilunum, smáum hóp í einu. Eins kom hún með stutt námskeið og fræðslu fyrir allt starfsfólk leikskólans. Við vorum mjög ánægð með samstarfið við Ragnheiði Hörpu og börnin voru spennt fyrir því að komast í tíma hjá henni.

Eftir að þessu verkefni lauk, gaf foreldrafélag leikskólans okkur dýnur, teppi og púða, til þess að geta haldi áfram inn á deildum. Þetta hefur verið áframhaldandi verkefni á einni deildinni með reglulegum hugleiðslu og slökunar tímum. Stefnan er að festa þetta í sessi á báðum elstu deildum, eftir því sem tæk eru á innan deilda.

Við teljum að þetta sé mjög gott fyrir börnin og viljum halda þessu áfram og þökkum Ragnheiði Hörpu kærlega fyrir gott samstarf.

Með kveðju, Sigrún Þórsteinsdóttir, leikskólastjóri.

Frávik

Vegna ástands í samfélaginu fór verkefnið í pásu á meðan skólastarf varð hálf skrítið vegna Covid19. Þetta gerði það að verkum að ekkert var unnið í faginu heilsu og vellíðan meðan takmörkun var á skólastarfi. Áætlað var að senda inn reglulegar fréttir af starfinu inn á heimasíðu skólans sem gekk ekki upp, í staðinn var sendur póstur reglulega á foreldra þar sem þeir fengu upplýsingar um það sem börnin hefðu verið að læra. Ég sendi könnun í lok haustannar þar sem foreldru svöruðu spurningum og máttu koma með athugasemdir. Verkefnið hefur ekki enn verið kynnt á Menntabúðum Kennarafélags Vesturlands eins og áætlað var en mun líklega verða kynnt þar á næstunni.

Helstu hindranir

Ýmsar áskoranir eru í skólanum og til að koma á móts við alla þarf aukið eftirlit, aukna stoðkennslu og hugsanlega fleiri fagmenntaða sem koma að hverju barni. Fyrstu hugmyndir mínar um heilsu og vellíðan var að koma að bekkjum þar sem boðið var upp á að taka út hóp á hugleiðslu og hugsanlega í einhverskonar einstaklings uppbyggingu. Ásamt því að vera með almenna kennslu og fyrirlestra um jákvæða menntun. Í þessu verkefni fékk ég eina kennslustund á viku með hverjum hóp og tvo tíma í unglingsdeild þar sem ég gat notað fyrir hugleiðslu. Ég upplifið þetta fyrirkomulag hindra framgang og slíta í sundur innlögn og verkefni. Að mínu mati hefði aukin einstaklingsmiðun hentað yngsta stiginu betur.

Á yngsta stigi reyndist erfitt að fá börnin til þess að tengja kyrrð og ró í skólastofunni eftir frímínútur. Ég ákvað að fara nýjar leiðir og lituðum við munstur með reglum þar sem þau áttu að einbeita sér bara að myndinni og litunum, það var bannað að tala saman og ef einhverjar aðrar hugsanir kæmu í kollinn á þeim áttu þau að einbeita sér að því að geyma þær og hugsa um litina og myndina. Þetta þótti mér reynast sem best í hugleiðslu með yngstu krakkana. Þau eiga oft erfitt með að finna ró í stólunum sínum ásamt því að vera upptekin af því að snerta hvort annað. Önnur hindrun sem kom fljótt í ljós að verkefnavinna með þessum aldursþóp er frekar takmörkuð það sem þau ná lítið sem ekkert að skrifa í 1. og 2. bekk. Þess vegna urðu verkefni þeirra einfaldari en ég ætlaði mér í upphafi. Einnig fannst mér yngstu börnin eiga erfitt með að sjá markmiðið með vinnunni þó svo þau viti alveg hvað maður eigi að gera og hvernig maður á að haga sér þá ná þau ekki að sjá hvernig við getum náð

að stjórna því sjálf. Þau tengja því ekki alveg saman huga og hönd. Aðrir hópar virkuðu nokkuð áhugasamir og tóku þátt að öllu leyti.

Ávinningur

Samkvæmt skýrslu Embættis landlæknis (2018) *Stöðugreining og framtíðarsýn í geðheilbrigðismálum barna og ungmenna á Íslandi*, segir að eitt brýnasta verkefni stjórnvalda sé að halda vel utan um geðheilbrigði komandi kynslóða. Þegar við stuðlum að góðri geðheilsu erum við einnig að byggja grunn að betra heilbrigði, lífsgæðum og farsæld í námi og störfum.

Ávinningur verkefnisins er bætt líðan nemenda m.a. með sterkari sjálfsmynd. Unnin verður að útbúa námskrá fyrir lífsleikni fyrir alla bekki á næstu árum. Þá mun starfsfólk vera betur í stakk búið til að efla líðan og sjálfsmynd sína og nemenda. Skólapúlsinn var lagður fyrir nemendur á haustönn og sáum við ekki marktækan mun sem er alls ekkert óeðlilegt þar sem verkefnið var nýhafið. Skólapúlsinn var ekki lagður aftur fyrir fyrr en í maí og þegar þessi skýrsla er skrifuð eru niðurstöður ekki komnar.

Helstu niðurstöður

Ég tel að markmiðin sem við lögðu upp með hafi náðst að mestu leyti. Fyrstu vísbendingar benda til aukinnar meðvitundundar um þau áhrif sem við höfum á okkur sjálf og aðra með hugsunum og framkomu. Einnig tel ég enn jafn mikilvægt að vinna með þá þætti sem falla undir jákvæða menntun, mikilvægt er að prufa sig áfram og finna þær leiðir sem henta hverjum skóla og bekk. Góð skil voru á könnun sem ég sendi út á foreldra og kom þar fram mikil ánægja með fagið og námsefnið. Fjármagn og stundatafla eru hindrun í fjölbreyttu skólstarfi sem stuðla að góðu andlegu jafnvægi. Fagið heilsa og vellíðan er af huglægari toga en mörg önnur fög og því erfitt að meta árangur af kennslunni en með því að horfa á langtíamælingar eins og Skólapúlsinn sjást vonandi framfarir. Einnig er námsmat erfitt. Þess vegna er erfitt að innleiða svona fag og gæti verið að nemendur taki ekki eins mikið mark á því og leggi sig því ekki eins mikið fram.

Það var gaman að sjá þegar leið á veturinn árangurinn af hugleiðslukennslunni en hún gekk brösulega til að byrja með.

Næstu skref

Sótt var um til Sprotasjóðs um áframhaldandi styrk til þess að halda þessu áfram ásamt því að tengja sjálfsvitund við þá þætti sem snúa að heimsmarkmiðum sameinuðu þjóðanna. Beiðnin var samþykkt og stefnum við á að halda áfram næsta vetur með aðeins breyttu fyrirkomulagi.

Dagsetning 3. júní 2020

Ragnheidur Harpa Svein.

Undirskrift verkefnastjóra

Berglind Axel dóttir

Undirskrift skólastjóra Grunnskólans í S.T.H.

**Grunnskólinn
í Stykkishólmi**