



# Velferðarkennsla

Í GERÐASKÓLA

Núvitund | Hugleiðsla | Jóga | Nemendaviðtöl | Foreldramarkþjálfun

# Velferðarkennsla í Gerðaskóla

## UM VERKEFNIÐ

Gerðaskóli hlaut styrk úr Sprotasjóði skólaárið 2021-2022 til að hefja Velferðarkennslu. Verkefnið fólst í því að útbúa sérstaka velferðarkennslustofu þar sem hægt er að bjóða upp á rólegar stundir, einstaklingsviðtöl og vinnu í litlum hópum. Einnig var farið af stað með tilraunaverkefni í foreldramarkþjálfun.

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. Verkefnið gekk mjög vel og hefur skýrslu verið skilað um verkefnið sem mun birtast heimasíðu Sprotasjóðs.

Á yfirstandandi skólaári, 2022-2023 verður haldið áfram með velferðarkennslu í Gerðaskóla.

## VELFERÐARKENNSLA

Velferðarkennsla snýst um að bjóða nemendum upp á rólegar kennslustundir sem miða að því að auka vitund þeirra og velferð. Í kennslunni felst meðal annars að hjálpa nemendum að róa hugann, finna frið og slökun og læra að veita tilfinningum sínum athygli og vinna með þær. Jafnframt hefur slík kennsla það að markmiði að efla félagsfærni nemenda, auka skilning þeirra og þekkingu á eigin persónuleikastyrkleikum og efla þrautseigju.

Kennslan byggir á núvitund, hugleiðslu, jóga og fleiri hagnýtum verkfærum úr jákvæðri sálfræði. Nemendur í 3.-6. bekk verða með eina kennslustund á viku í stundatöflu þar sem farið verður í litlum hópum í „Rólegheitakennslustofuna“.

Unnið verður m.a. með tilfinningar, persónuleikastyrkleika, jákvæð samskipti, vaxtarhugarfar, líkamsvitund og slökun.

## NEMENDAVIÐTÖL OG MARKÞJÁLFUN

Boðið verður upp á einstaklingsviðtöl og markþjálfun með það að markmiði að auka velferð. Markmið slíkra viðtala geta verið af margvíslegum toga og er gert ráð fyrir að nemendur geti óskað eftir þeim sjálfir eða að aðrir geti vísað nemendum til velferðarkennara/markþjálfra. Í slíkum viðtölum verður lögð áhersla á að vinna með persónuleikastyrkleika og tilfinningavitund en auk þess geta komið til fleiri þættir eftir eðli samtalanna. Þar mætti til dæmis nefna markmiðasetningu, kvíða,

samskiptavanda, námstækni, tilfinningavanda, sjálfsmynd o.fl. Jafnframt verður í boði fyrir nemendur að koma í litlum hópum og vinna að verkefnum tengdum þessum þáttum.

Nemendum er frjálst að óska sjálfir eftir slíkum viðtölum en einnig geta aðrir óskað eftir þeim fyrir nemendur, t.d. umsjónarkennarar, skólastjórnendur, foreldrar, eða sérfræðingar skólaþjónustu.

## FORELDRAMARKÞJÁLFUN

Markþjálfun er samtaltækni 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 geta sjálfir óskað eftir foreldramarkþjálfun en jafnframt verður hún eitt af úrræðum skólans vegna ýmiskonar vanda (hegðun, líðan, tilfinningar, samskipti, sjálfsmynd ofl.).

## KENNSLUSTOFAN

Velferðarkennslustofan eða „rólegheitastofan“ er á efri hæð elsta hluta skólans við hlið textílstofu. Þar hefur verið vel búið um starfið með dýnum fyrir slökunaræfingar, samtalshorni fyrir viðtöl og markþjálfun og lítið hópavinnusvæði.

## VELFERÐARKENNARI

Umsjón með velferðarkennslunni hefur 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.

## NÁNAR UM NÁMSÞÆTTI VERKEFNISINS

Meginmarkmið verkefnisins er að auka vitund og velferð nemenda í Gerðaskóla með því að skapa aðstæður og rými í stundatöflu til að stunda velferðarkennslu. Í slíkri kennslu felst 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 hefur slík kennsla það að markmiði að efla félagsfærni nemenda, auka skilning þeirra og þekkingu á eigin persónuleikastyrkleikum og efla þrautseigju.

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.

Í velferðarkennslu eru einnig boðið upp á einstaklingsviðtöl byggð á markþjálfun og aðferðum jákvæðrar sálfræði, þar sem nemendur fá persónulega aðstoð við að bæta eigin líðan, læra að þekkja og vinna með eigin tilfinningar og persónuleikastyrkleika.

Þetta verkefni hefur einnig það markmið að vinna með umhverfi barnanna og að foreldrum, sem þess óska, verði boðið upp á foreldramarkþjálfun sem byggir á fræðum markþjálfunar, jákvæðri sálfræði og foreldrafræðslu og uppeldisráðgjöf. Foreldrar barna með hegðunarvanda væru þar í forgangi og er markmið slíkrar vinnu að hjálpa foreldrum að greina vandann og styðja á sem bestan máta við börn sín og skólagöngu þeirra.

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