

# Búbblan - velferðarkennsla fléttuð inn í daglegt grunnskólastarf



Elín Matthildur Kristinsdóttir

Sérstök velferðarstofa, ætluð til iðkunar núvitundar, hugleiðslu og jóga, hefur verið starfrækt við Grunnskólann í Borgarnesi síðan haustið 2017. Gengur það rými undir nafninu Búbblan í daglegu tali og vísar þá til enska orðsins bubble. Allir nemendur skólans hafa tækifæri til að fara í slökun í Búbblunni og einnig eru tímar í boði fyrir starfsfólk skólans. Hver árgangur á einn Búbblutíma í viku og fara nemendur í litlum hópum í leidda núvitund, slökun og hugleiðslu. Hver hópur er í 15 mínútur í senn og að loknum Búbblutíma fara nemendur aftur inn í bekkinn sinn og halda verkefnum áfram þar sem frá var horfið.

Búbblan er upphaflega meistaraverkefni sem unnið var undir handleiðslu Ingibjargar Kaldalóns og kom Bryndís Jóna Jónsdóttir að verkefninu sem sérfræðingur. Markmiðið með Búbblunni var að finna leiðir til að kynna fyrir nemendum aðferðir til að auka velferð þeirra og vellíðan og flétta þær inn í daglegt skólastarf þannig að allir nemendur skólans hefðu

möguleika á því að nýta sér þær. Lögð var áhersla á að nota gagnreyndar aðferðir byggðar á fræðilegum grunni jákvæðrar sálfræði. Skoðað var hvað gert hafði verið annars staðar og valdar úr aðferðir sem höfðu reynst vel og þóttu henta til að nota í íslenskum grunnskólum.

Fyrirkomulagið var prufukeyrt í Grunnskólanum í Borgarnesi skólaárið 2017–2018. Auk bekkjartíma, sem felast í þjálfun í núvitund, ásamt því að gera hugleiðsluæfingar sem kalla fram slökun og jákvæðar tilfinningar, var ýmislegt fleira prófað fyrsta veturinn. Boðið var upp á opna tíma fyrir nemendur á morgnana og í hádeginu. Einnig voru valhópar í vellíðan, núvitund og jóga í boði á mið- og unglingastigi og allir nemendur á unglingastigi fengu sjö til átta klukkustunda beina kennslu og þjálfun í velferðarfræðum. Í velferðarkennslu felst m.a. að læra um núvitund og þrautseigju, að vinna með gróskuhugarfar, að skoða áhrif hugsana á tilfinningar, líðan og hegðun, að læra um styrkleika og gildi og skoða daglegt líf út frá PERMA velferðarkenningunni. Að auki var boðið upp á einstaklingshandleiðslu fyrir nemendur. Handleiðslan fólst í fimm sjálfsefningarviðtölum þar sem byggt var á styrkleikavinnu og aðferðum úr jákvæðri sálfræði til að auka vellíðan og jákvæðar tilfinningar. Starfsfólk fékk svo Búbblutíma í lok vinnudags og einnig hefur verið boðið upp á átta vikna núvitundarnámskeið.

Búbblan hefur tekið nokkrum breytingum en bekkjartímar hafa haldist óbreyttir. Til að bregðast við eftirspurn hefur einstaklingshandleiðslan fengið meira vægi og aðrir þættir verið lagðir niður á mótí. Tímar fyrir starfsfólk í lok vinnudags hafa einnig haldið sér. Felast þeir í hálf tíma núvitund og hugleiðslu auk þess sem boðið er upp á jóga einu sinni í viku.

Frá upphafi var lagt upp með að nemendum væri í sjálfsvald sett hvort þeir nýttu sér það sem boðið var upp á. Hefur það þótt hafa góð áhrif á nemendur og í flestum árgöngum hefur þátttaka verið góð, sérstaklega hjá yngri nemendum. Nokkur dæmi hafa verið um að nemendur sem voru í byrjun andsnúnir því að fara og völdu það því ekki ákváðu síðar, vegna jákvæðrar upplifunar bekkjarfélaga, að nýta sér tímana. Með þessu mótí koma nemendur í tímana með jákvæðu hugarfari þannig að þeir nýtast þeim, og öðrum, mun betur heldur en ef þeir hefðu verið skikkaðir í tímana gegn sínum vilja.

Eins og áður sagði er fræðilegi grunnurinn sóttur í jákvæða sálfræði og framkvæmdin tekur mið af sjálfsákvörðunarkenningum.

Helstu fræðimenn í jákvæðri sálfræði og jákvæðri menntun sem horft var til eru Carol Dweck, Barbara Fredrikson, Angela Lee Duckworth, Ilona Boniwell, Dan Siegel ásamt Martin Seligman og Mihaly Csikszentmihalyi. Í núvitundar- og hugleiðsluhlutanum var leitað í smiðjur Sharon Salzberg, Jon Kabat-Zinn og Herbert Benson. Sjálfsákvörðunarkenningar Richard Ryan og Edward Deci voru svo til hliðsjónar við innleiðingu og framkvæmd verkefnisins.

Í jákvæðri sálfræði er leitast við að taka eftir því sem vel gengur og vel er gert en jafnframt að umfaðma og læra af allri reynslu og tilfinningum, bæði góðum og erfiðum. Lagt er upp úr því að skilgreina eigin styrkleika og gildi ásamt því að gera sér grein fyrir áhrifum hugarfars og þrautseigju á daglegt líf. Einnig er áhersla á að einstaklingar geti haft mikil áhrif á eigið hugarfar og þjáfað upp þrautseigju sína sem og aðra styrkleika. Í bekkjartímum er komið inn á þessi atriði í gegnum hugleiðslusögur. Einstaklingstímarnir byggjast einnig á þessum grunni ásamt styrkleikavinnu og umræðum um áhrif hugsana á tilfinningar og líðan.

Í sjálfsákvörðunarkenningunni eru þrjár stoðir. Í fyrsta lagi upplifun/trú á eigin hæfni, sem tengist gróskuhugarfari, styrkleikum og áhuga, í öðru lagi félagstengsl, sem byggja á vinsemd, virðingu, umhyggju og hvatningu og í þriðja lagi sjálfræði en það er sú tilfinning að athafnir séu í samræmi við eigin vilja, áhuga og gildi. Þannig er frelsi til ákvarðana virt, tillit tekið til einstaklingsmunar og viðurkenning á ólíkum tilfinningum og vilja.

## Aðstaðan



BÚBBLAN HEFUR ÁTT SÉR NOKKRA SAMASTAÐI ÞANN TÍMA SEM HÚN HEFUR VERIÐ STARFANDI OG HAFA ÖLL RÝMIN HAFT SINN SJARMA. MEÐ ÞVÍ AÐ LAGA LÝSINGU OG AÐBÚNAÐ AÐ VIÐFANGSEFNINU HEFUR VERIÐ AUÐVELT AÐ ÚTBÚA NOTALEG RÝMI.

## Uppbygging og skipulag

Allir tímar eru byggðir upp á sama hátt. Á meðan kennari gengur á milli og breiðir teppi yfir nemendur eru þeir hvattir til að beina athyglinni að andardrættinum, taka eftir því hvort

þeir finni fyrir honum og hvort maginn hreyfist. Þannig er byrjað á núvitundaræfingu (e. mindfulness) og útskýrt hvaða áhrif þessi athyglisæfing hefur á hugann. Í framhaldi af því eru nemendur leiddir í gegnum líkamsslökun, slakað á andliti og maga, öxlum, höndum og fótum. Svo er hægt á andardrættinum, andað hægt og rólega alveg niður í maga, og meðvitað er slakað á vöðvum líkamans við hverja útöndun. Um leið er athyglinni beint aftur að andardrættinum og haldið þar með því að endurtaka sífellt sama orðið um leið í huganum. Stundum er talning notuð og ýmsar gerðir talningar eru kynntar fyrir nemendum, allt eftir aldri og stemningu hverju sinni. Þessi aðferð kallar á slökunarviðbrögð (e. relaxation response). Að lokum er farið í hugleiðsluferðalag (e. meditation) þar sem fléttað er inn efni úr velferðarkennslu sem byggir á verkfærum jákvæðrar sálfræði. Markmiðið er að auka núvitund, auka meðvitund um eigin líðan, hugsanir og tilfinningar, þjálfu eigin athyglisstýringu og auka vellíðan. Misdjúpt er farið í æfingar eftir aldri en dæmi um viðfangsefni eru þakklætis- og eiginleikaæfingar. Í þakklætisæfingum er athyglinni beint að þeim atriðum sem við erum þakklát fyrir, hvað okkur finnst gott við lífið okkar, og nemendur hvattir til að leiða hugann reglulega að þeim atriðum, t.d. fyrir svefninn. Í eiginleikaæfingum er farið yfir hvað hefur gengið vel, hvað við höfum gert sem við getum verið ánægð með og erum fegin að við gerðum. Annað viðfangsefni er að athyglinni er beint að eigin styrkleikum. Við styrkleikaskoðun finnur hver og einn dæmi um við hvaða aðstæður þeir finna eigin styrk og finna sig algjörlega í því sem þeir eru að gera, eru í essinu sínu. Kallaðar eru fram jákvæðar minningar til að kalla fram jákvæðar tilfinningar, ásamt því að sjónum er beint að því hvernig hver og einn getur gert betur til að auka eigin velferð, vellíðan og hugarró. Út frá þessum æfingum eru nemendur hvattir til að velta fyrir sér hvaða aðferðir henta þeim best og hvort þeir sjái tækifæri til að nota þær oft.

---

Hvað segja nemendur um námið í Búbbblunni?

*„Hlutir sem hjálpuðu mér við að róa kvíðann minn, ég hef nefnilega kvíðavandamál.“*

*„Alltaf að hafa trú á sjálfum sér og halda áfram að vera maður sjálfur. Að hugsa um hvernig manni líður, hugsa um tilganginn í lífinu, alltaf að reyna að klára verkefni, að sjá bjartsýni í lífinu. Alltaf að reyna að gera eitthvað jákvætt í lífinu.“*

*„Læra af mistökum, horfa fram á veginn, alltaf að reyna sitt besta til að klára verkefni, nota styrkleikana mína.“*

---

## Einstaklingshandleiðsla, sjálfsstyrking

Foreldrar og kennarar sækja formlega um einstaklingsviðtöl og eru þau í boði fyrir alla nemendur. Í þeim tímum er líðan rædd, rætt um sveiflur í líðan. Farið yfir hvað hefur áhrif á

líðan og hvað hægt sé að gera til að hafa áhrif á eigin líðan. Unnið er með þakklætisæfingar og eiginleikaæfingar ásamt því að safnað er á styrkleika- og gildalista. Eldri nemendum gefst kostur á að taka styrkleikapróf á netinu en styrkleikar yngri nemenda eru fundnir í gegnum spjallið og með því að þeir finna sjálfir eigin styrkleika af lista. Foreldrar eru alltaf með í ráðum og upplýstir um viðfangsefni tímanna. Þannig færast sjálfsefningarvinnan einnig yfir á heimilin og verður þannig samspil allra. Vika líður á milli tíma og heimavinna getur verið að taka eftir því sem gengur vel, taka eftir vellíðanarstundum og skemmtilegum atburðum, sem eru svo ræddir í næsta tíma. Útbúin er lítil bók með minnisatriðum um það sem rætt var og kallast hún *Litla styrkleikabókin mín*. Þessa bók fær nemandinn til eignar í lok síðasta tímans. Dæmi eru um að nemendur hafi haldið áfram að færa inn í bókina eða útbúið sína eigin bók að lokinni einstaklingsvinnunni.

Litla styrkleikabókin mín      Nafn \_\_\_\_\_

Styrkleikarnir mínir

Gildin mín

Hvernig líður mér í dag?

Mjög illa	Frekar illa	Hvorki vel né illa	Frekar vel	Mjög vel
-----------	-------------	--------------------	------------	----------

Þrennt gott

Þrennt sem ég var ánægð/ánægður með hjá mér, sem gekk vel

## Framtíð Búbblunnar

Samhljóma stuðningur skólastjórnenda, starfsfólks, foreldra, fræðslustjóra og fræðslunefndar gerir það að verkum að fyrir liggur að Búbblan er komin til að vera. Gert er ráð fyrir henni í framtíðarskipulagi skólahúsnæðisins og skipulagningu skólastarfsins.

---

Elín Matthildur Kristinsdóttir er velferðarkennari við Grunnskólann í Borgarnesi. Áður hafði hún starfað við Grunnskólann í Stykkishólmi sem umsjónarkennari, stærðfræðikennari, sérkennari og deildarstjóri sérkennslu. Hún er með rúmlega 25 ára kennslureynslu og lauk M.Ed. frá Kennslu- og menntunarfræðideild Menntavísindasviðs HÍ vorið 2019 með áherslu á velferðarfræði.

---