



Núvitund – Mindfulness

í Giljaskóla

A high-speed photograph of a water droplet falling into a pool of water, creating a series of concentric ripples. The droplet is captured mid-fall, just above the point of impact, with a small splash of water visible below it. The background is a solid, deep blue color.

Mindfulness

Núvitund



**Heilsa er líkamleg, andleg  
og félagsleg líðan og gerir  
einstaklingnum kleift að lifa  
innihaldsríku lífi.**

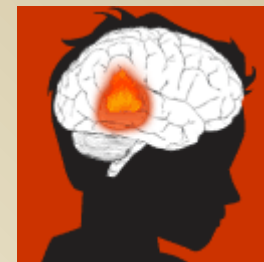
(Skilgreining Alþjóðaheilbrigðis-  
málastofnunarinnar - WHO)

Mindfulness – Núvitund

Ef þú breytir  
hugsanamynstri þínu  
getur þú breytt viðhorfum  
þínum og tilfinningum.

Chade – Meng Tan, Núvitund, leitaðu inn á við.

# Nútíminn



## *Einkenni:*

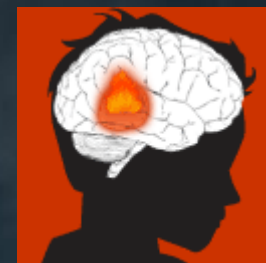
- Mikið álag og mörg áreiti
- Kröfur um að standa sig
- Of mikið sjónvarpsáhorf og tölvunotkun
- Skortur á (lífrænum) samskiptum
- Kvíði og þunglyndi
- Heili sem er iðulega í tilfinningalegu uppnámi
  - (Fight or flight)

## *Afleiðingar:*

- Minni skilvirkni/framleiðni
- Athygliserfiðleikar
- Aukin tíðni þunglyndis og kvíða
- Óróleiki og leit að „einhverju“ sem slær á
- Skilyrt viðbrögð og hegðun
- Svefnvandamál
- Félagsleg vandamál.











# Núvitund



## *Styður við:*

- Góð áreiti á framheilabörk (prefrontal cortex)
- Betri athygli og einbeitingu
- Samlíðan
- Rósemd og góðvild
- Skilning á starfsemi heilans

## *Afleiðingarnar eru:*

- Aukin orka
- Bætt viðbrögð við erfiðum tilfinningum - minni kvíði og stress
- Betri skilningur á öðrum
- Öflugra ónæmiskerfi
- Minna álag á hjarta- og æðak.
- Hamingjusamari einstaklingar sem gengur betur í námi, leik og starfi.

"If every 8 year old in the world is taught meditation, we will eliminate violence from the world within one generation."

*- Dalai Lama*



# Hvað er núvitund?

- Að vera meðvitaður um sjálfan sig og hugsanir sínar
- Að skynja líðandi stund – draga úr athyglisflakki til fortíðar og/eða framtíðar
- Að ná sátt við sjálfan sig og hugsanir sínar
- Að horfa á sjálfan sig og aðstæður með góðvild og án þess að dæma
- Allt þetta þarf að vera fyrir hendi til að upplifa núvitund/mindfulness til fulls.

# Hvað er núvitund? frh.

- Hugsanir eru af öllu mögulegu tagi, sumar uppbyggilegar og jákvæðar en aðrar niðurbrotandi og neikvæðar
- Þegar við hugsum oft tiltekna hugsanir (t.d. neikvæðar) verða til hraðbrautir í heilanum sem auðvelda slíkum hugsunum að fá framgang
- Í núvitund áttar maður sig á að við erum ekki hugsanirnar og við þurfum ekki að láta þær stjórna okkur.



# Mindfulness/núvitund er EKKI

- Æfing í slökun
- Trúartengd
- Hugleiðsla eingöngu
- Leið til að forðast erfiðleika
- Breyting á hugsunum eða forðast hugsanir
- Skyndilausn
- Agatæki (í skólastarfi).

# Hvað getur núvitund gert fyrir okkur?

- Með því að taka eftir tilfinningum og hugsunum og átta sig á eðli þeirra má verjast áleitnum neikvæðum hugsunum sem vinna gegn okkur
- **Með því að draga úr sjálfvirku viðbragði er hægt 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**
- Með yfirvegun, eftirtekt og skilningi getum við betur mætt eigin þörfum og hjálpað öðrum við að uppfylla sínar þarfir.



# Hvernig þjálfar maður núvitund?

- Með íhugun og einbeitingu sem er þjálfuð í gegnum ýmsar einfaldar æfingar. Almennt er athyglinni 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, 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.



# Hvernig þjálfar maður núvitund? frh.

- 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 sínum
  - Seinka sjálfvirku viðbragði
  - Hætta að vera á sjálfstýringu
  - Horfa á sjálfa(n) sig úr fjarlægð
  - Verjast álagi og stressi
  - Efla jafnvægi og sjálfstraust.



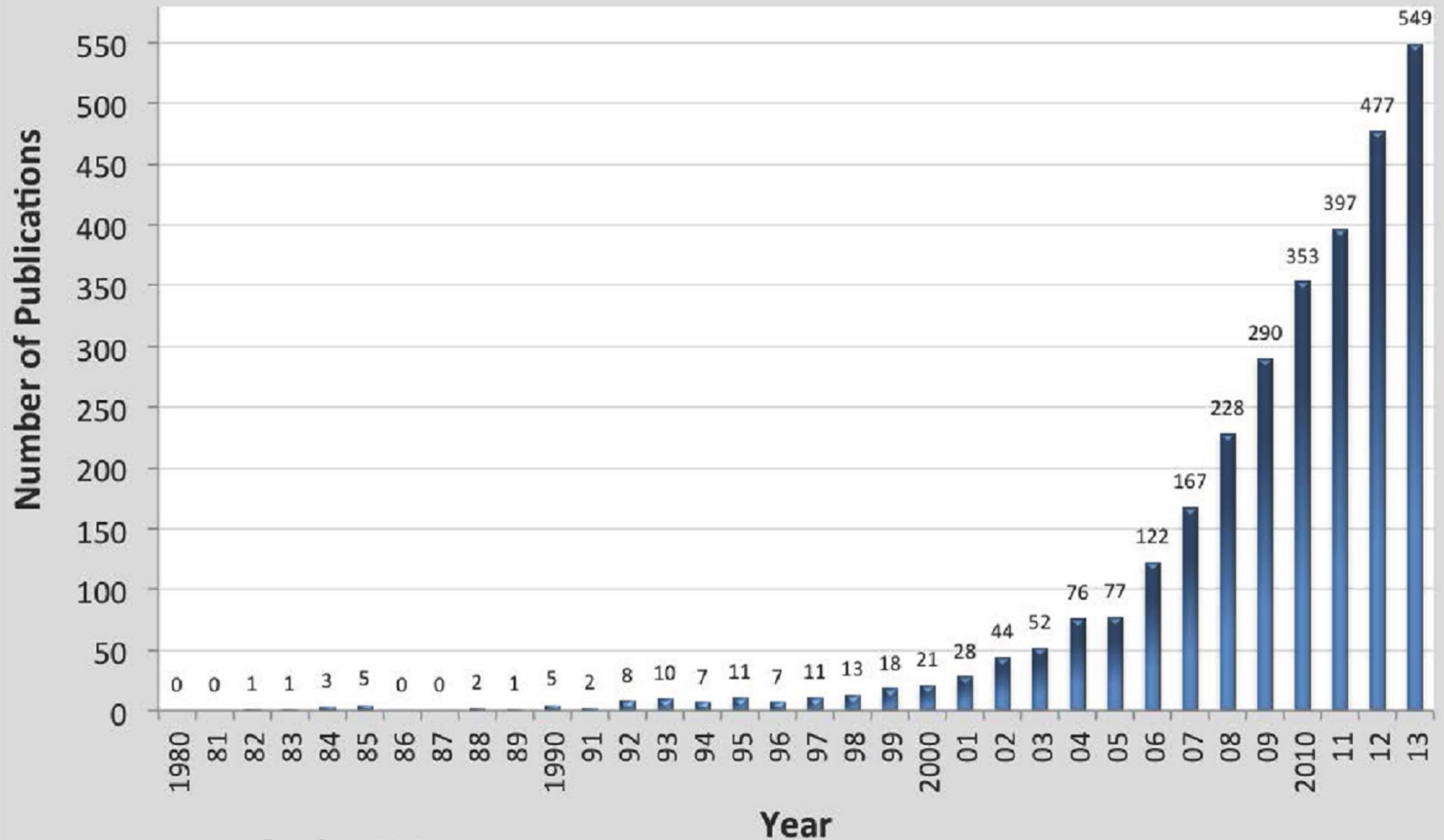
# Hverjir þjálfar núvitund?

- Núvitund er notuð af æ fleiri einstaklingum og hópum. Má jafnvel tala um tískubylgju í því sambandi
- Mjög margir einstaklingar bæta lífsgæði sín með þessum hætti, ósköp venjulegt fólk, afreksfólk í íþróttum, námsmenn, vísindamenn og fleiri
- Þá hafa sérfræðingar með góðum árangri nýtt núvitund í vinnu með fólki sem glímir við kvíða, þunglyndi eða stress, svo dæmi sé tekið
- Æ fleiri skólar taka upp núvitund með nemendum vegna þess hvað hún hjálpar þeim með líðan, samskipti og nám
- Með því að leita/gúggla á internetinu að t.d. “mindfulness in schools” má sjá margt forvitnilegt sem tengist núvitund í skólastarfi.

# Eru einhver vísindi á bak við núvitund?

- Sífelld fleiri rannsóknir staðfesa gagnsemi núvitundarþjálfunar. Hér má sjá nokkrar:
- <http://mindfulnessinschools.org/research/research-evidence-mindfulness-young-people-general/>
- <http://www.gisc.org/gestaltreview/documents/TeachingMindfulnessstoChildren.pdf>
- <http://mindfulnessinschools.org/wp-content/uploads/2013/02/MiSP-Research-Summary-2012.pdf>
- <http://calmclassroom.com/wp-content/uploads/2011/06/Lee-Mindfulness-based-cognitive-therapy-for-children-Results-of-a-pilot-study.pdf>
- <http://www.youtube.com/watch?v=8bxw4lYW1eE>

## MINDFULNESS RESEARCH PUBLICATIONS BY YEAR, 1980 - 2013



Source: D.S. Black (2014)



# Ótti við núvitund/mindfulness

- Rætur í búddisma, trúartengingar
- Erfitt að mæla og meta hugarferli og gæði hugsana
- Viðmið um vísindalega hugsun og vinnubrögð í nútímanum, allt skal vera hlutlægt og mælanlegt.



# Undirbúningur og skipulag

- Sex starfsmenn Giljaskóla sóttu námskeið í Núvitund hjá Margréti Bárðardóttur sem haldið var á Akureyri í feb. og mars 2014
- Allir starfsmenn Giljaskóla fengu eins dags kynningu á Núvitund hjá Margréti í ágúst 2014
- Starfshópur (5 stm.)
  - Einn úr hópnum hefur sótt námskeið til New York
  - Þrír úr hópnum hafa sótt námskeið til London **.b** (stop – breath – be)
  - Tveir úr hópnum hafa sótt paws **.b** fyrir yngri börn.

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

- Vorið 2014 vann meistaranemi í sálfræði við HA, undir handleiðslu Díönnu Gunnarsd. og Sigrúnar Sveinbjörnd., verkefni með 9. og 10. b. Giljaskóla í kynjaskiptum hópum
- Fólst í 8 kennslustundum sem dreift var á 8 vikur. Var nemendum kennt ýmislegt um Núvitund og unnin verkefni auk þess sem nemendur voru beðnir um að vinna nokkur heimaverkefni
- Eftir þessar átta vikur lögðu starfsmenn Giljaskóla spurningalista fyrir nemendur til að athuga afstöðu þeirra til efnisins og kanna hve vel það gagnaðist þeim
- Niðurstöður voru ákaflega jákvæðar og bentu til þess að nemendur gætu nýtt sér aðferðir núvitundar til að ná betri tökum á hugsunum sínum og árangri við ýmsa aðstæður.

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

- Þegar talið er saman hve margir töldu núvitund hafa hjálpað sér mjög mikið eða frekar mikið með tiltekna þætti voru svörin:
  - Einbeiting; 64 nem/ **86%**
  - Líðan - Að ná stjórn á tilfinningum; 61nem/ **82%**
  - Að ráða við stress; 60 nem/ **81%**
  - Samskipti; 55 nem/**74%**
  - Svefn; 51 nem/ **69%**
  - Nám eða minni; 50 nem/**68%**.



# Samstarfsaðilar

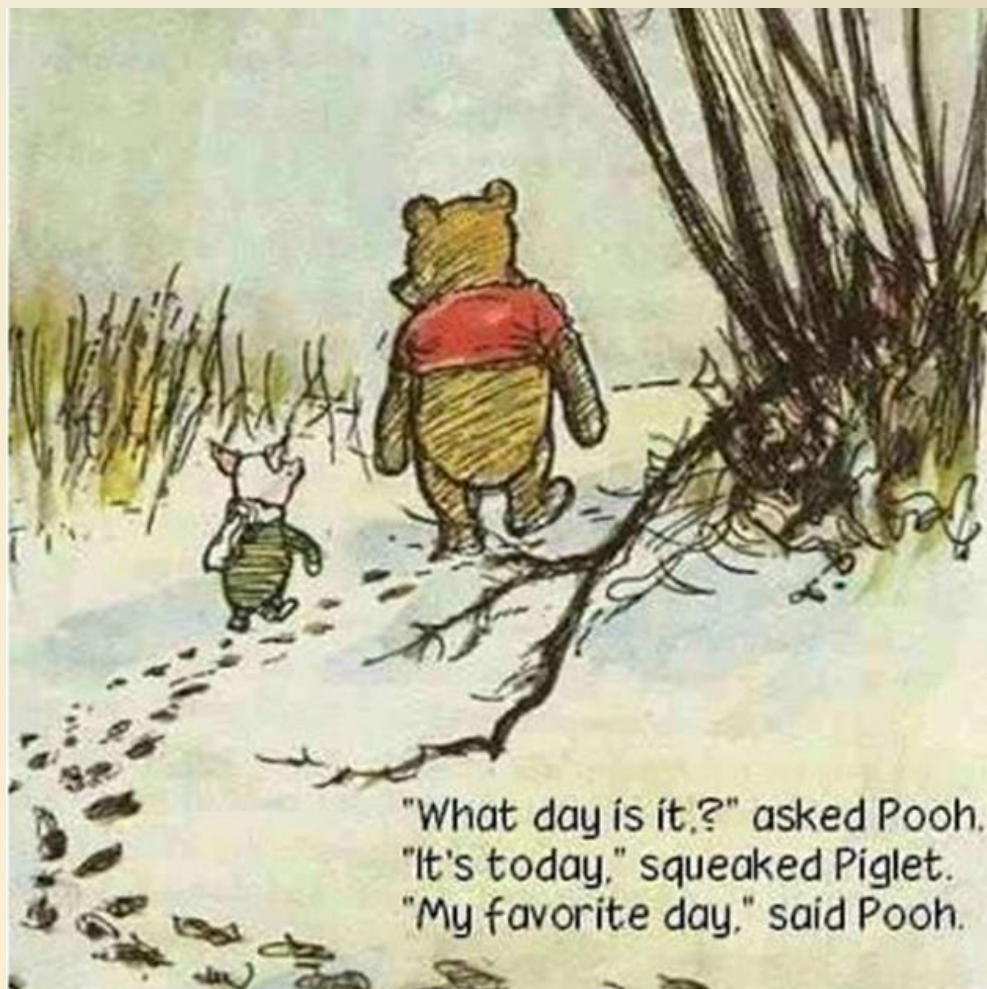
- Samstarf:
  - Elín Díanna Gunnarsdóttir, dósent við HA
  - Margrét Bárðardóttir, sálfræðingur
- Styrktaraðilar:
  - Sprotasjóður
  - Endurmenntunarsjóður
  - Lýðheilsusjóður

# Kennsla í Núvitund í Giljaskóla á vorönn 2015

- Að jafnaði kennt einu sinni í viku
- 5. – 7. bekkur                      8 skipti              frá 12. jan.
- 8. – 9. bekkur                      10 skipti            frá 26. jan.
- 10. bekkur                            10 skipti            frá 26. jan.
- 1. – 4. bekkur                      7 skipti              frá 8. apríl

# Væntingar

- Betri líðan nemenda og starfsmanna
- Bætt samskipti allra
  - Auðveldari úrvinnsla árekstra/vandamála
- Rólegri og yfirvegaðri hugur
- Betri einbeiting, afköst og námsárangur
- Meiri gleði/sátt
- Forvarnir í geðheilbrigðismálum
- Heilsteyptari og betri þjóðfélagsþegnar.



"What day is it,?" asked Pooh.  
"It's today," squeaked Piglet.  
"My favorite day," said Pooh.

**Takk fyrir okkur!**