



Skýrsla um núvitund í Giljaskóla

2014 – 2015

Kristín Elva Viðarsdóttir

Brynjar Karl Óttarsson

Jón Baldvin Hannesson

Steinunn Línbjörg Ragnarsdóttir

Vala Björk Stefánsdóttir

Elín Díanna Gunnarsdóttir

Efnisyfirlit

Líðan barna	2
Almennt um núvitund	2
Áhrif núvitundar	3
Aðdragandi	3
Teymi	4
Námskeið – starfsfólk	5
Allir starfsmenn	5
Núvitundarteymi	5
Efni frá Giljaskóla	6
Bæklingur	6
Kynningar fyrir foreldra	6
Hljóðskrár	6
Kennsla	6
Miðstig	7
Unglingastig	7
Yngsta stig	9
Mat	10
Mat nemenda á núvitund í Giljaskóla	10
Mat á áhrifum núvitundar	15
Samantekt	18
Heimildir	19

Líðan barna

Heilsa er skilgreind sem líkamleg, andleg og félagsleg samkvæmt Alþjóða Heilbrigðismála- stofnuninni. Greiningum á geðrænum vanda barna og unglunga fer fjölgandi í heiminum. Hér á Íslandi sýna m.a. niðurstöður rannsóknar Ingu Dóru Sigfúsdóttur o.fl. frá 2008 að einkenni þunglyndis hafa aukist meðal unglunga á Íslandi. Einnig hefur verið sýnt fram á að um fjórðungur íslenskra ungmenna eigi við þunglyndi eða kvíða að stríða áður en framhaldsskóla er lokið og rúmlega 7% þeirra reyni sjálfsvíg. Þunglyndi og kvíða fylgja einnig oft önnur andleg vandamál eins og athyglisvandi, lágt sjálfsmat, slæm félagsleg tengsl og fleira. Því er alveg ljóst að mikilvægt er að vinna að aukinni velferð og betri andlegri líðan barna og unglunga. Það er líka stór þáttur í námsgengi og almennri velgengni í daglegu lífi nemenda.

Almennt um núvitund

Núvitund er þýðing á enska orðinu Mindfulness. Núvitund felst í að skynja eigin hugsanir, tilfinningar og reynslu án þess að dæma. Hún felst ekki í að tæma hugann eða breyta hugsunum heldur fylgjast með þeim flæða stöðugt og gera sér grein fyrir að með því að stýra athygli sinni má róa hugann og nýta á markvissari hátt til að bæta líðan og árangur. Hugsanir eru af öllu mögulegu tagi, sumar uppbyggilegar og jákvæðar en aðrar niðurbjótandi og neikvæðar. Í núvitund áttar maður sig á að við erum ekki hugsanirnar og við þurfum ekki að láta þær stjórna okkur.

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.

Núvitund er þjálfuð með íhugun og einbeitingu í gegnum ýmsar einfaldar æfingar. Almennt er athyglinni beint að þrennu: líkama, öndun og hugsunum. Í byrjun æfingar er athygli oftast beint að líkamanum, hvar og hvernig við komum okkur fyrir svo okkur líði vel og getum slakað á, hvað við heyrum og finnum. 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. Ekki er reynt að tæma hugann, heldur ekki reynt að bægja frá erfiðum hugsunum og enn síður reynt að stjórna ytri áreitum. Með því að einbeita sér að því sem er að gerast í núinu minnkar kvíði vegna framtíðar og vanlíðan vegna erfiðra hugsana um fortíðina. Rétt eins og við þurfum að þjálfva vöðva til að ná árangri í íþróttum þá er hægt að þjálfva heilann til að ná betri tókum á hugsunum.

Áhrif núvitundar

Vaxandi áhugi er á núvitund í heiminum í dag. Að sama skapi hefur orðið mikil aukning á rannsóknum á núvitund undanfarna áratugi og þá helst á áhrifum núvitundar á líkamlega og andlega líðan hjá fullorðnum. Niðurstöður fjölda rannsókna hafa sýnt að fullorðnir einstaklingar sem stunda núvitund reglulega eru sáttari og hamingjusamari en aðrir. Sýnt hefur verið fram á að núvitund minnki kvíða, þunglyndi og þirring. Einnig hefur verið sýnt fram á að minni batnar og andlegt og líkamlegt þol verður meira. Að sama skapi getur núvitund dregið úr of háum blóðþrýstingi, eftl ónæmiskerfið og dregið úr neikvæðum áhrifum verkja. Niðurstöður rannsókna staðfesta einnig meiri einbeitingu og yfirvegum við krefjandi aðstæður enda hafa margir íþróttamenn byrjað að stunda núvitund, bæði einstaklingar og keppnislið.

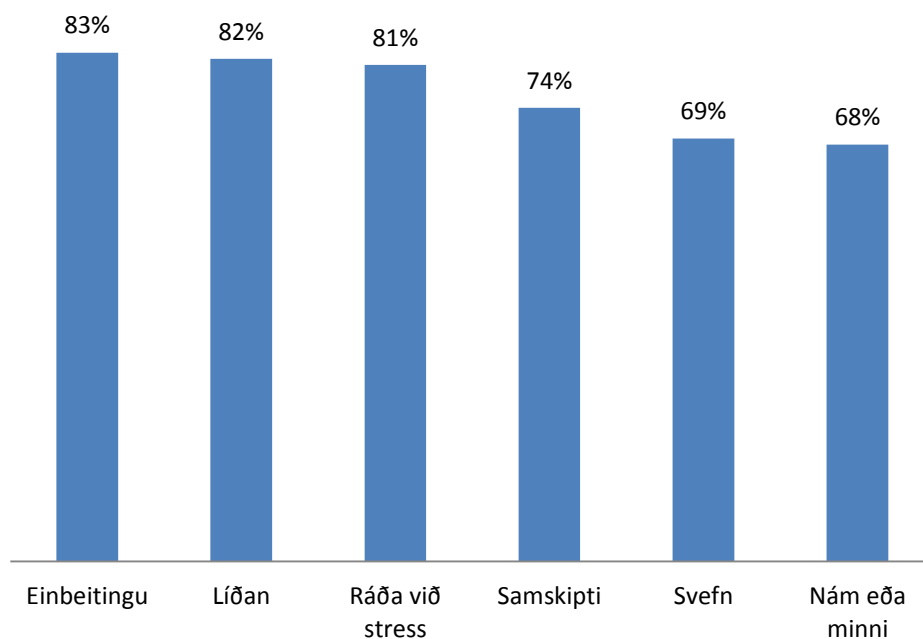
Áhugi á að nota núvitund í skólum fer vaxandi erlendis. Auk þess hefur rannsóknum á áhrifum núvitundar hjá börnum og unglingum fjölgað á síðustu árum. Vitað er að stöðugt áreiti nútímaþjóðfélags getur dregið úr hæfni barna og unglunga til að stunda nám. Það getur einnig haft hamlandi áhrif á tengsl við annað fólk. Niðurstöður nokkurra rannsókna erlendis sýna að núvitundarþjálfun í skólum getur bætt heilsu nemenda. Á það við um andlega, líkamlega og félagslega heilsu. Sýnt hefur verið fram á að núvitund getur dregið úr kvíða og streitu, eftl skapandi hugsun, sjálfstjórn, einbeitingu, félagshæfni og aukið sjálfsálit og sjálfsöryggi sem og hamingju og bjartsýni. Þetta hefur svo þau áhrif að námsárangur batnar. Vert er að bæta við að Davidson hefur sýnt fram á í rannsóknum sínum að núvitund getur breytt heilastarfsemi og eftl ónæmiskerfið. Því er ljóst að núvitund getur aukið almenna velferð barna og unglunga á öllum sviðum heilsu.

Aðdragandi

Skólaárið 2013-2014 hófust fyrir alvöru vangaveltur um að hefja þjálfun eða kennslu í núvitund í Giljaskóla. Sem liður í því fór sex manna hópur á námskeið í núvitund hjá Margréti Bárðardóttur sálfræðingi sem haldið var á Akureyri í febrúar og mars. Þetta námskeið samsvavar 8 vikna námskeiði og heitir *Velkomin í núíð: frá streitu til sáttar* og byggir á efni frá Mark Williams og Danny Penman. Einnig fór Giljaskóli í samstarf við Háskólann á Akureyri og meistaranema í félagsvísindum var boðið að vinna meistaraverkefni sitt í skólanum. Vorið 2014 vann Tinna Baldursdóttir að meistararitgerð sinni undir handleiðslu dr. Elínar Díönnu Gunnarsdóttur, sálfræðings og dr. Sigrúnar Sveinbjörnsdóttur, sálfræðings. Í meistaranevnd verkefnisins situr einnig Kristín Elva Viðarsdóttir, sálfræðingur sem er líka starfsmaður Giljaskóla. Verkefnið fólst í kennslu í núvitund í 8 vikur í 9. og 10. bekk. Nemendum var kennt ýmislegt um núvitund og þeir unnu verkefni bæði í skólanum og heima. Meistararannsókn Tinnu er enn í gangi og ekki komnar neinar niðurstöður úr henni. Eftir þessar átta vikur lögðu starfsmenn Giljaskóla spurningalista fyrir nemendur til að athuga afstöðu þeirra til efnisins og kanna hve vel það gagnaðist þeim í daglegu lífi. Niðurstöður voru ákaflega jákvæðar og bentu til þess að nemendur gætu nýtt sér aðferðir núvitundar til að ná betri tókum á hugsunum sínum og bætt árangur sinn við ýmsar aðstæður.

Spurningalistunum svöruðu 75 nemendur. Af þeim líkaði öllum mjög vel eða frekar vel að taka þátt í verkefninu (55/19). Einn svaraði ekki þeirri spurningu. Langflestum gekk vel að gera núvitundaræfingar í tímunum (28 mjög vel/44 nokkuð vel) en 3 sögðu að sér hefði gengið það frekar illa. 53 sögðust hafa sinnt heimaæfingum mjög vel eða nokkuð vel en 21 sögðu það hafa gengið frekar illa (16) eða mjög illa (5). Þegar talið er saman hve margir töldu núvitund hafa hjálpað sér mjög mikið eða frekar mikið með tiltekna þætti voru svörin: Að ráða við stress 60 nem/81%; Einbeiting 64 nem/86%; Líðan- Að ná stjórn á tilfinningum 61nem/82%; Svefn 51 nem/69%; Samskipti 55 nem/74%; Nám eða minni 50 nem/68%.

Mynd 1. Tilraun í 9. og 10. bekk vorið 2014. Hlutfall nemenda sem töldu núvitund hjálpa sér mjög mikið/frekar mikið með þessa þætti.



Af framangreindu sést að nemendur voru mjög jákvæðir gagnvart viðfangsefninu og að stutt námskeið getur hjálpað þeim mikið.

Teymi

Teymi var stofnað utan um núvitundarkennslu í Giljaskóla veturinn 2014-2015. Í því teymi sátu Kristín Elva Viðarsdóttir (skólaráðgjafi), Jón Baldvin Hannesson (skólastjóri), Vala Björk Stefánsdóttir (deildarstjóri), Steinunn Línbjörg Ragnarsdóttir (yngri barna kennari) og Brynjar Karl Óttarsson (unglingastigskennari).

Teymið hittist 19 sinnum yfir veturinn á formlegum fundum. Flestir fundir voru tveir tímar. Einnig voru fleiri fundir þar sem hluti teymis hittist (t.d. þeir sem sinntu sérstaklega kennslu á unglingsstigi o.s.frv.). Að auki var farið í eina vinnuferð yfir helgi.

Námskeið – starfsfólk

Allir starfsmenn

Margrét Bárðardóttir sálfræðingur og sérfræðingur í núvitund hélt námskeið í núvitund fyrir alla starfsmenn Giljaskóla 18. ágúst 2014. Námskeiðið var frá 8 til 16. Hér fyrir neðan er námskeiðslýsing fyrir námskeiðið:

Núvitund

Þjálfun í núvitund, stundum kallað árvekni eða gjörhygli, hefur aukist mjög á undanförunum áratugum. Þar er tvinnuð saman aðferðum hugrænnar atferlismeðferðar og sálfræði austrænnar vísu.

Margar rannsóknir hafa sýnt fram á að slík þjálfun hefur jákvæð áhrif á almenna vellíðan, bætir heilsufar, dregur úr streitu, kvíða og depurð. Áherslan er á að læra að láta af sjálfstýringu hugans með því að nema staðar „hér og nú“ með stuttum hugleiðsluæfingum og annarri hugarþjálfun. Þannig má öðlast meiri hugarró, sættast betur við það sem er, leyfa því að vera og njóta betur líðandi stundar.

Á námskeiðinu verða þessar hugmyndir kynntar og farið í gegnum æfingarnar. Lögð er sérstök áhersla á að innleiða núvitundina í daglegt líf til þess að bæta almenna líðan.

Leiðbeinandi: Margrét Bárðardóttir sálfræðingur

Alls sátu 54 starfsmenn Giljaskóla þetta námskeið.

Einnig var boðið upp á framhaldsnámskeið í núvitund fyrir alla starfsmenn skólans. Námskeiðið var haldið 19. og 26. janúar og 2. febrúar. Það var alls 11 klukkustundir. Leiðbeinendur á námskeiðinu voru Jón Baldvin Hannesson, Kristín Elva Viðarsdóttir og Brynjar Karl Óttarsson. Hér er námskeiðslýsing fyrir það námskeið:

Námskeið í núvitund

Á þessu námskeiði verður fjallað ítarlega um mismunandi þætti núvitundar. Byggt verður á efni frá Bretlandi sem kallast .b auk þess sem annað efni er notað og kynnt.

Þátttakendur fá fræðslu um athygli, hvernig hægt er að bera kennsl á áhyggjur og hægja á huganum auk þess sem rætt verður um áhrif streitu og þakklætis á líðan. Ýmsar æfingar verða kynntar á námskeiðinu og má þar nefna líkamsskönnun, hlustunarnúvitund, göngunúvitund og rúsínuæfingin. Þátttakendur fá heimavinnu eftir hvert skipti þar sem áhersla er lögð á núvitundaræfingar.

Leiðbeinendur: Jón Baldvin Hannesson skólastjóri, Brynjar Karl Óttarsson, grunnskólakennari og Kristín Elva Viðarsdóttir, sálfræðingur

36 kennarar og almennir starfsmenn Giljaskóla sátu námskeiðið.

Núvitundarteymi

Auk almennra námskeiða fyrir alla starfsmenn Giljaskóla fóru kennarar í núvitundarteymi skólans á sérhæfðari námskeið.

Þrjú starfsmenn skólans: Jón Baldvin Hannesson, Kristín Viðarsdóttir og Brynjar Óttarsson fóru á námskeið til London í Englandi þar sem þeir fengu réttindi til þess að kenna .b á vegum Mindfulness in school (<http://www.Mindfulnessinschools.org/>). Þetta efni hentar vel á

unglingastigi og samanstendur af 10 kennslustundum í núvitund. Námskeiðið varði frá 22. nóvember til 25. nóvember, alls 4 dagar.

Vala Stefánsdóttir fór á námskeið í New York. Þetta var þriggja daga námskeið 17. til 19. október á vegum Mindful Schools og heitir Mindful Schools K-12 Curriculum Training (<http://www.mindfulschools.org>).

Kristín Viðarsdóttir og Steinunn Línbjörg Ragnarsdóttir fóru svo á 3 daga námskeið á vegum Mindfulness in Schools í London 14. til 16. febrúar. Þar fengu þær réttindi að kenna *Paws b* sem er efni ætlað yngstu börnum grunnskóla.

Efni frá Giljaskóla

Bæklingur

Núvitundarteymi Giljaskóla hannaði bækling sem dreift var inn á heimili nemenda og víðar. Bæklingurinn heitir Núvitund í Giljaskóla og er honum ætlað að kynna verkefnið fyrir foreldrum nemenda í Giljaskóla sem og öðrum sem áhuga hafa á efninu. Hann er einnig á heimasíðu skólans og má sjá slóðina hér: <http://www.giljaskoli.is/static/files/Arid2014-15/nuvitundarbæklingur5.pdf>

Kynningar fyrir foreldra

Núvitundarteymi Giljaskóla hélt þrjár kynningar fyrir foreldra, eina fyrir hvert stig. Núvitund var kynnt almennt sem og kennslufyrirkomulagið. Mæting á miðstigi og yngsta stigi var góð en heldur dræmari mæting var hjá foreldrum unglingsstigs. Foreldrar sýndu áhuga á viðfangsefninu og lýstu stuðningi sínum við að skólinn þjálfaði nemendur í núvitund.

Hljóðskrár

Hluti núvitundarteymis fór í hljóðver og las inn núvitundaræfingar. Þær hljóðskrár eru hluti gagnabanka sem unnið er að til að einfalda almennum kennurum núvitundarkennslu.

Kennsla

Ákveðið var að veita öllum nemendum Giljaskóla námskeið í núvitund. Öllum bekkjum var kennt einu sinni í viku. Nemendur á miðstigi fengu 8 vikna námskeið sem hófst 12. janúar og hét *Núvitund fyrir miðstig* og er hannað af Kristínu Viðarsdóttur og Jón Baldvini Hannessyni. Nemendur á unglingsstigi fengu 8 - 10 vikna námskeið sem hófst 26. janúar hjá öllum bekkjardeildum. Nemendur 8. og 9. bekkjar fengu *.b* sem þýtt var úr ensku en 10. bekkur fékk námskeið sem byggði á efni sem Vala Stefánsdóttir tók saman. Nemendur á yngsta stigi fengu 6 vikna námskeið sem hófst 13. apríl. Þar var námskeið kennt sem heitir *Paws b* og var þýtt úr ensku. Nemendur í 3. og 4. bekk tóku allt námskeiðið en 1. og 2. bekkur fengu fyrir hlutann. Sjá nánar um kennsluna hér fyrir neðan.

Miðstig

Kennari á miðstigi: Kristín Elva Viðarsdóttir.

Kennsla: Kennt var einu sinni í viku á eftirtöldum tímum – hófst 12. janúar

5. KMP	föstudagar	8:00 - 8:40
5. ÁEK	þriðjudagar	12:10 - 12:50
6. ÍÓT	föstudagar	11:15 - 11:55
6. AH	miðvikudagar	11:55 - 12:35
7. EE	þriðjudagar	13:30 - 14:10
7. UV	mánudagar	13:20 - 14:00

Ef um veikindi var að ræða voru nýir tímar fundnir. Umsjónarkennarar voru alltaf með í tímum og tóku þátt. Eftir hvern tíma var póstur sendur heim á foreldra þar sem efni dagsins var kynnt og þeim sagt frá heimavinnunni.

Efni: Núvitund fyrir miðstig eftir Kristínu Viðarsdóttur og Jón Baldvin Hannesson (óútgefið)

Dagsetning:	Efni tíma:	Æfingar:
12. - 16. jan (1)	Kynning á núvitund, hamingja	Öndunarhugsleiðsla
19. - 23. jan (2)	Sjálfsstýring	Fingraöndun
26. - 30. jan (3)	Þrautseigja	+2
2. - 6. feb (4)	Markmið, gera sitt besta	Telja andardrætti
9. - 13. feb (5)	Heilastarfsemi	Blómaöndun, 4-7-8
23. - 27. feb (6)	Heilastarfsemi (framh.)	Hlustunaræfingar
2. - 6. mar (7)	Líkami – hugur	Gönguæfingar
9. - 13. mar (8)	Ávinningur núvitundar	Líkamsskönnun

Unglingastig

Kennarar: Kristín Elva Viðarsdóttir, 8. RK og 9. SD, Brynjar Karl Óttarsson, 8. SKB og 9. SP, Vala Stefánsdóttir, 10. KJ og 10. SA

Kennsla: Kennt var einu sinni í viku á eftirtöldum tímum

8. RK	mánudagar	8:00 - 8:40
8. SKB	mánudagar	8:00 - 8:40
9. SD	mánudagar	8:40 - 9:20
9. SP	mánudagar	8:40 - 9:20
10. KJ	mánudagar	8:00 - 8:40
10. SA	mánudagar	8:40 - 9:20

Ef um veikindi var að ræða voru nýir tímar fundnir. Umsjónarkennarar voru alltaf með í tímum í 8. og 9. bekk og tóku þátt.

Efni: 8 og 9. bekkur - .b gefið út af Mindfulness in Schools

Dagsetning:	Efni tíma:	Æfingar:
26. jan (1)	Kynning	Stoppaðu og vertu
2. feb (2)	Athygli	Fingraöndun
9. feb (3)	Að rækta forvitni og góðvild	FOGROS - rúsínuæfing
23. feb (4)	Að bera kennsl á áhyggjur	7/11
2. mar (5)	Meðvituð svörun	Stoppaðu og vertu
9. mar (6)	Núvitundarhreyfing	Að ganga með núvitund
16. mar (7)	Að hægja á huganum	Hlustunarnúvitund
23. mar (8)	Stress	Líkamskönnun
13. apr (9)	Hjartað í núinu	Vínber
20. apr (10)	Samantekt	

Efni: 10. bekkur - Mindfulness Curriculum for Adolescents gefið út af Mindful Schools 2014

Dagsetning:	Efni tíma:	Æfingar:
26. jan (1)	Tilfinningar/boxpúðinn	Meðvituð hlustun
2. feb (2)	Um áreiti og valið viðbragð	Fylgjast með andadrætti
9. feb (3)	Taka eftir hugsunum. Ógnandi hugsanir	Telja andadrætti
2. mar (4)	„Room to Breathe“ - umræður	Líkams og öndunarhugleiðsla
9. mar (5)	Að takast á við hugsanir af þolinmæði	Líkams og öndunarhugleiðsla
23. mar (6)	Samskipti, tengsl. Fallegar hugsanir	Þriggja þrepa andrými
13. apr (9)	Að dæma hugsanir. Að hjálpa sjálfum sér	Líkamsmeðvitund
20. apr (10)	Kærleikur. Takast á við stress	Hugsa um sjálfan sig af kærleik

Yngsta stig

Kennarar: Steinunn L. Ragnarsdóttir 3SKB, Kristín Viðarsdóttir, 1.b., 2. bekkur, 3VD, 4.bekkur

Kennsla: Kennt var einu sinni í viku á eftirtöldum tímum

1. TB	Þriðjudagar	8:00 - 8:40
1. AE	Þriðjudagar	8:40 - 9:20
2. GS	Þriðjudagar	10:00 - 10:40
2. LS	Þriðjudagar	12:20 - 13:00
3. SLR	Þriðjudagar	10:00 - 10:40
3. VD	Þriðjudagar	11:00 - 11:40
4. b	föstudagar	10:20 - 11:00

Ef um veikindi var að ræða voru nýir tímar fundnir. Umsjónarkennarar voru alltaf með í tímum og tóku þátt. Eftir hvern tíma var póstur sendur heim á foreldra þar sem efni dagsins var kynnt og þeim sagt frá heimavinnunni.

Efni: *Paws b* gefið út af Mindfulness in Schools 3. – 4. bekkur

Dagsetning:	Efni tíma:	Æfingar:
13. - 17. apr (1)	Framheilinn	Telja andardrætti
20. - 24. apr (2)	Athygli	Magaöndun, stoppa – anda
27. - 30. apr (3)	Að finna frið	FOGROS
4. - 8. maí (4)	Að stjórna möndlunni	Blómaöndun
11. - 15. maí (5)	Hugsun- hegðun- tilfinning	Fingraöndun
18. - 22. maí (6)	Hamingja – þakklæti	Verkfærakassi með æfingum

Efni: *Paws b* gefið út af Mindfulness in Schools 1. - 2. bekkur

Dagsetning:	Efni tíma:	Æfingar:
13. - 17. apr (1)	Framheilinn	Telja andardrætti
20. - 24. apr (2)	Framheilinn - val	Telja andardrætti
27. - 30. apr (3)	Athygli	Magaöndun, stoppa - anda
4. - 8. maí (4)	Athygli – dreki	Borða með núvitund
11. - 15. maí (5)	Að finna frið	FOGROS
18. - 22. maí (6)	Að finna frið -eyjan	FOGROS

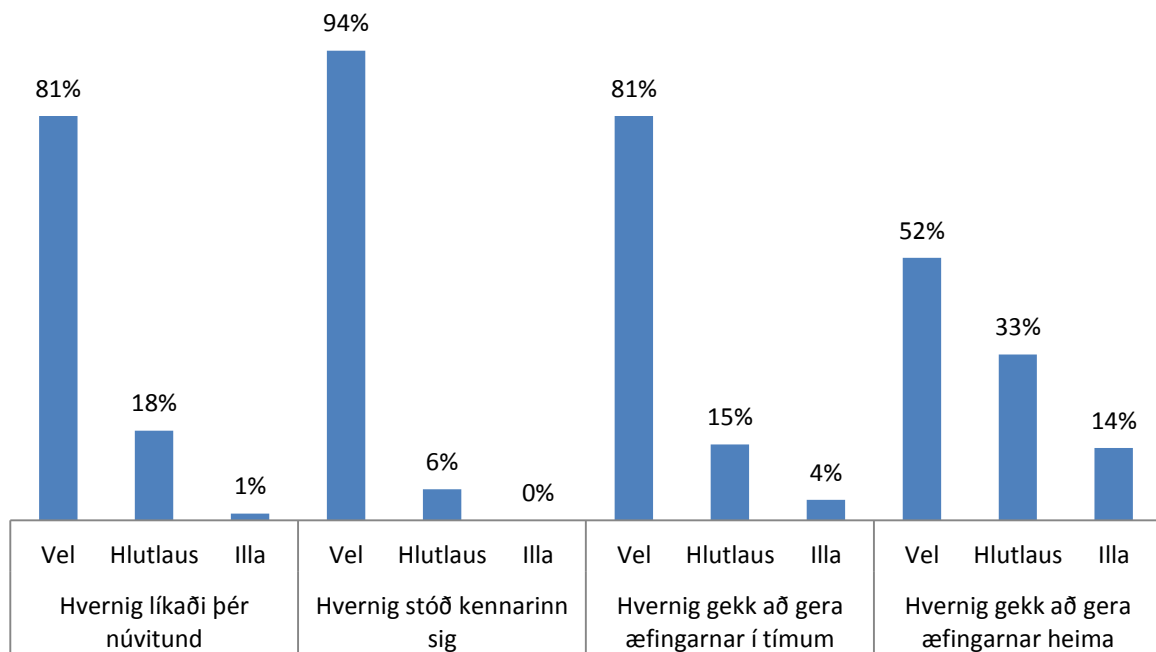
Mat

Mat nemenda á núvitund í Giljaskóla

Eftir hvert námskeið voru sjálfsmatslistar lagðir fyrir nemendur þannig að þeir gætu metið núvitundarkennsluna. Er þetta hluti af heildarmati á þessu verkefni. Könnunin var þrjúþætt. Í fyrsta lagi var spurt um viðhorf til núvitundar og kennslu. Í öðru lagi var spurt um möguleg áhrif núvitundar og í þriðja lagi var spurt um viðhorf til áframhaldandi kennslu. Í stuttu máli þá má segja að nemendur voru almennt ánægðir með núvitundina og töldu núvitund hjálpa sér. Einnig vildu margir að hún yrði kennd áfram. Hér fyrir neðan verður farið nánar í hvern matshluta fyrir sig.

Á yngsta stigi voru nemendur spurðir hvernig þeim líkaði núvitund og hvernig þeim fannst kennarinn standa sig. Svörin voru í formi broskalla og á þriggja punkta kvarða (jákvætt – hlutlaus – neikvætt). Einnig voru nemendur spurðir hvernig þeim gekk að gera æfingarnar í tímum og heima. Sömu svarmöguleikar voru við þeirri spurningu. Eins og fram kemur á mynd hér fyrir neðan líkaði meirihluta nemenda vel við núvitund (81%) og aðeins 1% líkaði illa. Einnig fannst langflestum að kennari hefði staðið sig vel eða 94%. Nemendum gekk greinilega betur að vinna æfingar í tímum en heima og þarf að huga að því í framtíðinni þó töldu yfir 50% að þeim gengi vel að vinna æfingar heima.

Mynd 2. Yngsta stig. Fyrsti hluti könnunar.



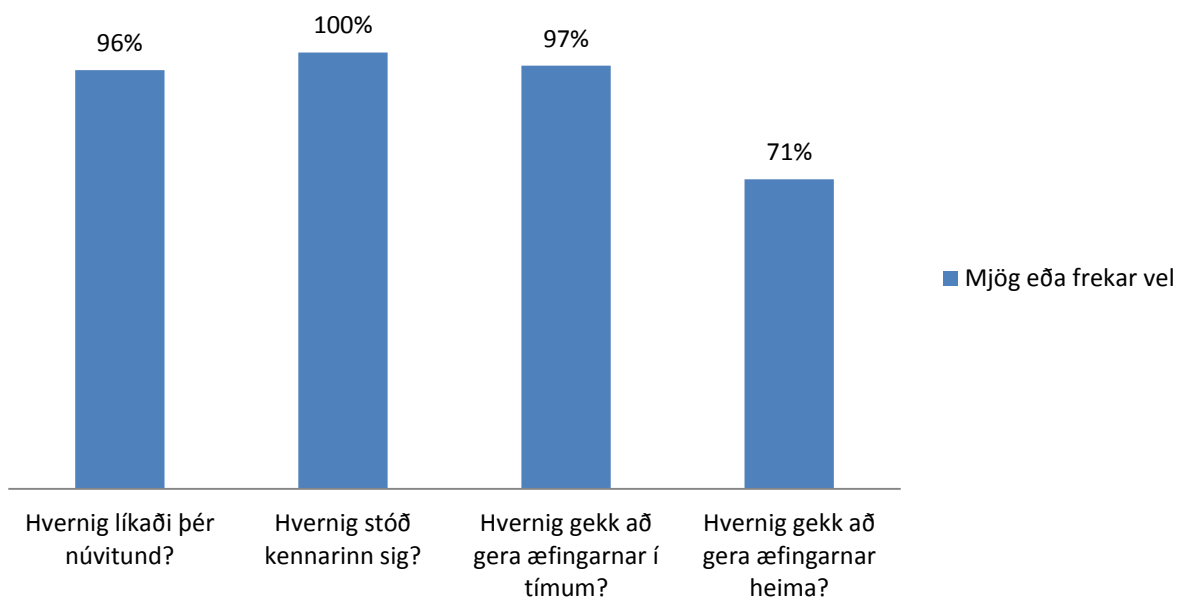
Nánari sundurliðun má sjá í töflu hér að neðan.

	Hvernig líkaði þér núvitund			Hvernig stóð kennarinn sig			Hvernig gekk að gera æfingarnar í tímum			Hvernig gekk að gera æfingarnar heima		
	Vel	Hlut-laos	Illla	Vel	Hlut-laos	Illla	Vel	Hlut-laos	Illla	Vel	Hlut-laos	Illla
1. b. Strákar	16	5	0	18	3	0	14	6	1	9	9	3
	11	1	0	12	0	0	10	2	0	11	1	0
2. b. Strákar	17	2	0	18	1	0	17	1	1	10	8	1
	13	3	2	16	2	0	13	3	2	6	7	5
3. b. Strákar	14	6	0	19	1	0	16	3	1	9	6	5
	21	2	0	21	1	0	21	2	0	11	10	2
4. b. Strákar	11	1	0	12	0	0	10	2	0	11	1	0
	14	6	0	19	1	0	16	3	1	9	6	5
Samtals fjöldi	145			144			145			145		

Tafla 1. Yngsta stig. Fyrsti hluti könnunar.

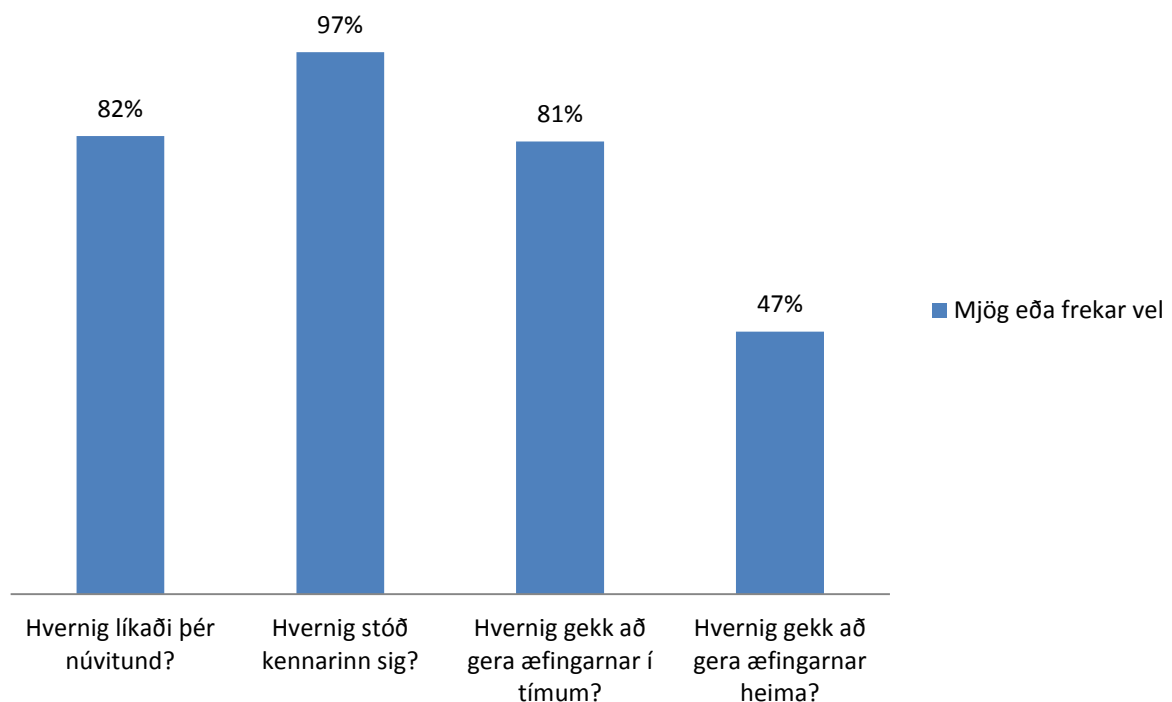
Nemendur á mið- og unglíngastigi voru einnig spurðir hvernig þeim líkaði núvitund og hvernig þeim fannst kennarinn standa sig. Þau svöruðu jafnframt hvernig gekk að gera æfingarnar, bæði í tímum og heima. Þessir nemendur svöruðu spurningunum á fjögurra punkta kvarða þar sem merkja átti við svarmöguleikana *mjög vel*, *frekar vel*, *frekar illa* og *mjög illa*. Ef miðstig er skoðað sérstaklega sést að mikill meirihluti líkaði frekar eða mjög vel við núvitund og öllum fannst kennarinn standa sig frekar eða mjög vel. Eins og hjá yngsta stigi kemur fram munur þegar nemendur svara hversu vel gekk að gera æfingarnar en langflestum gekk að gera æfingarnar frekar vel eða mjög vel í skólanum en rúmlega 70% gekk að gera æfingarnar frekar vel eða mjög vel heima (sjá mynd hér fyrir neðan).

Mynd 3. Miðstig. Fyrsti hluti könnunar.



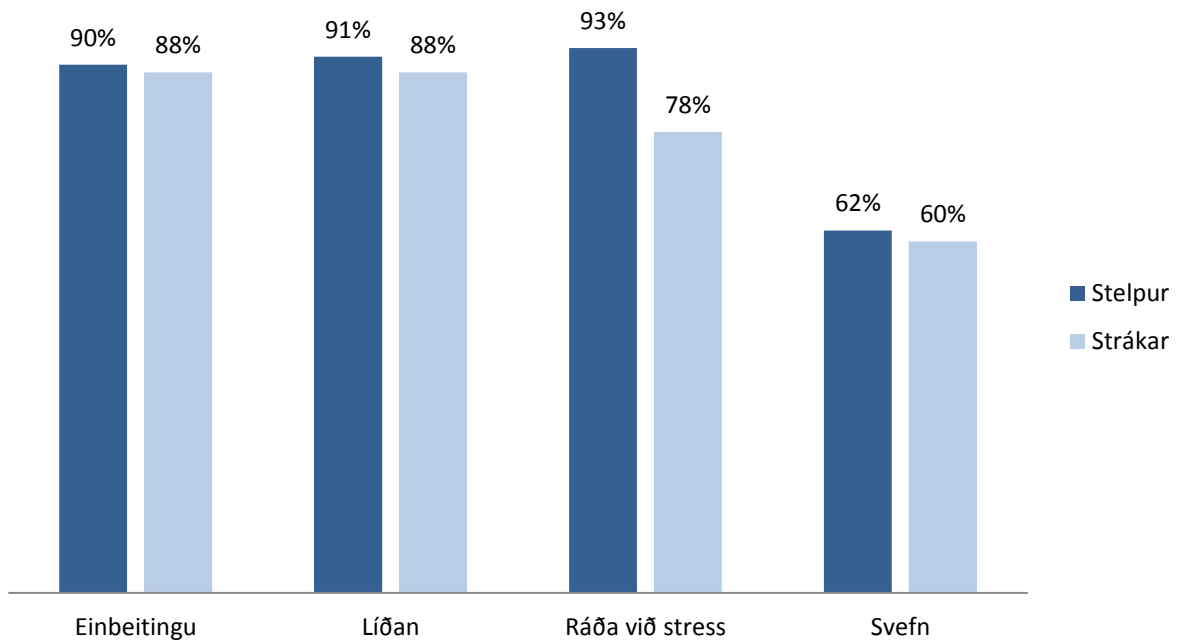
Nemendur á unglíngastigi voru einnig í heildina ánægðir með núvitund og kennsluna þó ánægjan væri ekki eins mikil og á miðstigi. Eins og sjá má á meðfylgjandi mynd eru næstum allir frekar ánægðir eða mjög ánægðir með kennarann. Einnig líkaði yfir 80% núvitundin. Ekki gekk nógu vel að gera æfingarnar heima en einungis 47% sögðu að það gengi frekar vel eða nokkuð vel. Æfingarnar gengu þó mun betur í tímum eða rétt yfir 80%.

Mynd 4. Unglíngastig Fyrsti hluti könnunar.



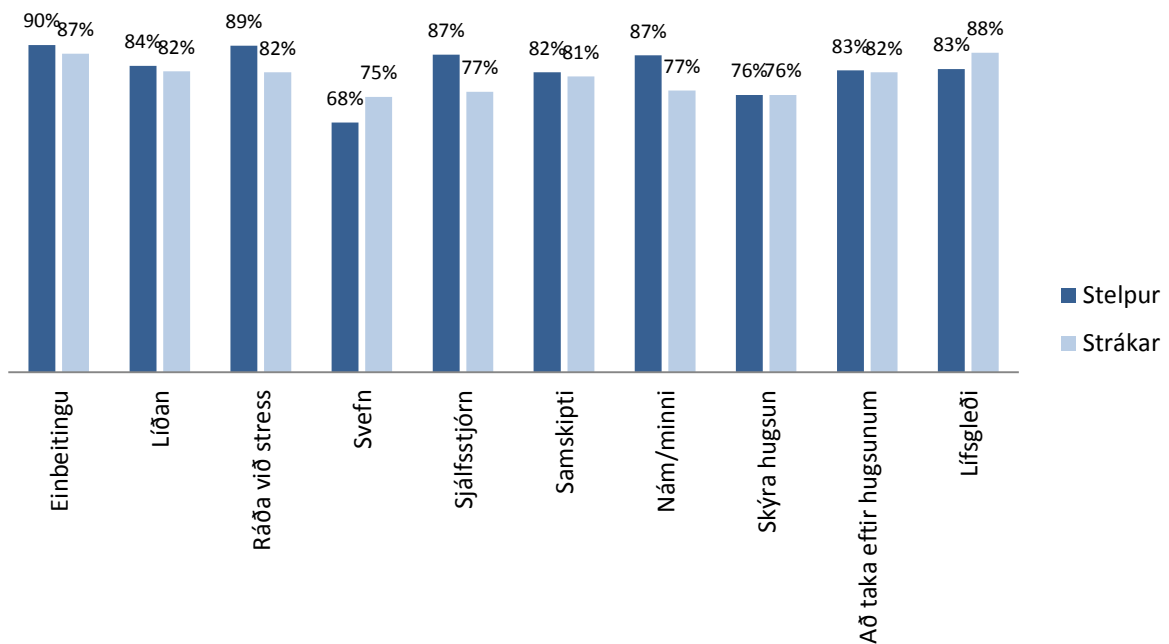
Í seinni hluta könnunar á viðhorfum nemenda var spurt um hvort nemendur teldu að núvitund hefði hjálpað þeim. Á yngsta stigi var sérstaklega spurt hvort þau teldu að núvitund hefði hjálpað þeim með einbeitingu, líðan, það að ráða við stress, svefn og annað. Nemendur áttu þá að merkja við viðeigandi reit ef þeir töldu að núvitund hefði hjálpað þeim. Í stuttu máli þá telja nemendur yngsta stigs greinilega að núvitund hafi hjálpað þeim. Eins og sjá má á meðfylgjandi mynd hefur núvitund að þeirra mati hjálpað mest með einbeitingu og líðan. Einnig telja flestar stelpur að núvitund hafi hjálpað við að ráða við stress. Færri telja að núvitund hjálpi við svefn en þó um og yfir 60%.

Mynd 5. Yngsta stig. Telur þú að núvitund hafi hjálpað þér með:



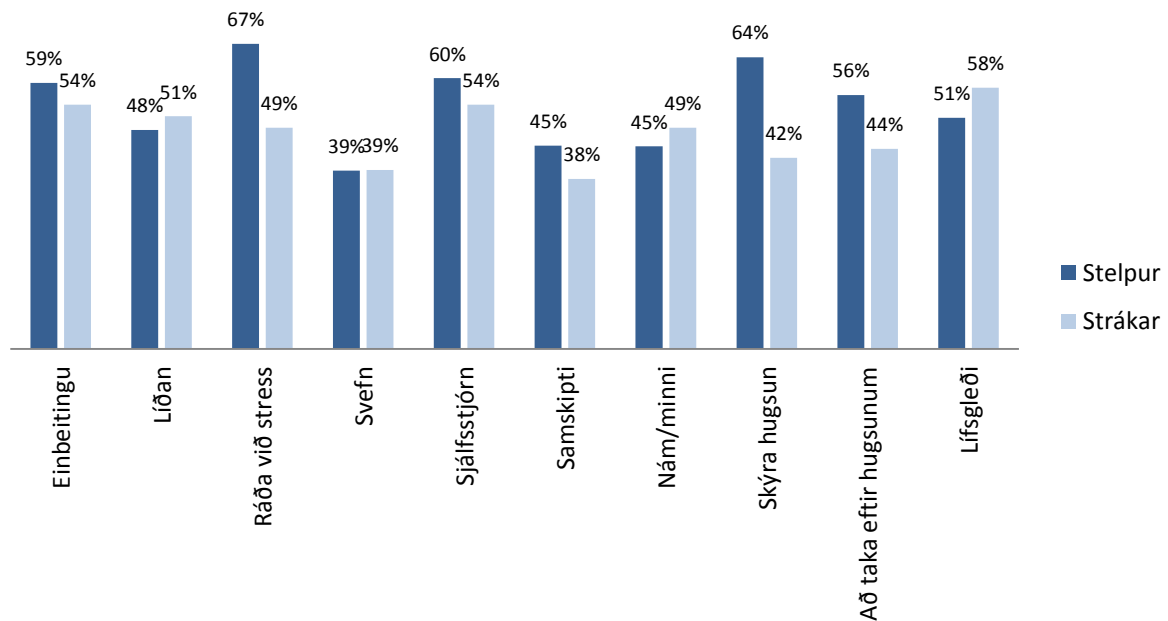
Þegar kemur að þessum þætti könnunar hjá miðstigi og elsta stigi þá var spurt um fleiri þætti en hjá yngstu nemendum. Sjá má á meðfylgjandi myndum að nemendur á miðstigi telja almennt að núvitund geti hjálpað þeim með ýmsa þætti. Má þar nefna einbeitingu, líðan, að ráða við stress o.s.frv. Ljóst er að einhver kynjamunur er þegar kemur að þessu. Á það sérstaklega við um sjálfstjórn og nám en stelpur telja marktækt meira að núvitund hjálpi þeim við þetta í samanburði við stráka.

Mynd 6. Miðstig. Telur þú að núvitund hafi hjálpað þér með:



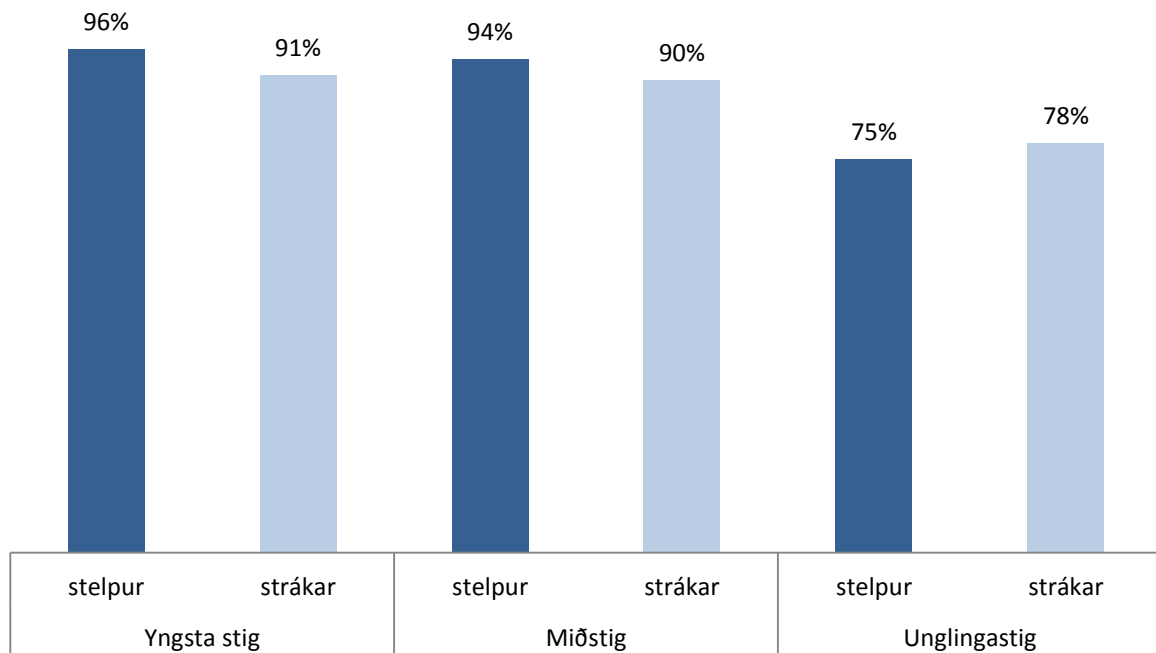
Unglingarnar töldu núvitund ekki hjálpa eins mikið í samanburði við hin stigin. Þó telja yfir 50% stráka og stúlkna hana hjálpa við einbeitingu, sjálfstjórn og lífsgleði. Einnig er um helmingur sem telur núvitund hjálpa við líðan. Á þessu stigi kemur einnig fram kynjamunur sem sést helst í aðstoð við að ráða við stress, og aðstoð við skýra hugsun. Niðurstöður má sjá í mynd hér fyrir neðan.

Mynd 7. Unglingastig. Telur þú að núvitund hafi hjálpað þér með:



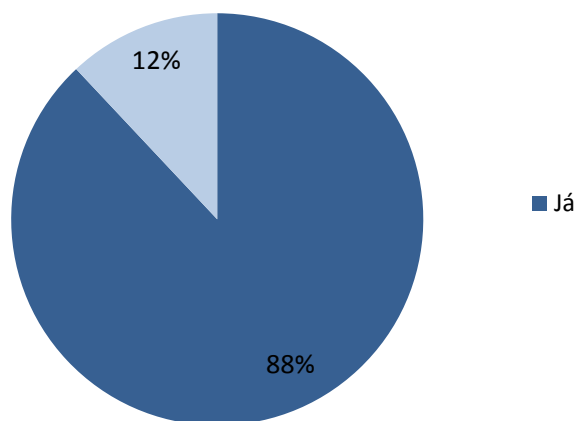
Í lok könnunar voru nemendur spurðir hvort þeim fyndist að kenna ætti núvitund áfram í Giljaskóla. Þó nokkur munur kom fram á stiginum á þessari spurningu en 93% nemenda á yngsta stigi og 92% nemenda á miðstigi telja að kenna eigi núvitund í Giljaskóla. Á unglingsstigi var talan lægri eða 76%. Er vert að velta fyrir sér þessum mun á stiginum. Þegar þessar niðurstöður eru skoðaðar út frá kynjum kemur ekki fram mikill munur eins og sjá má á mynd 8.

Mynd 8. Á að kenna núvitund:



Heildarniðurstaðan er sú að tæp 90% nemenda vilja að núvitund verði kennd áfram í Giljaskóla.

Mynd 9. Á að kenna núvitund:



Mat á áhrifum núvitundar

Giljaskóli fór í samstarf við Háskólann á Akureyri varðandi nánara mat á áhrifum kennslunnar. Elín Díanna Gunnarsdóttir, dósent við Háskólann á Akureyri, stýrði rannsókninni.

Miðað við markmið þjálfunar í núvitund þá má búast við því að núvitundaríhlutun geti haft áhrif á ýmsa þætti sem tengjast hegðun og líðan. Í þessu þróunarverkefni var ákveðið að meta meðal annars áhrif íhlutunar í núvitund á kvíða, depurð, sjálfsmat (self-esteem) og hamingju. Sjálfsmat, kvíði og depurð voru öll metin með sálfræðilegum matstækjum sem

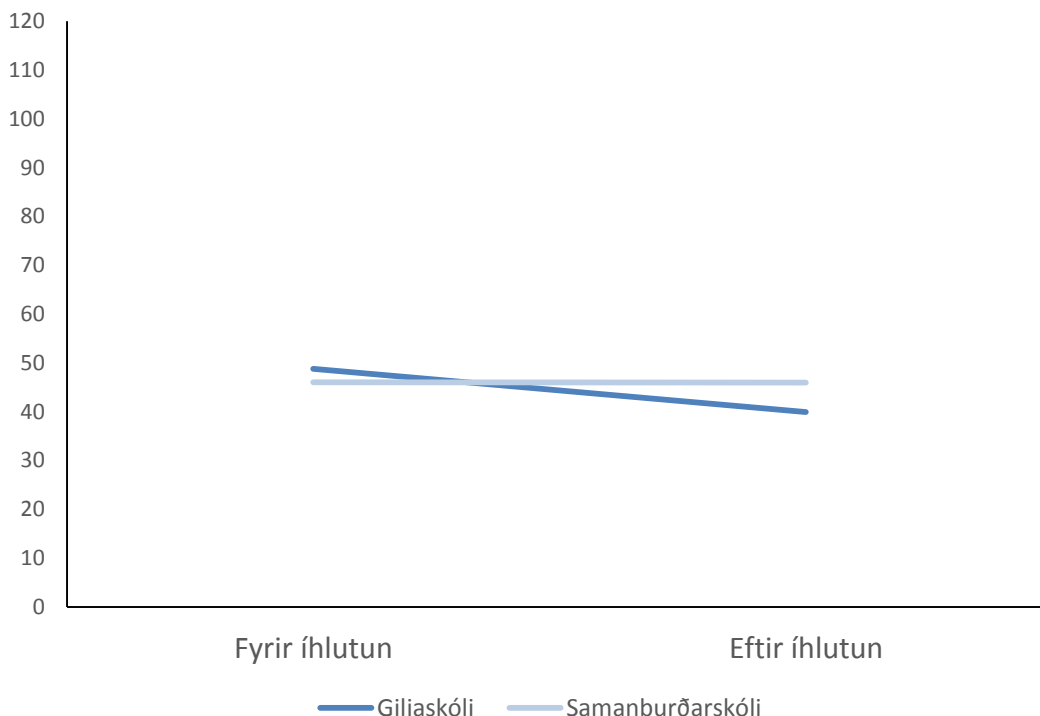
teljast áreiðanlegar og réttmætar mælingar á þessum hugtökum. Kvíði var metinn með MASC matslistianum (Multidimensional Anxiety Scale for Children) sem samanstendur af 39 einkennum sem eru metin á fjögurra punkta kvarða. Matslistinn er ætlaður börnum á aldrinum 8-19 ára og er um sjálfsmatslista að ræða. Depurð er metin með CDI matslistanum (Children's Depression Inventory) og er ætlaður börnum og unglíngum á aldrinum 7 – 17 ára og beinist að því að lýsa aðstæðum sem eru einkennandi fyrir þunglyndi. Um er að ræða 27 flokka staðhæfinga og velur barnið einn af þremur mögulegum svarmöguleikum fyrir hvern þeirra. Sjálfsmat var metið með sjálfsmatskvarða Rosenberg (Rosenberg Self-Esteem Scale) sem er 10 atriða kvarði og er hverju atriði svarað á fjögurra punkta kvarða. Að lokum var hamingja metin með því að spyrja börnin „Þegar á heildina er litið, hversu hamingjusama/nn telur þú þig vera?“ og svöruðu þau á 10 punkta kvarða.

Þar sem mælitækin miðast við ákveðinn aldur var kvíði metinn hjá börnum í 3.-10. bekk, depurð og hamingja hjá börnum í 1.-10. bekk og sjálfsmat hjá börnum í 5.-10. bekk.

Við mat á áhrifum í hlutunarinnar voru mælitækin lögð fyrir nemendur í skólanum þar sem íhlutunin fór fram auk þess sem mælitækin voru lögð fyrir nemendur í samanburðaskóla.

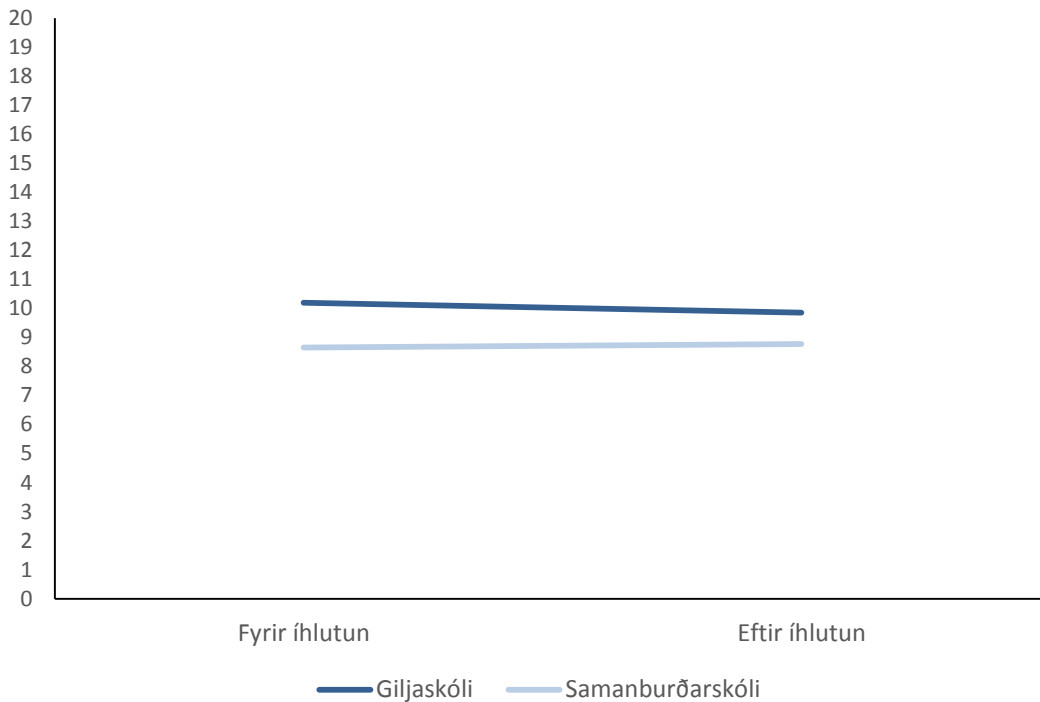
Eins og sjá má á mynd 10 þá dregur úr einkennum kvíða hjá öllum árgöngum í kjölfar íhlutunarinnar. Þessi breyting á kvíðaeinkennum kemur ekki fram í samanburðarskólanum ($p < 0,001$). Hjá flestum árgöngunum eru áhrifin meðal sterk.

Mynd 10. Áhrif þjálfunar í núvitund á kvíða



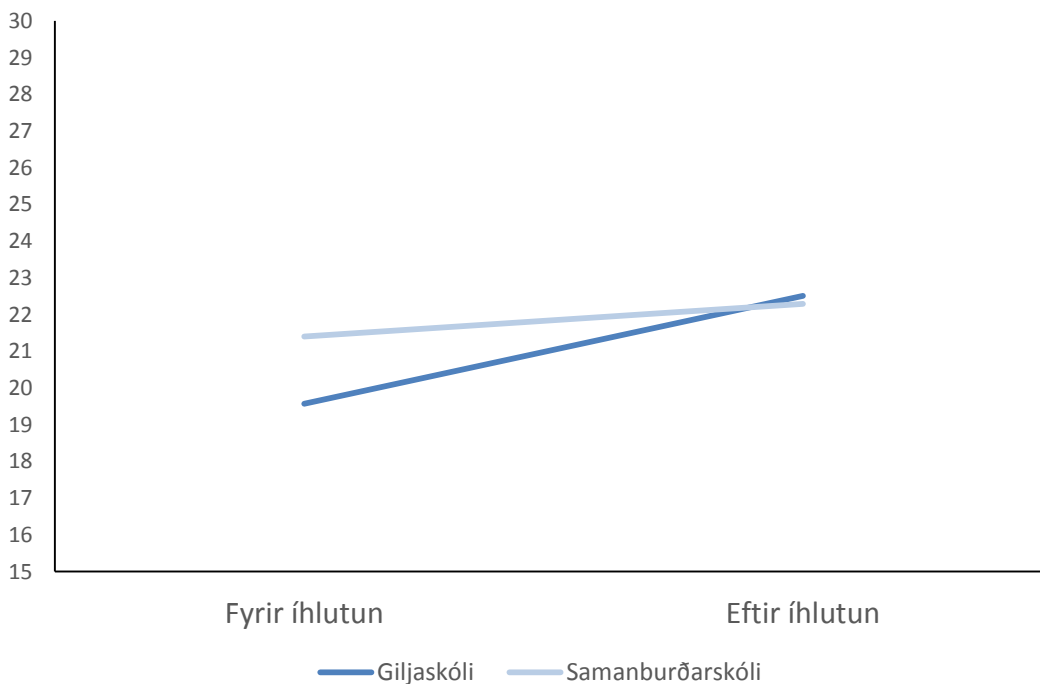
Þjálfunin í núvitund virðist hafa lítil áhrif á depurð eins og sjá má á mynd 11. Þessi áhrif eru þó tölfræðilega marktæk ($p < 0,01$)

Mynd 11. Áhrif þjálfunar í núvitund á depurð.



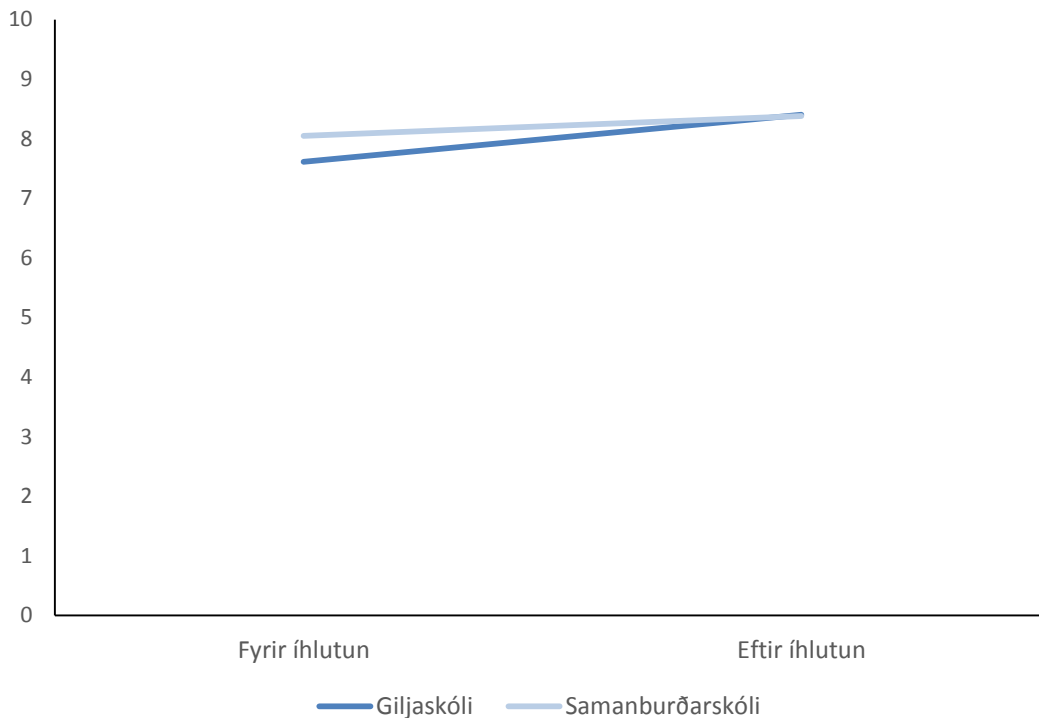
Þegar áhrif þjálfunar í núvitund á sjálfsmat nemenda er skoðað kemur í ljós að allir árgangarnir sýna betra sjálfsmat í kjölfar íhlutunarinnar ($p < 0,001$) og eru áhrifin meðal sterk. Í sumum árgöngum má einnig sjá aukið sjálfsmat hjá nemendum samanburðarskólans.

Mynd 12. Áhrif þjálfunar í núvitund á sjálfsmat.



Að lokum koma í ljós greinileg áhrif íhlutunarinnar á hamingju nemenda á unglingsstigi ($p < 0,001$) og eru þessi áhrif eru nokkuð sterk. Nemendur í yngri bekkjardeildum eru líka hamingjusamari í kjölfar íhlutunarinnar en sú aukna hamingja er líka til staðar í samanburðarskólanum þannig að ekki má draga miklar ályktanir af þeirri breytingu.

Mynd 13. Áhrif þjálfunar í núvitund á hamingju.



Þegar á heildina er litið þá hefur þjálfun í núvitund jákvæð áhrif á alla þá þætti sem mældir voru. Áhrif þjálfunarinnar eru víðtækust þegar kemur að einkennum kvíða enda virðist hafa dregið úr einkennum kvíða hjá nemendum í öllum aldurshópum. Þegar horft er á sjálfsmat og hamingju barnanna þá virðist þjálfun í núvitund hafa mest áhrif á þessa þætti hjá nemendum þegar þau komast á unglingsárin. Unglingarnir virðast verða hamingjusamari og með betra sjálfsmat í kjölfar þjálfunar í núvitund.

Samantekt

Eins og sést á framangreindum niðurstöðum eru áhrif núvitundarkennslu á nemendur mjög jákvæð og mælast marktæk á stöðluðum sjálfsmatslistum í samanburði við viðmiðunarskóla. Hefur því verið ákveðið að halda áfram að kenna nemendum í Giljaskóla núvitund. Jafnframt hefur verið ákveðið að halda áfram samstarfi við Háskólann á Akureyri um mat á árangri kennslunnar til lengri tíma. Kennsla í núvitund, með lengri námskeiðum, verður í framtíðinni í 3., 5. og 8. bekk en allir árgangar munu nota núvitundaræfingar reglulega.

Heimildir

- Anna Dóra Frostadóttir, Guðbjörg Daníelsdóttir, Herdís Finnbogadóttir og Margrét Bárðardóttir. (án ártals). Velkomin í núíð. Frá streitu til sáttar.
- Anna Valdimarsdóttir. (2014). *Hugrækt og hamingja*. Reykjavík: Veröld.
- Arias, A. J., Steinberg, K., Banga, A. og Trestman, R. L. (2006). Systematic Review of the Efficacy of Meditation Techniques as Treatments for Medical Illness. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 12(8), 817–832.
- Brantley, J. (2005). Mindfulness-Based Stress Reduction. Í S. M. Orsillo og L. Roemer (ritstjórar), *Acceptance and Mindfulness-Based Approaches to Anxiety* (bls. 131-145). New York: Springer Science Business Media.
- Davidson, R. J. (2004). Well-being and affective style: Neural sub-strates and biobehavioural correlates. *Philosophical Transactions of the Royal Society*, 359, 1395–1411.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S. og Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35–43.
- Inga Dóra Sigfúsdóttir, Bryndís B. Ásgeirsdóttir, Jón F. Sigurðsson og Gísli H. Guðjónsson. (2008). Trends in depressive symptoms, anxiety symptoms and visits to healthcare specialists: A national study among Icelandic adolescents. *Scandinavian Journal of Public Health*, 36, 361–368.
- Jha, A., Krompinger, J. og Baime, M. J. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive Affective and Behavioral Neuroscience*, 7(2), 109–119
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are*. New York, NY: Hyperion Books.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144–156. doi: 10.1093/clipsy.bpg016
- Kabat-Zinn, J., Massion, A. O., Kristeller, J., Peterson, L. G., Fletcher, K. E., Pbert, L., Lenderking, W. R. og Santorelli, S. F. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 149, 936–943.
- Napoli, M., Krech, P. R. og Holley, L. C. (2005). Mindfulness Training for Elementary School Students: The Attention Academy. *Journal of Applied School Psychology*, 21(1), 99 – 125. doi:10.1300/J370v21n01_05
- Puddicombe, A. (2011). *Get Some Headspace*. London: Hodder and Stoughton Ltd.
- Rechtschaffen, D. (2014). *The Way of Mindful Education; Cultivating Well-Being in Teachers and Students*. New York, NY: W.W. Norton & Company, Inc.

- Rempel, K. D. (2012). Mindfulness for children and youth: A review of the literature with an argument for school-based implementation. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 46(3), 201–220.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G. og Teasdale, J. D. (2002) *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*. New York: The Guilford Press.
- Semple, R. J., Lee, J., Rosa, D. og Miller L. F. (2010). A Randomized Trial of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Children: Promoting Mindful Attention to Enhance Social-Emotional Resiliency in Children. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 218-299. doi:10.1007/s10826-009-9301-y.
- Tan, C.-M. (2012). Núvitund. *Leitaðu inn á við*. Reykjavík: Vaka-Helgafell.
- Williams, M. og Penman D. (2011). *Mindfulness. A practical guide to finding peace in a frantic world*. London: Piatk
- World Health Organization. (1948). *Constitution of the World Health Organization*. Genf, Sviss: World Health Organization basic documents.
- Póroddur Bjarnason, Bryndís Björk Ásgeirsdóttir og Inga Dóra Sigfúsdóttir. (2002). *Sjálfsvíg og sjálfsvígstilraunir meðal íslenskra ungmenna: Sjálfsvígstilraunir meðal íslenskra framhaldsskólanema árin 1992 og 2000 og alþjóðlegur samanburður á sjálfsvígstíðni meðal 15-24 ára ungmenna 1951-2000*. Reykjavík: Landlæknisembættið.