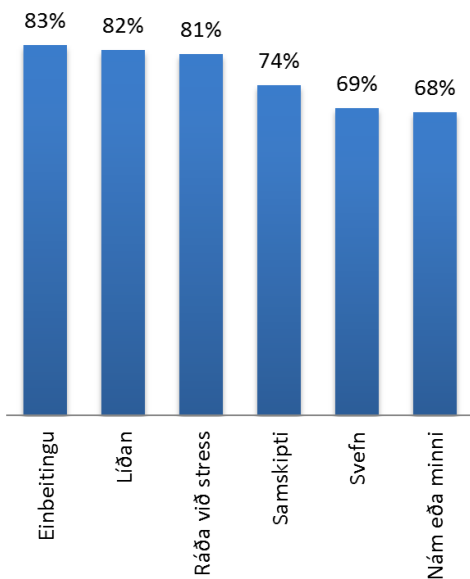


## Tilraun í 9. og 10. bekk Giljaskóla 2014

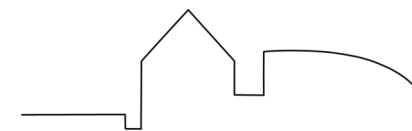
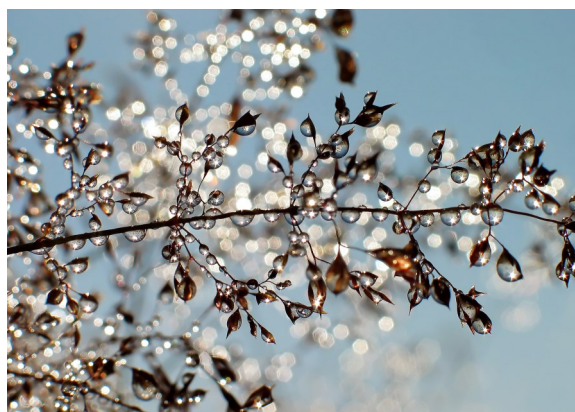
Vorið 2014 var unnið verkefni með 9. og 10. bekk-  
ingum Giljaskóla. Fólst það í 8 kennslustundum sem  
dreift var á 8 vikur. Nemendum var kennt ýmislegt um  
núvitund og unnin verkefni auk þess sem nemendur  
voru beðnir um að vinna nokkur heimaverkefni.

Eftir þessar átta vikur var lagður spurningalisti fyrir  
nemendur til að athuga afstöðu þeirra til efnisins og  
kanna hve vel það gagnaðist þeim í daglegu lífi. Niður-  
stöður voru ákaflega jákvæðar og bentu til þess að  
nemendur gætu nýtt sér aðferðir núvitundar til að ná  
betri tókum á hugsunum sínum og árangri við ýmsar  
aðstæður.

### Núvitund hefur hjálpað mér mjög mikið eða frekar mikið við eftirfarandi:



*Núvitund er að íhuga eigin  
skynjun með athygli og góðvild*



## Núvitund í Giljaskóla

*Þessi stund er gjöf - veittu henni  
athygli og þakkaðu fyrir hana*



## Hvað er núvitund?

- Að skynja líðandi stund
- Að skilja hugsanir og eðli þeirra
- Að ná sátt við sjálfan sig og hugsanir sínar
- Að hugsa um sjálfan sig og aðra með góðvild.

Núvitund er ekki flókin. Hún felst í að fylgjast af athygli með eigin hugsunum án þess að dæma eða láta þær stjórna okkur. Sumum reynist erfitt að skapa svigrúm í daglegu lífi fyrir æfingar í núvitund. Margar æfingar eru þó bæði stuttar og einfaldar og þær má gera næstum hvar og hvenær sem er.

## Hvað er núvitund ekki?

- Æfing í slökun
- Að flýja erfiðar hugsanir
- Að komast hjá persónulegum vandamálum
- Að breyta huganum.

Við erum ekki hugsanir okkar. Núvitund felst ekki í að tæma hugann eða breyta hugsunum.



## Hvernig hjálpar núvitund okkur?

Hugur okkar reikar stöðugt og hugsanir koma og fara. Með því að hugsa um eitthvað ákveðið, t.d. öndunina, má ná umtalsvert betri stjórn á huganum og draga úr óeirð og einbeitingarskortum sem virðist hrjá nútíma-manninn.

Með því að taka eftir tilfinningum og hugsunum og átta sig á eðli þeirra má verjast áleitnum neikvæðum hugsunum sem vinna gegn okkur.

Hægt er að draga úr álagi og stressi, minnka vanlíðan og kvíða, auka trú á eigin getu og efla eigin hæfni til að ráða við andlega og líkamlega krefjandi viðfangsefni.

Rannsóknir staðfesta meiri einbeitingu og yfirvegum við krefjandi aðstæður. Margir íþróttamenn stunda núvitundaræfingar, bæði einstaklingar og keppnislið. Einnig hafa fjölmörg stórfyrirtæki tekið upp slíkar æfingar fyrir starfsmenn sína, nægir þar að nefna Google, Apple og Ebay.

Með yfirvegum, eftirtekt og skilningi getum við betur mætt eigin þörfum og hjálpað öðrum við að uppfylla sínar þarfir. Með öðrum orðum, við verðum betri í samskiptum.



## Þjálfun núvitundar

Núvitund er þjálfuð með íhugun og einbeitingu í einföldum æfingum. Athyglinni er oftast beint að þrennu: líkama, öndun og hugsunum.

- Í byrjun æfingar er athygli beint að líkamanum, hvar og hvernig við komum okkur fyrir svo okkur líði vel og getum slakað á
- Þá er hugað að önduninni, fylgst með hvernig öndunin fer fram án þess að reyna að breyta henni.
- Loks er fylgst með því hvernig hugsanir koma og fara, skarast jafnvel þannig að margar eru í gangi í einu. Þetta geta verið minningar, áætlanir um framtíðina, ímyndanir eða hvað sem er.

## Er núvitund byggð á vísindalegum rannsóknum?

Rannsóknir á áhrifum núvitundar fjölga ört. Niðurstöðum þeirra ber almennt saman um mjög jákvæð áhrif núvitundar. Áhrifin hafa bæði verið staðfest hjá börnum og fullorðnum. Flestar þessara rannsókna hafa verið gerðar í Bretlandi og Bandaríkjunum. Sumar byggja á heilarannsóknum en aðrar styðjast við rannsóknaraðferðir félagsvísinda.

