



Hér og nú

Innleiðing núvitundar í leik-og grunnskóla
Grindavíkur

Efnisyfirlit

1	INNGANGUR.....	3
2	MARKMIÐ VERKEFNISINS	3
3	MAT	4
4	FRAMGANGUR VERKEFNISINS, NIÐURSTÖÐUR	5
5	LOKAORÐ	9

1 Inngangur

Núvitund í menntun ungra barna hefur verið að ryðja sér til rúms síðustu ár og sýna margar rannsóknir fram á að núvitund gefur þeim sem iðkar hana færi á að læra og þekkja sjálfan sig og tilfinningar sínar. 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 hvað sé að gerast á eftir eða morgun, né að hugsa um fortíðina.

2 Markmið verkefnisins

- Að skýra hlutverk, sýna lausnirnar, að fólk noti mismunandi verkefni eftir aðstæðum
- Skýra verkferla og einfalda
- Allir meðvitaðir, upplýsingamiðlun, samræming
- Framkvæmdaáætlun

Halda áfram því góða starfi sem unnið hefur verið í verkefninu HÉR OG NÚ og útvíkka það enn frekar með því að innleiða núvitund í leikskólana tvo, upp í miðstig grunnskólans og heimili nemenda. Markmið verkefnisins HÉR OG NÚ er að efla tilfinningalegt jafnvægi, jákvæða félagslega hegðun og vellíðan bæði nemenda og kennara með markvissum núvitundar æfingum.

Með verkefninu er markmiðið:

- Að innleiða núvitundaræfingar einu sinni á dag sem leið til að róa hugann, minnka streitu, auka einbeitingu og vellíðan bæði nemenda og kennara.
- Að gefa nemendum tækifæri á að skoða, viðurkenna og tjá tilfinningar sínar sem leið til sjálfsstjórnunar.
- Að innleiða samhygð með markvissum hætti, sem leið til að bæta andrúmsloftið (skólabraginn) í skólunum.
- Að iðka núvitund reglulega í stórum og litlum hópum þar sem farið er í ýmsar æfingar, slökun og öndun, sem styðja við núvitundina og ýta undir sjálfstraust og jákvæð samskipti.

- Að kynna núvitundina fyrir foreldrum, gefa þeim tækifæri á að vera þátttakendur með börnum sínum og efla samstarf heimilis og skóla.

Til þess að markmiðið nái fram að ganga er ráðgert að vera með öfluga fræðslu fyrir kennara í núvitund, frá viðurkenndum kennurum. Verkefnastjórar sem eru leik-, grunn- og jógakennarar munu leiða verkefnið. Gert er ráð fyrir að verkefnastjórar hittist reglulega til að meta framgang verkefnisins, eiga faglega samræðu, gera kennsluáætlanir og skipuleggja framhaldið. Þeir eru einnig stuðningsaðilar við kennara bæði með beinum hætti í stundunum, stuðningi og fræðslu um efnið.

Nánari lýsing:

Leikskólastig: Í Heilsuleikskólanum Króki verður haldið áfram að þróa núvitund með reglulegum núvitundar æfingum 1 sinni á dag og æfingum í kyrrðarstundum einu sinni í viku inni á deildum og aðra hvora viku í hreyfisal. Verkefnastjórar munu leiða innleiðinguna í leikskólanum Laut. Á Laut verður unnið að innleiðingu á núvitundaræfingum einu sinni á dag og reglulegum æfingum.

Yngsta stig grunnskóla (1. - 3. bekkur): Halda verður áfram með reglulegar núvitundaræfingar einu sinni á dag, til skiptis í lok íþróttatíma og hjá umsjónarkennurum. Núvitund kennd í smiðjum í öllum árgöngum stigsins alls 14 - 17 skipti, sem hver nemandi fær á skólaárinu. Þróa áfram morgunstund með öllum nemendum og starfsmönnum stigsins einu sinni í viku á móti söngstund í upphafi skóladags.

Miðstig grunnskóla (4. - 6. bekkur): Innleiðing núvitundaræfinga einu sinni á dag í kennslustofum og í lok íþróttatíma. Þróa morgunstund með öllum nemendum og starfsmönnum stigsins einu sinni í viku.

3 Mat

Til að meta árangur verkefnisins voru spurningar lagðar fyrir starfsfólk og börn. Í grunnskólanum var spurningalisti lagður fyrir öll börn skólans (1.-6. bekk) þar sem spurt var um líðan þeirra í núvitundarstund og hvað þeim þætti skemmtilegast.

Í grunn- og leikskólunum Laut voru lagðir spurningalisti fyrir kennara. Í þeim lista sem allir kennarar skólanna fengu voru 4 spurningar um líðan kennara með verkefnið, nýtingu á æfingunum, ástundun með nemendum og hvort útskýringar væru nógu skýrar. Alls staðar þurftu kennarar að rökstyðja svar sitt til að fá betri sýn á árangur verkefnisins og sýn kennarana á núverandi og áframhaldandi vinnu við núvitund.

4 Framgangur verkefnisins, niðurstöður

Til þess að markmiðið næði fram að ganga var ráðgert að vera með öflugra fræðslu fyrir kennara með námskeiðum í núvitund. Einnig var áætlað að verkefnastjórar hittist reglulega til að meta framgang verkefnisins, eiga faglega samræðu, gera leiðarvísa/kennsluáætlanir og skipuleggja framhaldið. Verkefnastjórar eru stuðningsaðilar við kennara bæði með beinum hætti í stundunum og með fræðslu um efnið. Vinna átti jöfnum höndum með fræðslu, verkefnavinnu, samræðu, teymisvinnu og gerð leiðarvísa/kennsluáætlanir.

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. Verkefnastjórar áttu einnig að vera með fræðslu á fundum jafnt og þétt á skólaárinu ásamt því að vera með beina leiðbeiningu á deildum og í bekkjum þegar verið er að innleiða nýja þætti.

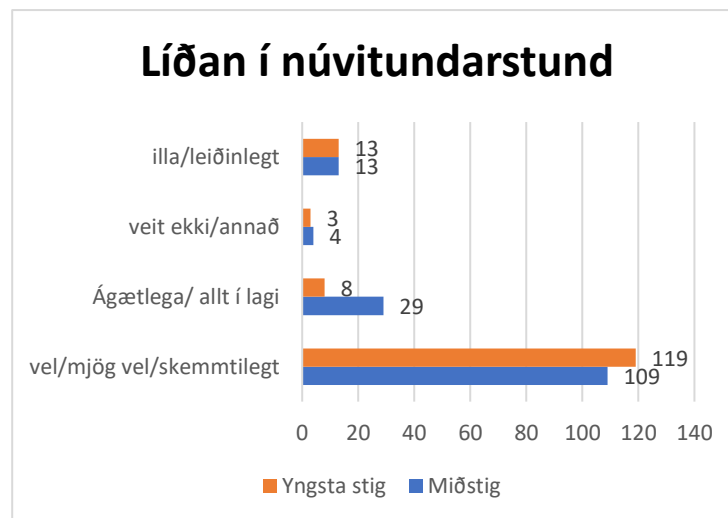
Öflug fræðsla kennara og tenging hennar við verkefnið í starfi var grundvallaratriði í þessu verkefni. Vegna mikillar óvissu um framhald verkefnisins, fyrst vegna synjunar á auknu fjármagni og síðan vegna erfiðleika við að nálgast fjármagn, lenti verkefnið í þó nokkurri biðstöðu. Við upphaf skólaárs 2016-17 var farið af stað með fræðslu til leikskólans Laut og byrjað með núvitundarstundir á Laut sem og í 1.-6. bekk. Eftir nokkrar vikur kom í ljós að ekki fengist auka fjármagn en verkefnastjórar ákváðu samt sem áður að halda áfram með stundirnar, þar sem að skólaár hefist að hausti og lýkur að vori. Verkefnastjórar vissu að það er erfitt að koma inn með nýja hluti á miðju skólaári ef það á að skila árangri og passa inn í stundatöflu nemenda. Einnig var ekki hægt að koma með utanaðkomandi fræðslu eða halda fræðslu með nokkrum hætti. Þar af leiðandi var ekki hægt að uppfylla þau skilyrði sem sett voru í upphafi verkefnisins og skapaði það óvissu með áframhald og stöðuleika.

Eftir áramót hélt verkefnið áfram að litlum hluta en erfiðlega gekk að fá staðfestingu á hvert verkefnið mætti þróast frá frístundar og menningarsviði og fjárhagstöðu þess. Tíminn leið, fátt var um svör og áður en verkefnastjórar vissu af var kominn apríl. Það varð því úr að engin utanaðkomandi varð fyrir starfsfólk leik- og grunnskóla og verkefnastjórar komu með enga fræðslu fyrir leikskóla.

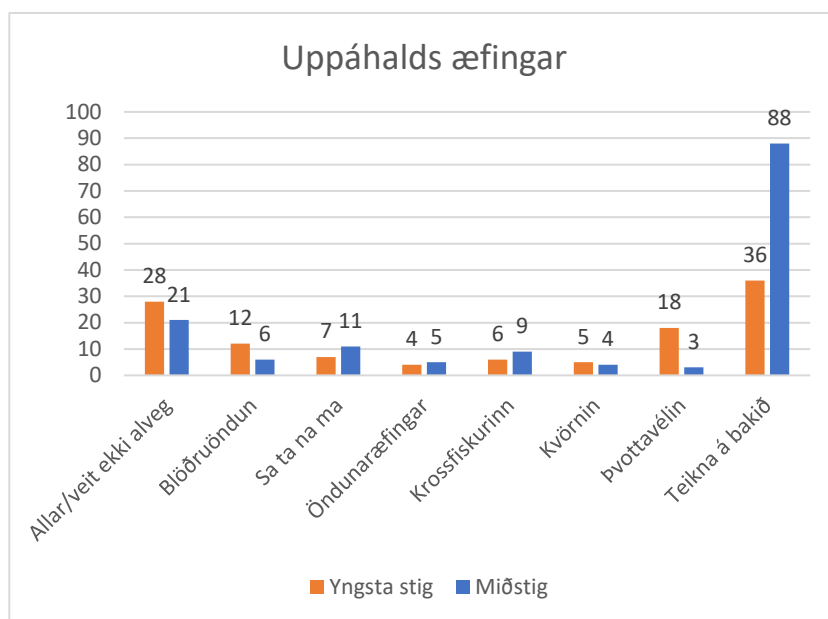
Þrátt fyrir að ekki tækist að halda markvisst utan um verkefnið í leikskólunum þetta árið gekk það vel í grunnskólanum og leið börnum í 1.-6. bekk vel í núvitundarstundum. Núvitundaræfingar þar sem verkefnastjóri fór vikulega inn í bekk og gerði æfingar með börnunum og kennara héldust inni. Einnig voru núvitundarstundir á sal 1x í viku fyrir nemendur í Hópskóla og 1x í viku fyrir nemendur á

miðstigi í grunnskólanum við Ásabraut. Starfsmönnum grunnskólans var sem og boðið upp á núvitundarstund 1x í viku eftir áramót og fram að páskum.

Skólaárið 2016-17 voru 149 nemendur á yngsta stigi og 134 nemendur á miðstigi. Í könnun sem verkefnarstjórar lögðu fyrir öll börn í 1.-6. bekk kom í ljós að 89% barnanna leið ágætlega, vel eða mjög vel í vikulegum núvitundarstundum á sal, eins og sjá má á mynd 1. Í ljós kom að stór hluti af þeim börnum sem fannst leiðinlegt eða liðu illa í núvitundarstund voru með ástæðu eins og *það er vont að sitja á gólfinu, sumir tala of mikið eða drengur fer í taugarnar á mér í tímunum*.



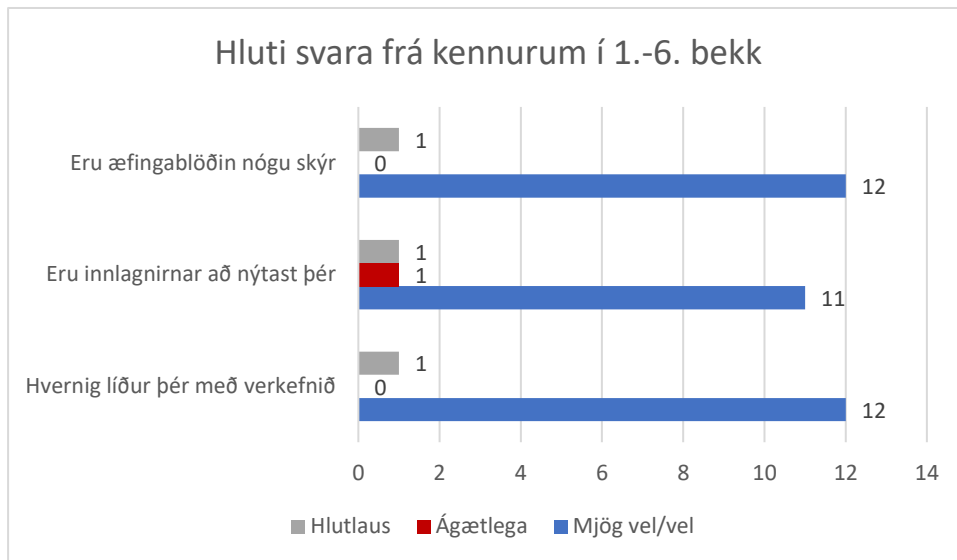
Einnig kom í ljós að fjölbreytileikinn var í fyrirrúmi þegar áhugasvið barnanna í tengslum við núvitundaræfingar eru skoðaðar. Þegar börnin nefndu uppáhaldsæfingu sína kom fram í svörum þeirra ólíkar æfingar en að teikna á bakið var lang vinsælast.



Í spurningalistum sem nemendur grunnskólans fengu, höfðu nemendur tækifæri til að segja það sem þeim lá á hjarta. Margt sem kom fram sýndi að börnunum liði vel eins og; *getum við haft núvitundarstundir oftar?* Einnig kom fram *núvitund lætur mig vakna og vera tilbúin*. Annað sem kom fram var að *núvitund væri nauðsýnleg, lætur mér líða vel og er mjög skemmtileg*.

Í spurningalista sem kennarar grunnskólans fengu í janúar 2017 kom í ljós ánægja var með verkefnið og að utanumhald í kringum það var nokkuð gott. Aftur á móti þegar kennarar voru spurðir hvernig gengi að stunda núvitund inn í bekk kom í ljós að þeir væru ekki nógu duglegir að stunda núvitund einir með nemendum eins og kom fram í svörum þeirra, *mér gengur nokkuð vel ÞEGAR ég gef okkur tíma, nemendurnir eru viljugir til að taka þátt*. Annar kennari nefndi að sumir einstaklingar væru ekki alltaf meðtækilegir og svo væri kennarinn sjálfur ekki alltaf tilbúinn.

Þegar kennarar voru spurðir hvernig staðan hjá þeim væri í verkefninu kom ástundun enn meir í ljós, *Geri ekki nógu oft æfingar inni í bekk en finnst gott að fara á sal*. Aðrir sögðu: *Ég sinni því allt of lítið eða gengur mjög vel þegar við gefum okkur tíma, þarf að bæta það*.



Í lok skólaárs var lögð önnur könnun fyrir kennara grunnskólans þar sem ákveðið var að prófa að hafa sömu æfinguna inni í bekkjum í 4 vikur. Þar var spurt hvernig kennurum og nemendum hafi líðið með þetta fyrirkomulag og hvort kennarar hefðu áhuga á að nota sama fyrirkomulag næsta skólaár. Þar voru allir ánægðir með þetta fyrirkomulag en sumir hefðu viljað stytta tímann í 2 vikur, þar sem sum börn voru komin með nóg eftir það. Kennarar tóku eftir mun á athygli barnanna og margir tóku eftir að börnunum fannst gott að vita hvað koma skyldi. Kennarar grunnskólans voru ánægðir með verkefnið og fannst það nýtast vel í erili hversdagsins. Kennurum þótti mjög gott að fá núvitundarstundir með verkefnastjóra og var nefnt þó nokkrum sinnum að í heildina litið væri þetta flott og skemmtilegt verkefni.

Í leikskólanum Laut hefur núvitundin verið í lausu lofti en farið var af stað haustið 2016 með kynningu á verkefni vetrarins til kennara. Verkefnastjórar komu með núvitundaræfingar 1x í viku á hverja deild sem lítið var haldið við af kennurum leikskólans, ef til vill vegna óryggis enda lítil sem engin fræðsla eða kynningar verið yfir skólaárið.

Einnig hafði leikskólinn Laut sent kennara á námskeið við upphaf skólaárs og var áætlað að sá kennari myndi stjórna og halda utan um núvitundarstundir í hreyfisal í leikskólanum. Þessi kennari hætti mjög snögglega rétt eftir áramót og engin kom í hans stað með þekkinguna svo hægt væri að miðla áfram til annarra kennara og barna. Það sýnir enn betur hversu mikilvægt er að hafa menntaðann kennara í þessum fræðum eða eitthvern sem hefur aflað sér góðar þekkingar innan skólans til að miðla áfram, aðstoða og halda öllum á tánum.

Verkefnastjórar gerðu könnun á meðal kennara á Laut en ekki var markvisst unnið úr henni þar sem aðeins 5 kennarar skiluðu svörum. Þar var meðal annars spurt um stöðu og líðan kennara í

verkefninu. Þeir sem svöruðu voru mjög ánægðir með verkefnið og flestum fannst ganga vel. Kennarar voru mjög ánægðir og þakklátir fyrir núvitundarstundirnar sem verkefnastjóri kom með vikulega og voru vissir um að verkefni sem þetta myndi hafa góð áhrif á börnin sem og starfsmannahópinn.

Í svörum þeirra kom einnig í ljós að þeir vildu fá lengri tíma með verkefnastjórum þar sem þeir stjórnðu stundum og helst oftast en 1x í viku. Þetta fyrirkomulag var einmitt það sem áætlað var með stundir í hreyfisal. Einnig tókum verkefnastjóra eftir að skilaboð þeirra um núvitunastundirnar sem verkefnastjórar komu inn með væru ekki nógu skýr. Í augum kennarana áttum verkefnastjórar að koma og halda stundirnar. Það sem upphaflega var lagt upp með var að verkefnastjóri kæmi vikulega á hverja deild í aðeins nokkrar mínútur til að sýna nýja núvitundaræfingu eða fá að taka þátt í þeim eldri til að viðhalda þeim. Eftir þessa heimsókn myndi það liggja á kennurum leikskólans að gera æfinguna daglega með börnunum og nýta verkefnastjóra sem stuðning til að viðhalda daglegum æfingum. Því er augljóst að skýrari skilaboð þurfa að koma fram og er það eitthvað sem fræðsla til kennara og stutt innkoma á deildarfundi getur komið í veg fyrir misskilning.

Í Heilsuleikskólanum Króki var haldið áfram að þróa núvitund í kyrrðarstundum. Einnig var áætlað að hafa núvitundarstundir aðra hvora viku í hreyfisal, en það féll niður. Áætlað var að verkefnastjórar myndu koma inn í leikskólann og vera með fræðslu og innlegg ásamt aðkeyptri fræðslu. Einnig var ætlunin að hafa sömu æfingarnar í gangi sem væru gerðar á Laut og Króki 1x á dag inni á deildum og æfing mánaðarins svo foreldrar gætu tekið þátt með sínu barni heima.

5 Lokaorð

Markmið verkefnastjóra að innleiða núvitund í 1.-6. bekk grunnskólans er vel á veg komið. Markmið verkefnastjóra með innleiðingu á Laut hefur ekki komist jafn vel á veg og ætlunin var. Einnig það að leikskólinn Krókur hafi ekki fengið neitt til sín til að auðga og efla starfið sitt var ekki gott. Vegna óvissu og m.a. óskilvirkra svara frá sviðsstjóra frístunda- og menningarsviðs og sviðsstjóra fjármála- og stjórnsýslusviðs þá varð ekkert úr lykilorðum verkefnisins eins og til dæmis fræðslu. Aftur á móti hafa verkefnastjórar og þeir kennarar sem fengu tækifæri til að taka þátt lært mikið á síðasta skólaári og telja verkefnið vera komið á góðan stað þrátt fyrir að ekki hafi allt gengið smurt fyrir sig þetta skólaárið. Núvitund eru orðin hluti sem börn og kennarar þekkja vel og hafa þau eflst í aðferðum

þeirra. Börnin hafa sýnt mikinn áhuga og sum hver stundað æfingarnar utan skólatíma sem gefur í skyn að verkefnið sé að festast í sessi.

Mikilvægt er að halda vel utan um þetta verkefni til að festa það í sessi þar sem nýtt starfsfólk kemur reglulega inn í skólana og vantar þekkingu. Fræðsla er alltaf mikilvæg og enn meiri fyrir þá sem ekki koma inn í verkefnið án nokkurrar þekkingar á núvitund. 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. Einnig má ekki gleyma að verkefni þetta hefur ekki aðeins áhrif á börnin heldur eykur það einnig vellíðan kennara. Aðalatriðið er þó að halda áfram, það er ekki nóg að koma verkefninu af stað heldur þarf að koma því inn sem daglegu starfi skólanna því það er ljóst að aðferðir núvitundar er að hafa góð áhrif á skólasamfélagið. Þetta er eilífðarverkefni sem er nauðsýnlegt 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.

Nú er að hefjast nýtt skólaár og búið er að finna lausnir á því sem úrskaiðis fór í fyrravetur. Niðurstöður þessarar skýrslu sýna að *Hér og nú* verkefni sem mikilvægt er að halda vel utan um. Grindavíkurbær er fyrsta bæjarfélagið á Íslandi, svo vitað sé til, sem tekur þátt í að þróa núvitund fyrir nemendur frá upphafi leikskólagöngu og út grunnskólagöngu. *Hér og nú* verkefnið velur ekki ákveðna nemendur sem fá tækifæri til að stunda núvitund á einn eða annan hátt heldur fá allir tækifæri á fjölbreyttan hátt. Með því móti eru auknar líkur á að nemendur finni sína leið til að auka vellíðan, tilfinningarlegt jafnvægi sitt og upplifi jákvæða félagslega hegðun. *Hér og nú* verkefnið er mikilvægt því nemendur fá verkfæri í hendurnar til að taka með sér út í lífið.