

# Læsisfimmann - námsskipulag til að þjálfa læsi í fjölbreyttum nemendahópi



## Þorbjörg Halldórsdóttir

*„Gerðu það sem þú getur, með það sem þú hefur, þar sem þú ert“ (Theodore Roosevelt)*

Greinarhöfundur varð þess heiðurs aðnjótandi að fylgja tveimur kennarahópum til Denver í byrjun nóvember 2019. Við vorum ekki á leið í skíðaferð í Klettafjöllum heldur lá leiðin á námskeið í kennslukerfinu Daily5 sem hefur fengið íslenska heitið Fimmann eða Læsisfimmann. Námskeiðið stóð í tvo daga og því stýrði Gail Boushey, frumkvöðull Daily5, reyndur kennari, kennsluráðgjafi og höfundur bóka sem fjalla um Fimmuna. Sjaldan hef ég setið námskeið stýrt af jafnmikilli fagmennsku og eldmóði. Þarna er á ferðinni afburðasnjall kennari sem hefur ástríðu fyrir starfi sínu og leggur ómælda vinnu í að miðla þekkingu sinni og reynslu til annarra. Öll hugmyndafræði og hagnýt ráð voru studd með vísunum í rannsóknir og fræðikenningar og öllum spurningum gat hún svarað af dýpt og nákvæmni, en um leið af næmi og skilningi á aðstæðum kennara. Hún notaði fjölbreyttar leiðir til að halda okkur við efnið, örva áhugann og kveikja hugmyndir, s.s. myndir, myndskreið og tónlist. Einnig benti hún á fjölmargar bækur og efni sem hún taldi geta gagnast okkur. Það er sex klukkutíma tímamunur milli Íslands og Denver en við fundum lítið fyrir því og það segir mikið um gæði námskeiðsins.

Áhersla fyrri dagsins var á nemendur og námsskipulagið, leiðir til að þjálfa nemendur í þeim vinnubrögðum sem þeir verða að temja sér til að allt gangi vel og hægt sé að koma Fimmunni af stað. Seinni dagurinn fór meira í kennslufræðina, tengingu við bandarískar námskrár og læsisstefnu. Einnig var farið vel í námsmat, skráningu á framförum,

markmiðasetningu og leiðir sem kennari getur farið til að tryggja að allir nemendur fái þá leiðsögn sem þeir þurfa. Allt kristallast þetta í CAFE, markmiða- og kennslukerfi sem er gert sýnilegt í kennslustofunni og gerir nemendur meðvitaða um þá vegferð sem þeir eru á. Hér verður sagt frá því út á hvað Daily5 og CAFE gengur, Daily5 á Íslandi og skoðað hvernig kennararnir í Kelduskóla, Korpu og Grunnskóla Snæfellsbæjar hafa nýtt sér Fimmuna.<sup>[1]</sup>

## Daily5 - Fimman

Daily5 er skipulag hannað til þess að koma til móts við fjölbreyttan nemendahóp og einstaklingsþarfir innan hans og meginmarkmiðið er að þjálfra læsi, sjálfstæð vinnubrögð og úthald. Námsskipulagið getur gengið upp fyrir ýmsan aldur, a.m.k. frá eldri börnum á leikskóla og upp á unglíngastig. Í raun er hægt að aðlaga það að öllum aldurshópum og hvaða námsgrein sem er ef út í það er farið. Nemendur hafa val um lesefni eða námsefni og í hvaða verkefnum þeir vilja vinna, innan ákveðins ramma. Mikilvægur þáttur í ferlinu er undirbúningurinn en hann þarf að vinna markvisst til að kennarar séu öruggir og viti hvert skal stefna og til að nemendur skilji hvers er krafist af þeim. Á námskeiðinu var farið vel yfir þennan undirbúning, fjórar grunnstoðir og tíu skref sem kennarar og nemendur þurfa að fylgja til að allt gangi upp.

Í Fimmunni eru fjórar grunnstoðir: 1. Þekking (e. *understand*): að þekkja þær rannsóknir og bakgrunn sem skipulagið er byggt á og skilja tilganginn með því. Margar af þeim aðferðum sem nýttar eru, byggja annars vegar á rannsóknum um heilastarfsemi, t.d. um þann tíma sem nemendur geta einbeitt sér miðað við aldur og hins vegar rannsóknum um vöðvaminni t.d. það að leika æskilega og óæskilega hegðun eykur líkur á því að nemendur skilji að æskileg hegðun leiðir frekar til árangurs en óæskileg hegðun. 2. Undirbúningur: að vita hvað þarf að vera til staðar (efni og annað) til þess að geta hafist handa. 3. Kennsla: að tileinka sér kennsluhætti sem Fimman byggir á. 4. Leiðsögn: að læra aðferðir sem styrkja æskilega hegðun nemenda og styðja við námsskipulagið í heild sinni. Á þessum grunnstoðum byggist Daily5 og búið er að greina þær niður á nákvæman hátt, allt frá hugmyndafræðilegum atriðum, s.s. að byggja upp traust og auka úthald upp í hagnýta útfærslu, s.s. hönnun kennslustofunnar og val á efni við hæfi.<sup>[2]</sup>



Verkefnið fimm í Daily5 eru: *Sjálfstæður lestur* þar sem nemendur lesa í hljóði; *ritun* þar sem nemendur skrifa og vinna ritunarverkefni; *félagalestur (vinallestur)* þar sem tveir nemendur lesa upphátt hvor fyrir annan; *hlustun* þar sem nemendur hlusta á upplesinn texta og *orðavinna* þar sem nemendur vinna að fjölbreyttum verkefnum tengdum orðaforða. Ekki er byrjað á öllum verkefnagerðum, heldur bætast þau smám saman við eftir því sem nemendur styrkjast í sjálfstæði og úthaldi. Gott er að byrja á sjálfstæðum lestri, bæta svo rituninni við o.s.frv. Öll börnin hafa bókakassa eða körfu. Í henni eru bækur sem henta aldri og lestrargetu hvers nemanda. Í fyrstu er hugsanlegt að kennarinn velji bækurnar (sérstaklega fyrir þessi yngstu) en seinna meir er mikilvægt að nemendur velji sjálfir bækur eftir áhuga og getu. Mælt er með bekkjarbókasafni, þá eru fengnar bækur af bókasöfnum í skólanum eða hverfinu auk þess sem biðlað er til foreldra að hugsa til skólans þegar taka á til í bókahillum heimilanna eða þegar farið er á bókamarkaði eða aðra staði sem selja ódýrar bækur. Það hefur verið rannsakað að börn sem læra í kennslustofum þar sem eru bækur eða bókasöfn standa sig betur í lestri en þau sem læra í kennslustofum án bóka (Boushey og Moser, 2014, vísa hér til rannsókna Jim Trelease, 2001, sjá bls. 58). Lögð er áhersla á að byggja upp sjálfstæði og úthald en einnig að nemendur læri smám saman að bera ábyrgð. Þetta er gert með mörgum æfingum, endurtekningum og umræðum á fyrstu vikum skólaársins. Ekki má vanmeta þann tíma og þá vinnu sem leggja þarf í undirbúninginn því góður grunnur tryggir árangur það sem eftir lifir skólaárs (Boushey og Moser 2014).



Mynd tekin af [www.thedailycafe.com](http://www.thedailycafe.com)

Skrefin sem þarf að taka til þess að öðlast sjálfstæði og byrja að þjálfa úthald eru eftirfarandi (10 steps to Teaching and Learning Independence).<sup>[3]</sup>

1. Að segja nemendum frá verkefni dagsins (dæmi: *sjálfstæður lestur*, en það er verkefnið sem mælt er með að byrja á). Nemendur safnast saman í samverurými (t.d. heimakrók) kennslustofunnar. Slíkt samverurými þarf að vera til staðar fyrir Fimmuvinnu, það skapar nánd og auðveldar samræður. Kennari segir frá verkefni dagsins og skráir það á töflu.
2. Kennari útskýrir tilgang verkefnisins fyrir nemendum og leggur áherslu á mikilvægi þess (dæmi: *til þess að verða betri í lestri og það er gaman að lesa*). Þetta er líka skráð á töfluna.
3. Reglur varðandi hegðun eru líka skráðar eða settar sjónrænt upp á töflu

*(Lesi allan tímann, halda sér á sama stað, byrja strax, vinna hljóðlega, byggja upp úthald).*

Forðast skal að nota atviksorðið „ekki“ heldur leggja áherslu á hvernig hegðunin **á** að vera.

4. Æskileg hegðun sýnd og æfð. Valinn nemandi leikur þá hegðun sem æskileg er og hinir fylgjast með. Í lokin er mikilvægt að spyrja: *Ef X heldur áfram á þessari braut, mun hann eða hún verða betri í lestri?*
5. Óæskileg hegðun leikin og aftur sýnd æskileg hegðun í framhaldinu (sami nemandi). Sama spurning er síðan lögð fyrir hópinn, bæði eftir dæmið um óæskilegu hegðunina og þá æskilegu.

6. Nemendur ná í bókina sína í bókakassann sinn fyrir sjálfstæðan lestur og kennari finnur þeim stað. Þeim er sagt að þeir muni prófa ólíka staði í kennslustofunni næstu daga til þess að finna út hvaða staður henti þeim best til þess að ná árangri. Öll kennslustofan er nýtt, gólf, horn, gluggakistur, pláss undir borðum, grjónapúðar og slíkt. Kennaraborð eru óþörf og ýmist ýtt upp við vegg eða skipt úr fyrir heppilegri húsgögn. Kennari velur staðinn fyrir nemendur í fyrstu skiptin en síðar meir velja þeir sér þann stað sem þeim hentar.
7. Úthald þjálfað og byggt upp. Í fyrstu er úthaldið ekki mikið, getur verið frá hálfri mínútu upp í nokkrar mínútur (þeim mun yngri sem nemendur eru, því styttri úthaldstími).
8. Kennari lætur nemendur í friði og nemendur vinna. Ef nauðsynlegt þykir að skipta sér af nemenda er það gert og sett markmið tengd hegðun með nemanda. Kennari skiptir sér annars ekki af nemendum en fylgist þó með og metur hvenær úthald hópsins er á þrotum þ.e. þegar hann finnur að einhver í hópnum hefur misst úthaldið.
9. Lágvært merki er gefið sem kallar hópinn saman aftur. Velja þarf vel hvaða merki virkar, t.d. lágvær bjölluhljómur. Nemendur þurfa að læra að skilja að merkið þýðir að þeir eigi strax að ganga frá bókunum sínum og koma saman í samverustund. Til að þessi skipting gangi vel þarf að þjálf hegðunina.
10. Hópurinn ræðir saman og farið er yfir hvernig gekk. Úthald er fært til bókar og mínútufjöldi skráður til að hægt verði að fylgjast með framförum hópsins í úthaldi. Nemendur gefa sjálfum sér einkunn fyrir hegðunatriðin sem verið var að þjálf (sjá lið 3) á bilinu 1-4 með því að setja fingur við brjóst sér, 1 er slakasta einkunnin og þýðir að viðkomandi þurfi að bæta sig en 4 er besta einkunnin. Nemendur geta síðan sett sér markmið fyrir næstu törn og jafnvel deilt því markmiði með hópnum. Markmiðið gæti t.d. verið að lesa allan tímann, eða lesa hljóðlega.



#### Fimmuvinna í Grunnskóla Snæfellsbæjar

Í framhaldinu er metið hvort tímabært sé að taka aðra Fimmulotu eða hvort þetta sé nóg þann daginn. Fyrir yngri nemendur gæti þetta verið nóg til að byrja með. Venjulega eru teknar þrjár til fjórar æfingalotur í Fimmunni daglega á undirbúningstímabilinu. Æfingar verða alltaf að vera sniðnar að þeim hópi sem verið er að vinna með og það gildir ekki það sama fyrir alla. Mismunandi er hversu langan tíma það tekur að þjálfna nemendur í sjálfstæði og úthaldi en almennt eru það fimm til tíu dagar. Ákveðnir grunntímar (e. *foundation lessons*) í öllum verkefnagerðum eru teknir fyrir áður en fleiri verkefnagerðum er komið af stað (e. *launched*).<sup>[4]</sup>

Þegar sjálfstæði og úthald í sjálfstæðum lestri er komið vel af stað, er hægt að koma annarri verkefnagerð af stað og mælt er með ritun. Fylgt er sömu 10 skrefum að sjálfstæði og úthaldi, aftur er farið vel yfir hvert atriði, hegðunin er æfð, nemendum raðað í stofunni og í lokin metið hvernig til tókst. Þegar æskilegum tíma í úthaldi er náð er komið að því að leyfa nemendum að velja. Val er mikilvægur þáttur í Fimmunni og byggir á því að nemendur viti hvers er vænst af þeim, finna að þeir hafa hæfnina til að leysa verkefni, þeim er treyst til að vinna þau og taka ábyrgð á þeim. Á þessum tímamarki kynnir kennarinn valið og skráningarblað fyrir það.

Í samverustund er farið yfir það með nemendum í hverju þeir ætli sér að vinna og það er

skráð á skráningarblaðið. Smám saman bætast við ný verkefni (*hlustun, félagalestur, orðavinna*) og valið eykst. Mikilvægt er að nemendur velji alltaf í sömu röð en aldrei er byrjað á sama nemanda vegna þess að það getur verið takmarkaður fjöldi í sumum verkefnum (t.d. hlustun vegna þess að það eru ekki til tölvur eða spjöld fyrir alla nemendur). Þegar öll verkefni eru komin af stað er tímaramminn u.þ.b. sjö til tíu mínútur í innlögn / samveru (e. *focus lesson*) og 20-30 mínútur í verkefni, það fer eftir úthaldi hópsins (styttri tími fyrir yngri nemendur). Gert er ráð fyrir læsistíma í 60-90 mínútur í senn.



Fimmuvinna í Kelduskóla, Korpu

## CAFE - mats- og markmiðakerfi Fimmunnar

Í hverri Fimmulotu hefur kennarinn valið einn eða fleiri nemendur sem hann ætlar sér að meta og ræða við um stöðu sína í læsi og hjálpa honum eða þeim að setja markmið og finna leiðir að þeim. Mikilvægt er að kennarinn sé búinn að ákveða hvaða nemandi eða nemendur þetta eiga að vera áður en valið fer fram svo að þeir viti af því fyrirfram og taki ekki þátt í valinu. CAFE kerfið er byggt á markmiðum í læsi og hver stafur í orðinu stendur fyrir ákveðna námsþætti.

C= Comprehension (lesskilningur)

A= Accuracy (nákvæmni)

F= Fluency (lesfimi)

E= Expanding vocabulary (efling orðaforða)

Fyrir hvern námsþátt eru skilgreind markmið og leiðir sem hver nemandi þarf að vinna að. Leiðir að því markmiði að auka lesskilning eru t.d. *að spá fyrir um söguþráð, spyrja spurninga á meðan á lestri stendur, greina aðalpersónur eða endursegja söguþráð*. Hlutverk kennarans er að aðstoða nemanda við að ákveða að hvaða markmiðum hann skuli vinna hverju sinni og þær leiðir sem hann getur farið til að ná þessum markmiðum. Markmiðin eru gerð sýnileg í kennslustofunni (á „CAFE Menu“). Kennari þarf að passa upp á að allir nemendur fái tíma með honum en það þurfa ekki allir að hitta kennarann jafn oft. Sumir nemendur eru sjálfstæðari en aðrir og þurfa sjaldnar að hitta kennarann en þeir sem eiga t.d. erfitt með úthald eða eiga í námserfiðleikum. Agavandamál eru líka tekin fyrir með markmiðasetningu og allt eftir ákveðnum leiðum (Boushey og Behne, 2019).

Sérstök bók hefur verið samin um CAFE markmiðakerfið og ný og endurgerð útgáfa af henni kom út nýlega: *The Cafe Book. Expanded Second Edition* eftir Gail Boushey og Allison Behne. Eins og um Daily5 kerfið er hægt að nálgast nákvæmar upplýsingar í bókinni (og á heimasíðunni [www.dailycafe.com](http://www.dailycafe.com)) um CAFE, hvernig kennari eigi að bera sig að við markmiðakerfið, hvernig það er kynnt fyrir nemendum, hvernig markmið og leiðir eru valdar með nemendum, hvaða leiðir er hægt að kenna öllum hópnum í einu og hvaða leiðir henta frekar að kynna einstaklingslega. Loks eru matsleiðir og skráning á mati útskýrt. Nemendur sem eru komnir vel af stað í lestri þurfa ekki að efla nákvæmni eða þjálf lesfimi, þeim markmiðum er náð og aðeins er unnið með lesskilnings- og orðaforðamarkmið.

## Daily5 á Íslandi

Vitað er um nokkra skóla og einstaka kennara á Íslandi sem hafa innleitt Daily5 hjá sér og líklegt er að Ingvi Hrannar Ómarsson hafi verið fyrstur til að prófa það hér á landi á Sauðárkróki, eftir að hafa kynnst því í Bandaríkjunum (Jóhanna Þorvaldsdóttir, munnleg heimild, sjá einnig **hér**). Hulda Karen Daníelsdóttir, sérfræðingur í íslensku sem öðru tungumáli hjá Menntamálastofnun, hafði samband við höfunda bókarinnar sumarið 2018 til að kanna hvort þeir gætu hugsað sér að kynna Daily5 fyrir íslenskum kennurum og skólustjórnendum. Af einskærri tilviljun voru hjónin Gail og Doug Boushey á leið til Evrópu og höfðu ætlað sér að stoppa á Íslandi í fáeina daga í september 2018 þannig að Hulda

undirbjó fund með þeim á Menntamálastofnun til að ræða mögulegt námskeið á Íslandi fyrir kennara. Hún gerði síðan gott betur og bauð þeim hjónum í heimsókn í Kelduskóla, Korpu þar sem nokkrir kennarar hafa innleitt Fimmuna af miklum myndarbrag. Hjónin voru yfir sig hrifin af því hvernig Daily5 hafði verið innleitt í Kelduskóla, Korpu og sýndu áhuga á því að vinna að frekari innleiðingu á skipulaginu í íslenskum skólum (Hulda Karen Daníelsdóttir, munnleg heimild, 05.12.19) . Ekki varð úr samningum að þessu sinni en hjónin hafa sýnt Íslendingum mikinn velvilja og áhuga sem við Íslendingarnir í Denver fundum svo sannarlega fyrir. Þau vöktu stöðugt máls á því að kennarar frá Íslandi væru á námskeiðinu og í hádeginu báða dagana fengu Íslendingarnir sérstakan fund með þeim hjónum þar sem við gátum rætt persónulega við þau um Daily5. Þau hrósuðu mikið kennurunum í Kelduskóla, Korpu og söknuðu Huldu Karenar.

Haldin var kynning á Daily5 á vegum SÍSL og Kelduskóla í ágúst 2019 í Kelduskóla, Korpu. Kennarar í Korpu, þær Ásdís Hallgrímsdóttir, Marta Gunnarsdóttir, Jóhanna Þorvaldsdóttir, Þuríður Ágústsdóttir og Berglind Waage stýrðu kynningunni. Um 90 manns sóttu kynninguna. Marianna Sigurbjargardóttir og Kristín Helga Guðjónsdóttir, frá Grunnskóla Snæfellsbæjar, kynntu Fimmuna á Kennaraþingi Vesturlands fyrir um 40 manns sama haust. Á báðum þessum kynningum var Fimmunni sýndur mikill áhugi að sögn þeirra sem þeim stýrðu og því öruggt að einhverjum fræjum hefur verið sáð. Von er því til þess að ýmsir séu að prófa sig áfram með Daily5 í íslenskum skólum.

Frá Grunnskóla Snæfellsbæjar komu hvorki meira né minna en 13 manns á námskeiðið í Denver en þar hefur Daily5 verið í þróun í á annað ár. Greinarhöfundur heimsótti Grunnskóla Snæfellsbæjar í byrjun desember 2019 og ræddi við kennarateymið í Fimmunni og fékk að fylgjast með Daily5 í verki. Þess má geta að einn kennari í skólanum, Theódóra Friðbjörnsdóttir, hefur skrifað meistararitgerð þar sem Daily5 kemur við sögu. Marianna Sigurbjargardóttir, sem einnig kennir í Grunnskóla Snæfellsbæjar, er líka að vinna að meistararitgerð um Daily5.

Í upphafi var það verkefnisstjóri í Grunnskóla Snæfellsbæjar, Hugrún Elísdóttir, sem frétti af Daily5 hjá Jóhönnu Þorvaldsdóttur, kennara í Kelduskóla, Korpu. Í framhaldinu fóru nokkrir kennarar frá Snæfellsbæ í heimsókn í Kelduskóla, Korpu og heilluðust af því sem þær sáu þar. Marianna lýsti því fyrir mér að hún hefði byrjað strax á Fimmunni án þess einu sinni að vera búin að lesa bókina en fann að þetta var leið sem hún vildi prófa og það strax! Nú hefur kerfið verið innleitt í 1.–7. bekk í Grunnskóla Snæfellsbæjar.

Það sem helst heillar við Fimmuna er að hún heldur vel utan um nemendur, þeir ganga að öllu vísu og þetta er frábær leið til að efla sjálfstæði þeirra í vinnubrögðum á sama tíma og þeir þjálfast líka í samvinnu, en eins og kennararnir lýsa, finnst nemendum þetta svo

skemmtilegt að í þeirra huga eru þeir ekki „að læra“ þegar Fimman er í gangi. Agavandamál eru nánast úr sögunni. Aðstoðarskólastjóra skólans varð á orði að skólaumhverfið hefði gjörbreyst, með tilkomu motta, púða og fleira í þeim dúr líkist skólinn meira heimili en skóla. Kennurunum finnst einnig auðveldara að mæta markmiðum Aðalnámskrár með þessu kerfi.

Enn á eftir að innleiða að fullu CAFE skipulagið í grunnskóla Snæfellsbæjar eða „LESA“ eins og kennararnir í Snæfellsbæ vilja kalla það (lesskilningur, efla nákvæmni, sterkur lesandi, aukinn orðaforði). Það tekur tíma að innleiða Fimmuna sjálfa og skynsamlegt að koma henni almennilega af stað áður en markmiðakerfið er sett í gang. Kennararnir eru byrjaðir að þýða vinnuskjölin úr CAFE bókinni og hyggjast koma vinnunni af stað á nýju ári og eru mjög spenntir.

Denver námskeiðið jók drifkraftinn hjá kennarahópnum og allir voru kennararnir sammála um að það hefði staðfest að þeir væru að vinna á réttan hátt auk þess sem þeir lærðu mikið af því og gerði þá staðráðna í að gera enn betur. Hópurinn þjappaðist saman og núna finnst engum leiðinlegt að þurfa að mæta á fundi, þvert á móti þyrstir kennarana í að hittast og ræða málin reglulega, þeir finna að samstarfið styrkir þá og gerir vinnuna meira gefandi og skemmtilega. Hér er auðvitað um að ræða tvo starfsstaði sem eykur flækjustigið á því að funda. Mikil ánægja er með skólastjórnendum skólans sem hafa stutt við kennarana alla leið í ferlinu, t.d. með því að leyfa svona mörgum að fara samtímis á námskeið á miðju hausti og að auðvelda þeim að funda.

Grunnskóli Snæfellsbæjar hafði þegar innleitt hjá sér teymiskennslu áður og kennararnir nefndu að það hefði örugglega auðveldað innleiðingu Fimmunnar en þetta tvennt fer vel saman. Auðvelt er að setja eigið mark á Fimmuna, nýta hugmyndir úr fjölbreyttum kennsluaðferðum, aðlaga hana að eigin stíl og þörfum nemendahópsins. Gail hvetur einmitt til þess því, eins og hún sagði á námskeiðinu, eru kennarar sérfræðingar í eigin nemendahópi og eiga að treysta eigin innsæi varðandi þarfir hans. Fimman virkar vel í samkennslu árganga t.d. er 1., 2. og 3. bekk samkennt í Kelduskóla, Korpu og kennarar þar eru alsælir með það.

Þegar kennarar Snæfellsbæjar voru spurðir að því hvað skólar þyrftu til þess að geta komið af stað Fimmuvinnu var svarið: áhugi og Daily5 bókinn. Þegar spurt var hvort húsnæði skólans skipti máli, hvort stofur þyrftu að vera sérstaklega stórar o.s.frv., var svarið nei, Fimman getur farið fram í hvaða húsnæði sem er, ýta þarf kennaraborðinu upp að vegg (eða losa sig við það), búa til samverurými, t.d. með mottu og svo er auðvitað notalegt að bjóða upp á grjónapúða, sófa o.fl. slíkt. Skólinn þarf líka að geta boðið upp á aðgang að tölvum og spjöldum fyrir hlustun. Í Ólafsvík eru notaðar þrjár kennslustofur sem liggja saman fyrir 5. og 6. bekk. Miðjustofan er notuð fyrir hlustun og sjálfstæðan lestur svo að þar má helst

ekkert tala. Í 7. bekk er rými fyrir framan stofuna líka nýtt. Það var magnað að fylgjast með einbeittum nemendum vinna hljóðlega í fjölbreyttum verkefnum Fimmunnar í Grunnskóla Snæfellsbæjar.

Varðandi íslenskar aðstæður fannst kennurunum einkum vanta hlustunarefni fyrir nemendur. Lesblindir nemendur hafa aðgang að Hljóðbókasafninu en annars er takmarkað úrval af efni til að hlusta á. Orðavinnuverkefni eru gjarnan málfræðitengd og þar er hægt að vinna eftir viðmiðum Aðalnámskrár. Svo verða auðvitað að vera til nóg af bókum af öllum stærðum og gerðum.

Greinarhöfundur hefur sérstakan áhuga á því að vita hvernig kerfið nýtist fyrir nemendur af erlendum uppruna og hafa annað móðurmál en íslensku. Í grunnskóla Snæfellsbæjar eru 30% nemenda af erlendum uppruna og kennararnir eru sammála um það að auðvelt er að sinna þörfum þessara nemenda í kerfinu einmitt af því að það býður upp á að nemendur séu ekki allir að lesa sömu bækurnar og vinna að sömu verkefnum heldur vinna þeir í efni sem hæfir þeirra getustigi. Einnig er auðvelt að sinna þeim einstaklingslega eða í minni hópum. Theódóra skrifaði sína meistararitgerð um nemendur af erlendum uppruna og Daily5 og eru lesendur hvattir til að kynna sér hana en í rannsókn sinni nýtti hún snjallt námsumhverfi sem virkaði vel fyrir þennan hóp nemenda (Theódóra Friðbjörnsdóttir, 2019). Kennarar nefndu einnig nemendur á einhverfurófi og með athyglisbrest sem kerfið heldur vel utan um vegna regluverksins í kringum það og einstaklingsáherslunnar.

Það sem stendur upp úr varðandi Daily5 kerfið er að nemendur hafa margfaldað það magn texta sem þeir lesa, hlusta á og skrifa samkvæmt reynslu kennaranna í Snæfellsbæ. Kjarni hugmyndafræðinnar er dásamlega einfaldur: Nemendur lesa til þess að verða betri í lestri og skrifa til þess að verða betri í ritun. Kennsluskipulag á borð við Læsisfimmuna smellpassar inn í hugmyndafræði skóla án aðgreiningar vegna þess hversu auðvelt er að mæta þörfum fjölbreytts nemendahóps í því. Forvitnilegt væri að mæla árangur í læsi í þeim skólum á Íslandi sem hafa tekið upp Fimmuna, tilvalið verkefni fyrir framtíðar menntarannsóknir.

Í lokin verð ég að nefna að andinn hjá báðum kennarahópunum sem ég kynntist í Denver, frá Kelduskóla, Korpu annars vegar og Grunnskóla Snæfellsbæjar hins vegar, er einstaklega jákvæður og einkennist af metnaði og drifkrafti. Þarna eru einhverjir galdrar á ferð. Ég hvet áhugasama kennara og skólastjórnendur til að fara í heimsókn í Snæfellsbæ til að kynna sér Fimmuna í verki, en því miður stendur til að loka Kelduskóla, Korpu svo að það fara að verða síðustu forvöð að kíkja þangað, því miður. Vonandi mun sá kennarahópur finna nýjan vettvang þar sem dýrmæt reynsla þeirra, þekking og samstilltir kraftar munu nýtast í öflugri Fimmuvinnu.



Íslendingarnir í Denver ásamt þeim hjónum Gail (með fánann) og Doug (hægra megin í miðröð).

## Heimildir

Boushey, G. og Moser, J. 2014. *The Daily5, second edition. Fostering Independence in the Elementary Grades*. York: Stenhouse Publishers.

Boushey, G. og Behne, A. 2019. *The CAFE book: Engaging All Students in Daily Literacy Assessment and Instruction, Expanded Second Edition*. York: Stenhouse Publishers.

Boushey, G. og Behne, A. 2019. Daily5, Essential Elements. Sótt af:

<https://www.thedailycafe.com/content/essential-elements-0>

Theódóra Friðbjörnsdóttir. 2019. *Þróun máls og læsis tvítýngdra unglunga: íslenskunám í snjöllu námsumhverfi*. Sótt af <http://hdl.handle.net/1946/34588>

---

<sup>[1]</sup> Þeir sem hafa áhuga á að kynna sér þetta námsskipulag betur er bent á bækurnar *The Daily5, Fostering Literacy Independence in the Elementary grades* eftir Gail Boushey og Joan Moser og *The CAFE book: Engaging All Students in Daily Literacy Assessment and instruction* eftir Gail Boushey og Allison Behne. og vefsíðuna [www.thedailycafe.com](http://www.thedailycafe.com). Einnig hafa sömu höfundar aðlagð skipulagið fyrir stærðfræði *Math Daily 3* og finna má upplýsingar um það í bókinni um Daily5 og á vefsíðunni.

<sup>[2]</sup> Grunnstoðir er hér þýðing á *Essential elements* og finna má upplýsingar um þær í bæklingnum *The Essentials, Advancing Through The Stages*. Við fengum bæklinginn á námskeiðinu en hann má einnig finna á vefsíðunni: <https://www.thedailycafe.com/daily-5/daily-5-essential-elements> Þar gefst notendum kerfisins kostur á að meta eigin hæfni í grunnstoðunum.

<sup>[3]</sup> Fjallað er um skrefin tíu til sjálfstæðis í Boushey og Moser 2014, bls. 36–52 og einnig má finna upplýsingar á heimasíðunni [www.dailycafe.com](http://www.dailycafe.com)

<sup>[4]</sup> Lesa má um Foundation lessons í Boushey og Moser 2014, bls. 87-103.

---

Þorbjörg Halldórsdóttir hóf nýlega störf hjá Menntamálastofnun sem sérfræðingur í íslensku sem öðru tungumáli. Áður hefur hún starfað í Hagaskóla sem umsjónarkennari, íslenskukennari og kennari í íslensku sem öðru tungumáli og í Mími-símenntun sem verkefnastjóri og kennari. Hún lauk M.Paed prófi í íslensku árið 1999 og er höfundur námsefnisins *Íslenska fyrir alla 1-4* ásamt Sólborgu Jónsdóttur.

---

## 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 Búbbblunni og einnig eru tímar í boði fyrir starfsfólk skólans. Hver árgangur á einn Búbbblutíma 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 Búbbblutíma 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 Búbbblunni 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 unglíngastigi og allir nemendur á unglíngastigi fengu sjö til átta klukkustunda beina kennslu og þjálfun 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 sjálfseflingarviðtölum 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 móti 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 þjálfað 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, þjálfar 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 Búbblunni?**

*„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, sjálfstyrking**

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 sjálfsefingarvinnan 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 Búbbunnar

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.

---