Slökun í anda lærdómssamfélagsins – þróunarverkefni á framhaldsskólabrautum Borgarholtsskóla

Hrönn Harðardóttir

Í Borgarholtsskóla eru tvær framhaldsskólabrautir. Nemendur sem koma á framhaldsskólabraut eru þeir sem ekki hafa náð tilskildum árangri til þess að hefja nám á öðrum brautum framhaldsskólanna. Framhaldsskólabraut 2 er fyrir nemendur sem hafa fengið eitt D eða eru með eina stjörnumerkta einkunn úr grunnskóla og framhaldsskólabraut 1 er fyrir nemendur sem hafa fengið tvö eða fleiri D eða eru með fleiri en tvær stjörnumerktar einkunnir úr grunnskóla. Framhaldsskólabrautum er ætlað að koma til móts við fræðsluskyldu til 18 ára aldurs og að framhaldsskólarnir bjóði upp á menntun sem hentar hverjum og einum, enda eiga allir rétt á að hefja nám í framhaldsskóla óháð því hvernig þeim hefur gengið í grunnskóla (Mennta– og menningaráðuneytið, 2015). Nemendur framhaldsskólabrautanna geta valið á hvaða línu þeir vilja hefja nám. Í boði eru verknámslína, bóknámslína og listnámslína. Þannig tengjast nemendurnir strax þeim brautum sem þeir stefna á að loknu námi á framhaldsskólabraut. Nám á framhaldsskólabraut tekur eitt ár.

Undirrituð hefur mikið velt fyrir sér leiðum til að bæta námsárangur umræddra nemenda og hvernig best sé að hvetja þá áfram og auka áhuga þeirra á skólanum og því starfi sem þar fer fram. Eftir að hafa kynnt mér kenningar lærdómssamfélagsins og hvernig leiðir sem þar eru kynntar geta auðveldað breytingar á skólastarfi var ég sannfærð um að starf í anda þeirra kenninga myndi henta okkur á framhaldsskólabrautinni. Sú hugmyndafræði að allt skólasamfélagið beri ábyrgð á menntun nemandans og að kennarar beri ekki eingöngu ábyrgð á eigin fagi var það sem heillaði mig mest.

Á haustönn 2018 var nemendum framhaldsskólabrautar boðið upp á námskeið í innhverfri íhugun. Þeir nemendur sem nýttu sér boðið fóru á námskeið hjá ***Íslenska íhugunarfélaginu***. Til að gefa nemendum tækifæri til íhugunar á skólatíma voru teknar 20

mínútur af fyrstu kennslustundum dagsins. Kennarar brautarinnar voru misánægðir með þetta fyrirkomulag og flestum fannst hallað á sitt fag og of mikill tími fara í þetta. Þó var ákveðið að íhugunin héldi áfram og leitað var leiða til að sameina kenningar lærdómssamfélagsins og innhverfa íhugun. Í framhaldinu var sótt um styrk úr Sprotasjóði til þess að þróa verkefnið áfram. Hugmyndin sem liggur að baki því að kenna nemendum innhverfa íhugun er að koma í veg fyrir brotthvarf þeirra, draga úr kvíða og streitu og gefa nemendum tækifæri til þess að kyrra hugann í 20 mínútur á dag.

Þegar styrkurinn var kominn í hús þurfti að ákveða hvernig framkvæmdin ætti að vera. Ef nemendur eiga að stunda innhverfa íhugun þarf skólinn að sjá til þess að hægt sé að stunda hana á skólatíma og samkvæmt stundatöflu. Ef skólinn býður ekki upp á aðstöðu til að íhuga eru mun minni líkur á því að nemendur tileinki sér þessa leið. Einnig þurfti að fá alla kennara brautarinnar með í þetta verkefni því án skuldbindingar þeirra væri ef til vill betur heima setið en af stað farið. Það getur aukið félagslegan auð og gæði skólastarfsins að kennarar vinni saman í teymi að sameiginlegum markmiðum (Sahlberg, 2015).

Myndin sýnir nemendur í slökun, tekin af visir.is

Verkefnið sem farið var af stað með fékk nafnið *Innhverf íhugun í anda lærdómssamfélagsins* en þegar leið á innleiðingarferlið breyttist nafn verkefnisins í *Slökun í anda lærdómssamfélagsins*. Haldið var eins dags námskeið fyrir kennarana á Hótel Kríunesi við Elliðavatn um kenningar lærdómssamfélagsins undir handleiðslu Þórdísar Helgu Ólafsdóttur sérkennslufulltrúa í Hafnarfirði. Skólastjórnendur sáu strax að mikilvægt var að hafa kennarana með frá byrjun enda nauðsynlegt að þeir séu með þegar breytingar eiga sér stað í skólastarfi. Í grein Önnu Kristínar Sigurðardóttur í *Fagmennska í skólastarfi* (2013) segir að stjórnendur sem vilja stuðla að þróun í skólastarfi þurfi að vinna vel með kennurum og efla þá í starfi. Þar segir einnig að mikilvægt sé að skólastjórnendur beini sjónum sínum allaf að því sem sé kjarni skólastarfsins, þ.e. námi nemandans. Virkja þarf kennara til þess að vera með í að taka ákvarðanir er varða þeirra eigin skóla og mikilvægt er að stjórnendur

hvetji kennara til þess að læra af eigin reynslu og prófi sig áfram með nýjar aðferðir. Þeir þurfa að spyrja sjálfa sig gagnrýninna spurninga og ígrunda það sem þeir gera. Af þessu má draga þá ályktun að styðjandi forysta sé mikilvæg í verkefni sem þessu. Anna Kristín Sigurðardóttir (2013) segir í kafla sínum *Skóli sem lærdómssamfélag* í bókinni *Fagmennska í skólastarfi* að skólastjórnendur gegni mikilvægasta hlutverkinu í því að þróun eigi sér stað í skólastarfinu. Í anda kenninga um lærdómssamfélagið ákváðu stjórnendur því að hafa kennarana með á öllum stigum innleiðingar umrædds verkefnis. Það þótti mikilvægt að hafa dag þar sem allir kæmu saman og tækju sameiginlegar ákvarðanir um framhald verkefnisins. Á fyrrnefndu námskeiði fór Þórdís Helga sérkennslufulltrúi yfir kenningar lærdómssamfélagsins með kennurunum þannig að allir legðu sama skilning í hugmyndafræðina að baki verkefninu. Segja má að hugmyndafræðin sé kjörnuð í eftirfarandi tilvitnun:

> *Lærdómssamfélag er hópur fólks sem deilir sameiginlegum áhuga og sýn á nám, vinnur saman, styður hvert annað og leitar sameiginlegra leiða til að greina starfshætti sína, greina þá og innleiða nýja til að bæta árangur nemenda. Í því tilliti er leitað fanga innan og utan skólans. . . . Í árangursríku lærdómssamfélagi ríkir menning sem hvetur og viðheldur stöðugu námi meðal starfsfólks skólans í þeim sameiginlega tilgangi að styrkja nám nemenda.* (Anna Kristín Sigurðardóttir, 2013, bls. 37).

Haustið 2019 byrjuðu 65 nemendur í fjórum hópum á framhaldsskólabrautum skólans, tveir hópar á hvorri braut. Ákveðið var áður en skólinn byrjaði að bæta við einum tíma í stundatöflu í kjarnafögunum. Í stað þess að kenna fjóra tíma voru fimm tímar settir í töflu. Þá gafst tími til þess að íhuga og einnig aukatími til þess að fara betur yfir námsefni hvers fags. Byrjað var strax með þann hátt á að hafa slökun eða núvitund til þess að venja nemendur á að kyrra hugann í 20 mínútur á dag. Við vissum að það tæki tíma að læra innhverfa íhugun og vildum að nemendur vendust því frá byrjun að í Borgarholtsskóla væri eðlilegt að kyrra hugann einu sinni á dag. Strax í upphafi skólaárs var sett á það sem við kölluðum kyrrðarstund en það nafn breyttist smám saman í slökun. Í upphafi kynntu kennarar nemendum mismunandi núvitundaræfingar. Þeir kepptust við að finna æfingar sem gætu hentað og margar voru prófaðar. Innhverf íhugun var svo kynnt fyrir nemendum og þeim boðið að fara á námskeið til viðbótar við slökunarstundirnar. Bréf með upplýsingum um rannsóknir á innhverfri íhugun var sent til foreldra og þeir beðnir um samþykki til þess að leyfa nemandanum að læra íhugun á formlegu námskeiði. Enn sem komið er hefur enginn nýtt sér þetta boð um formlegt námskeið.

Vonast er til þess að slökunarverkefnið í skólanum leiði til þess að nemendur nái betri tökum á náminu og almennt á lífi sínu. Rannsóknir hafa sýnt að með reglubundinni ástundun slökunar megi auka einbeitingu við nám og gera það þannig markvissara og árangursríkara

(Jha, Krompinger og Baime, 2007). Afrakstur verkefnisins gæti því orðið einbeittara og hæfara námsfólk. Pasi Sahlberg segir, þegar hann ræðir um finnsku leiðina, að skólinn ætti að huga betur að heilsu og vellíðan nemenda og að fjöldi nemenda sé annars hugar og ekki tilbúnir til þess að tileinka sér þá þekkingu, leikni og hæfni sem skólinn býður upp á. Skólinn þarf að koma til móts við nemendur og foreldra þeirra með því að hjálpa þeim að lifa heilbrigðara og betra lífi (Sahlberg, 2015). Auk þess að stuðla að bættri líðan nemenda er slökunarverkefninu ætlað að efla samvinnu kennara á brautunum með því að veita þeim tækifæri til að vinna í anda lærdómssamfélagsins og þeirrar hugmyndafræði sem það byggir á.

Eftir að verkefnið fór af stað hafa kennarar ígrundað eigið starf, samstarfið í heild og sameiginlega stuðlað að því að til verði ný þekking um hugarró. Þessa þekkingu höfum við síðan metið og í kjölfarið hefur orðið til ný nálgun á það sem við erum að gera. Til þess að þetta ferli skili árangri er mikilvægt að allir kennarar vinni saman og hafi sameiginlega sýn á starf skólans þar sem nám nemandans á að vera í brennidepli. Með þessari aðferð, þar sem allir ígrunda hvað hefur átt sér stað og skólastarfið er metið jafnharðan, getur stöðug skólaþróun átt sér stað. Menning skólans þróast svo út frá sameiginlegri nýrri þekkingu (Anna Kristín Sigurðardóttir, 2013). Kennarinn er ekki einungis ábyrgur fyrir kennslu síns hóps eða námsgreinar heldur lítur hann á hlutverk sitt sem hluta af hlutverki skólakerfisins og að hann beri ábyrgð á allri heildinni.

Kennarinn er mikilvægasti þátturinn í námi nemandans og getur með hugarfari sínu haft áhrif á það hvernig nemandanum gengur. Kennarar þurfa að vera meðvitaðir um áhrif sín á nemendur og þurfa að skapa þannig umhverfi fyrir nemendur að þeim finnist þeir vera velkomnir og ýta þannig undir áhuga þeirra á náminu (Hargreaves og Fullan 2012).

Eins og fram hefur komið varð verkefnið ekki alveg eins og lagt var upp með, því í stað innhverfrar íhugunar varð núvitund eða slökun ofan á. Reynt var að fá upplýst samþykki foreldra til þess að börn þeirra fengju að læra tækni innhverfrar íhugunar hjá Íhugunarfélagi Íslands en eins og fyrr segir höfum við ekki fengið nein viðbrögð við þeim óskum. Kennarar voru sammála um að erfiðleikar hafi fylgt því að hluti nemenda hafi lært innhverfa íhugun en aðrir ekki, eins og raunin varð fyrsta árið sem unnið var að verkefninu. Jafnframt voru ekki allir sammála um að innhverf íhugun væri besta leiðin til þess að róa hugann og á námskeiðinu í Kríunesi var tekin sú ákvörðun að prófa aðrar aðferðir. Með þeirri ákvörðun gerðu kennarar brautanna verkefnið að sínu. Með ígrundun á fyrri reynslu varð til ný þekking og út frá henni varð breyting á verkefninu. Kennararnir þurftu að velta fyrir sér hvaða breytingum þeir vildu ná fram og spyrja sjálfa sig hvað þeir vildu gera.

Verkefnið fór af stað og *slökun* var einu sinni á dag í öllum hópum brautanna. Fimmti

kennslutíminn var settur þannig að hvert fag var með tvöfaldan tíma einu sinni í viku. slökunin fór þess vegna fram á misjöfnum tímum dagsins. Stundatafla framhaldsskólabrautanna er að mestu fyrir hádegi og reynt er að hafa hana þannig að nemendur séu ekki með eyðu í töflu.

Þegar nokkur reynsla var komin á verkefnið komu nemendur á fund umsjónakennara til að ræða almennt um skólagönguna og ástæður þess að þeir væru á framhaldsskólabraut. Í þessum samtölum voru nemendur spurðir hvernig þeim líkaði við slökunina. Flestir voru nokkuð jákvæðir og sögðu að hún gæfi þeim aukinn kraft til þess að læra. Margir sögðust fara seint að sofa og fannst gott að fá smá slökunartíma þegar þeir kæmu í skólann. Þeim fannst best að hafa hann snemma, helst í fyrsta tíma dagsins. Það er erfitt að dæma hversu mikil áhrif slökunin hefur á nám nemandans eða hvort hún hafi áhrif yfirleitt. Nemendur koma úr mörgum mismunandi skólum og sumir þeirra höfðu mætt illa eða ekkert þegar þeir voru í grunnskóla. Foreldrar nemendanna voru mjög ánægðir með slökunina og einhverjir sögðu að unglingarnir þeirra hefði ekki mætt svona vel í skólann lengi, það væri auðveldara að vekja þá og þeir legðu glaðir af stað í skólann. Slökunin, fyrirkomulag brautanna og það að skólinn sé símatsskóli var það sem bæði nemendur og foreldrar voru hvað ánægðastir með.

Hvað finnst svo kennurum um verkefnið? Áætlaður var ígrundunarfundur fyrir kennara þann 20. mars síðastliðinn en varð ekki af vegna Covid-19. Þá höfðu allir snúið sér að fjarkennslu samkvæmt stundaskrá og því ákveðið að bíða með fundinn fram á haustið. Það á því enn eftir að svara spurningum sem snúa að reynslu kennaranna af verkefninu, til dæmis hvort þeir vilji halda því áfram á næstu önn, hvort þeir finni að slökunin hafi áhrif á nemendur og hvort þeir séu tilbúnir til þess að hafa slökun þó svo að það séu fjórar kennslustundir í hverju fagi? Eftir áramót komu nýir kennarar inn í verkefnið og þeim gekk ekki eins vel að hafa slökunartíma og þeim sem voru með frá upphafi skólaárs. Spurningin er hvort að það sé vegna þess að þeir tóku ekki þátt frá upphafi og voru ekki með í að ákveða hvernig verkefnið þróaðist. Þeir kennarar sem voru með frá upphafi höfðu mótað sér sameiginlega sýn á verkefnið og lært hver af öðrum hvernig best væri að hafa slökunina. Bent hefur verið á mikilvægi þess að virkja alla kennara til þess að taka ákvarðanir og vera virkir þátttakendur í samstarfinu (Anna Kristín Sigurðardóttir 2013). Þess vegna er mikilvægt að hafa þá sem koma að verkefni eftir að það er komið af stað með á ígrundunarfundum svo að þeir verði virkir þátttakendur í verkefninu og markmiðunum sem hafa verið sett.

Með því að nota hugmyndafræði lærdómssamfélagsins verða kennarar duglegri að leysa saman þau vandamál sem koma upp í skólanum og um leið styrkja þeir samvinnu sína og samstöðu. Grunnur hugmyndafræðinnar er að kennarar vinni faglega saman óháð því hvaða fag þeir kenna. Nemandinn er í fyrirrúmi og kennarar ræða saman um velferð hans og gefa

hver öðrum ráð um það hvernig hægt er að þjóna honum sem best. Sjálfstraust og vellíðan nemandans eykst og gerir hann að betri námsmanni í framtíðinni. Þannig að það er til mikils að vinna (Hargreaves, Shirley, Wangia, Bacon og D´Angelo, 2018).

Eins og fram hefur komið hefur verkefnið haft jákvæð áhrif á starf framhaldsskólabrautanna í Borgarholtsskóla. Það eru því allar líkur á því að *Slökun í anda lærdómssamfélagsins* muni halda áfram að þróast í skólanum og það örugglega eftir að taka einhverjum breytingum sem taka mið af samsetningu nemenda- og kennarahópa hverju sinni.

Hér má lesa frétt sem birtist á www.visir.is í nóvember 2019 sem að hluta til fjallar um þetta verkefni (smellið á myndina).

Heimildaskrá:

Anna Kristín Sigurðardóttir (2013). Skóli sem lærdómssamfélag. Í Rúnar Sigþórsson, Rósa Eggertsdóttir og Guðmundur Heiðar Frímannsson (ritstjórar), *Fagmennska í skólastarfi* (bls. 35–53). Reykjavík: Háskólinn á Akureyri

Hargreaves, A. og Fullan, M. (2012). *Professional capital. Transforming teaching in every school*. New York: Teachers College Press.

Hargreaves, A., Shirley, D., Wangia, S., Bacon, C., D´Angelo, M. (2018). *Leading from the middle: Spreading learning, well-being and identity across Ontario. Concil of Ontario*

Directors ef Education report. Ontario: Code consortium Leadership and Innovation. Sótt af **http://ccsli.ca/downloads/2018-Leading_From_the_Middle_Final-EN.pdf**

Jha, A. P., Krompinger, J. og Baime, M. J. (2007). Mindfulness training modifies subsystem of attention. Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience, 7 (2), 109-119. **https://link.springer.com/content/pdf/10.3758/CABN.7.2.109.pdfhttps://link.springer.com/content/pdf/10.3758/CABN.7.2.109.pdf**

Mennta- og menningarmálaráðuneytið. (2015). Aðalnámskrá framhaldsskóla 2011 (2. útg. með breytingum 2015). Reykjavík: Mennta- og menningarmálaráuneytið. Sótt af **https://www.stjornarradid.is/verkefni/menntamal/namskrar/#Tab1**

Sahlberg, P. (2017). *Finnska leiðin* 2.0. *Hvað getur umheimurinn lært af breytingum í finnska skólakerfinu?* Reykjavík: Félag grunnskólakennara.

Hrönn Harðardóttir er sviðsstjóri á Framhaldsskólabraut og sérnámsbraut í Borgarholtsskóla. Hún hefur unnið með nemendum sem hafa átt í félags- og námslegum erfiðleikum frá árinu 1996 í Gautaborg, Fellaskóla og í Borgarholtsskóla.

SKÓLAÞRÆÐIR

Grein birt 14.6.2020