



„HUGARRÓ NEMENDA“

Skýrsla þróunarverkefnis

Náttúruleikskólinn Krakkakot

Tengiliður verkefnisins: Hjördís Ólafsdóttir
Skólaárið 2015 - 2016

Efnisyfirlit

Inngangur.....	2
Markmið	2
Framkvæmdin	3
Niðurstöður verkefnisins	7
Hvernig gekk verkefnið út frá markmiðunum sem sett voru?	7
Barnahópurinn.....	7
Kennarar	7
Foreldrar.....	8
Hvað gekk ekki eins vel?.....	8
Börnin	8
Kennararnir	9
Hver er ávinningurinn verkefnisins fyrir Krakkakot	9
Mat á verkefninu	10
Hvernig viljum við sjá að unnið verði með verkfenið í framtíðinni?.....	11
Umsögn leiðbeinendum verkefnisins.....	11
Þakkir og lokaorð	13
Heimildir	14

Inngangur

Í þessari skýrslu er gerð grein fyrir framgangi og vinnu við þróunarverkefnið Hugarró nemenda/kennsla í slökun og hugleiðslu sem Náttúruleiksskólinn Krakkakot fékk 500.000.- styrk úr þróunarsjóði leikskóla í Garðabæ vorið 2015 til að þróa í leikskólastarfinu.

Ástæða þess að deildastjórar við náttúruleiksskólann Krakkakot ákváðu að sækja um í þróunarsjóð leikskóla Garðabæjar var sú að við fengum þær Hrafnhildi Sigurðardóttur og Unni Örnú Jónsdóttur á starfsmannafund til okkar í Krakkakot veturinn 2015 þar sem þær kynntu bók sína Hugarfrelsi og er skemmst frá því að segja að starfsfólk varð mjög hrifið af því sem þær höfðu að segja varðandi það hversu mikilvægt er að kenna börnum strax að eiga það verkfæri að geta leitað í slökun og hugleiðslu til að hjálpa sér í erfiðum aðstæðum sem upp kunna að koma á lífsleiðinni.

Það að kenna börnum strax á þessi verkfæri hugleiðslu og slökunar í því gífurlega áreiti sem við lifum við í samfélagi okkar í dag, þar sem hraðinn er engu líkur og nánast hver einasta mínúta er skipulögð í yfirhlaðinni dagskrá barnanna frá morgni til kvölds er gulls í gildi. Við í Krakkakoti sáum því að það gæti orðið mikill ávinningur fyrir börnin, foreldrana og kennarahópinn og já bara samfélagið allt ef börn strax í æsku öðlast verkfæri til að ná tökum á að slaka á og ná innra jafnvægi.

Markmið

Að kennarar í Krakkakoti læri hagnýtar aðferðir sem þeir geti nýtt sér reglulega til að efla:

- einbeitingu og vellíðan nemenda
- styrkleika nemenda
- hæfileika nemenda
- sköpunarkraft nemenda
- innri ró nemenda
- stjórn nemenda á huga sínum
- öryggi nemenda
- hugarró, vellíðan og innri frið nemenda

Hæfileikinn til að slaka á og ná innra jafnvægi er ákaflega mikilvægur í heiminum í dag. Börn og unglingar verða stöðugt fyrir áreiti samfélansins. Tölvu og snjallsímanotkun getur orðið að fíkn, sérstaklega hjá ungu kynslóðinni sem elst upp

við gífurlega breytta samskiptahætti frá því sem áður var. Hraðinn í samfélaginu er engu líkur. Nánast hver einasta mínúta er skipulögð og dagskrá barnanna oft yfirhlaðin frá morgni til kvölds, sem getur skapað innri togstreitu sem kemur helst fram í því að börn og unglingar ná illa að einbeita sér að lestri, fylgjast minna með og eiga erfitt með athafnir sem útheimta umtalsverða einbeitingu. (*Hugarfrelsi, kennslubók*)

Framkvæmdin

Verkefnastjórnir okkar Hrafnhildur og Unnur Arna komu til okkar í upphafi verkefnisins í september 2015 og héldu fyrirlestur fyrir allann starfsmannahópinn. Eftir fyrirlestur þeirra þá lögðum við upp með hvernig við skildum vinna að þróunarverkefninu fram til áramóta. Við keyptum bók þeirra Hrafnhildar og Unnar Örnú á hverja deild svo allir hefðu jafnan aðgang að kennsluefni. Einnig keyptum við okkur hugleiðsludiskinn sem þær hafa látið útbúa. Með þetta að vopni héldum við af stað.

Hver deild skipaði verkefnastóra sinnar deildar til að halda utan um verkefnið inni á sinni deild og fylgja því eftir.

Allar deildir lögðu strax mikla áherslu á að kynna fyrir börnunum djúpöndun. Það tók smá tíma fyrir börnin að átta sig á að anda niður í maga en ekki upp í brjóstkassa. Öndunaræfingarnar voru ýmist gerðar í litlum eða stórum hópum og nánast bara hvar og hvenær sem var yfir daginn.

Öndunaræfingarnar „blóma- og kertaöndun“ og „geimflaugin“ hafa notið mestra vinsælda og höfum við

haldið okkur við þessar tvær tegundir öndunar frá upphafi. „Blóma- og kertaöndunin er þannig að börnin halda á blómi og anda að sér ilmi blómsins (allt í þykjó en þó áþreifanlegt) og í hinni hendinni halda þau á fjöður og blása á hana og þá bærst hún líkt og logi



á kerti. Geimflaugaöndunin er þannig að börnin draga djúpt inn andann með hendur samna fyrir framan brjóskassann og um leið og þau anda frá sér þá færa þau hendurnar saman upp yfir höfuðið.

Á yngri deildunum var eingöngu farið í öndunaræfingar fyrir áramót ásamt því að hafa

slökunartónlist og lavenderilm í loftinu (lavender hefur róandi áhrif) í þeim stundur þar sem við vildum ná ró hjá börnunum t.d. fyrir samverustundir og hvílu. Einnig bar góðan árangur að ná ró með því að gefa börnunum nokkurskonar nudd og segja þeim í leiðinni að við værum að gefa þeim „rigningu“ á höfuðið og axlirnar og „sól“ á bakið. Fljótlega fóru börnin að njóta þess að fá þetta litla nudd og voru einnig farin að gefa hvort öðru nudd.

Á eldri deildunum var byrjað á að kynna öndunina fyrir börnunum sem og „hugsanakrúkkuna“ en hugsanakrúkkan er stór glerkrukka sem fyllt er með vatni, smá matarlit og glimmeri. Þegar krukkan er hrist þá þyrlast glimmerið upp og við tölum þá um að glimmerið sé



eins og þær fjölmörgu hugsanir sem þjóta um huga okkar á hverjum degi. Smám saman sest svo glimmerið niður þegar við hættum að hrista krukkuna og þannig viljum við líka að hugurinn okkar geti róað sig. Þetta er fyrsta kynning á hugleiðslu fyrir börnin, mjög sjónrænt og auðvelt fyrir þau að skilja. Róleg tónlist og

lavenderspray mikið notað. Í lok árs byrjuðu eldri deildarnar líka að skipta hópnum niður í litla hópa þar sem farið var í hugleiðslustundir þ.e. byrjað á öndun, þá slökun og í lokin hugleiðslustund.

Hrafnhildur og Unnur Arna komu svo til okkar á skipulagsdegi 4.

Janúar 2016 og fylgdu

þróunarverkefninu eftir með því að hlusta á okkur segja frá því hvernig gengi. Hvað gengur vel og hvernig við framkvæmum slökunar og hugleiðslutímuna. Einnig hvað gengur ekki eins vel og gáfu okkur góð ráð. Verkefnastjórar hveggar deildar sögðu frá vinnunni inni á sínum deildum og sýndu myndir og vídeó máli sínu til stuðnings. Við fengum mjög góða endurgjöf frá Hrafnhildi og Unni Örnunni og öðluðumst þarna

sjálfstraust og styrk til að halda áfram þessu skemmtilega en krefjandi verkefni.

Á fundinum með þeim ákváðum við næstu skref í verkefninu.

Ákveðið var að yngri deildarnar reyndu að dýpka sína vinnu með börnunum með því að taka aðeins inn slökun



með því að fá börnin til að beina athyglinni að ákveðnum líkamspörtum í ákveðnum slökunarstundum og fyrir hvíldarstund. Yngri deildarnar tóku einnig upp vinnu með „Þakkarsteinninn“ en þakkarsteinninn er steinn sem gengur á milli barnanna og þegar þau fá hann í hendurnar þá segja þau okkur hinum fyrir hvað þau eru þakklát.



Eldri deildarnar héldu áfram sínu striki en gerðu slökunar og hugleiðslustundirnar mjög reglulegar í litlum hópum með dýnur, teppi og augnpúða til að gera stundina ein notanlega og hægt er. Hugleiðslutónlist og lavenderilmur ávallt notað í hverri stund. Jógaæfingum var bætt inn í stundirnar öðru hverju.

Foreldrafélagið studdi okkur einnig dyggilega í þessu verkefni það sem það bauð foreldrum upp á fyrirlestur á aðalfundi foreldrafélagsins frá þei Hrafnhildi og Unni Örnú um hugarfrelsi. Foreldrar voru mjög ánægðir með fyrirlesturinn og þátttakan var með besta móti.

Þær Hrafnhildur og Unnur Arna komu svo til okkar í byrjun apríl 2016 til að fylgjast með hvernig gengi hjá okkur. Kennararnir okkar sögðu á þessum tímamunk frá ákveðnu óöryggi gagnvart þeim einstaklingum sem ekki eru að nýta sér hugleiðslu- og slökunartímana nógu vel og trufla þ.a.l. töluvert í tímunum. Unnur Arna leiddi þá hóp af börnum í gegnum hugleiðslu- og slökunartíma og fannst okkur mjög gott að fá þá tilsögn. Við fengum áfram mjög góða endurgjöf frá þeim stöllum og lýstu þær yfir mikilli ánægju með þetta þróunarstarf okkar.

Á opnu húsi 29. apríl var þróunarverkefnið m.a. kynnt með því að foreldrum var boðið að koma með börnum sínum í hugleiðslu og slökun. Færri komust að en vildu en foreldrar sem komust að voru afar ánægð með stundina.

Niðurstöður verkefnisins

Hvernig gekk verkefnið út frá markmiðunum sem sett voru?

Barnahópurinn

Það tók nokkuð langan tíma hjá flestum að læra inn á þessar nýju áherslur í starfinu og þó er munum á hvort það var á yngri deildum eða þeim eldri. Það höfðaði þó vel til yngstu barnanna öndunaræfingarnar og nuddið sem virtist höfða mjög vel til barnanna. Flestum börnunum finnst mjög gott að fara í slökun en þó eiga einhverjir enn erfitt með að einbeita sér að ná ró og það getur truflað hópinn. Börnunum hefur þó flestum farið mikið fram í því að ná innri slökun, vera kyrrir, slaka á líkamanum, hlusta, einbeita sér að hugleiðslunni og líða vel á meðan. Vissulega eru sum börnin fljót að tileinka sér slökunina meðan önnur þurfa lengri tíma. Jákvætt er að sumir hafa beðið um að fara í slökun. Það er dagamunur á börnunum eins og á okkur fullorðna fólkinu. Við erum mis vel upplögð.



Kennarar

Flestir kennararnir eru sammála um að verkefnið hafi gengið mjög vel og að það hafi gefið okkur verkfæri sem að muni nýtast okkur til frambúðar. Í upphafi ber öllum saman um að kennararnir hafi verið óöruggir í upphafi en hafi öðlast öryggi með tímanum. Allir gengu mjög jákvæðir til verkefnisins og allir kennarar voru þátttakendur í að þróa þessa vinnu. Kennarahópurinn er orðin öruggari en finnst að það mætti

útbúa betri verkfæri til að grípa í svo allir hópar hafi aðgengileg gögn. Hugmyndin er að útbúa slíka verkefnakistu. Þetta verkefni gefur ekki aðeins börnunum verkfæri til þess að ná sér niður og ná betri stjórn á huganum heldur hefur verkefnið einnig nýst kennurunum sjálfu til þess að ná betri stjórn á sjálfum sér og takast á við erfiðar aðstæður.



Foreldrar

Á haustfundum var kynnt fyrir foreldrum að við værum að fara af stað í þetta verkefni. Það virtist falla í góðan jarðveg hjá foreldrum. Við fengum nokkra endurgjöf frá foreldrum þegar leið á verkefnið, sumir sögðu að þau yrðu vör við að börnin væru að gera sumar æfingarnar heima og báðu um nánari upplýsingar hvernig ætti að gera. Eitt foreldri sagði að dóttir sín væri mun duglegri en áður að koma sér í ró fyrir svefn á kvöldin.

Hvað gekk ekki eins vel?

Börnin

Yngri börnin voru oft með óeirð og áttu erfitt með að einbeita sér í fyrstu svo þannig að við ákváðum að einbeita okkur meira að önduninni með þeim og fóru svo smám saman að bæta öðru við eins og slökun og nuddi (rigningu og sól). Nokkur bar líka á fíflagangi og ólátum þannig að í fyrstu gekk þetta svona upp og ofan en hefur lagast mikið. Við komumst að því að hugleiðsla gengur ekki fyrir þau allra yngstu en slakandi tónlist og lavenderilmur virkar vel t.d. í hvíld og rólegum stundum. Á eldri deildunum var svipað upp á teningnum í fyrstu og var þá lausnin að minnka slökunarhópana og hafa bara 6-9 börn í hóp og þá gekk betur. Við fundum dagamun á börnunum stundum voru þau betur upplögð og stundirnar gegnu betur þegar

kennarinn var vel undirbúin.

Kennararnir

Óöryggi var okkar helsta hindrun. Sumum kennurum fannst þeir lengi vel týndir í því sem þeir voru að fara að gera og að þeir hafi ætlað sér um of. „Við vorum ekki öryggar með verkefnið“. Kennsluefni fannst þeim sumum hverjum of þungt sérstaklega fyrir yngri hópinn og ekki öllum gefið að spinna „hugleiðslusögur“ á staðnum. Meðan við vorum ekki búnar að koma okkur upp góðri aðstöðu eins og dýnum, teppum og augnpúðum gekk ekki eins vel. Það hefði líka þurft að samræma betur lengd slökunartímanna svo börnin sem vour búin í slökun í öðrum herbergjum trufluðu ekki þau sem voru enn í slökun. Af þessu öllu getum við þó lært helling og hagað aðstæðum eftir því.

Hver er ávinningurinn verkefnisins fyrir Krakkakot

Þetta er sameiginlegt verkefni sem allur skólinn vinnur að, faglegt innlegg allra starfsmanna til þess að börnin hafi möguleika nú eða í framtíðinni að finna hugarró og takast á við áreiti í nútíma samfélagi. Skólinn hefur öðlast verkfæri til að ná betri ró í barnahópnum alltaf þegar þörf er á við hinar ýmsu aðstæður í daglegu starfi.

Hefur verkefnið stuðlað að eftirfarandi þáttum:

- Rólegri börn
- Umburðalyndari börn
- Sjálfstæðari börn
- Börn sem sýna hvort öðrum virðingu og hlýju
- Heilbrigðari börn
- Glaðari börn
- Viðbót við uppeldi til ábyrgðar
- Einbeittari börn
- Ánægðir starfsmenn
- Ánægðir foreldrar
- Heilbrigðara og betra starfsumhverfi

Við teljum ekki fullar reynslu komna á verkefnið við erum enn að læra og öðlast öryggi til að leiða börnin áfram í hugleiðslu og slökun. Börnin eru enn að venjast

breytingunni sem þetta hefur í för með sér í dagskipulaginu. Það þarf að horfa á þetta verkefni til langs tíma og meta eftir lengri tíma hvort verkefnið hafi skilað þessum árangri sem að ofan er talið. Börnin sem byrjuðu leikskólagöngu sína síðastliðið haust fá að alast upp með verkefninu og ná þá að njóta ávinnings þess til fulls. Þó finnum við strax að þetta gefur börnunum verkfæri út í lífið sem að þau verða vonandi meðvituð um að nýta sér við hinar ýmsu aðstæður.

Mat á verkefninu

Skemmtilegt og jákvætt verkefni sem allir ættu að ná tökum á með tímanum Nauðsynlegt fyrir börnin okkar og okkur kennarana í öllum þessum hraða og oft tímaskorti að fá þetta verkfæri og mótvægi sem hugarfrelsið gefur okkur. Við erum þó aðeins á byrjunarstigi með þessa vinnu okkar og tíminn mun leiða í ljós hvor þessir tímar okkar skila okkur glaðari, sjálfstæðari, rólegri, eibeittari og heilbrigðari börnum.

Mörgum fannst að kennurum væri hent út í djúpu laugina án þess að kunna aðferðirnar og það hefði mátt fara betur í að sýna okkur hvernig best væri að hafa þessa tíma svo þeir nýttust börnunum sem best. Það er ekki það sama að hlýða á fyrirlestra um aðferðina og ætla okkur að ná að tileinka okkur hana og að vera með hóp af börnum í hvaða dagsformi sem þau eru og leiða með þeim hugleiðslu og slökun. Við fundum svolítið fyrir því ef það vantaði mannskap þá var þetta eitt af því sem féll niður og það bitnaði



á verkefninu. Margar sögurnar í handbókinni fannst okkur of þungar fyrir þennan aldurshóp og það er ekkert á valdi allra að einfalda þær eða spinna sögu á staðnum. Mörg barnanna fundu sig afar vel í þessu verkfeni og báðu um að fara í slökun. Við erum því á heildina litið afar ánægð með þetta verkefni og höfum hug á því að halda þessari vinnu ótrauð áfram.

Hvernig viljum við sjá að unnið verði með verkfenið í framtíðinni?

Tvímælaust að halda áfram og dýpka verkfenið og auka þekkingu starfsfólks á að leiða hugleiðslu og slökun. Við teljum að þetta sé frábært verkefni sem fleiri skólar gætu tileinkað sér þó að við getum enn ekki sagt til um marktækan árangur.

Umsögn leiðbeinendum verkefnisins

Með hraðri framþróun tækninnar og auknu áreiti frá samfélagsmiðlum hefur álag á börn aukist töluvert. Því er mikilvægt að byrja sem fyrst að efla börn á ólíkan máta þannig að þau geti orðið besta útgáfan af sjálfum sér.

Fyrirtækið Hugarfrelsi hefur sérhæft sig í aðferðum til að efla börn og unglinga. Unnur og Hrafnhildur hjá Hugarfrelsi telja mikilvægt strax í bernsku að skapa góðar og heilbrigðar venjur. Það eykur öryggi og tilfinninga- og félagsþroska barna. Í leikskólaumhverfi getur of mikið áreiti haft neikvæð áhrif á líðan barna. Með því að kenna börnum aðferðir Hugarfrelsis öndun, jóga, slökun, hugleiðslu og sjálfsstyrkingu öðlast þau fremur færni til að hafa betri stjórn á líðan sinni og viðbrögðum. Einbeiting þeirra eflist, sjálfsmyndin batnar og þau finna smám saman hugarró og innri frið. Æskilegt er að nota aðferðirnar reglulega hvort sem kosið er að gera þær daglega, tvisvar í viku eða sjaldnar. Reglan er það sem skapar mynstrið og vanann. Með endurtekningunni læra börn betur og betur að tileinka sér þá tækni sem kennd er. Þau geta í kjölfarið yfirfært þekkingu sína og færni yfir á annað í sínu daglega lífi. Samstarf Krakkakots og Hugarfrelsis byrjaði með þróunarverkefni haustið 2015. Þróunarverkefnið gekk út á að innleiða aðferðir Hugarfrelsis inn á allar deildir leikskólans. Haldið var fagnámskeið fyrir starfsfólk skólans þar sem því var m.a. kennt að nota bækur, kennsluleiðbeiningar og tónlist Hugarfrelsis. Einnig var haldinn fyrirlestur fyrir foreldra leikskólabarnanna til að kynna fyrir þeim aðferðir Hugarfrelsis og ávinninginn af þeim. Verkefninu var svo fylgt eftir með heimsóknum Hrafnhildar og Unnar þar sem farið var yfir hvernig gengi að innleiða aðferðirnar sem og sýnikennslu.

Við erum afskaplega ánægðar með frumkvæði Krakkakots að innleiða aðferðir Hugarfrelsis. Starfsfólkið er áhugasamt og hugmyndaríkt að finna lausnir við þeim verkefnum sem upp hafa komið. Við teljum innleiðinguna hafi gengið vonum framár og að bæði börn, foreldrar og starfsfólk hafi notið góðs af. Krakkakot mun útskrifa börn sem hafa lært einfaldar aðferðir til að verða besta útgáfan af sjálfum sér.

Þakkir og lokaorð

Við erum afar þakklát leikskólanefns Garðabæjar fyrir að veita styrk úr þróunarsjóði leikskóla til að fara í þetta verkefi. Einnig viljum við þakka þeim Unni Örnú Jónsdóttur og Hrafnhildi Sigurðardóttur til að hjálpa okkur við að innleiða verkefnið. Starfsfólki öllu í Krakkakoti er þakkað fyrir samhendni og áhuga við framkvæmd verkefnisins. Á haustönnini 2016 ætlum við að skoða hvernig við viljum vinna verkefnið á dýpri hátt. Við eigum eftir að setja niður fyrir okkur hvernig við viljum halda áfram en hugmynd hefur komið upp með að hafa þemavinnu í hverjum mánuði og vinna með að efla og styrkja börnin með því að nota aðferðir hugarfellsis við að styrkja sjálfsmynd barna, efla vináttu milli barna og tengja þá vinnu næsta þróunarverkefni okkar sem ef Vináttuverkefni (Fri for Mobberi). Efla gleði og hamingju barnanna og hugrekki. Hugarfrelsi er verkefni sem tvímælalaust mun mikið verða notað í Krakkakoti í framtíðinni.

Heimildir

Hugarfrelsi – kennslubók. Unnur Arna Jónsdóttir, Hrafnhildur Sigurðardóttir.