

Gerðaskóli, Suðurnesjabæ

UMS-184

2021-2022



# Lokaskýrsla til Sprotasjóðs

VELFERÐARKENNSLA Í GERÐASKÓLA

Núvitund | Hugleiðsla | Jóga | Nemendaviðtöl | Foreldramarkþjálfun

Verkefnisstjóri: Laufey Erlendsdóttir

## Um verkefnið

Gerðaskóli hlaut styrk úr Sprotasjóði skólaárið 2021-2022 til að hefja Velferðarkennslu. Verkefnið snerist í raun um fjóra meginþætti sem voru að útbúa velferðarkennslustofu, velferðarkennsluna sjálfa, nemendaviðtöl og foreldramarkþjálfun.

## Markmið og leiðir

Meginmarkmið verkefnisins var að auka vitund og velferð nemenda í Gerðaskóla með því að skapa aðstæður og rými í stundatöflu til að stunda slíka kennslu.

## Velferðarkennslustofa

Mikilvægur þáttur í því að bjóða upp á rólegar kennslustundir með slökun, hugleiðslu, jóga og núvitund var að útbúa góða aðstöðu. Valin var hentug stofa fyrir verkefnið, málað og innréttað með það í huga að skapa rólegt andrúmsloft og geta leyft nemendum að leggjast og slaka á. Áhersla var lögð á fallega liti, milda lýsingu og rólega tónlist. Einnig var útbúin aðstaða fyrir nemendasamtöl og markþjálfun.



## Velferðarkennsla

Velferðarkennsla snerist um að bjóða nemendum upp á rólegar kennslustundir sem miðuðu að því að auka vitund þeirra og velferð. Kennslan byggði á núvitund, hugleiðslu, jóga og fleiri hagnýtum verkfærum úr jákvæðri sálfræði. Nemendur í 3.-5. bekk voru með eina kennslustund á viku í stundatöflu þar sem farið var í litlum hópum í „Rólegheita-kennslustofuna“, hálf kennslustund og hálfur bekkur í einu.

Í kennslunni fólst meðal annars að hjálpa nemendum að róa hugann, finna frið og slökun og læra að veita tilfinningum sínum athygli og vinna með þær. Oft var rætt um það að allar tilfinningar séu eðlilegar en við þurfum samt sem áður að taka eftir þeim og skoða og velja hvernig við bregðumst við þeim. Jafnframt hafði kennslan það að markmiði að kenna nemendum núvitund með því að taka eftir; umhverfinu, snertingu við líkamann, andardrættinum, hjartslættinum og huganum. Áhersla var lögð á að það sem nemendur læra í velferðarkennslu geti þeir yfirfært á aðrar aðstæður, t.d. bekkjarkennslustofuna, heimilið eða íþróttæfingar.

Dæmi um æfingar:

Finna fyrir öndun með hendur á maga og bringu	Hugleiðslusaga; Óskaský. Rætt um að láta ró fylgja okkur áfram inn í daginn	Slökun og umræður um margar hugsanir; hugarró	Hugleiðslusaga; Fallegu fiðrildin. Fjallað um erfiðar tilfinningar, öndun og slökun
Núvitund og slökun fyrir starfsmenn	Kynning á jóga. Liðkandi æfingar. Jarðtenging og fjall	Kynningartími fyrir 7. bekk. Öndun, slökun, hugleiðslusaga	Morgunhugleiðsla fyrir starfsmenn. Lotusapp; Morgunhugleiðsla 1
Þakklætishugleiðsla	Núvitund og eftirtekt	Fingraöndun	Hlustun
Jógatími; fjall, tré, umræður um jóga	Hugleiðslusaga; ofurkraftur eða töframáttur	Öndun og líkamsskönnun með huganum	Núvitund; Taka eftir fyrir utan líkama, snertingu við líkama, hugsun, öndun og hjartslætti
Sitjandi fingraöndun og neföndun	Öndunaræfing; akkerið	Hugleiðslusaga; Snjókornin	Hugleiðslusaga; Kristallinn

Hugleiðslusaga um vináttuna	Umræður í bekkjarstofu um jákvæðan og neikvæðan leiðtoga	Hugleiðslusaga um tilfinningar; Litríku skýin	Líkamsvitund og teygjuæfingar
Vitund, eftirtekt og hlustun. Ekkert talað	Líkamsvitund; vöðvaspenna og slökun til skiptis	Tilfinningaspjöld og umræður um tilfinningar. Áhersla á að allar tilfinningar eru eðlilegar en við þurfum að læra á þær	Jógaæfingar; fjall, tré, stóll, flugvél, úlfaldi, frambyggja, froskurinn

Æfingar sem þessar eru flestar nýjar fyrir nemendum og þurftu þeir auðvitað að venjast aðstæðum. Sumum þótti greinilega skrítið að leggjast niður og slaka á í kring um aðra og virtist sem þeir upplifðu ákveðna berskjöldun í æfingunum til að byrja með. Stungið var upp á því að það mætti hafa meðferðis buff eða eitthvað annað létt efni til að leggja yfir andlitið og voru margir sem tileinkuðu sér það. Sumir lögðu stundum hettu, húfu eða peysuna sína yfir andlitið til að fá betri frið. Þetta virtist þó breytast fljótt hjá nemendum og voru þeir fljótir að venjast því að treysta umhverfinu og leyfa sér að slaka. Það munaði einnig um að fá teppi til að breiða yfir sig. Þau voru ekki til staðar í upphafi en mörgum þótti þau vera mjög góð viðbót.

Eins og fram kemur í töflunni hér að ofan (sem er þó alls ekki tæmandi listi) þá voru æfingarnar mjög fjölbreyttar. Nemendur fengu ávallt að vita í upphafi hverjar væru áherslur tímans. Stundum var það slökun, stundum var það ímyndunaraflíð, hugarró, vitund eða eftirtekt. Þó var alltaf lögð áhersla á að sýna öðrum virðingu, trufla ekki aðra og að það væri allt í lagi og alveg eðlilegt að sofna. Þó mátti enginn vekja neinn nema kennari.

Oft töluðu nemendur um að þeir vildu vera lengur og spurðu hvort þau mættu ekki einhvern tíma fá lengri tíma. Það kom fyrir að það var í boði en stundum var það samt sem áður þannig að lengri tími var ekki endilega betri. Best var að stýra æfingunum allan tímann. Ef lengri tími var gefinn í lokin fyrir algera slökun, þá myndaðist jafnvel meiri óróleiki í hópnum.

Hugleiðslusögur virkuðu mjög vel og stundum voru nemendur ákafir í lok tímans að segja frá hugarfluginu sem átti sér stað í æfingunni.

### Nemendaviðtöl og markþjálfun

Boðið var upp á einstaklingsviðtöl og markþjálfun með það að markmiði að auka velferð. Markmið slíkra viðtala voru af margvíslegum toga og gátu nemendur óskað eftir þeim sjálfir eða aðrir vísað nemendum til velferðarkennara/markþjálfra. Í slíkum viðtölum var lögð áhersla á að vinna með persónuleikastyrkleika og tilfinningavitund en auk þess komu til ýmsir fleiri þættir eftir eðli samtalanna. Þar mætti til dæmis nefna markmiðssetningu, kvíða, samskiptavanda, námstækni, tilfinningavanda, sjálfsmýnd o.fl.

Nemendum var frjálst að óska sjálfir eftir slíkum viðtölum en einnig gátu aðrir óskað eftir þeim fyrir nemendur, t.d. umsjónarkennarar, skólastjórnendur, foreldrar, eða sérfræðingar skólaþjónustu. Algengast var að slíkar óskir kæmu frá starfsmönnum í stuðningsveri fyrir nemendur með sérþarfir í samráði við umsjónarkennara og foreldra.

### Foreldramarkþjálfun

Markþjálfun er samtalstækni sem byggir á samstarfi markþjálfra og marksækjanda (foreldris) og snýst að mestu leyti um áhrifaríkar spurningar markþjálfra. Með slíkri aðferð næst djúpur skilningur á viðfangsefninu og marksækjandinn leitar lausna og árangursríkra og raunhæfra úrræða í eigin vitund. Í markþjálfun er talað um viðfangsefni sem foreldri velur sjálf og þarf ekki að vera um að ræða

sértækan vanda til að markþjálfun geti hentað foreldrum og öðrum til að gera betur á einhverjum sviðum.

Foreldrar gátu sjálfir óskað eftir foreldramarkþjálfun en jafnframt var hún eitt af úrræðum skólans vegna ýmiskonar vanda (hegðun, líðan, tilfinningar, samskipti, sjálfsmynd ofl.).

Þeir foreldrar sem komu í markþjálfun voru beðnir um að fylla út könnun, bæði fyrir og eftir markþjálfunina (sjá fylgiskjal 3 og 4).

### Velferðarkennari

Umsjón með velferðarkennslunni hafði Laufey Erlendsdóttir. Hún er með yfir 20 ára reynslu í kennslu í grunnskóla. Auk kennsluréttinda hefur hún lokið BS-námi í íþrótt- og heilsufræði og mastersprófi í sálfræði í uppeldis- og menntavísindum með áherslu á jákvæða sálfræði og foreldrafræðslu og uppeldisráðgjöf. Hún er einnig markþjálfari, hefur lokið framhaldsnámi í markþjálfun og hefur töluverða reynslu sem nemendaráðgjafi.



### Frávik og hindranir

Í upphaflegri umsókn um styrk til verkefnisins var sótt um upphæð kr. 4.900.000. Gert var ráð fyrir 22 kennslustundum á viku í velferðarkennslu en í endurskoðaðri verkáætlun einungis 9 kennslustundum. Heildarupphæð styrks var töluvert lægri en sótt var um eða kr. 1.200.000. Þar af leiðandi var umfang verkefnisins töluvert minna en áætlað var.

Hluti verkefnisins snerist um nemendasamtöl og foreldramarkþjálfun. Nemendasamtöl hafa gengið vel, þó svo að þau hafi verið nokkuð færri en áætlað var. Það var einnig minna um foreldramarkþjálfun en vonir stóðu til. Í upphafi skólaárs voru enn í gildi samkomutakmarkanir vegna Covid-19 og umgangur foreldra inn í skólann því takmarkaður. Því var ekki farið í að auglýsa markþjálfunina sérstaklega. Þegar síðan opnað var á umgengni foreldra inn í skólann, tók það lengri tíma að ná til foreldra og kynna fyrir þeim markþjálfunina en gert var ráð fyrir.

### Helsti ávinningur af vinnu við verkefnið, jákvæð atriði sem fylgdu í kjölfar eða samhliða verkefnisvinnu

Eins og fram kemur í verkefnislýsingu og niðurstöðum, var meginmarkmið þess að auka vitund og velferð nemenda með ýmsum leiðum. Auk þess að hjálpa nemendum að finna frið og slökun og læra að veita tilfinningum athygli.

Það eru hinsvegar nokkur atriði sem hafa farið fram úr væntingum okkar í verkefninu. Í fyrsta lagi er það kennslustofan sem útbúin var fyrir verkefnið. Það tókst einstaklega vel að innrétta hana og gera hana notalega fyrir velferðarkennsluna. Í henni eru 12 dýnur og púðar, mild lýsing, fallegir litir og góð rými fyrir einstaklings- og hópviðtöl (sjá fylgiskjal 1).

Í öðru lagi voru jákvæð viðbrögð foreldra framar vonum. Í upphafi verkefnisins voru foreldrar nemenda í 3.-5. bekk upplýstir um að verkefnið væri í gangi og hvernig því yrði háttað. Síðan var nokkrum sinnum yfir skólaárið sendur póstur með ýmsum upplýsingum um hvernig verkefnið gengi og hverjar væru helstu áherslurnar (sjál fylgiskjal 2). Hér eru dæmi um viðbrögð frá foreldrum:

*„Hæhæ Laufey takk fyrir skilaboðin. K alveg elskar þessa tíma hjá þér og talar alltaf um það eftir tímann hvað hún myndi vilja hafa þessa tíma oft. K hefur kennt okkur heima hvernig eigi að slaka á og æfa öndunina sem okkur þykir*

*ótrúlega krúttlegt/gaman :) Takk svo mikið fyrir mína hún er allaveganna í skýjunum með þetta. Kær kveðja L.“*

*„Sæl. Frábært framtak hjá ykkur ! Ég varð meyr að lesa þennan póst en ég er stjúpmamma S í 3 bekk og við mikið notað hugleiðslur saman því þykir mér svo vænt um að þið séuð að taka þetta alla leið. Takk fyrir, kær kveðja, K“*

Í þriðja lagi var það áhugi nemenda sem var frammar vonum. Gert var ráð fyrir að hver bekkur kæmi í velferðarkennslu einu sinni í viku. Eðli kennslunnar samkvæmt töldum við ekki hægt að skikka nemendur til að mæta í slíka tíma þar sem ýmislegt, m.a. hegðun, greiningar, líðan og margt fleira getur haft áhrif á áhuga og getu nemenda til að taka þátt í hugleiðslu og slökun. Því var öllum nemendum boðið upp á að taka þátt í fyrstu tímunum en síðan var mætingin í raun nokkurskonar „stýrt val“. Nemendur upplifðu þá tímuna þannig að þeir hefðu val um að mæta. Nokkrir nemendur afþökkuðu að mæta í nokkur skipti en fóru síðan að mæta reglulega. Segja má að nánast allir nemendur í þessum fjórum bekkjum hafi mætt í flesta tímuna að eigin ósk.

Að lokum má nefna að það var kærkomin viðbót að geta boðið starfsmönnum upp á ýmsa tíma í velferðarkennslustofunni. Dæmi um slíka tíma eru slökunartímar í lok kennslu, hugleiðslustundir og stutt morgunhugleiðsla. Einnig hefur fleiri bekkjum verið boðið upp á kynningartíma, boðið var upp á hugleiðslu og slökun fyrir 1. og 2. bekk á þemadögum, fjölskyldum boðið að prófa tíma á vorhátíð skólans og síðan stendur til að bjóða unglíngastigi upp á val í hugleiðslu og núvitund á næsta skólaári.

Því má með sanni segja að verkefnið hafi farið fram úr væntingum á mörgum sviðum og er það von okkar að þessi aðstaða og reynsla muni skila enn meiri og víðtækari ávinningi en okkur grunaði í upphafi.

## Mat á verkefninu samkvæmt umsókn

Hér að ofan hefur verið fjallað um markmið og leiðir í velferðarkennslu. Meginmarkmið verkefnisins var að auka vitund og velferð nemenda í Gerðaskóla með því að skapa aðstæður og rými í stundatöflu til að stunda velferðarkennslu. Í kennslunni fólst meðal annars að hjálpa nemendum að auka vitund sína, finna frið og slökun og læra að veita tilfinningum sínum athygli og vinna með þær. Jafnframt hafði kennslan það að markmiði að efla félagsfærni nemenda, auka skilning þeirra og þekkingu á eigin persónuleikastyrkleikum og efla þrautseigju.

Þetta markmið hefur svo sannarlega gengið eftir. Kennslurýmið er sérlega vel heppnað og finnst öllum sem koma inn í stofuna við vera öfundsverð af því að hafa slíka aðstöðu. Boðið hefur verið upp á eina kennslustund í hverri viku hjá fjórum bekkjum í 3.-5. árgangi og hafa þeir gengið mjög vel. Lögð hefur verið áhersla á að nemendur finni fyrir frið og ró við það að koma inn í stofuna og að þau njóti þess að koma í tíma. Einnig hefur verið lögð áhersla á vitund og fræðslu um tilfinningar auk þess sem nemendur hafa verið hvattir sérstaklega til að nýta það sem þeir læra í velferðarkennslu í daglegu lífi.

Áhrif velferðarkennslunnar aukast jafnt og þétt í skólastarfinu. Nemendur, starfsfólk og foreldrar eru í auknum mæli farin að gefa aðstöðunni og velferðarkennslunni gaum og sífellt vakna fleiri hugmyndir um að nýta aðstöðuna til fjölbreyttari verkefna og að flétta hugleiðslu og slökun inn í skólastarfið. Dæmi um slíkt eru að boðið verður upp á núvitund og slökun í vali á unglíngastigi á

næsta skólaári, 1. og 2. bekkur fékk að kynnst núvitund og slökun á þemadögum og síðan var fjölskyldum boðið upp á að prófa hugleiðslu og slökun á vorhátíð skólans.

Þó svo að þessu verkefni sé nú formlega lokið mun aðstaðan fá að standa og nýtast áfram í svipaða kennslu. Gert er ráð fyrir að a.m.k. 3., 4. og 5. bekkur fái áfram slökunartíma í stundatöflu á næsta skólaári og vonandi er velferðarkennsla einfaldlega komin til að vera í Gerðaskóla.

## Niðurstöður verkefnisins

Meginmarkmið verkefnisins sem fram komu í umsókn og hér að ofan, hafa náðst að okkar mati. Í flestum tilfellum náðum við að fylgja áætlunum og nokkrir þættir fóru fram úr væntingum.

Verkefnið skiptist niður í fimm verkþætti:

- ♥ Velferðarkennsla í stundartöflur
- ♥ Velferðarkennslustofu
- ♥ Núvitundarþjálfun og hugleiðslu
- ♥ Einstaklingsviðtöl og nemendamarkþjálfun
- ♥ Foreldramarkþjálfun

### Velferðarkennsla í stundartöflur

Fjórir bekkir í þremur árgöngum voru með fasta tíma í sínum stundartöflum þar sem þeir komu í velferðarkennslu.

### Velferðarkennslustofa

Kennslustofan var útbúin strax á undirbúningsdögum haustsins og var tilbúin um miðjan september (sjá fylgiskjal 1).

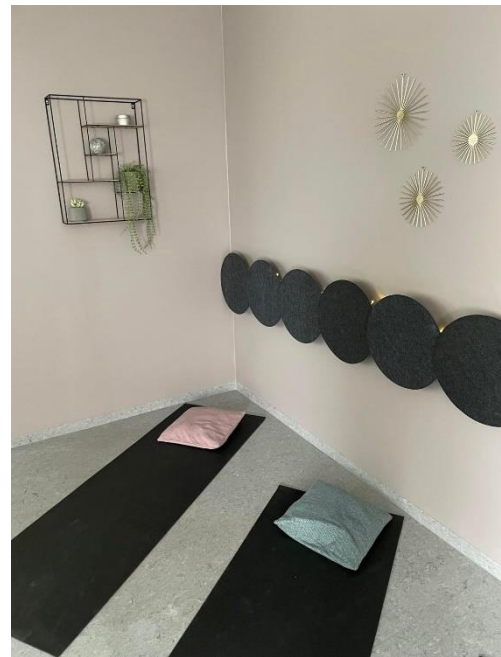
### Núvitundarþjálfun og hugleiðsla

Fyrir marga nemendur var það kannski svolítið skrýtið að mæta í sérstaka kennslustofu með kertaljósi og rólegri tónlist og eiga að fara að leggjast niður og slaka á. Því var lögð mikil áhersla á samvinnu velferðarkennara og umsjónarkennara að fara rólega af stað. Allir nemendur í 3., 4. og 5. bekk fengu að kynnst kennslunni, síðan máttu þeir í flestum tilfellum velja hvort þeir kæmu eða ekki. Bekknum var ávallt skipt í tvennt og kom hálfur bekkur í einu í u.þ.b. 17 mínútur í einu. Þó svo að nemendur hefðu val um að koma, voru það nánast allir nemendur sem komu í flesta tíma.

Vel gekk fyrir nemendur að venjast kennslunni og voru þeir fljótir að koma sér fyrir á dýnum, loka augnum og einbeita sér að því að hlusta.

Í lok skólaárs voru nemendur spurðir hvort þeim líkaði við svona kennslu og hvort þeir myndu vilja hafa þá áfram í stundatöflu á næsta ári. Flestir svöruðu því játandi.

Gott samstarf var haft við umsjónarkennara og var yfirleitt rætt um hvernig gekk í lok hvernar kennslustundar. Í lokin voru síðan umsjónarkennarar beðnir um að leggja mat á hvernig hafi gengið og senda á verkefnisstjóra. Dæmi um svör frá þeim:



*„Mér finnst persónulega þetta hafa komið mjög vel út. Finnst frábært að börnin velji þetta sjálf og finna það hjá sjálfum sér hvort að þetta hentar þeim eða ekki. Kennir þeim að líta aðeins inn á við og kynnast sjálfum sér og sínum þörfum. Þó að það fara alltaf einhverjir sem eiga ekki heima í þessu. En börnin í 5. bekk sækjast í slökun og eru langflest mjög ánægð með þetta“*

*„Þessi viðbótar tími við stundatöflu okkar hefur verið mjög kærkominn. Þessi tími er í lok dags hvern einasta miðvikudag og hefur það komið sér vel, því þá eru þau orðin þreytt eftir daginn og hef ég fundið að þau fara rólegri og afslappaðari heim. Almennt séð finnt flestum börnum þetta vera æðislegur tími, gott að geta farið í litlum hópi upp til Laufeyjar í slökun/hugleiðslu/jóga og þeim hefur fundist þetta vera gaman. Það væri frábært að sjá þetta fast inn í stundatöflu hjá hverjum og einum bekk“*

*„...ég spjallaði við krakkana og spurði hvernig þeim líkaði við slökunartímana og þau voru öll sammála um að þeim líka þeir vel, ná slökun og finnst þetta hjálpa þeim. Þau vilja halda áfram að fara í svona tíma.“*

Í lok skólaárs var gerð könnun meðal foreldra um það hvernig þeir upplifðu kennsluna (sjá fylgiskjal 5). Könnunin var lögð fyrir á skólaslitum og tóku 47 foreldrar þátt í að svara. Spurningarnar voru fimm talsins og svarað var með því að merkja við á kvarðanum 0-5 þar sem 0= mjög ósammála og 5= mjög sammála. Einnig var boðið upp á opna spurningu í lokin. Spurningarnar voru eftirfarandi:

1. Ég hef kynnt mér hvað felst í velferðarkennslu í Gerðaskóla
2. Ég er ánægð/ur með að skólinn bjóði upp á kenslustundir í slökun, hugleiðslu og núvitund
3. Barnið mitt hefur talað um slíkar kenslustundir heima
4. Ég tel að kennsla í slökun, hugleiðslu, núvitund og jóga hafi jákvæð áhrif á mitt barn
5. Ég vil að slík kennsla verði áfram í boði fyrir mitt barn
6. Annað sem ég vil að komi fram varðandi velferðarkennsluna (ábendingar og skoðanir vel þegnar)

Helstu niðurstöður voru þær að flestir forráðamenn höfðu kynnt sér að einhverju leyti velferðarkennsluna í Gerðaskóla og allir voru ánægðir með að skólinn byði upp á slíka kennslu. Flestir höfðu heyrt barnið sitt tala um velferðarkennsluna heima og nánast allir telja að kennslan hafi jákvæð áhrif á barnið þeirra og vilja að hún verði áfram (nánari tölur í fylgiskjali 6). Í opnu spurningunni komu m.a. eftirfarandi svör:

*„Hann elskar þessa tíma. Takk fyrir strákinn elsku Laufey ♥“*

*„Mér finnst þetta frábært“*

*„Mikil ánægja :)“*

## Einstaklingsviðtöl og nemendamarkþjálfun

Nemendasamtöl voru eins fjölbreytt og þau voru mörg. Bæði komu tilvísanir í viðtöl frá umsjónarkennurum og einnig frá stuðningsveri fyrir nemendur með sérþarfir. Fjöldi samtala áttu sér einnig stað að frumkvæði nemenda og voru viðfangsefni mjög fjölbreytt. Þó má segja að flest viðtöl hafi snúist um líðan og tilfinningar. Áhersla var lögð á að allar tilfinningar eru eðlilegar og mega vera til staðar en mikilvægt er að þekkja þær og vera viðbúin því að bregðast við þeim. Unnið var m.a. með persónuleikastyrkleika og tilfinningaspjöld.

## Foreldramarkþjálfun

Í upphafi markþjálfasamtala við foreldra var gerð stutt könnun um þekkingu og væntingar foreldra til markþjálfunar (sjá fylgiskjal 3). Þeir foreldrar sem komu í foreldramarkþjálfun höfðu ekki kynnst markþjálfun áður og sumir vissu jafnvel ekki hvað þeir væru að fara út í. Væntingar voru flestar á þann veg að fá aðstoð til að verða betra foreldri og/eða koma betri reiðu á hugsanir sínar varðandi það sem máli skiptir.

Samtölin gengu mjög vel og virka aðferðir markþjálfunar vel til að skoða sjálfan sig sem uppalanda og greina það sem skiptir máli til að sinna foreldrahlutverkinu á sem bestan máta. Í lokin fylltu foreldrar svo út aðra könnun þar sem spurt var m.a. um hve vel markþjálfunin stóð undir væntingum, hvaða aðferðir virkuðu vel og hvernig markþjálfun gagnaðist þeim (fylgiskjal 4). Þar kom m.a. fram að foreldrum finnst markþjálfun vera góð leið til að forgangsraða hugsunum og setja fókus á það sem skiptir máli. Einnig fannst þeim þetta vera góð leið til að ná markmiðum og aðferðin góð til að vinna með þau málefni sem báru á góma.

Dæmi um svör frá foreldrum:

*„Stóðst allar mínar væntingar og meira en það“*

*„hefur reynst mér mjög vel, mér finnst þetta algjör snilld“*

*„það fór fram úr mínum björtustu vonum“*

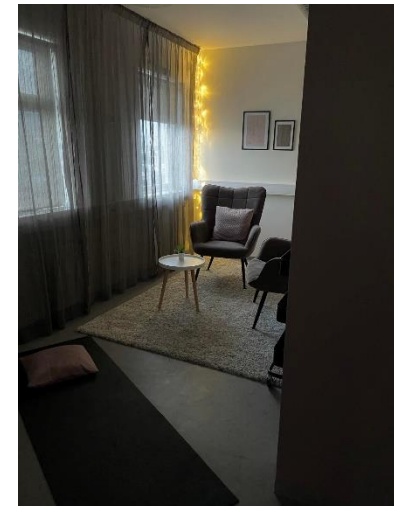
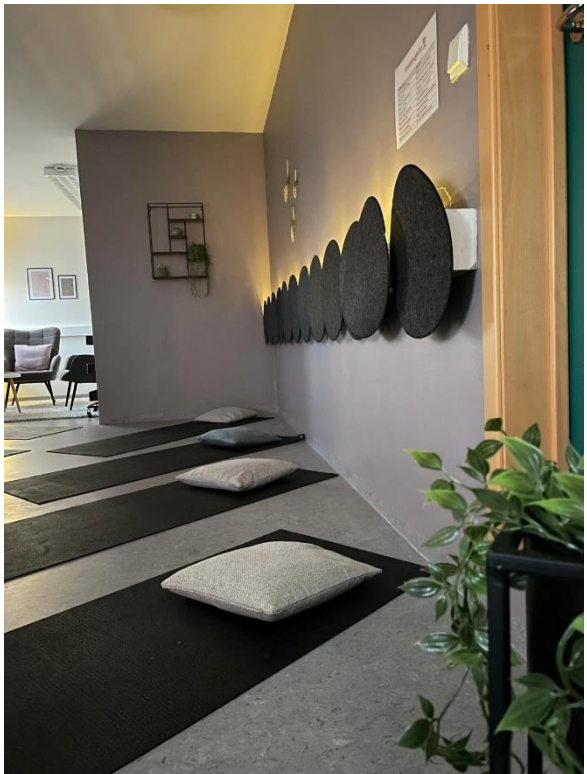
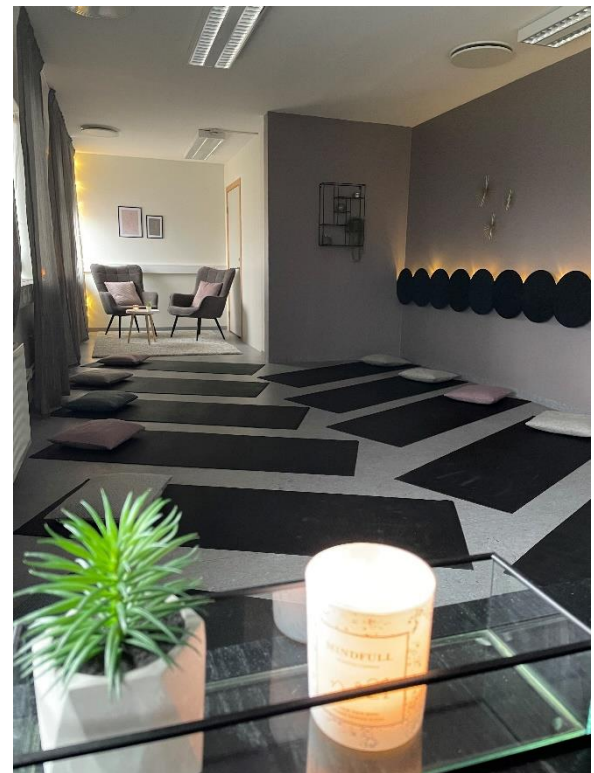
## Áætlun um kynningu á afrakstri verkefnisins og helstu niðurstöðum

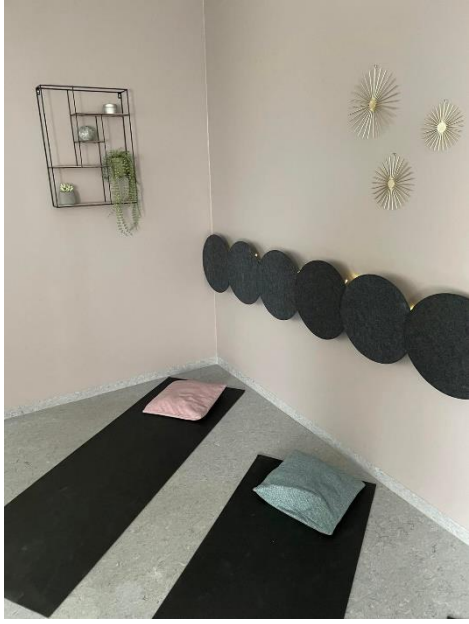
Kynning á afrakstri verkefnisins mun fyrst og fremst fara fram innan skólasamfélagsins í Suðurnesjabæ. Forráðamönnum nemenda hafa verið sendar tilkynningar og upplýsingar um framgöngu verkefnisins og þeir jafnframt hvattir til að koma sínum skoðunum á framfæri við verkefnisstjóra. Þessi skýrsla verður send Fræðsluráði Suðurnesjabæjar til kynningar og verður jafnframt lögð fram í Bæjarstjórn. Skýrslan verður síðan og birt á heimasíðum skólans og sveitarfélagsins. Grein/fréttatilkynning verður send til Fréttablaðsins og/eða Víkurfrétta sem er fréttamiðill á Suðurnesjum.

*„Vellíðan er mikilvæg forsenda árangurs í námi og bætt líðan hefur áhrif á allt skólastarf og skólabrag“ (Lilja Alfreðsdóttir menntamálaráðherra, 02.02.2021)*



FYLGISKJAL 1, MYNDIR





## FYLGISKJAL 2. UPPLÝSINGAR TIL FORELDRA

### Tölvupóstur sendur til foreldra þann 30.09.2021:

Kæru foreldrar í 3., 4. og 5. bekk.

Nú höfum við í Gerðaskóla bætt við svokallaðri velferðarkennslu fyrir 3.,4. og 5. bekk. Kennslan er nokkurskonar tilraunaverkefni sem styrkt er af Sprotasjóði.

Velferðarkennslan fer þannig fram að nemendur koma í litlum hópum einu sinni í viku í sérstaka kennslustofu sem búin er m.a. dýnum, púðum og mildri lýsingu. Þar gerum við ýmsar æfingar tengdar hugleiðslu, slökun og jóga. Einnig munum við vinna með tilfinningar, þakklæti og persónuleikastyrkleika.

Nú hafa allir nemendur í 3.-5. bekk prófað að koma í "rólegheitastofuna" og til að byrja með hefur verið lögð áhersla á að æfa sig að koma rólega og hljóðlega inn í stofuna, fara á sína dýnu og leiða hugann að önduninni. Við höfum slakað vel á með því að einbeita okkur að önduninni og finna afslöppunina færast yfir líkamann. Einnig höfum við notað hugleiðslusögur. Flestum gengur mjög vel að slaka á og njóta þess að koma í þessa tíma. Vonandi hafið þið heyrt af þessum tímum hjá börnum ykkar.

Öll höfum við gott af því að gefa okkur rólega stund yfir daginn og vonandi munu einhverjir prófa þetta með börnum sínum. Hægt er að gefa sér örfáar mínútur, loka augunum og einbeita sér að önduninni til að gefa huganum smá frið og ró. Einnig er mjög gott að nota hlustun og mikið er til af núvitundar og slökunaræfingum á netinu. Sem dæmi um slíkt get ég bent á Podcast Hugarfrelsis sem hentar börnum mjög vel, [lotusapp.is](https://lotusapp.is) þar sem eru fjölmargar hugleiðsluæfingar fyrir mismunandi tilefni, Happapp sem er frítt app sem býður upp á nokka möguleika.

Ég hvet foreldra og forráðamenn til að vera í sambandi við mig ef óskað er eftir frekari upplýsingum um verkefnið, markmið þess eða framgang ([laufey@gerdaskoli.is](mailto:laufey@gerdaskoli.is)). Nánari upplýsingar munu svo koma inn á heimasíðu Gerðaskóla næstu daga en hér að neðan eru meiri upplýsingar um fræðilegan bakgrunn verkefnisins;

Fjölmargar rannsóknir benda til tengsla núvitundar við aukna vellíðan og hefur m.a. komið fram að vitund og sátt, sem eru hluti núvitundar, geti ýtt undir aukna þrautseigju og að bjartsýni, lífsfylling og þolinmæði einstaklinga sem búa yfir þrautseigju leiði til aukinnar vellíðanar.

Seigla ætti einnig að vera meiri hjá einstaklingum sem tileinka sér núvitund þar sem þeir helga sig síður niðurdrepani hugsunum og áhyggjum og viðhalda frekar lausnamiðuðu hugarfari. Núvitund tengist möguleikanum til að rækta seiglu þar sem einstaklingar sem leggja áherslu á virka vitund geta betur höndlað erfiðar aðstæður án þess að bregðast við á ómeðvitaðan og vanabundinn hátt. Þeir eru opnir fyrir nýjum sjónarhornum og eru gjarnan meira skapandi og geta betur tekist á við erfiðar hugsanir og tilfinningar án þess að það þyrmi yfir þá eða að þeir brotni niður.

Núvitund miðar að því að vera meðvitaður um sjálfan sig og umhverfið, í augnablikinu, án þess að bregðast við á ómeðvitaðan hátt. Hún er ástand þar sem einstaklingur veitir óskiptri athygli í ákveðinn tíma að líkamlegri, vitsmunalegri og sálrænni reynslu án þess að greina, meta eða dæma þá reynslu.

Bestu kveðjur, Laufey Erlendsdóttir

## Tölvupóstur sendur til foreldra þann 8.12.2021:

Kæru foreldrar og forráðamenn.

Nú er komin nokkur reynsla á velferðarkennsluna í 3., 4. og 5. bekk. Flestir nemendur hafa kosið að koma í hverri viku í "róleigeitastofuna" og taka þátt í hugleiðslu, núvitund, jóga og slökun. Þessir tímar hafa gengið mjög vel og er virkilega gaman að sjá hvað allir eru duglegir að taka þátt og tileinka sér kennsluna. Við höfum verið að gera ýmsar slökunaræfingar þar sem nemendur liggja á dýnum með teppi, hlusta á rólega tónlist og einbeita sér að því að róa hugann og líkamann. Einnig höfum við notast við hugleiðslusögur þar sem við virkjum ímyndunaraflið mjög mikið og slökum svo á. Við höfum aðeins farið í jóga en flestum finnst best að leggjast niður og slaka á.

Áhersla hefur verið á að og róa hugann og nota öndunina til að róa huga og líkama. Við höfum aðeins rætt um erfiðar tilfinningar og að þær séu allar eðlilegar, það er hinsvegar mikilvægt að velta fyrir sér hvernig við bregðumst við þeim. Þeim finnst sjálfsagt að róa hugann og líkamann í þessum kennslustundum og undanfarið hef ég lagt aukna áherslu á það við þau að þetta eru aðferðir sem við getum notað hvar sem er. Í þessari viku hvatti ég þau til að æfa sig að hugsa um öndun og róa hugann í ýmsum öðrum aðstæðum en hér hjá mér. Það þarf heldur ekki að gefa því langan tíma, það er nóg að gefa sér bara nokkrar sekúndur eða mínútur.

Mig langar til að hvetja ykkur til að hjálpa þeim að útvíkka þessar æfingar með því að ræða og prófa heima. Þegar við veitum önduninni athygli, þá fær hugurinn smá hvíld frá öðrum hugsunum.

Einnig þætti mér gott og gaman að heyra frá ykkur, hvort þau hafi rætt þetta heima eða prófað. Jafnframt væri gaman að heyra hvort að þið hafið tekið eftir því að þau eigi auðveldara með að taka eftir tilfinningum og bregðast við þeim.

(Ath. það er ekki hægt að svara þessum pósti, það verður að búa til nýjan; [laufey@gerdaskoli.is](mailto:laufey@gerdaskoli.is))

Hlakka til að heyra frá ykkur,  
bestu kveðjur, Laufey.

FYLGISKJAL 3. KÖNNUN Í UPPHAFI FORELDRAMARKÞJÁLFUNAR

Foreldramarkþjálfun  
Könnun í upphafi verkefnis

Dags: \_\_\_\_\_

Hefur þú prófað markþjálfun? \_\_\_\_\_

Hvað veist þú um markþjálfun eða telur hana vera? \_\_\_\_\_

---

---

Hverjar eru þínar væntingar til foreldramarkþjálfunar? \_\_\_\_\_

---

---

---

FYLGISKJAL 4. KÖNNUN Í LOK FORELDRAMARKÞJÁLFUNAR

## Foreldramarkþjálfun

Könnun í lok verkefnis

Dags: \_\_\_\_\_

Hve marga tíma hefur þú sótt í foreldramarkþjálfun? \_\_\_\_\_

Hversu vel fannst þér foreldramarkþjálfun standa undir þínum væntingum?

---

Hvernig finnst þér aðferðir markþjálfunar virka fyrir þau málefni sem unnið hefur verið með?

---

---

---

Að hvaða leyti fannst þér foreldramarkþjálfun gagnast þér vel? \_\_\_\_\_

---

---

Er eitthvað sem þér finnst að mætti vera betra eða með öðru sniði í foreldramarkþjálfun?

---

---

---

Hvað vilt þú almennt segja um foreldramarkþjálfun að lokum? \_\_\_\_\_

---

---

## FYLGISKJAL 5. KÖNNUN MEÐAL FORELDRA Í LOK VERKEFNISINS

### Könnun meðal foreldra í 3.-5. bekk

Í vetur hefur barnið þitt tekið þátt í velferðarkennslu í Gerðaskóla. Sú kennsla er hluti af þróunarverkefni innan skólans og því biðjum við þig að svara þessari stuttu könnun um álit þitt á þeirri kennslu. Könnunin er nafnlaus og verða svörin eingöngu notuð til að leggja mat á verkefnið í heild sinni.

0 = mjög ósammála, 5= mjög sammála

#### 1. Ég hef kynnt mér hvað felst í velferðarkennslu í Gerðaskóla

0      1      2      3      4      5

#### 2. Ég er ánægð/ur með að skólinn bjóði upp á kennslustundir í slökun, hugleiðslu og núvitund

0      1      2      3      4      5

#### 3. Barnið mitt hefur talað um slíkar kennslustundir heima

0      1      2      3      4      5

#### 4. Ég tel að kennsla í slökun, hugleiðslu, núvitund og jóga hafi jákvæð áhrif á mitt barn

0      1      2      3      4      5

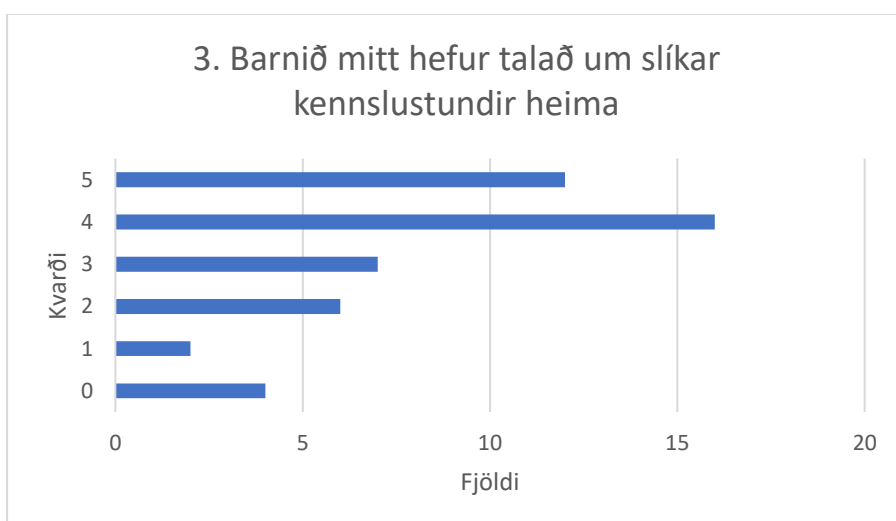
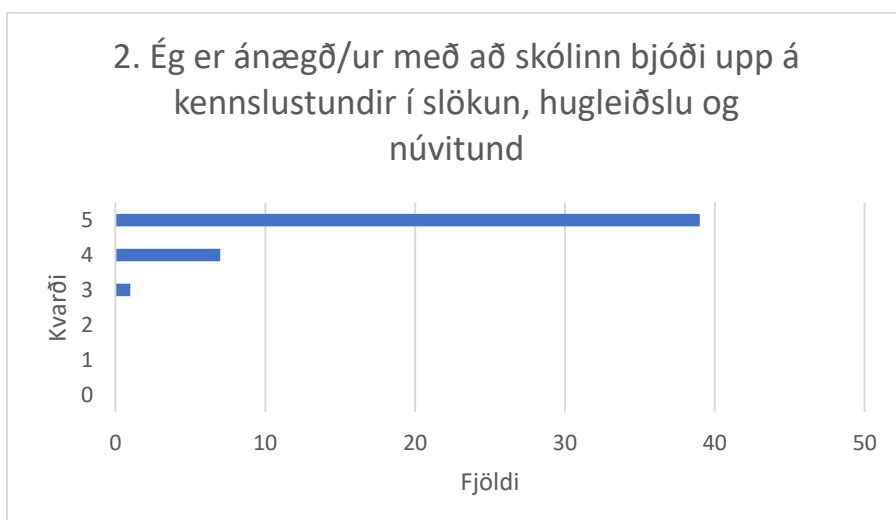
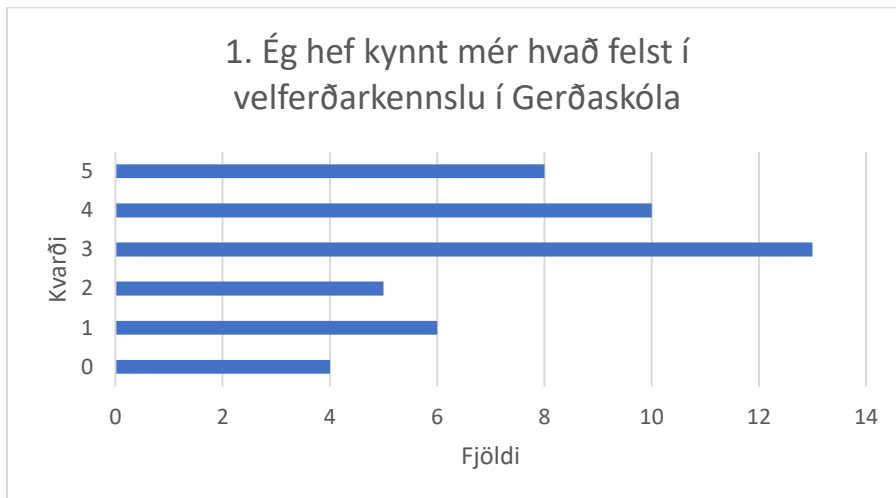
#### 5. Ég vil að slík kennsla verði áfram í boði fyrir mitt barn

0      1      2      3      4      5

#### 6. Annað sem ég vil að komi fram varðandi velferðarkennsluna (ábendingar og skoðanir vel þagnar):

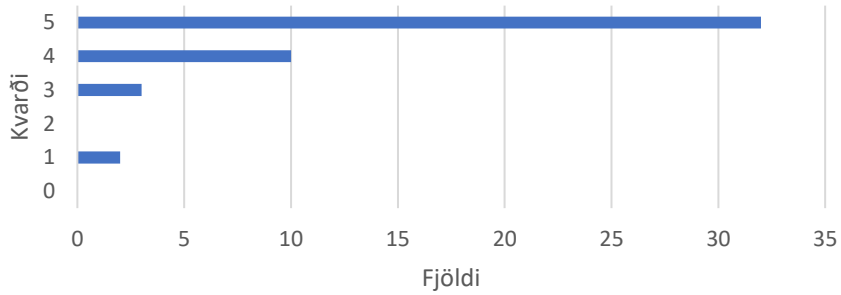
## FYLGISKJAL 6. NIÐURSTÖÐUR ÚR KÖNNUN MEÐAL FORELDRA Í LOK VERKEFNISINS

Kvarði: 0= mjög ósammála, 5= mjög sammála





4. Ég tel að kennsla í slökun, hugleiðslu,  
núvitund og jóga hafi jákvæð áhrif á mitt barn



5. Ég vil að slík kennsla verði áfram í boði fyrir  
mitt barn

