

Háskólinn  
á Akureyri  
Kennaradeild  
Grunnskólabraut  
2008

## **Að þekkja og skilja tilfinningar sínar**

**Geta listir og lífsleikni stuðlað að vellíðan barna?**

Gróa Svanbergsdóttir  
Lokaverkefni í kennaradeild

Háskólinn  
á Akureyri  
Kennaradeild  
Grunnskólabraut  
2008

## **Að þekkja og skilja tilfinningar sínar**

**Geta listir og lífsleikni stuðlað að vellíðan barna?**

Gróa Svanbergsdóttir

Leiðsagnakennari: Rósa Kristín Júlíusdóttir  
Lokaverkefni til 90 eininga B.Ed.-prófs í kennaradeild

Ég lýsi því hér yfir að ég ein er höfundur þessa verkefnis og að það er ágóði eigin rannsókna.

---

Gróa Svanbergsdóttir

Það staðfestist hér með að lokaverkefni þetta fullnægir að mínum dómi kröfum til B.Ed.-prófs í kennaradeild Háskólans á Akureyri.

---

Rósa Kristín Júlíusdóttir

## Útdráttur

Þessi ritgerð er unnin sem lokaverkefni til B.Ed.- prófs á grunnskólabraut kennaradeildar við Háskólann á Akureyri vorið 2008. Var það er ljósi á það hvernig líðan barna er og á hvern hátt skólinn getur hlúð að tilfinningum þeirra. Í fyrrihluta ritgerðarinnar kemur fram hversu mikilvægt það er að einstaklingurinn þekki sjálfan sig og tilfinningar sínar. Ef einstaklingur býr yfir sjálfsþekkingu leiðir það til þess að hann hefur meira sjálfstraust, betra sjálfsmat og meiri líkur eru en ella á því að honum vegni vel í lífinu. Einnig er fjallað um þunglyndi og kvíða og þau úrræði sem eru fyrir hendi í dag til að meðhöndla þá sjúkdóma. Í seinnihluta ritgerðarinnar er fjallað um lífsleikni, bekkjarfundi, listmeðferðarfræði og listgreinar með það að leiðarljósi að gera grein fyrir á hvern hátt skólar geti nýtt sér þessar aðferðir í kennslu. Markmiðið er að nemendur læri að vinna með tilfinningar sínar á fjölbreyttan hátt. Að lokum er gerð grein fyrir könnun sem lögð var fyrir börn á aldrinum ellefu til sextán ára í meðalstórum skóla á landsbyggðinni. Markmið var að kanna hvernig líðan nemenda á þessum aldri er og hvort bekkjarfundir gætu stuðlað að frekari vellíðan þeirra. Niðurstaða könnunarinnar er sú að börnum líður yfirleitt mjög vel.

Það breytir þó ekki því að meginniðurstaða ritgerðarinnar er að mikilvægt er að vera ætíð vakandi yfir líðan barna og að vinna þarf markvisst að því að kenna börnum að tjá sig og skoða sjálf sig á uppbyggilegan hátt. Það er mat höfundar að gera þarf þurfi listgreinum og lífsleikni hærra undir höfði en nú þar sem í þessum námsgreinum er hægt að nálgast börn á annan hátt heldur en í bóklegu námi.

## Summary

This essay is worked as my final B.Ed.-exam at primal teacher in the University of Akureyri, spring 2008. This paper shows the well-being of children and how the school can mentally support them. In the first part of this essay we will look at how important it is for an individual to know himself and his feelings. If an individual has a good self knowledge, it normally gives him better confidence, more self-esteem and the individual is more likely to have success in his life. We also discuss about depression and anxiety and what kind of solutions we have today to cure these diseases. In the second part of this essay we will inform you about Personal and Social Education, class meetings, Art Therapy and other art subjects, and how schools can exploit these subjects as part of teaching methods. The goal is that the students learn how to work with their feelings in many different ways. Finally, a result of a research which was performed among children between eleven to sixteen years old in an average size countryside school in Iceland, is explained. The goal of this research was to see how students feel at this age and if they thought that class meetings could improve their well being. The main conclusion is that children most often feel good in school.

It doesn't change that the main result of this essay is that it is always important to be alert about children's well-being and we need to systematically teach children how to express them self and look at them self in a positive way. It is the authors opinion that we need to increase art subjects and Personal and Social Education in our teaching programs in school, as these subjects can connect more to children than academic studies.

## **Þakkarorð**

Ég þakka fjölskyldu minni fyrir þolinmæðina á meðan verkefnið var í vinnslu. Sérstakar þakkir vil ég færa vinkonum mínum Ragnheiði og Guggu Sig fyrir að vera alltaf til staðar og hvetja mig áfram, fyrir aðstoð, ábendingar og allan þann stuðninginn sem þær veittu mér. Torfhildi og Guðmundi fyrir yfirlestur og ábendingar við verkefnið og öllum þeim sem hvöttu mig áfram. Sjálfri mér fyrir að vera ég sjálf og sjá ljósið í myrkrinu.

## **Að hugsa um börn eins og snjókorn**

**Lítið snjókorn fellur á jörðina.**

**Annað snjókorn fellur við hlið þess.**

**Enn eitt fellur og mörg fylgja á eftir.**

**Sérhvert er frábrugðið, hefur sína eigin lögun og stærð,  
en hvílik fegurð í hverju og einu!**

**Þau fela í sér svo mikla dulúð.**

**Við verðum að gæta þess að hvert og eitt nái að glitra.**

**Eitt er ekki fallegra en annað.**

**Þau eru öll einstök, sérstök og stórfengleg.<sup>1</sup>**

Cynthia R. Sanchez

---

<sup>1</sup> Hanna Ragnarsdóttir, Elsa Sigríður Jónsdóttir og Magnús Þorkell Bernharðsson 2007:247

# Efnisyfirlit

1. Inngangur .....	2
2. Í djúpi hugans .....	3
2.1 Sjálfsþekking.....	3
2.1.1 Sjálfsvitund.....	4
2.1.2 Sjálfstjórn .....	5
2.1.3 Hæfileikinn bjartsýni.....	6
2.1.4 Félagsleg færni .....	6
2.1.5 Félagsleg meðvitund .....	7
2.2 Tilfinningar .....	8
2.2.1 Tilfinningarnar urðu til á undan skynseminni .....	9
2.3 Þunglyndi barna og ungmenna.....	9
2.3.1 Meðferð .....	11
2.4 Kvíði .....	11
2.4.1 Meðferð .....	12
2.5 Samantekt.....	13
3. Aðferðir sem leiða að betri líðan .....	14
3.1 Lífsleikni .....	14
3.2 Bekkjarfundir .....	15
3.3 Listmeðferð .....	16
3.3.1 Listmeðferð á Íslandi.....	18
3.4 Listgreinar .....	18
3.5 Samantekt.....	20
4. Könnun .....	21
4.1 Aðferð .....	21
4.1.1 Þátttakendur.....	21
4.2 Mælitæki .....	22

4.2.1 Framkvæmd.....	22
4.3 Takmarkanir.....	22
4.4 Úrvinnsla og niðurstöður könnunar.....	22
4.5. Umræða og niðurstöður túlkaðar.....	34
5. Lokaorð.....	37
Heimildaskrá.....	39
Munnlegar heimildir.....	41
Fylgiskjal 1.....	42
Fylgiskjal 2.....	43



## Myndayfirlit

Mynd 4.1 Hlutfall nemenda sem svöruðu spurningum .....	23
Mynd 4.2 Eru bekkjarfundir í þínum bekk? .....	23
Mynd 4. 3 Eru bekkjarfundir reglulega? .....	24
Mynd 4. 4 Ef já, hversu oft? .....	24
Mynd 4. 5 Telur þú að bekkjarfundir komi þér að góðum notum sem einstakling, bæti líðan þína, taki á vandamálum þínum, veiti þér tækifæri til að tala innan um hóp?.....	25
Mynd 4. 6 Telur þú að bekkjarfundir komi sér vel til að?.....	26
Mynd 4. 7 Treystir þú þér til að ræða það sem þér liggur á hjarta á bekkjarfundum? .....	27
Mynd 4. 8 Hefur þig langað til að ræða einhver mál á bekkjarfundi en ekki treyst þér til þess? .....	27
Mynd 4. 9 Hvernig líður þér í skólanum? .....	28
Mynd 4. 10 Ertu einhvern tímann einmana? .....	28
Mynd 4. 11 Átt þú vini í skólanum?.....	29
Mynd 4. 12 Hefur þú einhvern til að vera með eftir skóla?.....	29
Mynd 4. 13 Finnst þér erfitt að standa frammi fyrir bekkjarfélögum þínum, t.d. lesa upphátt eða kynna verkefni þín?.....	30
Mynd 4. 14 Ert þú ánægð/ur með sjálfan þig? .....	31
Mynd 4. 15 Hvernig gengur þér að taka því þegar þér er hrósað fyrir eitthvað sem þú gerir eða eitthvað í fari þínu?.....	31
Mynd 4. 16 Hvernig gengur þér að hrósa bekkjarfélögum/vinum eða fjölskyldu?.....	32
Mynd 4. 17 Manst þú eftir því að hrósa sjálfum þér?.....	33

# 1. Inngangur

Velliðanin er stór þáttur þess að lifa góðu og hamingjusömu lífi. Í því felst að hafa trú og traust á sjálfum sér, þekkja og skilja tilfinningar sínar, geta brugðist við þeim og fundið þeim viðeigandi farveg. Ef einstaklingur er í tilfinningalegu jafnvægi á hann auðveldara með að einbeita sér að námi og samskiptum en ella. Í þessari ritgerð verður varpað ljósi á líðan barna og á hvern hátt skólinn getur eftt hvern og einn einstakling. Markmiðið er að skoða hvaðan tilfinningarnar eru sprottnar og hvað það er sem getur valdið vanlíðan hjá börnum.

Í öðrum kafla er fjallað um þá þætti sem tengjast tilfinningum og hugsunum og hvernig þeir geta haft áhrif á einstaklinginn í félagslegu tilliti. Gerð verður stuttlega grein fyrir tilfinningastöðvum heilans. Til að átta okkur á hvar líðan á sér samastað verður komið lítillega inn á tilfinningastöðvar heilans. Hugarástand okkar eflir tilfinningar okkar hvort sem þær eru jákvæðar eða neikvæðar. Það er ljóst að hugsun okkar skiptir miklu máli um hvernig okkur líður dags daglega og við getum haft veruleg áhrif á það.

Í þriðja kafla er skoðað hvernig hægt er að nýta skapandi starf, lífsleikni og bekkjarfundi sem leið að frekari velliðan barna. Skólasamfélagið er kjörinn vettvangur til að sameina krafta og hugmyndir sem hafa það að leiðarljósi að vinna með tilfinningar, félagslega þætti og styrkingu einstaklingsins. Einnig verður fjallað í stuttu máli um listmeðferðarfræði. Hún er notuð hér á landi meðal annars til að hjálpa einstaklingum sem eiga við tilfinningalega erfiðleika að etja. Í listmeðferð er myndlist notuð til að nálgast tilfinningar, því sumum reynist auðveldara að tjá tilfinningar sínar í mynd fremur en orðum.

Í fjórða kafla er fjallað um þá þætti sem hafa áhrif á líðan fólks. Könnun var gerð meðal barna á aldrinum ellefu til sextán ára og er henni gerð skil hér. Markmiðið með könnuninni var að fá skýra mynd af líðan barna á þeim aldri sem könnunin.

Í fimmta og síðasta kafla er fjallað um niðurstöður ritgerðarinnar og rætt um hvaða lærdóm má draga af efni hennar. Meginviðfangsefni ritgerðarinnar er að varpa ljósi á hversu mikilvægt er að öllum börnum líði vel og á hvern hátt skólar geti stuðlað að því.

Unnið er út frá rannsóknarspurningunum:

- Er vanlíðan barna eitthvað sem þarf að hafa áhyggjur af?
  - Hvaða skýringar geta verið á mismunandi líðan barna?
- Hvernig er hægt að nýta skapandi starfi, lífsleikni og bekkjarfundi í skólum til að stuðla að frekari velliðan barna?

## 2. Í djúpi hugans

Þegar barn fæðist inn í þennan heim fær það ekki sjálfsmyndina í vöggugjöf heldur þarf það að byggja hana upp útfrá þeirri reynslu sem það á eftir að upplifa í lífinu.<sup>2</sup> Þeir einstaklingar sem hafa byggt upp gott sjálfstraust eru oft taldir þekkja veikleika og styrkleika sína betur en aðrir.<sup>3</sup>

„Ef þú vilt láta þér líða vel þá verður þú að gera þér grein fyrir því að hugsanir þínar og viðhorf – ekki ytri atburðir, skaða tilfinningar þínar.“<sup>4</sup>

David D. Burns

Í þessum kafla er fjallað um nokkra þætti sem hafa áhrif á líðan barna til dæmis hversu mikilvæg sjálfsþekkingin er, það að börn þekki og skilji tilfinningar sínar og að þau sjái sjálf sig sem jákvæðan og sterkan einstakling. Í lok kaflans er gerð grein fyrir tveimur sjúkdómum sem koma oft í kjölfarið af mikilli vanlíðan og neikvæðum tilfinningum, það er að segja þunglyndi og kvíða.

### 2.1 Sjálfsþekking

Hugsun okkar hefur mest um það að segja hvernig við upplifum hluti í kringum okkur, afleiðing er ekki til án orsaka og því verður afleiðing af því sem við hugsum.<sup>5</sup> Segja má að lögmálið um orsök og afleiðingar sé að við uppskerum eins og við sáum. Ef fræið er ekki sett niður í jörðina þá vex engin planta. Ef félagslegt umhverfi á að vera gott og jákvætt verður að hugsa jákvætt. Orsökina sem er hugsunin, mótar afleiðinguna sem eru aðstæðurnar eða atburðirnir. Afleiðingin er því háð orsökinni.<sup>6</sup> Hugsanirnar ráða því hvernig upplifun einstaklingsins er og hvernig hann sér raunveruleikann. Með hugsunum og viðhorfum er stjórnað hvernig upplifun líkamans er. Með neikvæðum hugsunum takmarkast geta og lífskraftur en með jákvæðum hugsunum eflist geta okkar og lífið batnar.<sup>7</sup>

Sjálfsmyndir fólks geta verið bæði í senn jákvæðar og neikvæðar. Á hverjum tíma ræðst líðan okkar af því hvaða hugsanir eru virkar, hvort þær eru jákvæðar eða neikvæðar. Eitt

---

<sup>2</sup> Tracy, Brian 1996:65

<sup>3</sup> Jóhann Ingi Gunnarsson 2005:70

<sup>4</sup> Árelía Eydís Guðmundsdóttir 2005:61

<sup>5</sup> Berger, Barbara 2000 sbr. Anna Sigurðardóttir 2007:21-24

<sup>6</sup> Berger, Barbara 2000 sbr. Anna Sigurðardóttir 2007:11-13

<sup>7</sup> Berger, Barbara 2000 sbr. Anna Sigurðardóttir 2007:25-26

af því sem getur orsakað kvíða og depurð er að neikvæðar sjálfshugmyndir verða virkari við álag. Þær taka yfir stjórnina á hugsunum og leiða til meiri depurðar- og kvíðaeinkenna.<sup>8</sup>

Að áliti Goleman er tilfinningagreind sú hæfni að geta greint eigin tilfinningar og annarra, auk þess að glæða bjartsýni. Hér á eftir verður litið til fimm þátta sem einkenna tilfinningagreind það er að segja „sjálfsvitund, sjálfstjórn, hæfileiki til að vekja bjartsýni, félagsleg færni og félagsleg meðvitund.“<sup>9</sup>

### 2.1.1 Sjálfsvitund

Sjálfsvitund er tilfinningaleg meðvitund, það að skilja og þekkja eigin tilfinningar og áhrifin sem þær geta haft á aðra. Gott er að gefa tilfinningum sínum gaum og átta sig á því hvernig og af hverju þær birtast. Hæfileikinn til að fylgjast reglulega með tilfinningum sínum skiptir miklu máli varðandi sjálfþekkingu og sálrænt innsæi. Einstaklingur sem á í erfiðleikum með að viðurkenna tilfinningar sínar á það á hættu að þær nái yfirhöndinni. Sá einstaklingur sem hefur góð tengsl við tilfinningar sínar hefur betri stjórn á lífi sínu og veit hvað hann vill.<sup>10</sup>

Sjálfsvitund er náskyld sjálfþekkingu og hún þýðir að vera vakandi yfir hugarástandi, tilfinningum og hugsunum sínum og annarra. Oft er þetta kallað tilfinningaþroski eða tilfinningalæsi. Það er mikill styrkur að búa yfir orðaforða til að tjá þarfir, óskir og tilfinningar sínar, geta rætt um slíkt og skilið stöðu og viðhorf annarra. Í skólum er því nauðsynlegt að þjálfarar nemendur í að þekkja hvatir, þarfir og tilfinningar sínar þannig að þeir geti lýst þeim og rætt þær. Nauðsynlegt er að geta tjáð sig bæði um jákvæðar og neikvæðar tilfinningar. Ef ekki, er hættu á að þær bælist innra með fólki eða brjótist út á röngum stað og tíma.<sup>11</sup>

Tilfinningar og innsæi eru samkvæmt kenningu Golemans einn af mikilvægustu þáttunum til að einstaklingur geti náð sem bestum árangri í lífi sínu og starfi. Hann telur einnig að tilfinningagreind geti spáð betur fyrir um hamingju og velgengni en vitsmunagreind.<sup>12</sup> Goleman gerir einnig grein fyrir sjö grunntilfinningum, það er reiði, ótti, ánægja, kærleikur, undrun, viðbjóður og hryggð. Allar aðrar tilfinningar eru settar saman úr þessum grunntilfinningum. Birtingarform þessara tilfinninga er eins hjá öllum mönnum, sérstök svipbrigði og beiting líkamanns. Talið er að góð æfing sé fyrir börn að nota látbragð til að tjá þessar tilfinningar. Það að hafa jákvæða afstöðu til sjálfs síns tryggir frekari árangur, minnkar tilhneigingu til neikvæðrar geðshræringar og því að fara í varnarstöðu og afneitun.

<sup>8</sup> Jakob Smári 1993:477

<sup>9</sup> Árelía Eydís Guðmundsdóttir 2005:75

<sup>10</sup> Árelía Eydís Guðmundsdóttir 2005:79; Goleman, Daniel 2000:54

<sup>11</sup> Erla Kristjánsdóttir, Jóhann Ingi Gunnarsson og Sæmundur Hafseinnsson 2004:53-54

<sup>12</sup> Árelía Eydís Guðmundsdóttir 2005:61

Það sem skiptir höfuðmáli er viðhorfið til kosta okkar og galla og að vera sáttur við sjálfan sig eins og maður er.<sup>13</sup>

Sjálfsþekking er hluti af sjálfsvitund og er mikilvæg vegna þess að þá þekkir einstaklingurinn takmörk sín, þ.e. hann veit hverjar hans sterku og veiku hliðar eru. Hann viðurkennir sínar veiku hliðar og nýtir þær sterku til að styrkja þær veiku. Hann veit að enginn er fullkominn og það má gera mistök.<sup>14</sup>

Þrjú hugtök eru talin felast í hugtakinu sjálfstraust en þau eru *sjálfsmat*, *sjálfsímynd* og *sjálfsvirðing*. Sjálfsmat og sjálfsímynd eru skyld hugtök. Þau merkja hvaða mat einstaklingurinn hefur á sjálfum sér eða hvaða ímynd hann hefur um sig. Sjálfsvirðing kemur fram í skoðunum, afstöðu, gildismati og athöfnum. Þegar sjálfsímyndin er dökk og bjöguð er sjálfsmatið lítið og einstaklingurinn ber ekki virðingu fyrir sjálfum sér. Við slíkar aðstæður getur fæðst afstaða hjá einstaklingnum sem felur í sér þörf fyrir að fela sjálfsímyndina. Hann dregur sig í hlé, forðast útistöður og árekstra með því að berast með straumnum og þóknast öðrum. Hann getur misst tókin á þeirri einbeitingu sem hann þarf á að halda fyrir þau verkefni og málefni sem hann er að vinna með, verður of upptekinn af eigin persónu og því hvað öðrum kann að finnast um hann.<sup>15</sup>

Hæfileiki til að þroska heilbrigt sjálfstraust og sjálfvirðingu er meðfæddur, því einn af grunnþáttum mannsins er hæfileikinn til að hugsa. Sumar tilfinningar geta einkennst af öryggisleysi, hræðslu og efasemdum en sú tilfinning gefur til kynna lítið sjálfstraust.<sup>16</sup>

### 2.1.2 Sjálfstjórn

Sjálfstjórn er að geta stjórnað og meðhöndlað erfiðar tilfinningar, hún getur haft áhrif á innri hvatir, kvíða og áhyggjur á áhrifaríkan hátt. Einstaklingur sem hefur sjálfstjórn hefur hæfileika til að halda ró sinni við ýmsar kringumstæður og með jafnaðargeði tekur hann á erfiðum aðstæðum. Hann heldur einbeitingu og hugsar skýrt undir álagi og getur haft róandi áhrif á þá sem eru í kringum hann. Einstaklingur sem býr yfir sjálfsþekkingu á auðveldara með að jafna sig á uppnámi og vonbrigðum. Sá sem hefur ekki þessa hæfileika getur átt erfiðar með að ná tókum á neikvæðum tilfinningum sínum.<sup>17</sup>

Allar tilfinningar hafa rétt á sér, reiði líka, en það getur verið misjafnt hvernig menn höndla reiðina. Sumir sleppa sér alveg en aðrir virðast hafa stjórn á reiði sinni. Reiðin bitnar

<sup>13</sup> Erla Kristjánsdóttir, Jóhann Ingi Gunnarsson og Sæmundur Hafseinnsson 2004:53-54

<sup>14</sup> Erla Kristjánsdóttir, Jóhann Ingi Gunnarsson og Sæmundur Hafseinnsson 2004:53-54

<sup>15</sup> Erla Kristjánsdóttir, Jóhann Ingi Gunnarsson og Sæmundur Hafseinnsson 2004:53-54

<sup>16</sup> Branden, Nathaniel sbr. Þóra Sigríður Ingólfssdóttir 2003:15

<sup>17</sup> Árelía Eyðis Guðmundsdóttir 2005:76; Goleman, Daniel 2000:54

mest á þeim sem reiðist. Það er einstaklingurinn sjálfur sem þarf að burðast með reiðina sem spillir bæði líðan og hamingju. Oft veltir fólk því ekki fyrir sér að það eru einstaklingarnir sjálfir sem koma sér í uppnám. Það eru ekki atvikin sem koma okkur í uppnám heldur eru það við sem förum í uppnám yfir atvikunum.<sup>18</sup>

Reiði getur líka haft gagnleg áhrif sem orkugjafi, hormónaflæðið fer af stað og þá aðallega adrenalín líkamans og einstaklingurinn fær kraft til að bregðast við aðstæðum. Með sterkum viðbrögðum gefur einstaklingurinn oft til kynna afstöðu og líðan sína.<sup>19</sup>

Þegar einstaklingur áttar sig á því að hugsunin er orsök sem ræður upplifuninni sér hann hversu mikilvægt það er að læra að hugsa rétt. Það er einstaklingurinn sem stjórnar hugsunum sínum, það er ekki einhver annar sem hugsar fyrir hann. Að geta stjórnað hugsunum sínum er lykilinn að frelsinu. Að átta sig á að það er hann sem er við stjórnvölin, enginn annar. Einstaklingurinn velur það sem hann hugsar og þarf að átta sig á því að hugsanir hafa afleiðingar á atburði og aðstæður í kringum hann.<sup>20</sup>

### 2.1.3 Hæfileikinn bjartsýni

Eitt af þeim atriðum sem tilfinningagreind einkennist af er hæfileikinn að geta vakið bjartsýni. Það eru þau viðbrögð sem auðvelda þær leiðir sem eru settar til að ná settum markmiðum og hámarksárangri. Einstaklingar sem búa yfir slíkri hæfni þora að taka áhættu, eru afkastamiklir, setja sér há markmið, yfirstíga hindranir og sjá tækifærin sem bjóðast. Þeir hvetja sig til dáða, leita leiða og hafa góð tök á tilfinningum sínum.<sup>21</sup>

Bjartsýnin felur í sér á sama hátt og vonin, væntingar um að lífið fari á besta veg þrátt fyrir vonbrigði og skakkaföll. Einnig felst í bjartsýni sú afstaða sem varnar því að láta vonleysi, þunglyndi og sinnuleysi ná yfirhöndinni þegar eitthvað bjátar á.<sup>22</sup>

### 2.1.4 Félagsleg færni

Félagsleg færni er sú færni sem einstaklingur nær í nánu sambandi við aðra persónu. Hann á auðvelt með að vera í kringum fólk og ná tengslum við tilfinningar annarra.<sup>23</sup> Persónutöfrar, útgeislun og virðing einstaklingins býr óneitanlega að baki hæfileikum hans í samskiptum.<sup>24</sup> Í félagslegri færni gilda óskrifaðar reglur um samhæfingu og tímaskyn í samskiptum og

<sup>18</sup> Gunnar Hrafn Birgisson 1998:121-127

<sup>19</sup> Gunnar Hrafn Birgisson 1998:121-127

<sup>20</sup> Berger, Barbara.2000 sbr. Anna Sigurðardóttir 2007:27-28

<sup>21</sup> Árelía Eydís Guðmundsdóttir 2005:77; Goleman, Daniel 2000:54

<sup>22</sup> Goleman, Daniel 2000:97

<sup>23</sup> Goleman, Daniel 2000:55; Árelía Eydís Guðmundsdóttir 2005:79

<sup>24</sup> Goleman, Daniel 2000:129-127

samræðum við annað fólk. Mikilvægt er að börn læri þessar reglur. Sá sem ekki kann þessar reglur tekur ekki tillit til annarra og tilfinninga þeirra sem hann á í samskiptum við.<sup>25</sup>

Einstaklingur sem hefur gott sjálftraust trúir á sjálfan sig og sína eigin getu, er öruggur og kemur skoðunum og óskum á framfæri. Hann treystir öðrum og myndar heilbrigð tengsl. Eitt af því sem einkennir lítið sjálftraust er það að fólk veltir stöðugt vöngum yfir eigin ógæfu, getuleysi eða vanköntum. Mikilvægt er að skilja hvernig neikvætt sjálfstal og hugsanir geta heft einstaklinginn og verkefni hans. Þeir sem hafa lítið sjálftraust þurfa að æfa og endurtaka jákvæðar hugsanir og hrinda neikvæðum burt. Sýna þarf mikla þolinmæði, bætt sjálftraust kemur ekki á einni nóttu. Mikilvægt er að börn átti sig á því að allir geta gert mistök. Mistökin eru til að læra af þeim og bæta það sem miður fer.<sup>26</sup>

Nauðsynlegt er að gera sér grein fyrir því að einstaklingurinn ræður oft sjálfur að einhverju leyti túlkun sinni á aðstæðum og athöfnum í kringum hann. Mikilvæg er sú kunnátta að gefa tilfinningum líf, virða þær og þekkja, viðurkenna þær og finna þeim réttan farveg..<sup>27</sup>

### **2.1.5 Félagsleg meðvitund**

Félagsleg meðvitund er að skilja þarfir og áhyggjur annarra. Einstaklingar með sterka félagsvitund sýna öðrum áhuga, hlusta af athygli, sýna skilning á hegðun og skoðunum. Þeir lifa sig oft inn í tilfinningar annarra og eru mjög næmir. Samkennd er grunnþáttur í mannlegum samskiptum.<sup>28</sup>

Talið er að sjálfsagi sé styrkur sem sumir einstaklingar búa yfir. Þeir sem búa yfir honum ná frekar markmiðum sínum og eiga auðveldara með að velja og hafna. Sjálfsagi hjálpar fólki að koma hlutum í verk, ná árangri og láta drauma sína rætast. Það leiðir til þess að fólk verður hamingjusamara ef það nær þeim mörkum sem það hefur sett sér. Þeir sem búa yfir aga og miklum styrk eiga auðveldara með að velja þá kosti sem þeim eru dýrmætastir. Þeir sem hafa lítinn sjálfsaga lenda frekar í vandræðum þar sem þeir velja sér leiðir sem þeir telja vera auðveldar og fljótfnar, raunin er ekki alltaf sú. Við mótlæti í lífinu getur sjálfsagi styrkt og hjálpað einstaklingnum og þeim sem eru í kringum hann.<sup>29</sup>

---

<sup>25</sup> Goleman, Daniel 2000:129-130

<sup>26</sup> Erla Kristjánsdóttir, Jóhann Ingi Gunnarsson og Sæmundur Hafseinnsson 2004:47-48

<sup>27</sup> Erla Kristjánsdóttir, Jóhann Ingi Gunnarsson og Sæmundur Hafseinnsson 2004:78

<sup>28</sup> Árelía Eydís Guðmundsdóttir 2005:78; Goleman, Daniel 2000:55

<sup>29</sup> Erla Kristjánsdóttir, Jóhann Ingi Gunnarsson og Sæmundur Hafseinnsson 2004:69-71

## 2.2 Tilfinningar

Tilfinningar snerta bæði heila og líkama og er það flókið samspil. Allt sem hefur persónulega merkingu fyrir einstaklinginn vekur upp tilfinningar hjá honum. Hægt er að tjá tilfinningar á marga vegu eins og með því að brosa, gretta sig eða bölvva. Oft eru tilfinningar bældar niður. Þær tilfinningar sem eru upplifaðar eru oft skammvinnar og þær vara yfirleitt jafnlengi og áreitið sem vekur þær upp. Misjafnt er hvað lengi hugarástandið varir og tilfinningaleg reynsla litast af því hugarástandi. Hamingja dregur úr vanlíðan og eykur gleði en þegar skuggi leggst yfir tilfinningar tekur við depurðin. Vanlíðan og gleði eru tilfinningar en depurð og hamingja eru hugarástand.<sup>30</sup>

Tilfinningar og hugsanir tengjast svæðum heilans sem tilheyra randkerfi og heilabörk en það eru svæði í hvelaheila sem tilheyrir síðan hluta heilans sem nefnist framheili.<sup>31</sup> Eitt af hlutverkum randkerfisins í framheila virðist vera að hafa hemil á hvatrænu atferli, sem gerir það að verkum að einstaklingurinn verður næmari fyrir breytingum sem eiga sér stað í umhverfinu. Einnig sér randkerfið um ýmsa þætti tengda tilfinningum og minni. Lykillíffærið sem miðlar ótta og árásargirni er grafið djúpt í heila og nefnist möndlungur. Hann er einn af svonefndum taugakjörnum.<sup>32</sup>

Tilfinningamál eru sérsvið möndlungsins og hefur hann hæfileika til að leggja tilfinningarlegt mat á það sem fyrir ber. Ef möndlungurinn er fjarlægður úr heilanum skerðist mat einstaklingsins á tilfinningum. Möndlungurinn er stöðugt í viðbragðstöðu, hann gefur til dæmis viðvörumerki um ótta og áríðandi skilaboð. Þá gefa taugaboð frá möndlungnum til kynna að þörf sé á neyðarskammti af noradrenalíni en það örvar viðbragðssnerpu helstu heilasvæða. Þar á meðal er heilasvæðið sem skerpir skynjunina og setur heilann í uppnám. Noradrenalín er efni sem framkallar andlega og líkamlega örvun.<sup>33</sup> Möndlungurinn sendir önnur boð til heilastofnsins til dæmis um að herða megi á hjartslætti og blóðþrýstingi og hægja á öndun. Önnur boð búa vöðvana undir rétt viðbrögð um leið og þau draga athyglina að því sem olli óttanum. Þá taka minnisstöðvar í heilaberkinum við og fletta upp þeirri þekkingu sem kann að skipta máli í hættuástandinu. Ennisbörkurinn getur ógildað viðbrögð möndlungsins ef hann telur að boðin um óttann séu ekki á rökum reist en hann raðar saman rökrænum viðbrögðum á hægán hátt.<sup>34</sup>

---

<sup>30</sup> Karl Emil Gunnarsson og fl 2007:164

<sup>31</sup> Aldís U. Guðmundsdóttir og Pind, Jörgen L 2003:232-233

<sup>32</sup> Aldís U. Guðmundsdóttir og Pind, Jörgen L 2003:237

<sup>33</sup> Goleman, Daniel 2000:28-29; Carter Rita 1999:16-17,29; Aldís U. Guðmundsdóttir og Pind, Jörgen L 2003:236

<sup>34</sup> Karl Emil Gunnarsson og fl 2007 165, Goleman, Daniel 2000 29-30



Hlutverk möndlungins er að setja tilfinningalegan blæ á þær bláköldu staðreyndir sem drekin leggur á minnið. Drekin er einn af hlutum randkerfisins og gerir greinamun á mikilvægi hlutanna til dæmis hvort um er að ræða bjarndýr í dýragarði eða hvort bjarndýrið sé í eigin garði. Drekin (útskýra drekan) skráir tilfinningalega merkingu frekar en tilfinningaleg viðbrögð. Josephs LeDoux sagði: „Til að maður þekki svipmót frænku sinnar er drekin ómissandi en það er möndlungurinn sem bætir því við að manni sé ekkert um hana gefið“.<sup>35</sup>

### **2.2.1 Tilfinningarnar urðu til á undan skynseminni**

Mannsheilinn er flókinn að uppbyggingu. Randkerfið spilar stórt hlutverk í útrás eðlishvata og geðbrigða en meðvitaðar hugsanir hafa aðsetur í ennisberkinum. Litli heili stýrir samhæfingu hreyfinga og jafnvægis. Sá hæfileiki sem greinir manninn frá öðrum dýrum er að hann getur hugsað um hugsunina. Maðurinn getur aflað sér kunnáttu, þekkingar og reynslu sem hann síðan miðlar til næstu kynslóðar sem svo miðlar áfram til sinna afkomenda. Þróunarlega séð er heilastofninn elsti hluti heilans en hann er talinn meira en 500 milljón ára. Eftir mænugöngunum liggja taugar upp frá líkamanum sem mynda heilastofninn og eftir þessum taugum flytjast upplýsingar frá líkamanum upp í heilann. Af þessari frumstæðu rót, „heilastofninum“ spruttu tilfinningarstöðvar. Síðan þróaðist hinn hugsandi heili, „nýbörkurinn“ sem þróaðist milljónum árum síðar út frá tilfinningarstöðvunum. Það að hinn hugsandi heili sé vaxinn upp af tilfinningaheilanum varpar ljósi á tengsl tilfinninga og hugsana, tilfinningar urðu til löngu á undan skynseminni. Til að bregðast rétt við tilfinningum þarf skynsemi að vera fyrir hendi. Nýbörkurinn leggur skilning í það sem skynfærin nema en þessi viðbót gæddi tilfinningalífið ríkulegum blæbrigðum. Tenging nýbarkarins við randkerfið mynda þau tengsl milli móður og barns sem eru hornsteinn fjölskyldunnar, umönnunar barna og gerir þróun mannsins mögulega.<sup>36</sup>

### **2.3 Þunglyndi barna og ungmenna**

Áður fyrr var talið að þunglyndi væri einungis sjúkdómur hinna fullorðnu og að börn gætu ekki orðið þunglynd. Þetta viðhorf hefur breyst.<sup>37</sup> Allir geta orðið þunglyndir, líka ungmenni og börn. Þegar tilfinningasveiflur og depurð á unglingsárunum voru útskýrð var talað um það sem eðlilegan fylgisfisk við að breytast og þroskast. Á undanförunum árum hefur geðheilsa

---

<sup>35</sup> Goleman, Daniel 2000 32-33, Valtýr Stefánsson 2008, Pind, Jörgen 2008

<sup>36</sup> Goleman, Daniel 2000 23-24; Karl Emil Gunnarson og fl 2007 149,146; Aldís U. Guðmundsdóttir og Pind, Jörgen L 2003:231; Carter, Rita 1999:16-17

<sup>37</sup> Sigurjón Björnsson 1993:125

barna verið markvisst skoðuð og kemur í ljós að vaxandi vandamál hins vestræna heims er þunglyndi hinna ungu.<sup>38</sup> Það er því nauðsynlegt að barn fái virkan stuðning innan fjölskyldunnar þegar erfiðleikar steðja að. Mikil spenna, samskiptaörðugleikar á heimili og þunglyndi foreldris geta verið áhættuþættir fyrir börn og ungmenni.<sup>39</sup>

Eitt af vandamálum í lífi mannsins er óttinn, hann rænir okkur hamingjunni. Óttinn er rót neikvæðra tilfinninga sem gerir okkur óhamingjusöm og samskipti við annað fólk geta verið erfið. Þegar margar neikvæðar tilfinningar safnast saman í huganum veldur það oft depurð. Við þessar neikvæðu tilfinningar verður vart við tilgangssleysi, ranghugmyndir vakna og eilífar sjálfsásakanir, jafnvel koma upp sjálfsvígshugsanir. Í lífinu verður oft að takast á við vonbrigði, geðsveiflur og sorg, sem eru líka eðlilegur hluti af líðan mannsins. Ýmsir þættir valda lægd í sálinni og huganum um tíma, en hægt er að vinna sig aftur upp úr því. En þegar einstaklingnum líður mjög illa í langan tíma þá getur það farið að skerða námsgetu hans, vinnuþrek og valdið truflun í einkalífi. Einnig getur það haft áhrif á svefn barna, snúið sólarhringnum við og draumfarir geta orðið slæmar. Börn eiga það til að vera mjög leið og áhugalaus og fara útfrá því að loka sig af frá vinum sínum. Það getur bent til alvarlegs þunglyndis.<sup>40</sup>

Ólík birtingarform vanlíðunar geta einkennst af stöðugum magaverkjum hjá ungum börnum, eldri börn og unglingar kvarta oftar um höfuðverk, þeir verða lystarlausir og sumir fá meltingartruflanir. Ef líkamleg einkenni verða stöðug án þess að orsök finnst er nauðsynlegt að staldra við. Það getur verið um andleg sjúkdómseinkenni að ræða.<sup>41</sup>

Það sem helst einkennir þunglyndi hjá börnum og ungmennum er dapurleiki og það að þau verða oft grátgjarnari en áður. Barnið sýnist óhamingjusamt, svipur þess lýsir vonleysi, minnkandi áhugi jafnvel á því sem áður var skemmtilegt og tíðar sjálfsásakanir. Vandamál í skóla verða tíð, bæði í samskiptum við félagar og því sem snýr að námi.<sup>42</sup>

Þegar skoðað er hvort börn eru þunglynd, getur virkað vel að skoða atferli, leik þeirra og teikningar. Það segir oft meira en að nota beinar spurningar.<sup>43</sup> Þunglyndi getur komið án sjáanlegrar ástæðu og sjúklingurinn hefur ekki alltaf hugmynd um hvað veldur því. Það getur hjálpað sjúklingnum að eiga trúnaðarvin sem hann getur talað við um vandamál sín því með þeim hætti er oft hægt að leysa vandamálin.<sup>44</sup> Það sem getur haldið þunglyndinu við eru

<sup>38</sup> <http://www.landlaeknir.is/pages/289>

<sup>39</sup> <http://www.landlaeknir.is/pages/289>

<sup>40</sup> Ólafur Þór Ævarsson 2008; Tracy, Brian 1996:78 ; <http://www.landlaeknir.is/pages/289>

<sup>41</sup> Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal 1995: 207

<sup>42</sup> Sigurjón Björnsson 1993:126

<sup>43</sup> Sigurjón Björnsson 1993:126

<sup>44</sup> Breton, Sue 1996 sbr.Eva Ólafsdóttir 1997:41

viðbrögð einstaklingsins við þunglyndinu sjálfu eða hugsanir hans um hvað það var sem olli þunglyndinu.<sup>45</sup> Það hvernig einstaklingurinn hugsar um sig sjálfan er líklega áhrifamesta orsök þunglyndis ásamt því sem hendir í lífinu.<sup>46</sup>

### 2.3.1 Meðferð

Þegar ljóst er að barn eða ungmenni á við þunglyndi að stríða er mikilvægt að hefja meðferð sem fyrst. Meðhöndlun barnsins er ekki nóg heldur þarfnast öll fjölskyldan aðstoðar. Til þess að foreldrar geti stutt barnið sitt þurfa þeir stuðning og fræðslu. Leiðarljós fjölskyldumeðferðar er að minnka togstreitu ef hún er til staðar og aðstoða við að bæta samskipti allra aðila. Barn eða unglíngur þarf einnig einstaklingsmeðferð. Þá getur einnig verið gagnlegt fyrir einstaklinginn að fara í hópmeðferð þar sem hann getur séð að fleiri eru að kljást við sama vandann. Stundum er lyfjameðferð valkostur og er farið að beita slíkri meðferð í ríkari mæli við sjúkdómum barna og unglíngja.<sup>47</sup>

Oft greinist þunglyndi fyrst í skóla. Þar getur kennari orðið var við að nemandi sé farinn að dragast aftur úr. Nemandi hættir að sinna heimanámi, þáttur hans í umræðum verður lítill, hann á það til að draga sig í hlé og mætir illa í skólann. Til að slíkt ástand þróist ekki út í þunglyndi þarf að leita allra leiða til að draga megi úr áhrifum sem hamlað geta þroska barnsins. Ef foreldrar hafa áhyggjur af barni sínu eru ýmis úrræði fyrir hendi. Ýmsir innan skólanna geta leiðbeint hvert skuli leita eftir aðstoð. Þar má nefna skólahjúkrunarfræðinga, kennara, námsráðgjafa og sálfræðinga, en einnig er hægt að leita á heilsugæslustöðvar og fá upplýsingar og aðstoð.<sup>48</sup>

## 2.4 Kvíði

Margar tegundir eru til af kvíða. Kvíði sem tilfinning getur verið eðlilegur og jákvæður kvíði hefur örvandi áhrif á nám og athafnir. Mjög mikill kvíði getur hins vegar haft lamandi áhrif á andlega getu og lýst sér í líkamlegum einkennum. Slíkar raskanir hafa áhrif á hugsanir, tilfinningar og hegðun. Um er að ræða alvarlegt heilsufarsvandamál sem hægt er að meðhöndla.<sup>49</sup>

Sigurbjörg og Steinunn hjúkrunarfræðingur, Barna- og geðdeild Landspítala-Háskólasjúkrahúss segja að „ýmis áföll í lífinu geta stuðlað að kvíðaröskunum. Sterkar líkur

<sup>45</sup> Breton, Sue 1996 sbr. Eva Ólafsdóttir 1997:45-46

<sup>46</sup> Breton, Sue 1996 sbr. Eva Ólafsdóttir 1997:50-51

<sup>47</sup> <http://www.landlaeknir.is/pages/289>

<sup>48</sup> <http://www.landlaeknir.is/pages/289>

<sup>49</sup> Sigurbjörg Marteinsdóttir og Steinunn Gunnlaugsdóttir 2004

benda til að erfðir séu mikilvægur þáttur. Með aukinni þekkingu hafa jafnframt komið í ljós tengsl kvíðaraskana við efnafræðilegar breytingar í líkamanum.<sup>50</sup>

Áður fyrr var því haldið fram að orsakir kvíðaraskana hjá ungu fólki mætti eingöngu rekja til óstöðugra eða streituvaldandi aðstæðna. Komið hefur í ljós að svo er ekki. Hjá sumum einstaklingum má þó rekja upphaf kvíðaraskana til streituvaldandi atburða svo sem að skipt var um skóla eða breytingar á búsetu. Byrjunareinkenni geta einnig verið án fyrirvara eða án sýnilegra ástæðna. Birtingarform einkennanna geta birst á mismunandi hátt en þau eru þau sömu óháð því á hvaða aldri einstaklingurinn er. Einstaklingur kvartar oft um magaverk, neitar að fara í skólann, sefur illa og hefur oft áhyggjur.<sup>51</sup>

Oft veldur það skólabörnum kvíða að standast ekki þær kröfur sem gerðar eru til þeirra af foreldrum, kennurum og félögum. Þau verða mjög sár ef þau eignast ekki vini og eru skilin útundan þegar aðrir leika saman í hópi.<sup>52</sup>

Óraunhæfur kvíði og áhyggjur einkenna almenna kvíðaröskun. Börn sem eiga við þennan vanda að stríða eru það kvíðin að það hefur hamlandi áhrif á líf þeirra. Áhyggjur þeirra eru óeðlilega miklar af því sem í vændum er eins og prófum eða félagslegum samskiptum. Einnig skiptir bakgrunnur einstaklingsins máli. Hjá börnum og unglingum með almenna kvíðaröskun er oft tilhneiging til fullkomunaráráttu. Verkefni sem tekur jafnaldra þeirra stuttan tíma að vinna getur tekið þau margar klukkustundir. Það sem einkennir þessa einstaklinga er: eirðarleysi, einbeitingarörðugleikar, pirringur, vöðvaspenna, svefntruflanir og uppgjafatilfinning. Þegar barn hefur óeðlilega miklar áhyggjur eða kvíðið hamlar líf þeirra gæti það orsakað það að barnið neitar að fara í skólann.<sup>53</sup>

Margt veldur kvíða í þessum erilsama nútíma, en passa verður að rugla ekki saman streitu og áhyggjum sem nánast öll börn og unglingar upplifa reglulega við einkenni kvíðaraskana. Kvíðaraskanir eru raunveruleg læknisfræðileg heilsufarsvandamál og að leita sér hjálpar er fyrsta skrefið til betra lífs.<sup>54</sup>

#### **2.4.1 Meðferð**

Þegar litið er á meðferðarform við kvíðaröskun má sjá að hugræn atferlismeðferð er helst notuð. Hún byggist á því að börnum og unglingum er kennt að taka markvisst á einkennum og þau læra að breyta viðbrögðum við því sem veldur þeim kvíða. Yfirleitt er hægt að aðstoða

<sup>50</sup> Sigurbjörg Marteinsdóttir og Steinunn Gunnlaugsdóttir 2004

<sup>51</sup> Sigurbjörg Marteinsdóttir og Steinunn Gunnlaugsdóttir 2004

<sup>52</sup> Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal 1995: 209

<sup>53</sup> Sigurbjörg Marteinsdóttir og Steinunn Gunnlaugsdóttir 2004

<sup>54</sup> Sigurbjörg Marteinsdóttir og Steinunn Gunnlaugsdóttir 2004

börn og unglunga að horfast smám saman í augu við þær aðstæður sem valda þeim kvíða. Oft getur verið mikilvægt að beita fjölskyldumeðferð ásamt hugrænni atferlismeðferð. Í upphafi metur læknir ástand sjúklings. Læknirinn skoðar úrræðamöguleika allt eftir ástandi einstaklingsins. Stundum getur lyfjagjöf komið að gagni samhliða atferlismeðferð. Þegar farið er að leita sér aðstoðar er mikilvægt að leita til þeirra sem þekkja kvíðameðferð fyrir unglunga og börn.<sup>55</sup>

Að hugsa jákvætt um sjálfan sig, tala til sín jákvætt og að beita ímyndunaraflinu til að sjá jákvæða mynd af sjálfum sér getur haft jákvæð áhrif á kvíða. Að beina hugsunum að því sem er skemmtilegt og veitir ánægju. Þeir sem þróa og þjálfa ímyndunaraflið með jákvæðum hugsunum geta breytt tilfinningum og styrkt sjálfsmynd sína.<sup>56</sup>

## 2.5 Samantekt

Í þessum kafla var stiklað á stóru um ýmsa þætti sem varða líðan. Hvernig birtingarform af góðri líðan er og einnig hvernig hún birtist í vanlíðan. Niðurstaðan er að hugsunin er einn af þeim þáttum sem þarf að huga vel að. Með jákvæðum hugsunum verður líðanin betri en með neikvæðum hugsunum. Neikvæðar tilfinningar eða hugsanir í langan tíma geta valdið sjúkdómseinkennum, til dæmis kvíða og depurð. Því fyrr sem lærist að þekkja og skilja tilfinningar sínar, hvernig þær birtast og við hvaða tækifæri, þeim mun auðveldara er að fyrirbyggja að vandinn verði mikill. Að gefa tilfinningum gaum, að spyrja spurninga og þjálfa til dæmis hvernig tekist er á við reiði.

Einnig var gerð grein fyrir stöðvum tilfinninganna í heilanum og hvað veldur því að tilfinningarnar eru ekki alltaf góðar. Stundum taka tilfinningarnar stjórnina af skynseminni og afleiðingarnar geta þá oft orðið óskynsamlegar.

Meginniðurstaða kaflans er að hugsunin er veigamikil orsök að líðan okkar.

---

<sup>55</sup> Sigurbjörg Marteinsdóttir og Steinunn Gunnlaugsdóttir 2004

<sup>56</sup> Sheehan, Elaine 1997.60-61

### 3. Aðferðir sem leiða til betri líðan

Innan grunnskólans endurspeglast fjölbreytt flóra mannlífsins, einstaklingarnir eru ólíkir, hver með sínar langanir, væntingar og þarfir til lífsins og skólans. Bakgrunnur einstaklinga er ólíkur, mismunandi er hversu mikinn stuðning þeir fá heima fyrir og hvaða kröfur heimilið gerir. Meirihluti einstaklinga þrífst bærilega innan skólakerfisins og þeir leggja sig fram við námið og samskipti þeirra eru góð við aðra í skólanum<sup>57</sup>

Í *Aðalnámskrá grunnskóla* frá 1999 er gert ráð fyrir fjórum tímum í listgreinar. Þar kemur einnig fram að veigamesti þátturinn í skólastarfinu byggist á bóklegum greinum og að lífsleikni byrjar í fjórða bekk.<sup>58</sup> Í nýrri aðalnámskrá eru fjörutíu mínútur á viku ætlaðar til lífsleiknikennslu í fyrsta til fjórða bekk.<sup>59</sup> Markviss kennsla í lífsleikni strax í fyrsta bekk getur gefið börnum tækifæri til að læra frá fyrstu hendi að þekkja sjálfan sig og aðra og þær samskiptareglur sem gilda í þjóðfélaginu. Margir skólar nýta sér að nota hluta af val tímum til lífsleiknikennslu. Markmið skólans er að styrkja nemendur á þann hátt að þeir hafi kjark til að sýna frumkvæði og vera ófeimnir við að tjá sig í töluðu og rituðu máli. Þetta eru þeir þættir sem leggja á megináherslu á í öllu skólastarfi frá upphafi til enda skólagöngu.<sup>60</sup>

Kennari getur farið margar leiðir til að styrkja hvern einstakling. Í þessum kafla verður bent á nokkrar leiðir sem gætu leitt til betri líðan einstaklinga. Lífsleikni og listgreinar eru þættir sem ættu að skipa stóran sess í skólum landsins og um þær greinar verður fjallað hér. Í kaflanum verður einnig fjallað um bekkjarfundi. Sú leið er notuð í svokallaðir Olweusaráætlun sem margir skólar eru þátttakendur í. Listmeðferðarfræði hentar vel fyrir einstaklinga sem eiga í sálrænum erfiðleikum og eru það listmeðferðarfræðingar sem eingöngu nota þá aðferð. Seinna í þessum kafla verður fjallað um listmeðferð sem aðferð til að bæta líðan þeirra sem eiga í sálrænum erfiðleikum.

#### 3.1 Lífsleikni

Eitt af meginmarkmiðum *Aðalnámskrá grunnskóla, lífsleikni* er það að gera einstaklinginn hæfari til að takast á við lífið og tilveruna. Hann þarf að geta unnið með sjálfan sig, borið virðingu fyrir sér og öðrum og þekkt sínar veiku og sterku hliðar til að ná settum markmiðum.

<sup>57</sup> Hafsteinn Karlsson og Stefanía Traustadóttir 2000:15

<sup>58</sup> *Aðalnámskrá grunnskóla Almennur hluti* 1999:29,31-32

<sup>59</sup> *Aðalnámskrá grunnskóla Almennur hluti* 2006:14

<sup>60</sup> *Aðalnámskrá grunnskóla Almennur hluti* 1999:29,31-32

Lífsleikni er einnig tilvalin til þess að efla félagsþroska, færni og samskipti nemenda. Hún er kjörin til að kenna nemendum að tjá sig, standa með sjálfum sér og skoðunum sínum.<sup>61</sup>

Tilgangur lífsleiknikennslu er ekki sá að móta skoðanir heldur er hún hugsuð til að örva tilfinningagreind nemenda. Þegar talað er um tilfinningagreind er átt við að einstaklingurinn hafi félagslega og persónulega hæfni sem gerir honum kleift að þekkja sjálfan sig og aðra betur. Með því að efla sjálftraust og sjálfsaga gerir það einstaklingnum kleift að móta skoðanir sínar og varast það sem hefur vafasöm áhrif. Þegar einstaklingur hefur öðlast samkennd á hann auðveldara með að setja sig í spor annarra, bera virðingu fyrir ólíkum sjónarmiðum og einstaklingum. Stór þáttur lífsleikni er sá að einstaklingurinn öðlast þann hæfileika að mynda heilbrigðar og ákveðnar skoðanir án fordóma og öfga.<sup>62</sup>

Að mörgu leyti er lífsleikni viðkvæm og vandasöm námsgrein, því er afar mikilvægt að þeir sem hyggjast kenna og miðla námsefninu hafi mikinn metnað og brennandi áhuga. Nauðsynlegt er að meta stöðugt getu og þarfir einstaklinga. Einnig er talið að öflugustu áhrifin í lífsleiknikennslu séu þau að kennarinn beiti sjálfum sér sem fyrirmynd. Þeir þættir sem taldir eru kjarni lífsleikninnar eru m.a. skapandi og gagnrýnin hugsun, sjálfsvitund, hæfileiki til að takast á við tilfinningar, sýna samhygð, leysa mál og taka ákvarðanir, hæfni til samskipta og góð tjáskipti. Einnig að nemendur læri að lesa tilfinningar sínar og skilja þau tengsl sem eru milli tilfinninga og hegðunar.<sup>63</sup>

### 3.2 Bekkjarfundir

Bekkjarfundir eru notaðir sem hluti af uppeldisfræðilegri aðferð til að vinna gegn einelti eða áþekkingu vandamálum innan bekkjarins. Þeir eru mikilvægur þáttur í svokallaða Olweusáætlun en sú áætlun er forvarnarverkefni gegn einelti og andfélagslegu atferli. Olweus verkefnið er kennt við Dan Olweus sem hefur í rúmlega þrjátíu ár verið viðriðinn rannsóknir og forvarnarvinnu á sviði fórnarlamba eineltis.<sup>64</sup>

Olweusáætlunin er byggð á fáum meginreglum en þær miðast að því að endurbæta félagslegt umhverfi. Lagt er til að slíkt umhverfi skapist bæði í skólum og á heimilum. Umhverfið á að einkennast af jákvæðum áhuga, alúð og hlýleika hinna fullorðnu. Markmið bekkjarfunda er að skapa öruggt andrúmsloft, góðan bekkjaranda þar sem ríkir traust og samvinna milli þeirra sem sitja fundinn. Hér gefst kennara tækifæri til að kynnast nemendum

---

<sup>61</sup> *Aðalnámskrá grunnskóla Lífsleikni* 1999:6-7

<sup>62</sup> Erla Kristjánsdóttir, Jóhann Ingi Gunnarsson og Sæmundur Hafseinnsson 2004:9; Aldís Yngvadóttir 2002

<sup>63</sup> Erla Kristjánsdóttir, Jóhann Ingi Gunnarsson og Sæmundur Hafseinnsson 2004:12; Aldís Yngvadóttir 2002

<sup>64</sup> Ingileif Ástvaldsdóttir 2005; Þorlákur H. Helgason 2005:58; <http://olweus.is/eineltisaetlun.cfm>

á annan hátt en í hefðbundinni kennslustund. Hægt er að nota bekkjarfundi bæði til að fræða nemendur eða til að vinna að úrlausn einhverja mála.<sup>65</sup>

Á bekkjarfundum ríkja vissar reglur sem hver og einn þarf að framfylgja en einnig ríkir þagnarskylda nemenda og annarra sem sitja fundinn. Þagnarskyldan felur það í sér að þeim sem sitja fundinn er óheimilt að fjalla um það sem fram fór á fundinum annarstaðar. Stjórnandi fundarins sem í flestum tilfellum er umsjónarkennari verður að vera opin og jákvæður, virkur hlustandi og sýna áhuga á því sem fjallað er um. Nauðsynlegt er að stjórnandi leyfi nemendum að hugsa og finna lausnir á málum sem til umræðu eru. Hann verður að reyna að beina athyglinni að ólíkum skoðunum og þar með auka skilning og innsæi hvers og eins. Einnig þarf stjórnandi að varast að fella dóma, þó svo þörf sé á því að ávíta nemendur ef upp kemur óæskileg hegðun á fundum.<sup>66</sup>

Það er á ábyrgð fundarstjóra að þeir nemendur sem eru feimnir og hlédrægir geti einnig komið sjónarmiðum sínum á framfæri. Oft getur það þýtt að hægja verður á þeim sem eru fyrirferðamiklir og þurfa að hafa sig mikið í frammi. Á bekkjarfundarforminu er einnig lögð áhersla á að byggja upp einstaklinginn þ.e.a.s byggja upp jákvæða sjálfsmynd, bæta sjálfsmat, gera einstaklinginn færari til samskipta. Nemendur læra á bekkjarfundum að sjá aðra sem jafningja, hlusta á það sem aðrir hafa fram að færa, tjá sig og bera virðingu fyrir skoðunum annarra. Bekkjarfundir sem haldnir eru reglulega auka möguleika þess að meta og fylgja eftir félagstengslum innan bekkjarins.<sup>67</sup>

### 3.3 Listmeðferð

Í aðalnámskrá listgreina kemur fram að í aldanna rás hefur einstaklingurinn notað myndir sem tjáningarform á þeim hlutum sem erfitt er að lýsa á annan hátt. Myndirnar hafa sitt eigið tungumál, myndmál og þær geta tjáð skoðanir, hugmyndir og viðhorf einstaklings sem gæti átt í erfiðleikum með að setja í orð. Því er mikilvægt að myndlistarkennsla í skólum landsins reyni að þroska færni nemenda á því sviði. Þeir færniþættir sem hafa þarf að leiðarljósi í myndlistarkennslu eru annars vegar túlkun, tjáning og sköpun og hins vegar greining, mat og skynjun. Taka þarf tillit til þess á hvaða aldri nemendur eru og hvar þeir eru staddir í þroskaferlinu.<sup>68</sup>

---

<sup>65</sup> Ingileif Ástvaldsdóttir 2005; Þorlákur H. Helgason 2005:58; <http://olweus.is/eineltisaetlun.cfm>

<sup>66</sup> Ingileif Ástvaldsdóttir 2005; Þorlákur H. Helgason 2005:58; <http://olweus.is/eineltisaetlun.cfm>

<sup>67</sup> Ingileif Ástvaldsdóttir 2005; Þorlákur H. Helgason 2005:58; <http://olweus.is/eineltisaetlun.cfm>

<sup>68</sup> *Aðalnámskrá grunnskóla Listgreinar* 1999:12



Myndsköpun hefur gegnt margvíslegu hlutverki í fjöldamörg ár, þar á meðal að vera fyrirbyggjandi þáttur á sviði heilsuverndar og geðhjálp. Í Evrópu skapaðist sú hefð á 19. öld að listamenn voru beðnir um að koma til starfa með sjúklingum á geðsjúkrahúsum. Það var síðan í seinni heimstyrjöldinni að geðlæknar, listamenn og sálfræðingar áttuðu sig á því að fórnarlömb stríðsins og hermenn áttu oft auðveldara með að tjá þá erfiðu reynslu í gegnum myndræna tjáningu. Samvinna þessara fagaðila hefur lagt grunninn að því fagi sem listmeðferð er í dag.<sup>69</sup>

Í lok 19. aldar voru gerðar rannsóknir á starfsemi heilans sem höfðu í för með sér meiri þekkingu og aukinn skilning á minninu. Kom í ljós að minnið geymir upplýsingar í myndrænu formi og betri skilningur hvernig áföll hafa áhrif á minnið. Með myndsköpun er hægt að nálgast tilfinningar sem tengjast áföllum og hafa áhrif á líðan og hegðun einstaklinga.<sup>70</sup>

Listmeðferð er því sálfræðimeðferð þar sem myndlist er notuð sem grundvallaratriði í samskiptum. Þetta form býður upp á tækifæri fyrir myndræna tjáningu og samskipti sem geta verið sérstaklega hjálpleg fyrir fólk sem finnst erfitt að setja hugsanir og tilfinningar sínar í orð. Unnið er með þá erfiðleika sem hver og einn glímir við hvort sem um er að ræða geðheilsu eða námsörðugleika. Þeir sem leita til listmeðferðarfræðinga þurfa ekki að hafa reynslu eða þekkingu á listum, þar sem ekki er gerð fagurfræðileg greining á ímynd skjólstæðingsins. Mikilvægt er að listmeðferðarfræðingur myndi gott samband við skjólstæðing sinn og ríkja þarf traust og virðing. Þegar greining hefur farið fram getur listmeðferðarfræðingur aðstoðað skjólstæðinginn í gegnum notkun listefnis á öruggan og einfaldan hátt. Listmeðferðar- og listsálfræðingur leitast við að gera skjólstæðingum sínum kleift að uppgötva og finna útgönguleið fyrir flóknar og ruglingslegar tilfinningar sem oft er erfitt að tjá með orðum. Einnig til að ala með þeim sjálfsþekkingu og þroska.<sup>71</sup>

Tilgangur með listmeðferð er að nota list sem lækningameðferð, það felur í sér notkun áþreifanlega og sjónræna merkingu sjálfstjáningarinnar. Þeir sem vinna með listmeðferðarfræði hafa þróað ólíkar leiðir til að vinna með og beina sjónum sínum að þeim vandamálum sem einstaklingurinn kemur í meðferð út af.<sup>72</sup>

Listmeðferðarfræðingur er þjálfaður í sálfræði, greiningu efniviðar og táknerfis í samskiptum án orða. Hann veit að tengslamyndun er einstaklega áhrifarík athöfn og notar verk skjólstæðinganna og sálfræðimeðferð til að auðvelda þeim að átta sig á tilfinningum

---

<sup>69</sup> <http://www.iceart.org/>

<sup>70</sup> <http://www.iceart.org/>

<sup>71</sup> [http://www.baat.org/art\\_therapy.html](http://www.baat.org/art_therapy.html)

<sup>72</sup> <http://www.baat.org/ethics.html>

sínum. Leiðirnar sem hann vinnur með eru breytilegar í samræmi við þann einstakling eða hóp sem hann er með í hvert skipti. Áherslan er þó alltaf á sköpun og meðferð.<sup>73</sup>

### 3.3.1 Listmeðferð á Íslandi

Hér á landi starfa sautján listmeðferðarfræðingar. Þeir eru allir félagar í Félagi listmeðferðarfræðinga á Íslandi (FLÍS). Þegar einstaklingar leita sér aðstoðar í listmeðferð á stofu, panta þeir tíma og meðferð hefst. Biðlistar eru hjá flestum listmeðferðarfræðingum og getur biðtími verið frá nokkrum vikum upp í nokkra mánuði. Þegar einstaklingur sækir listmeðferð á stofnun er yfirleitt um að ræða tilvísun frá öðrum sérfræðingum. Í upphafi meðferðar eru yfirleitt fjórir til tíu tímar gefnir til þess að hægt sé að sjá hvort meðferð skili þeim árangri sem til er ætlast. Meðferð getur varað frá nokkrum vikum og upp í mörg ár. Lengd meðferðar fer eftir eðli vandans og þeim möguleikum sem einstaklingur hefur til að sækja meðferðina. Mismunandi er hvort einstaklingur ber sjálfur kostnað af meðferðinni eða ekki.<sup>74</sup>

Listmeðferð er áhrifarík lausn við ýmsum andlegum erfiðleikum. Allir einstaklingar sem hafa áhuga og þörf fyrir að vinna með tilfinningar sínar og reynslu geta notað listmeðferð. Börn sem nota listmeðferð nýta hana oft mjög vel. Fullorðnir sem hafa þörf fyrir að tjá sig með myndlist leita líka oft í listmeðferð. Einstaklingar sem eiga við mikla vanlíðan og þunglyndi að stríða leita í listmeðferð. Fyrir þá sem eiga erfitt með að tjá tilfinningar sínar í orðum getur reynst auðveldara að setja þær niður á myndrænan hátt svo sem með því að mála, klippa og teikna. Listmeðferðarfræðingurinn og einstaklingurinn vinna síðan saman út frá myndverkinu. Með því lærir einstaklingurinn smám saman að tjá tilfinningar sínar og með tímanum getur hann náð að koma þeim í orð.<sup>75</sup>

## 3.4 Listgreinar

Í *Aðalnámskrá grunnskóla* 1999 falla fimm svið lista undir listgreinar. Þetta eru myndlist, textílmennnt, tónmennt, dans og leikræn tjáning. Fyrstu átta árin í grunnskólanum eru textílmennnt, tónmennt og myndlist settar fram sem sjálfstæðar greinar í skyldunámi en í níunda og tíunda bekk eru þær valgreinar. Leikræna tjáningu á að samþætta með öðrum námsgreinum eða að bjóða hana í formi valgreina og námskeiða. Eitt af meginmarkmiðum aðalnámskrár í listgreinum er að einstaklingurinn læri á tilfinningar sínar, fái útrás fyrir þær

---

<sup>73</sup> <http://www.baat.org/career.html>

<sup>74</sup>Unnur Óttarsdóttir 2008

<sup>75</sup>Unnur Óttarsdóttir 2008

og skoði þær á fjölbreyttan hátt. Ef unnið er útfrá þessum atriðum á markvissan hátt getur það stuðlað að styrk og vellíðan einstaklingsins.<sup>76</sup>

Bernskan er kjörinn tími til þess að þróa með börnum útsjónarsemi og fagurfræðilegar leiðir. Þau eru í eðli sínu athugul, forvitin, hugmyndarík, frjáls, bregðast fljótt við örvun og verða fyrir djúpum áhrifum af upplifun sinni. Undirstaða fyrir listum er ímyndunaraflið, það er eiginleiki sem fullorðnir þurfa að halda í því þeir gefa ekki ímyndunaraflinu eins lausan tauminn líkt og börn. Ímyndunaraflið er mikilvægur hlekkur í sköpunarferlinu og að baki sköpunarferlinu býr ósvikin virkni í listum.<sup>77</sup>

Listir hafa áhrif á vitundina á marga vegu. Þær geta bætt skilning einstaklinganna á heiminum og gert hann mun samstæðari og skarpari. Þær efla ímyndunaraflið og hjálpa einstaklingnum til að ímynda sér það sem hann getur í raun og veru ekki séð, bragðað, snert, heyrt eða lyktað. Með listum er skapaður nýr vettvangur til að upplifa heiminn á nýjan hátt. Listir gefa tilefni til að glíma við vandamál sem eru háð hugsunum sem tengjast listrænum formum. Einn af möguleikum í vinnu með listum er góð kennsla, sem gerir barninu kleift að skilja næmni og þekkja margbreytileikann í hinum undraverða heimi.<sup>78</sup>

Hugmynd og merking sem börn öðlast í listum geta komið fram í efni og táknrænu kerfi sem má nota í staðinn fyrir orð. Hæfileikinn til að ímynda sér er að umbreyta upplifun eða ímyndun á því sem ekki er reynsla af eða þekking á. Framsetning ímyndunar getur verið á fjölbreyttan hátt eftir því hvaða form er notað og túlkunin getur verið á mismunandi hátt. Hæfileikarnir til að efla túlkun og framsetningu sem einstaklingurinn þróar með sér er tækni til að umbreyta hugtökum og tengdum merkingum í form, sem leiða til aukins ímyndunarafls og þroska hugans. Aukinn skilningur leiðir til meiri hæfni og getu og stuðlar að meiri virkni sem birtist smá saman í auknum vitsmunarþroska.<sup>79</sup>

Listir geta haft margvísleg áhrif á þroska barna. Þegar litið er á tilfinningarsviðið stuðla þær að aukinni ánægju og eiga þátt í að byggja upp sjálftraust og þroska einstaklingsins. Þróun skynvitundar eflist til muna hvort sem um er að ræða sjónskyn, heyrnaskyn, snertiskyn eða heyfiskyn. Þegar skynjunin hefur aukist hjá einstaklingnum leiðir það til betri hæfni hans til samskipta þar sem hann á auðveldara með að skynja hlutina í kringum sig. Listir hafa þau áhrif að þær hvetja fólk til að taka þátt, vinna með öðrum og deila túlkunum sínum. Þegar börn fara að vinna markvisst með listir eykst næmni þeirra fyrir

---

<sup>76</sup> *Aðalnámskrá grunnskóla. Listgreinar* 1999:5-10

<sup>77</sup> Jalongo, Mary Renck og Stamp, Laurie Nicholson 1997:60

<sup>78</sup> Eisner, Elliot W. 2002:19-24

<sup>79</sup> Eisner, Elliot W. 2002:19-24

tilfinningum og þau fara að leita lausna á annan hátt en þau gerðu áður. Þekking þeirra eykst á þessu sviði og þau verða óhræddari við að gagnrýna hluti sem þau þorðu ekki áður.<sup>80</sup>

Þegar fólk talar um listir þá tengir það frekar umræðurnar við tilfinningu heldur en hugsun. Því finnst listir vera hugsunarlaust óakademískt efni, sem er frekar tengt höndinni en huganum. Flestir listsérfræðingar telja að listir séu jafnmikið tengdar hugsun og tilfinningum. Listir eru að hluta til byggðar á agaðri og eftirtektarsamri skynjun. Það er mismunandi hvernig fólk horfir á hinar ýmsu listir og oft á tíðum hætta fólk til að veita yfirborði listanna meiri athygli heldur en að kafa ofan í verkið sjálft.<sup>81</sup>

Kennarar þurfa að nýta þá upplifun sem hefur verið ánægjuleg fyrir nemendur. Grípa þarf slík tækifæri og nýta ánægju nemenda meðan hún er fersk í minni þeirra. Listir fanga sérkenni og hugarflug hvers og eins og kenna nemendum að meta fjölbreytileika mannlífsins. Í heimi listanna er ekkert eitt rétt svar, oftast en ekki geta verið nokkrar mögulegar lausnir, hver og ein með sínum kostum eða ókostum. Þess vegna er mikilvægt að bera virðingu fyrir verkum annarra.<sup>82</sup>

### 3.5 Samantekt

Í þessum kafla var fjallað um skapandi starf, lífsleikni, bekkjarfundi og listmeðferð sem mögulegar leiðir til að stuðla að frekari vellíðan barna. Meginmarkmiðin með þessum leiðum er að stuðla að að öllum nemendum líði sem best í skólanum. Þær leitast við að styrkja einstaklinginn, þjálfar hann í að þekkja og skilja tilfinningar sínar og einnig sínar veiku og sterku hliðar. Að þeir verði færir í að tjá tilfinningar sínar, virða sjálfan sig og aðra og hafa stjórn á tilfinningum sínum sem auðveldar félagsleg samskipti.

Bekktjarfundur er góður vettvangur fyrir nemendur þar sem þeir fá tækifæri til að tjá sig, virða skoðanir annarra og hlusta á aðra án þess að grípa fram í. Á bekkjarfundi skiptir kennarinn mestu máli þar sem hann stýrir fundinum og hefur afgerandi áhrif á hvernig hann þróast. Listmeðferð er leið sem einstaklingurinn getur leitað í ef hann á við mikla tilfinningalega vanlíðan að etja og á í erfiðleikum með að koma henni í orð.

Lífsleikni er vandmeðfarin námsgrein þar sem mikið er verið að vinna með tilfinningar og líðan nemenda í þeim kennslustundum. Þess vegna er mikilvægt að kennarinn hafi metnað og áhuga á viðfangsefninu. Sterkur kennari er sá sem þekkir og skilur tilfinningar sínar, hefur góða stjórn á þeim, yfirvegaða framkomu og hæfilega ákveðni.

---

<sup>80</sup> Jalongo, Mary Renck og Stamp, Laurie Nicholson 1997:32

<sup>81</sup> Jalongo, Mary Renck og Stamp, Laurie Nicholson 1997:32

<sup>82</sup> Jalongo, Mary Renck og Stamp, Laurie Nicholson 1997:32-34

## 4. Könnun

Í þessum kafla er gerð grein fyrir könnun sem höfundur ritgerðarinnar gerði meðal barna á aldrinum ellefu til sextán ára. Þar var leitað eftir svörum við spurningum um líðan nemenda út frá ýmsum tilfinninga- eða félagslegum þáttum. Tilgangur könnunarinnar var að fá innsýn í líðan nemenda. Valið var að leggja spurningarnar fyrir hóp nemenda á afmörkuðu svæði. Aldur nemenda var valinn með það í huga að þeir gætu gert sér grein fyrir tilfinninga- eða félagslegum þáttum sínum en þeir sem yngri eru.

### 4.1 Aðferð

Í könnuninni var notast við meginlega rannsóknaraðferð. Rannsóknir með meginlegum aðferðum byggjast á því sem hægt er að telja og mæla og fela það í sér að notuð eru mælitæki s.s. spurningalistar.<sup>83</sup> Með því að nota spurningarlista er hægt að fá fjölbreytt svör á stuttum tíma og venjan er að nota slíkar rannsóknaraðferðir þegar verið er að fjalla um mannlegt eðli. Einnig er talið að þær gefi rétta mynd af því sem fólk segist gera og þess sem það gerir í raun og veru.<sup>84</sup> Aðferðin samanstendur af því að finna meðaltöl og dreifingu úr hópnum sem rannsakaðir voru og hvernig þeir tengjast saman.<sup>85</sup>

#### 4.1.1 Þátttakendur

Spurningarlisti var lagður fyrir 255 nemendur í fimmta til tíunda bekk. Svör komu frá alls 137 nemendum. Svarhlutfallið var 53,0% hjá nemendum í fimmta til sjöunda bekk, 32 drengir og 36 stúlkur, samtals 68 nemendur. Svarhlutfall nemenda í áttunda til tíunda bekk var 54,4% og þar tóku 27 drengir þátt og 42 stúlku, samtals 69 nemendur. Spurt var um líðan nemenda og hvort þeir teldu bekkjarfundi styrkja þá sem einstaklinga. Einnig hvort þeir ættu marga vini eða væru vinafáir, hvernig þeir sæju sjálfan sig, hvernig þeim gengi að hrósa sjálfum sér og öðrum.

---

<sup>83</sup> Sigurlína Davíðsdóttir 2003:222

<sup>84</sup> Þorlákur Karlsson 2003:331

<sup>85</sup> Sigurlína Davíðsdóttir 2003:222

## 4.2 Mælitæki

Á spurningarlistanum<sup>86</sup> sem lagður var fyrir nemendur voru sextán spurningar. Uppbygging hans var þannig að auðvelt átti að vera að svara því sem spurt var um, þar sem nemendur þurftu einungis að krossa við það sem þeim fannst eiga við sig.

### 4.2.1 Framkvæmd

Áður en hægt var að leggja spurningalistann fyrir nemendur var óskað eftir leyfum hjá skólanefnd, stjórnendum og umsjónakennurum. Þegar þau lágu fyrir, var sent bréf til foreldra og í því bréfi fylgdi spurningarlistinn<sup>87</sup> til nemendanna þannig að foreldrar gætu séð hvaða spurningar voru lagðar fyrir þá. Nemendur áttu síðan að skila inn umslagi með spurningalistanum hvort sem þeir fengu leyfi foreldra eða ekki. Nemendum gafst tækifæri til að svara spurningunum heima. Lokuðu umslagi með svörum var skilað í skólann og enginn átti að geta séð svör viðkomandi nemenda.

## 4.3 Takmarkanir

Þeir sem svöruðu spurningalistanum urðu að hafa samþykki foreldra/forráðamanna sinna, sem höfðu fengið sent bréf til samþykkis. Þegar úrvinnsla hófst á svörum kom í ljós að nokkrum nemendum hafði láðst að svara bakhlið spurningalistans og reiknast það inn í prósentu hlutfall ósvaraðra spurninga. Að því leyti má segja að ekki fáist eins skýr mynd á heildarniðurstöður svaranna. Takmarkanir geta einnig leynst í því að nemendur fóru heim með spurningalistann. Hægt er að velta því fyrir sér hvort þeir sem svöruðu ekki hafi gleymt að sýna bréfið heima eða ekki svarað einhverra annarra hluta vegna. Þeir sem fengu ekki leyfi og skiluðu þeirri niðurstöðu inn voru um 4% af heildarfjölda nemenda sem spurningarlista fengu.

## 4.4 Úrvinnsla og niðurstöður könnunar

Hér á eftir verður gerð grein fyrir úrvinnslu könnunarinnar og niðurstöðum á svörum nemenda. Upplýsingar verða settar fram í myndritum. Lesið var úr gögnum og síðan voru spurningarnar flokkaðar eftir því hvernig svörin skiptust miðað við þá valmöguleika sem í boði voru. Reiknaður var út heildarfjöldi þeirra sem svöruðu spurningunum, af þeim 255 sem fengu spurningarlista afhentan voru það 53,7%, 137 nemendur sem skiluðu inn svareðlum. Myndirnar hér á eftir sýna hvernig svör nemenda skiptust niður. Rauðu súlurnar sýna

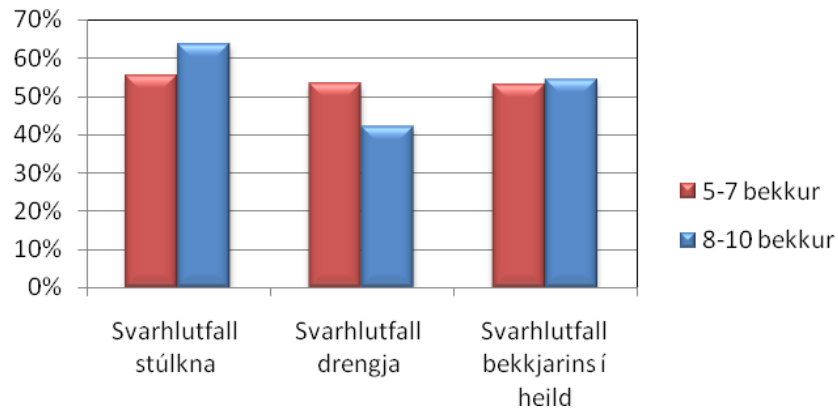
---

<sup>86</sup> Fylgiskjal 2

<sup>87</sup> Fylgiskjal 2

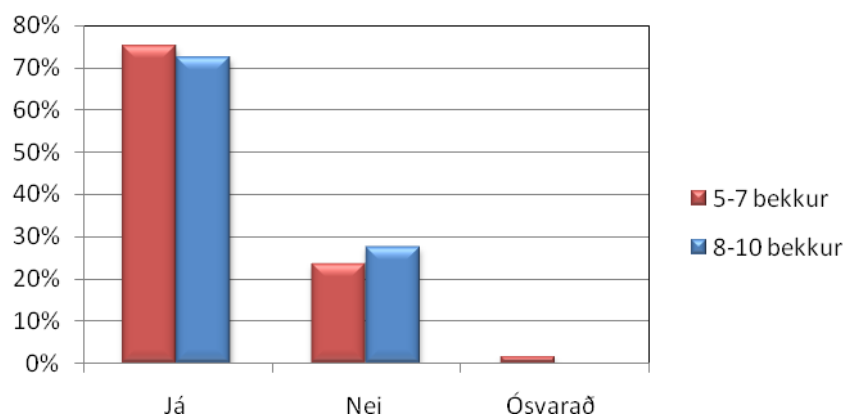
nemendur í fimmta til sjöunda bekk þar sem heildarfjöldi þeirra sem svöruðu var 68 nemendur, bláu súlurnar sýna nemendur í áttunda til tíunda bekk, heildarfjöldi þeirra nemenda sem svöruðu var 69. Súluritinn sýna hvernig svörin skiptast milli svarmöguleika sem í boði voru, annars vegar rautt fyrir nemendur í fimmta til sjöunda bekk og hins vegar bláar fyrir áttunda til tíunda bekk.

**Mynd 4.1 Hlutfall nemenda sem svöruðu spurningum**



Mynd 4.1 sýnir að heildarhlutfall nemenda í fimmta til sjöunda bekk sem tóku þátt í könnuninni. Voru það alls 53,0%, 68 nemendur. Hlutfall stúlkna í þessum bekkjum er 55,3%, 36 og drengir eru 53,3%, 32 talsins. Í áttunda til tíunda bekk er heildarhlutfall þátttakenda 54,4%, 69 nemendur. Þar er kynjahlutfallið þannig að stúlkur eru 63,6%, 42 og drengir 42,2%, 27 talsins.

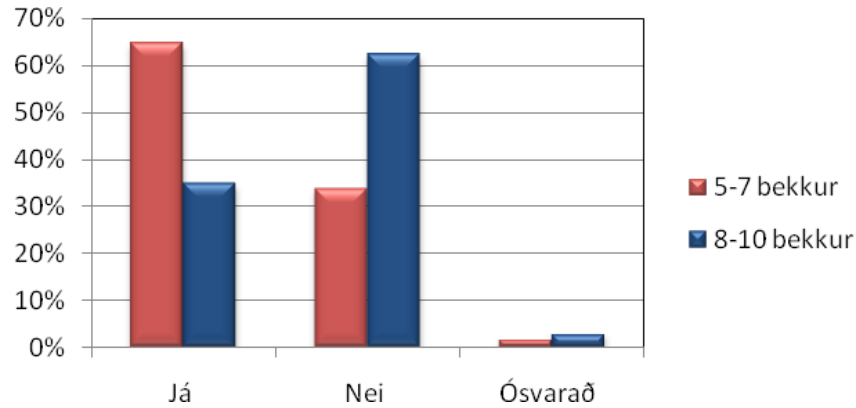
**Mynd 4.2 Eru bekkjarfundir í þínum bekk?**



Mynd 4.2 sýnir að 75,0% nemenda í fimmta til sjöunda bekk segir að bekkjarfundir **séu haldnir** í sínum bekk, 72,5% nemenda í áttunda til tíunda bekk svara því til að bekkjarfundir **séu haldnir** í þeirra bekk. Þeir nemendur í fimmta til sjöunda bekk sem telja að **ekki séu bekkjarfundir haldnir** í sínum bekk eru 23,5% á móti 27,5% í áttunda til tíunda bekk. Það

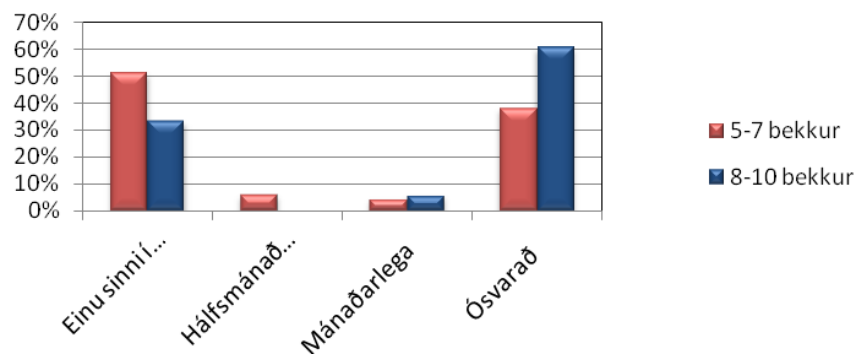
voru 1,5% nemenda í fimmta til sjöunda bekk sem **svöruðu ekki** þessari spurningu en allir í áttunda til tíunda svöruðu henni.

#### Mynd 4.3 Eru bekkjarfundir reglulega?



Mynd 4.3 sýnir að 64,7% nemenda í fimmta til sjöunda bekk telja að bekkjarfundir séu **haldnir reglulega**, þeir sem telja að svo sé í áttunda til tíunda bekk eru 34,8%. Þeir nemendur sem telja að bekkjarfundir séu **ekki reglulega** í fimmta til sjöunda bekk eru 33,8% en aftur á móti eru það 62,3% í áttunda til tíunda bekk. Þeir sem létu **ósvarað** spurningunni í fimmta til sjöunda bekk voru 1,5% en 2,9% í áttunda til tíunda bekk.

#### Mynd 4.4 Ef já, hversu oft?

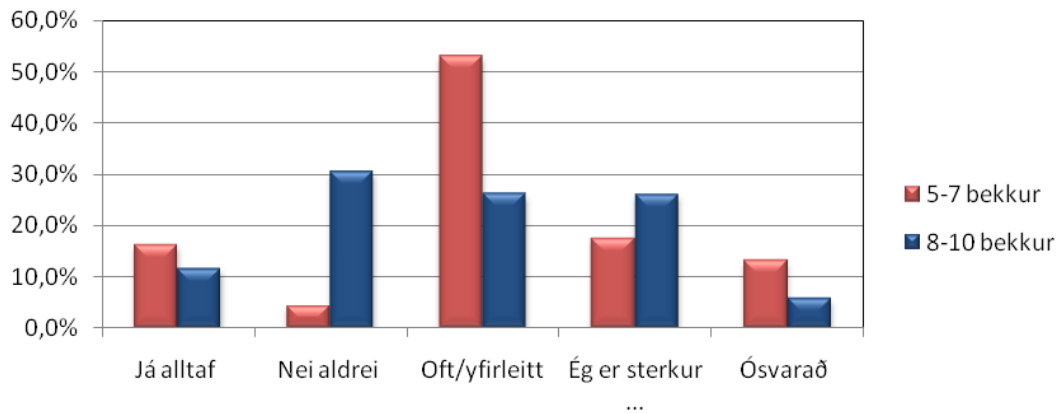


Mynd 4.4 sýnir að 51,5% nemenda í fimmta til sjöunda bekk telja að bekkjarfundir séu haldnir **einu sinni í viku**. Það eru hins vegar 33,3% nemenda í áttunda til tíunda sem telja að slíkir fundir séu haldnir **einu sinni í viku** í sínum bekk. Þeir sem telja að bekkjarfundir séu haldnir **hálfsmánaðarlega** eru 5,9% í fimmta til sjöunda bekk en engin telur svo vera í áttunda til tíunda bekk. Það eru 4,4% í fimmta til sjöunda bekk telja að bekkjarfundir séu haldnir **mánaðarlega** en það voru 5,8% nemenda í áttunda til tíunda bekk sem telja fundina



vera **mánaðarlega**. Það var hátt hlutfall sem svöruðu ekki þessari spurningu eða 38,2% í fimmta til sjöunda bekk en 60,9% nemenda í áttunda til tíunda bekk.

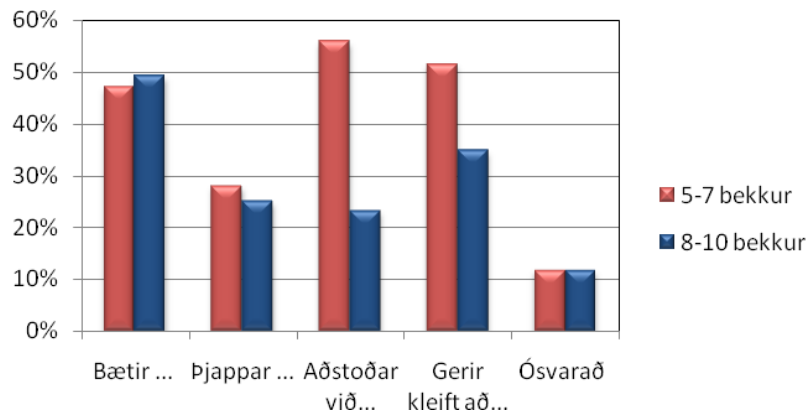
**Mynd 4. 5 Telur þú að bekkjarfundir komi þér að góðum notum sem einstakling, bæti líðan þína, taki á vandamálum þínum, veiti þér tækifæri til að tala innan um hóp?**



Hér gafst nemendum tækifæri til að svara fleiri en einum valmöguleika. Valmöguleikarnir eru þessir; *já alltaf*, *nei aldrei*, *oft/yfirleitt*, *ég er sterkur einstaklingur* og *ekkert af þessu á við mig*.

Mynd 4.5 sýnir að 16,2% nemenda í fimmta til sjöunda bekk sem svöruðu töldu að bekkjarfundir kæmu þeim **alltaf** að góðum notum og 11,6% nemenda í áttunda til tíunda bekk voru á sama máli. Það voru 52,9% nemenda í fimmta til sjöunda bekk sem töldu að **oft** eða **yfirleitt** kæmu bekkjarfundir sér vel en einungis 26,1% í áttunda til tíundabekk. Þeir sem svöruðu **Nei aldrei** voru 4,4% nemenda í fimmta til sjöunda bekk en mun fleiri í áttunda til tíunda bekk eða alls 30,3%. Einstaklingar sem telja sig **vera það sterka að ekkert af ofan töldum atriðum eigi við þá** voru 17,6% í fimmta til sjöunda bekk en 26,1% í áttunda til tíunda bekk. Þeir sem **svöruðu ekki** spurningunni voru 13,2% í fimmta til sjöunda bekk en 5,8% í áttunda til tíunda bekk.

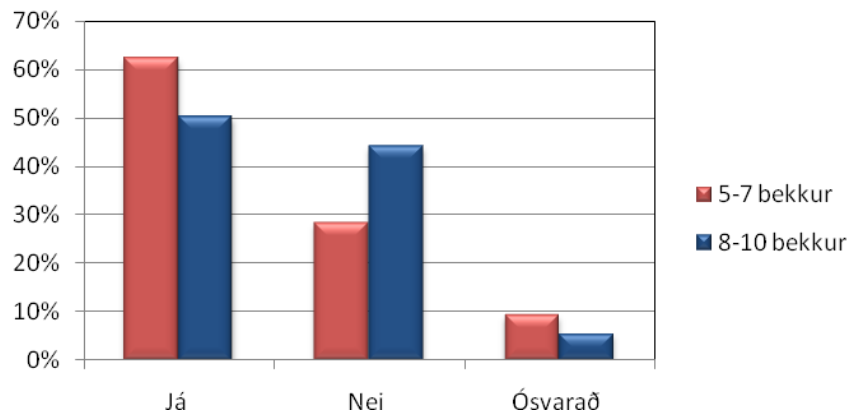
#### Mynd 4. 6 Telur þú að bekkjarfundir komi sér vel til að?



Í þessari spurningu gafst nemendum tækifæri til að svara fleiri en einum valmöguleika. Valmöguleikarnir eru þessir; *bætir bekkjarandann, þjappar nemendum saman, aðstoðar við að einelti viðgangist ekki í bekknum, gerir kleift að ræða um það sem betur má fara í bekkjarmálum.*

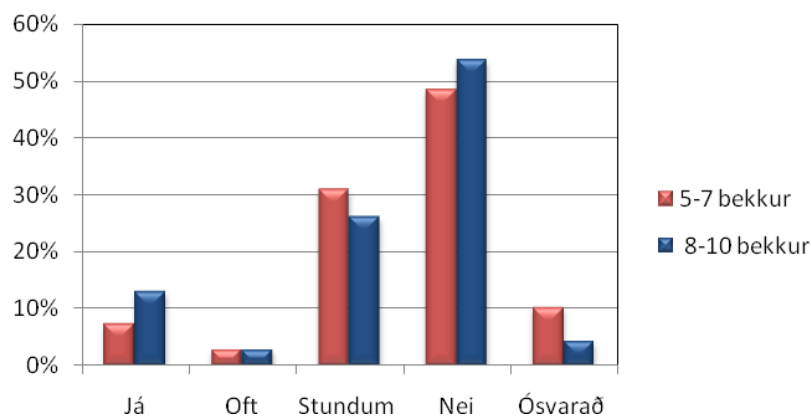
Mynd 4.6 sýnir að 55,9% nemenda í fimmta til sjöunda bekk telja að bekkjarfundir **aðstoði við það að einelti viðgangist ekki í bekknum**. En 23,2% nemenda áttunda til tíunda bekk telja að bekkjarfundir **aðstoði við að einelti viðgangist ekki í bekknum**. Það voru 51,5% nemenda í fimmta til sjöunda bekk sem telja að bekkjarfundirnir **gerir þeim kleift að ræða það sem betur má fara í bekkjarmálum** og það voru 34,8% nemenda í áttunda til tíunda bekk sem eru á sama máli. Það voru 47,1% nemenda í fimmta til sjöunda bekk og 49,2% í áttunda til tíunda bekk sem telja að bekkjarfundir **bæti bekkjarandann**. Það voru 27,9% nemenda í fimmta til sjöunda bekk sem telja að bekkjarfundir **þjappi nemendum saman** en 25,0% nemenda í áttunda til tíunda bekk. Hlutfall þeirra sem **svöruðu ekki** var mjög svipað hvort sem nemendur voru í fimmta til sjöunda eða áttunda til tíunda bekk.

#### Mynd 4. 7 Treystir þú þér til að ræða það sem þér liggur á hjarta á bekkjarfundum?



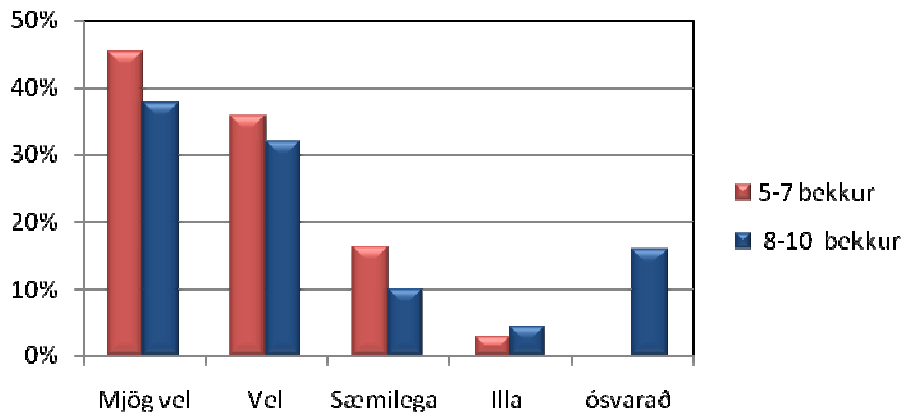
Mynd 4.7 sýnir að yfirgnæfandi meirihluti eða 62,3% nemenda í fimmta til sjöunda bekk **treystir sér** að ræða það sem þeim liggur á hjarta á bekkjarfundum. Þeirra sem svöruðu í áttunda til tíunda bekk og voru á sama máli eru 50,3%. Þeir sem **treysta sér ekki** til að ræða um það sem þeim liggur á hjarta eru mun fleiri á í áttunda til tíunda bekk eru 44,2% á móti 28,4% í fimmta til sjöunda bekk. Þeir sem **svöruðu ekki** voru mun fleiri eða 9,3% í fimmta til sjöunda en 5,5% í áttunda til tíunda bekk.

#### Mynd 4. 8 Hefur þig langað til að ræða einhver mál á bekkjarfundi en ekki treyst þér til þess?



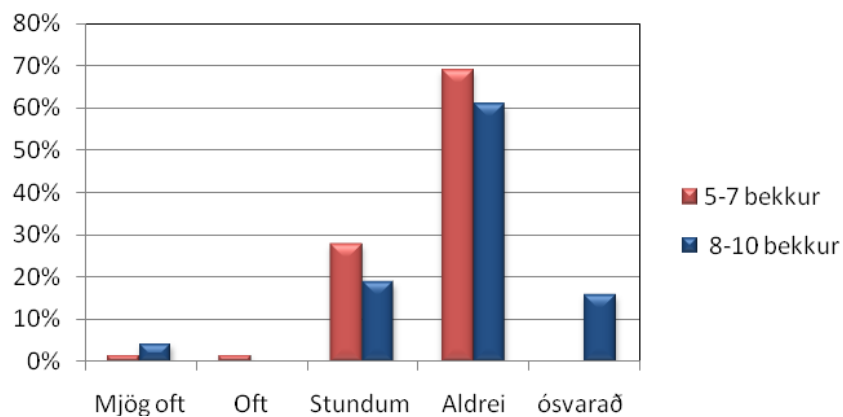
Mynd 4.8 sýnir að um helmingur á báðum stigum hefur **ekki haft löngun** til að ræða eitthvert málefni á bekkjarfundum. Þeim sem hefur **stundum langað en ekki treyst sér** til þess eru 30,9% í fimmta til sjöunda bekk en 26,1% í áttunda til tíunda bekk. Þeim sem **hefur langað en ekki treyst sér** eru aðeins fleiri í áttunda til tíunda bekk eða 13% en í fimmta til sjöunda bekk voru það 7,4%. Það voru 2,9% bæði í fimmta til sjöunda og áttunda til tíunda sem telja sig **oft hafa langað en ekki treyst sér** til þess. Hærra hlutfall nemenda eða 10,3% í fimmta til sjöunda bekk **svöruðu ekki** þessari spurningu en í áttunda til tíunda bekk voru það 4,3%.

#### Mynd 4. 9 Hvernig líður þér í skólanum?



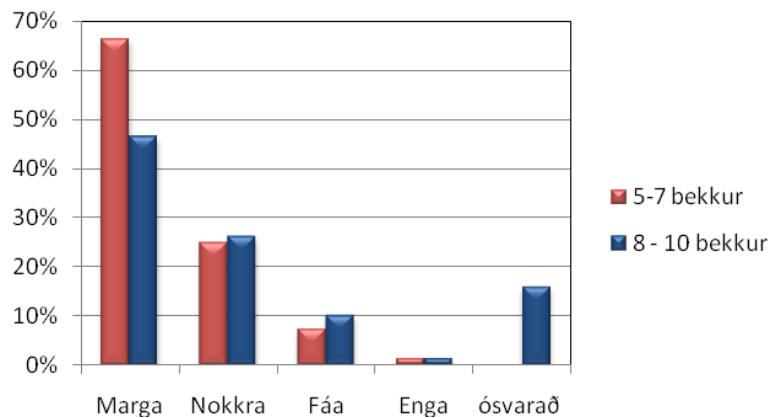
Mynd 4.9 sýnir að 45,1% nemenda í fimmta til sjöunda bekk **líður mjög vel** í skólanum og þeim sem líður **vel** í þessum bekkjum eru 35,8%. Í áttunda til tíunda bekk eru það 37,7% nemenda sem líður **mjög vel** í skólanum og 31,9% nemenda í bekknum líður **vel**. Þeim sem **líður sæmilega** eru 16,2% í fimmta til sjöunda bekk á móti 10,1% í áttunda til tíunda bekk. Þeim nemendum sem **líður illa** í skólanum eru 2,9% í fimmta til sjöunda bekk á móti 4,4% í áttunda til tíunda bekk. Allir nemendur **svöruðu** þessari spurningu í fimmta til sjöunda bekk en 15,9% nemenda í áttunda til tíunda bekk **svöruðu henni ekki**.

#### Mynd 4. 10 Ertu einhvern tímann einmana?



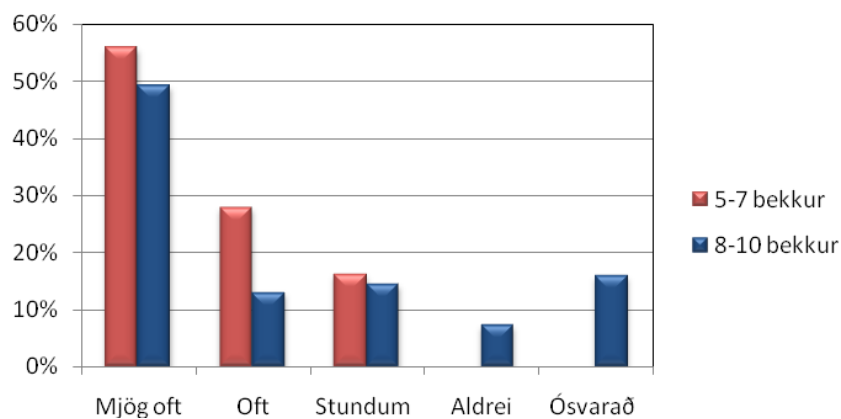
Mynd 4.10 sýnir að mikill meirihluti nemenda í fimmta til tíunda bekk er **aldrei einmana**. Þeir sem eru **stundum einmana** eru 28% í fimmta til sjöunda bekk á móti 19% í áttunda til tíunda bekk. Það eru 1,5% nemenda er **mjög oft** eða **oft einmana** í fimmta til sjöunda bekk. Í áttunda til tíunda bekk eru 4,3% **mjög oft** einmana en þar er hins vegar enginn sem er **oft** einmana. Allir nemendur í fimmta til sjöunda bekk **svöruðu** þessari spurningu en frekar hátt hlutfall nemenda eða 15,9% í áttunda til tíunda bekk **svöruðu ekki** þessari spurningu.

#### Mynd 4.11 Átt þú vini í skólanum?



Mynd 4.11 sýnir að 66,2% nemenda í fimmta til sjöunda og 46,4% nemenda í áttunda til tíunda bekk telja sig vera vinamarga. Það eru 25% nemenda í fimmta til sjöund bekk eiga **nokkra vini** en 26,1% nemendur í áttunda til tíunda bekk. Þeir sem eiga **fáa vini** eru 7,4% nemenda í fimmta til sjöunda bekk á móti 10,1% í áttunda til tíunda. Jafnt hlutfall milli þeirra nemenda í fimmta til sjöunda bekk og áttunda til tíunda bekk eða 1,5% sem eiga **engna vini**. Allir nemendur í fimmta til sjöunda bekk **svöruðu** þessari spurningu en 15,9% nemenda í áttunda til tíunda **svaraði ekki** spurningunni.

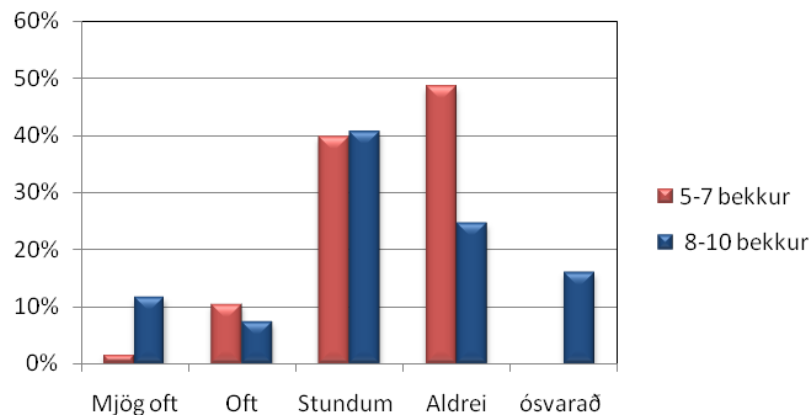
#### Mynd 4.12 Hefur þú einhvern til að vera með eftir skóla?



Mynd 4.12 sýnir að 55,9% nemenda í fimmta til sjöunda bekk eiga vini utan skóla. Nemendur í áttunda til tíunda eru 49,3% sem eiga vini utan skóla. Það eru 27,9% nemendur í fimmta til sjöunda bekk sem hafa **oft** einhvern til að vera með eftir skóla á móti 13% í áttunda til tíunda bekk. Það eru 16,2% nemenda í fimmta til sjöunda bekk sem hafa **stundum** einhvern til að vera með eftir skóla en 14,5% nemenda í áttunda til tíunda bekk. Nemendur í fimmta til sjöunda bekk eru **aldrei** einir eftir skóla en 7,3% nemenda í áttunda til tíunda bekk hafa **aldrei**

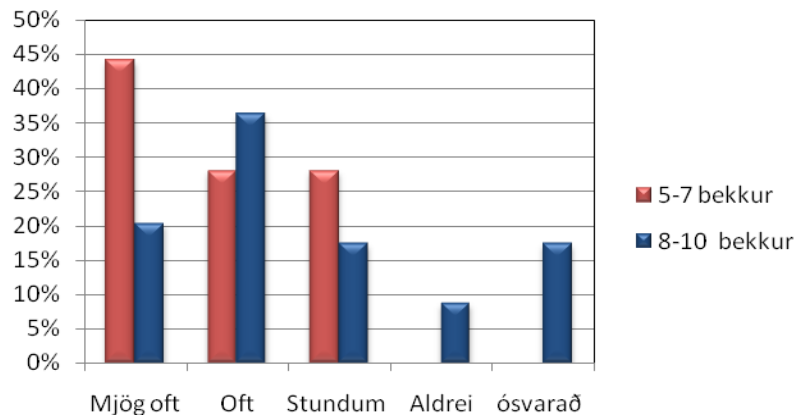
**neinn** til að vera með eftir skóla. Allir nemendur í fimmta til sjöunda bekk **svöruðu** þessari spurningu en þeir sem **svöruðu henni ekki** voru 15,9% í áttunda til tíunda bekk.

**Mynd 4. 13 Finnst þér erfitt að standa frammi fyrir bekkjarfélögum þínum, t.d. lesa upphátt eða kynna verkefni þín?**



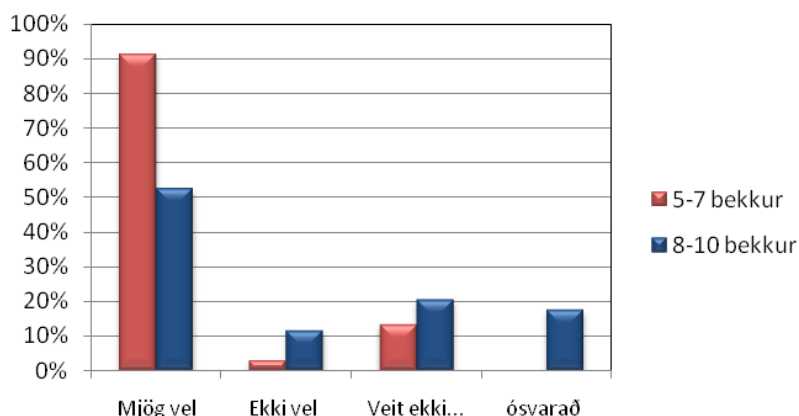
Mynd 4.13 sýnir að 48,5% nemenda í fimmta til sjöunda bekk finnst **aldrei** erfitt að lesa upphátt eða kynna verkefni fyrir framan bekkjarfélaga sína. Hlutfall þessara nemenda í áttunda til tíunda bekk var ekki nema 24,7%. Fleiri nemendum í áttunda til tíunda bekk eða 40,6% finnst **stundum** erfitt að kynna verkefni eða lesa upphátt fyrir bekkjarfélaga sína á móti 39,7% í fimmta til sjöunda bekk. Það eru 11,6% nemenda í áttunda til tíunda bekk segja að þeim þykir **mjög oft** erfitt að koma fram fyrir bekkjarfélaga sína en 1,5% nemenda í fimmta til sjöunda bekk. Nemendum í fimmta til sjöunda bekk eða 10,3% finnst **oft** erfitt að koma fram fyrir en 7,3% nemenda í áttunda til tíunda bekk. Allir nemendur í fimmta til sjöunda bekk **svöruðu** þessari spurningu. Enn er þó nokkur hluti í áttunda til tíunda bekk sem **svaraði ekki** spurningunni eða 15,9%.

#### Mynd 4. 14 Ert þú ánægð/ur með sjálfan þig?



Mynd 4.14 sýnir að hátt hlutfall eða 44,1% nemenda í fimmta til sjöunda bekk eru **mjög oft** ánægðir með sjálfan sig, mun minna hlutfall eða 20,3% í áttunda til tíunda bekk er á sama máli. Í fimmta til sjöunda bekk eru 28% nemenda á þeirri skoðun að þeir séu **oft** ánægðir með sig og 28% eru **stundum** ánægðir með sig. Í áttunda til tíunda bekk eru 36,2% **oft** ánægðir með sjálfan sig en 17,4% **stundum** ánægðir með sjálfan sig. Athygli vekur að 8,7% nemenda í áttunda til tíunda bekk eru **aldrei** ánægðir með sjálfan sig en engin nemandi í fimmta til sjöunda bekk. Allir nemendur í fimmta til sjöunda bekk **svöruðu** þessari spurningu en 17,4% nemenda í áttunda til tíunda bekk **svöruðu henni ekki**.

#### Mynd 4. 15 Hvernig gengur þér að taka því þegar þér er hrósað fyrir eitthvað sem þú gerir eða eitthvað í fari þínu?

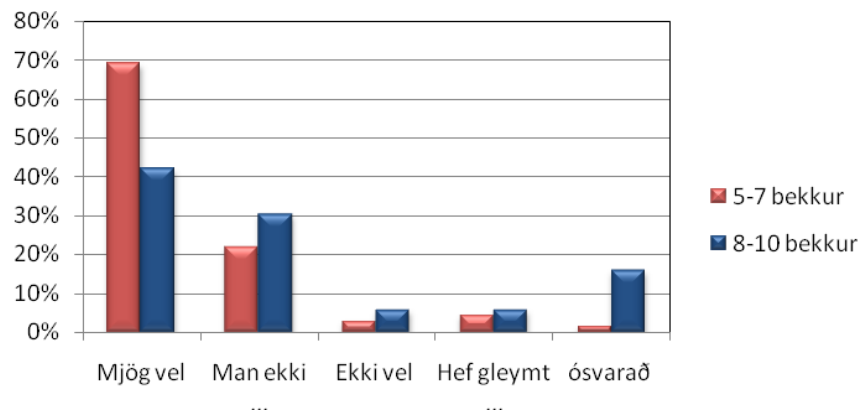


Í þessari spurningu gafst nemendum tækifæri til að svara fleiri en einum valmöguleika. Valmöguleikarnir eru þessir; *mjög vel*, *ekki vel*, *veit ekki hvort alvara býr að baki hrósinu*.

Mynd 4.15 sýnir að yfirgnæfandi hluti nemenda í fimmta til sjöunda bekk eða 91,2% telur að þeim gangi **mjög vel** að taka á móti hrósi frá öðrum en 13,2 % af þeim **vissu ekki** hvort einhver alvara bjó að baki. Helmingur nemenda í áttunda til tíunda bekk eða 52,2%

svöruðu því að þeim **gengi mjög vel** að taka við hrósi frá öðrum en 20,3% af þeim **vissu ekki** hvort einhver alvara byggji að baki. Það voru 2,9% nemenda í fimmta til sjöunda bekk sem töldu að þeim **gengi ekki vel** að taka við hrósi frá öðrum en 11,6% nemenda í áttunda til tíunda bekk. Allir nemendur í fimmta til sjöunda bekk **svöruðu** þessari spurningu en frekar hátt hlutfall nemenda í áttunda til tíunda bekk eða 17,4% svöruðu **henni ekki**.

**Mynd 4. 16 Hvernig gengur þér að hrósa bekkjarfélögum/vinum eða fjölskyldu?**

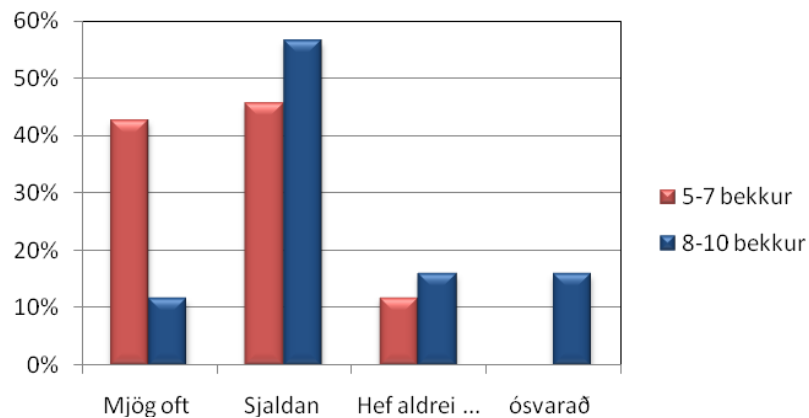


Í þessari spurningu gafst nemendum tækifæri til að svara fleiri en einum valmöguleika. Valmöguleikarnir eru þessir; *mjög vel*, *man ekki oft eftir því*, *ekki vel*, *hef gleymt að hrósa öðrum*.

Mynd 4.16 sýnir að 69,1% nemenda í fimmta til sjöunda bekk gengur **mjög vel** að hrósa bekkjarfélögum/vinum og fjölskyldu en ekki nema 42,0% nemenda í áttunda til tíunda bekk. Í fimmta til sjöunda bekk eru 22,1% sem **muna ekki oft** eftir því, 2,9% gengur það **ekki vel**. Í áttunda til tíunda bekk eru 30,4% sem **muna ekki oft** eftir því að hrósa bekkjarfélögum/vinum og fjölskyldu, 5,8% gengur það **ekki vel**. Það eru 4,4% nemenda í fimmta til sjöunda bekk sem **gleyma** að hrósa öðrum og 5,8% nemenda í áttunda til tíunda bekk. Það voru 1,5% nemenda í fimmta til sjöunda bekk **svöruðu ekki** og 16% nemenda í áttunda til tíunda bekk.



#### Mynd 4. 17 Manst þú eftir því að hrósa sjálfum þér?



Í þessari spurningu gafst nemendum tækifæri til að svara fleiri en einum valmöguleika. Valmöguleikarnir eru þessir; *mjög oft*, *sjaldan*, *hef aldrei hrósað sjálfum mér*.

Mynd 4.17 sýnir að nemendur í fimmta til sjöunda bekk sem telja sig hrósa sér **mjög oft** eða 42,7% en 11,6% nemenda í áttunda til tíunda bekk. Það eru 45,6% nemenda í fimmta til sjöunda bekk sem hrósa sér **sjaldan** og 56,5% nemenda í áttunda til tíunda bekk. Í fimmta til sjöunda bekk voru það 11,8% nemenda sem höfðu **aldrei hrósað** sjálfum sér og 16% nemenda í áttunda til tíunda bekk. Allir nemendur í fimmta til sjöunda bekk **svöruðu** spurningunni en 16% nemenda í áttunda til tíunda bekk **svöruðu ekki**.

## 4.5. Umræða og niðurstöður túlkaðar

Þegar niðurstöður eru skoðaðar þá kemur í ljós að ekki nema rétt rúmur helmingur nemenda svöruðu spurningarlistanum sem lagður var fyrir. Þegar bekkirnir eru bornir saman var svarhlutfall í fimmta til sjöunda bekk 53,07% eða 68 nemendur af 125 sem skráðir eru. Í áttunda til tíunda bekk var svarhlutfallið í heildina 54,40% eða 69 nemendur af 130 sem skráðir eru. Alltaf má velta því fyrir sér hvers vegna svo margir nemendur svöruðu ekki. Meðal líklegra ástæðna eru:

- Nemendur afhentu foreldrum sínum ekki bréfið af sinnuleysi eða gleymdu því.
- Foreldrar fengu bréfið en lögðu það frá sér og það gleymdist.
- Nemendur vildu ekki taka þátt og létu þess vegna bréfið ekki í hendur foreldra sinna.

Mikill meirihluti svarenda voru sammála því að bekkjarfundir væru haldnir í bekknum þeirra þó svo að ekki væru allir of vissir. Nokkuð skiptar skoðanir voru um það hvort bekkjarfundir væru reglulega. Það virðist ríkja óvissa hjá sumum nemendum um það hvenær bekkjarfundir eru. Það er eins og nemendur hafi ekki áttað sig á formi bekkjarfunda. Samkvæmt Olweusaráætluninni er nauðsynlegt að bekkjarfundir séu haldnir reglulega. Uppröðun á stólum í stofunni skipti miklu máli og að þeim sé raðað í hring og engin borð fyrir framan stólanna.<sup>88</sup> Það vekur athygli að nemendur hafa myndað sér skoðun á því hvaða hlutverki bekkjarfundir gegna þó að þeir geri sér ekki alltaf grein fyrir því hvenær og hvernig bekkjarfundir eru. Meirihluti nemenda telur að bekkjarfundir komi sér að góðum notum, sporni gegn einelti og að þeir bæti bekkjarandann.

Könnunin sýnir að nemendur eiga almennt nokkuð auðvelt með að tjá sig. Sterk tengsl virðast milli þess hjá nemendum að treysta sér til þess að tjá sig og þess að hafa ekki endilega þörf fyrir að ræða eitthvert málefni. Sá sem hefur gott sjálftraust þekkir eigin getu og er oftast sáttur við sjálfan sig en sá sem hefur lítið sjálfstraust.<sup>89</sup> Einnig má sjá tengsl milli þess sem ekki treysta sér til að ræða það sem þeim liggur á hjarta og þess að langa til að tjá sig oft eða stundum. Þeir sem hafa lítið sjálfstraust veigra sér oft við því að tjá sig þar sem þeir eru hræddir við álit annarra og draga sig því frekar í hlé þegar kemur að samskiptum.<sup>90</sup> Það má segja að margar leiðir séu færar til að þjálfa einstaklinga í að standa frammi fyrir bekkjarfélögum og tjá sig. Það veltur á kennaranum hvaða leið hann velur og hvernig honum

<sup>88</sup> Ingileif Ástvaldsdóttir 2005:6

<sup>89</sup> Erla Kristjánsdóttir, Jóhann Ingi Gunnarsson og Sæmundur Hafseinnsson 2004:44

<sup>90</sup> Erla Kristjánsdóttir, Jóhann Ingi Gunnarsson og Sæmundur Hafseinnsson 2004:45

tekst að beita sér en það er talin öflugasta aðferðin til kennslu varðandi það að þjálfar nemendur í að tjá sig.

Á mynd 4.9 sést að um 71,5% nemenda sem tóku þátt í könnuninni líður vel eða mjög vel í skólanum en þó er nokkur hópur nemenda sem líður sæmilega eða illa. Þessar niðurstöður eru í samræmi við tölur frá landlæknisembættinu um líðan nemenda á Íslandi. Samkvæmt þeim finna 10-15% barna á aldrinum frá 10 til 16 ára fyrir sálrænni vanlíðan á hverjum tíma. Hlutfall þeirra barna sem líður ekki vel er oft hátt af mati höfundar ritgerðarinnar og því er mikilvægt að vera vakandi yfir líðan barnanna.<sup>91</sup> Nauðsynlegt er að þessir einstaklingar fái þjálfun í að þekkja hinar ýmsu tilfinningar þannig að þeir eigi auðveldara en ella með að gera sér grein fyrir því hvað það er sem veldur vanlíðan þeirra. Berger leggur áherslu á að það er hugsunin sem ræður því hvernig við upplifum hlutina í kringum okkur.<sup>92</sup> Hluti af þjálfuninni gæti verið að nota lífsleiknikennslu, þar sem hægt er að fræða nemendur um birtingarform, einkenni og fleiri þætti sem tengjast tilfinningum.

Það vekur athygli hversu hlutfall þeirra nemenda sem eru oft einmana og þeirra sem eiga fáa eða enga vini helst í hendur. Hætta er á að þessir einstaklingar að einangri sig eða dragi sig í hlé og virðist það gerast smám saman með aldrinum. Það sést einnig á þessari könnun að nemendur sem eru aldrei einmana eiga marga vini bæði innan skólans og utan hans. Þessir nemendur hafa félagslega hæfileika, sýna gagnkvæma virðingu í samskiptum og ná að tengjast vel öðrum einstaklingum.<sup>93</sup>

Samkvæmt könnuninni virðist sem þeir nemendur sem eiga auðvelt með að koma fram fyrir bekkjarfélaga hafi gott sjálfstraust. Í því felst að þeir hafa trú á sjálfum sér, þeir vita hvað þeir geta, treysta á þekkingu sína og bera sig vel þegar þeir þurfa að koma fram fyrir bekkjarfélag sína eða aðra.<sup>94</sup>

Samkvæmt niðurstöðu könnunarinnar skiptist í tvennt sá hópur nemenda sem finnst erfitt að standa fyrir framan bekkjarfélaga sína. Í öðrum hópnum eru þeir sem ekki líður vel í skólanum, eiga fá vini, eru einmana, hafa löngun til að segja eitthvað á bekkjarfundum en treysta sér ekki í það. Í hinum hópnum eru þeir sem hafa lágt sjálfsmat en eiga samt ekki við almenna vanlíðan að stríða. Þessir einstaklingar hafa ekki trú á sjálfum sér og eigin getu og telja líklega að aðrir séu betri en þeir, að tilfinningar og líðan annarra sé mikilvægar en þeirra eigin.

---

<sup>91</sup> Salbjörg Bjarnadóttir 2008

<sup>92</sup> Berger Barbara 2000 sbr. Anna Sigurðardóttir 2007.26-27

<sup>93</sup> Goleman Daniel 1995:54-55

<sup>94</sup> Erla Kristjánsdóttir, Jóhann Ingi Gunnarsson og Sæmundur Hafseinnsson 2004:53,67

Þrátt fyrir að allir hafi ekki sömu þörf fyrir að koma fram er nauðsynlegt að þau hafi kjark til þess þegar þau þurfa á því að halda. Mikilvægt er því að þjálfar börn í að tjá sig fyrir framan aðra því samfélagið er þannig að börn þurfa að geta tekið þátt í hópstarfi og staðið með sjálfum sér.<sup>95</sup>

Nokkuð stór hópur nemenda á auðvelt með að taka hrósi frá öðrum en eru ekki duglegir við að hrósa öðrum eða sjálfum sér. Hrós er oft hægt að nota til að hvetja einstaklinga en það er ekki síður hægt að nota það til að hvetja sjálfan sig. Þeir sem fá hrós eiga auðveldara með að gefa hrós til baka. Athyglisvert er að sjá að nokkrir nemendur vita ekki hvort einhver alvara búi að baki hrósinu. Að vita ekki hvort eitthvað býr að baki hrósinu getur verið erfitt, sá einstaklingur sem verður fyrir slíkum viðbrögðum er ekki alveg öruggur með sjálfan sig og getu sína.<sup>96</sup> Nemendur fimmta til sjöunda bekkjar eru duglegri við að hrósa en nemendur í áttunda til tíunda bekk. Þeir yngri virðast eiga auðveldara með að hrósa en eftir því sem á árin líða verður það erfiðara. Það getur stafað af því að þeir sem eldri eru farnir að bera sig meira saman við aðra og finnst þeim óþægilegt að vera að hampa þeim. Við eigum í raun og veru að fylgjast með okkar eigin framförum.<sup>97</sup> Mjög stór hluti nemenda á báðum stigum hrósar sér sjaldan eða aldrei. Það er stór hluti af sjálfsmati og sjálfstrausti að geta hvatt sig sjálfan til dáða og byggt sínar veiku hliðar með jákvæðnu sjálfstali.<sup>98</sup>

---

<sup>95</sup> Erla Kristjánsdóttir, Jóhann Ingi Gunnarsson og Sæmundur Hafseinnsson 2004:66

<sup>96</sup> Erla Kristjánsdóttir, Jóhann Ingi Gunnarsson og Sæmundur Hafseinnsson 2004:100

<sup>97</sup> Erla Kristjánsdóttir, Jóhann Ingi Gunnarsson og Sæmundur Hafseinnsson 2004:52

<sup>98</sup> Erla Kristjánsdóttir, Jóhann Ingi Gunnarsson og Sæmundur Hafseinnsson 2004:100

## 5. Lokaorð

Við gerð þessa verkefnis varð mér ljóst hversu mikilvægt það er að við kennum börnum okkar og nemendum að læra að lesa úr tilfinningum sínum og kenna þeim að stjórna þeim. Þessi mikilvægi þáttur að þekkja og skilja tilfinningar sínar er undirstaða þess hvernig okkur á eftir að vegna í lífinu. Hvað gæti verið mikilvægar en það að lifa hamingjusömu og björtu lífi. Þar sem vellíðan og gleði verður til staðar á morgnana þegar maður vaknar og gengur á móti nýjum degi. Hver er ekki til í að mæta brosandi barni sem bíður glaðlega góðan dag og tekst á við verkefni dagsins fullt eftirvæntingar um hvað dagurinn ber í skauti sér. Það treystir og trúir á sjálft sig og ber virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum. Þessi einstaklingur hefur góða sjálfsþekkingu, gott sjálfstraust og er meðvitað um sjálft sig.

Það er ljóst að hugarástandið er mikilvægur þáttur þess hvort okkur líður vel eða illa. Það að geta gert sér grein fyrir tilfinningum sínum hvort sem það eru góðar eða slæmar tilfinningar er eiginleiki sem ekki allir hafa. Goleman telur mikilvægt að við kennum börnum að greina tilfinningar sínar og hvaða áhrif þær geta haft á lífið og tilveruna í kringum okkur. Það að öðlast þekkingu á sjálfum sér og viðbrögðum sínum gerir okkur færari í samskiptum við aðra. Þeim mun betur skiljum við viðbrögð og tilfinningar annarra, sýnum meiri skilning á skoðunum og hegðun og hlustum af meiri athygli á aðra. Mikilvægt er að börn læri að þau eru eins mikilvæg og hver annar og það er í lagi að gera mistök og að öllum mistakist einhvern tímann. Það að hafa trú á sjálfum sér og eigin getu er mikill kostur og við verðum að reyna hluti til að komast að því hvað við getum. Engin er fullkominn, hvorki ég eða þú, allir hafa sterkar og veikar hliðar. Við getum notað sterku hliðarnar til að vinna upp þær veiku ef við erum meðvituð um hverjar þær eru.

Undanfarin ár hafa umræður verið opnari meðal almennings um þunglyndi og vanlíðan barna. Við verðum að vera vakandi yfir því að halda umræðunni áfram opinni og fræða nemendur um það t.d. hvað þunglyndi og kvíði er. Við þurfum einnig að fræða börn og kennara um hvernig við getum mögulega minnkað líkurnar á þeirri áhættu.

Í skólunum er hægt að nýta lífsleikni, bekkjarfundi og skapandi starf til að fræða nemendur um ýmsa þætti sem tengjast einstaklingnum í lífi og starfi. Hvort sem um er að ræða þætti sem tengjast tilfinningagreindum, félagslegum tengslum, sjálfsvitund, gleði og sorg. Goleman telur að markmið með slíkri kennslu sé að efla félags- og tilfinningahæfni barna. Ef unnið er markvisst af þessum þætti þá eru börn betur í stakk búin að taka á því mótlæti sem þau verða fyrir.

Listmeðferðarfræði er mjög áhugaverð aðferð til að hjálpa einstaklingum sem glíma við ýmsa erfiðleika á tilfinningarsviðinu. Með henni fá einstaklingar tækifæri til að setja tilfinningar sínar fram á myndrænan hátt en oft á tíðum eiga þeir erfitt með að koma þeim í orð. Markmið með þeirri vinnu er að einstaklingurinn öðlist færni í framtíðinni með að koma tilfinningum sínum frá sér með orðum.

Þeir sem vinna innan skólasamfélagsins þurfa að horfa til þess að vinna með þætti sem snerta tilfinningafærni nemandans. Þætti sem styrkja hann svo hann hafi trú á sjálfum sér, beri virðingu fyrir sér og sínum þörfum, læri að þær séu jafn mikilvægar og annarra. Eftir því sem nemandinn er meðvitaðri um tilfinningar sínar þeim mun auðveldara verður fyrir hann að mynda félagsleg tengsl. Nauðsynlegt er að kennari þekki tilfinningar sínar vel því þá á hann auðveldara með að koma frá sér efninu og nálgast nemendur sína. Því það er undir kennaranum komið hvernig tekst til. Börnum sem líður illa eiga erfitt með að einbeita sér að öðru en hugsunum sínum. Því er nauðsynlegt að þeir einstaklingar geti fundið sínar sterku hliðar til að byggja upp þær sem eru veikari. Samkvæmt Berger þarf að kenna að hugsunin sé orsök og sú hugsun sem ræður ríkjum í huganum er afleiðing þess sem við upplifum í kringum okkur og þeim tilfinningum sem bærast innra með okkur.

Nauðsynlegt er að gera þeim þáttum sem snerta samskipti og tjáningarform hærra undir höfði í skólastarfinu þar sem þetta eru þeir þættir sem skipta miklu máli fyrir vöxt og þroska einstaklingsins.

Dragðu ekki dul á hæfileika þína.

Þeir voru gefnir þér til góðra verka.

Sólarúr gagnast lítið í skugga!<sup>99</sup>

–Benjamín Franklín

---

<sup>99</sup> Armstrong Thomas 2001.33

## Heimildaskrá

- Aðalnámskrá grunnskóla*. 1999. *Almennur hluti*, Reykjavík, Menntamálaráðuneytið.
- Aðalnámskrá grunnskóla*. 1999. *Listgreinar*, Reykjavík, Menntamálaráðuneytið.
- Aðalnámskrá grunnskóla*. 1999. *Lífsleikni*, Reykjavík, Menntamálaráðuneytið.
- Aðalnámskrá grunnskóla*. 2006. *Almennur hluti*, Reykjavík, Menntamálaráðuneytið.
- Aldís Unnur Guðmundsdóttir og Jörgen L. Pind. 2003. *Almenn Sálfræði. Hugur, heili, háttarni*. Reykjavík, Mál og menning.
- Aldís Yngvadóttir. 2002. *Lífsleikni, Gamalt vín á nýjum belgjum*.  
<http://netla.khi.is/greinar/2002/016/index.htm> (Tekið af netinu 10. apríl 2008).
- Armstrong Thomas. 2001. *Fjölgreindir í skólastofunni*. Erla Kristjánsdóttir þýddi. Reykjavík, JPV Útgáfan.
- Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal. 1995. *Barnasálfræði*. Reykjavík, Mál og menning.
- Árelía Eydís Guðmundsdóttir. 2005. *Móti hækkandi sól*. Reykjavík, SALKA.
- Berger Barbara. 2007. *Hugræn tækni og andlegu lögmálin tíu*. Annar Sigurðardóttir þýddi. Reykjavík, Salka.
- Branden Nathaniel. 2003. *Betra Sjálfsmat – lykillinn að góðu lífi*. Þóra Sigríður Ingólfssdóttir þýddi. Reykjavík, JVC útgáfa.
- Breton Sue. 1997. *Hvað er til ráða gegn þunglyndi*. Sjálfshjálparbók. Eva Ólafsdóttir þýddi. Reykjavík, Vasaútgáfan.
- British Association of Art Therapists. *A career in Art Therapy?*  
<http://www.baat.org/career.html> (Tekið af netinu 17. febrúar 2008).
- British Association of Art Therapists. *Code of Ethics and Principles of Professional Practice for Arts Therapists* <http://www.baat.org/ethics.html> (Tekið af netinu 17. febrúar 2008).
- British Association of Art Therapists. *What is Art Therapy?*  
[http://www.baat.org/art\\_therapy.html](http://www.baat.org/art_therapy.html). (Tekið af netinu 17. febrúar 2008).
- Carter Rita. 1999. *Kortlagning hugans*. Sverrir Hólmarsson þýddi. Reykjavík, Mál og menning.
- Eisner W. Elliot. 2002. *The arts and the creation of mind*. New Haven, Yale University Press.

- Erla Kristjánsdóttir, Jóhann Ingi Gunnarsson og Sæmundur Hafsteinsson. 2004. *Lífsleikni, sjálfstraust, sjálfsagi og samkennd, handbók fyrir kennara og foreldra*. Reykjavík, Námsgagnastofnun.
- Erla Kristjánsdóttir. 2001. *Hvers vegna gengur sumum betur í námi en öðrum?* <http://www.visindavefur.hi.is/svar.php?id=1940> (Tekið af netinu 13 febrúar 2008).
- FLÍS - Félag listmeðferðarfræðinga á Íslandi. 2004-2006. <http://www.iceart.org/> (Tekið af netinu 12. febrúar 2008).
- Gegn Einelti. 2008. <http://olweus.is/eineltisaetlun.cfm> (Tekið af netinu 16. febrúar 2008).
- Goleman Daniel. 1995. *Tilfinningagreind*. Áslaug Ragnars þýddi. Reykjavík, Iðunn.
- Gunnar Hrafn Birgisson. 1998. *Stattu með þér*. Seltjarnarnes, Upptök ehf.
- Hafsteinn Karlsson og Stefanía Traustadóttir. 2000. *Jafnréttishandbók fyrir starfsfólk skóla*. Reykjavík, Námsgagnastofnun.
- Hanna Ragnarsdóttir, Elsa Sigríður Jónsdóttir og Magnús Þorkell Bernharðsson. 2007. *Fjölmennung á Íslandi*. Reykjavík, Rannsóknastofa í fjölmennungafræðum KHÍ og Háskólaútgáfa.
- Hörður Þorgilsson og Jakob Smári. 1993. *Sálfræðibókin*. Reykjavík, Mál og menning.
- Ingileif Ástvaldsdóttir. 2005. *Bekkjarfundir*. Leiðbeiningar fyrir umsjónakennara og stjórnendur bekkjarfunda. Dalvík, Víkurprent.
- Jalongo, M. R. og L. N. Stamp. 1997. *The arts in children's lives, aesthetic education in early childhood*. Needham Heights (MA), Allyn and Bacon.
- Jóhann Ingi Gunnarsson og Sæmundur Hafsteinsson. 2005. *Með lífið að láni*. Reykjavík, Hagkaup.
- Karl Emil Gunnarsson, Ágúst H. Bjarnason og Anna María Hilmarsdóttir. 2007. *Maðurinn*, Reykjavík, JPV útgáfan.
- Landlæknisembættið. 2007. Þjóð gegn þunglyndi, börn og þunglyndi. <http://www.landlaeknir.is/pages/289> (Tekið af netinu 2 mars 2008).
- Ólafur Þór Ævarsson. 2008. *Sjúklegt þunglyndi*. [http://www.doktor.is/index.php?option=com\\_d-greinar&do=view\\_grein&id\\_grein=4711](http://www.doktor.is/index.php?option=com_d-greinar&do=view_grein&id_grein=4711) (Tekið af netinu 13. febrúar 2008).
- Pind Jörgen. 2000. *Hvernig fer heilinn í okkur að því að muna?* <http://www.visindavefur.hi.is/svar.asp?id=607> (Tekið af netinu 9. febrúar 2008).
- Sheehan Elaine. 1997. *Kvíði, fælni og hræðsluköst*, Sjálfshjálparbók. Eva Ólafsdóttir þýddi. Reykjavík, Vasaútgáfa.



Sigurbjörg Marteinsdóttir og Steinunn Gunnlaugsdóttir. 2004. *Kviðaraskanir hjá börnum og unglíngum*. [http://www.doktor.is/index.php?option=com\\_d-greinar&Itemid=0&do=view\\_grein&id\\_grein=3798](http://www.doktor.is/index.php?option=com_d-greinar&Itemid=0&do=view_grein&id_grein=3798) (Tekið af netinu 13. febrúar 2008).

Sigurlína Davíðsdóttir. 2003. *Eiginlegar eða meginlegar rannsóknaraðferðir?* Handbók í aðferðarfræði og rannsóknum í heilbrigðisvísindum. (ritstj. Sigríður Halldórsdóttir og Kristján Kristjánsson), 1. Útgáfa. Akureyri, Háskólinn á Akureyri.

Tracy Brian. 1996. *Hámarks árangur*. Þorgerður Jörundsdóttir og Guðrún Sóley Guðjónsdóttir þýddu. Brekkubær, Leiðarljós ehf.

Valtýr Stefánsson Thors. 2000. *Hvernig starfar mannsheilinn? Hverjar eru helstu heilastöðvarnar?* <http://www.visindavefur.hi.is/svar.php?id=999> (Tekið af netinu 9. febrúar 2008).

Þorlákur H. Helgason. 2005. *Olweusaráætlunin gegn einelti og andfélagslegu atferli*. Handbók. Reykjavík, Viðey ehf.

Þorlákur Karlsson. 2003. *Spurningakannanir. Uppbygging, orðalag og hættur*. Handbók í aðferðarfræði og rannsóknum í heilbrigðisvísindum. (ritstj. Sigríður Halldórsdóttir og Kristján Kristjánsson), 1. Útgáfa. Akureyri, Háskólinn á Akureyri.

## **Munnlegar heimildir**

Unnur Óttarsdóttir listmeðferðarfræðingur tekið í febrúar 2008.

Salbjörg Bjarnadóttir geðhjúkrunarfræðingur tekið í mars 2008.

## Fylgiskjal 1

Spurningalisti fyrir listmeðferðarfræðing.

### Ef horft er til Íslands varðandi listmeðferðarfræði:

1. Hversu margir listmeðferðarfræðingar eru starfandi hér á landi?
2. Hversu margir listmeðferðarfræðingar starfa við skóla? heilbrigðisstofnun? meðferðarstofum?
3. Telur þú að meiri þörf sé fyrir slíka meðferð hérlendis en er þegar til staðar?
4. Telur þú að það vanti fleiri með slíka menntun hér á landi?
5. Telur þú möguleika á því að Art Therapy, verði kennd hérlendis á næstu árum?
6. Ef ekki, hvers vegna? Ef já, hvenær heldurðu að svo geti orðið? Telur þú ekki nauðsynlegt að boðið verði upp á slíkt nám hérlendis?
7. Hvaða einstaklingar eru helst að nota listmeðferð sem meðferð ?
8. Eru einhverjir einstaklingar sem nota þessa meðferð við miklum vanlíðan/þunglyndi?
9. Þarf sá sem sækir meðferð hjá ykkur að fara í gegnum eitthvert ferli?
10. Hvað þurfa einstaklingar að meðaltali að fara í marga meðferðartíma til að sjá einhvern sjáanlegan árangur eða útskrifast?
11. Þarf einstaklingur að greiða kostnað sjálfur af meðferð?
12. Kemur tryggingarstofnun á mótí einstaklingnum vegna kostnaðar á meðferðinni?
13. Er langur biðlisti eftir meðferð?
14. Er eitthvað sem þú gætir bent hinum almenna kennara á til þess að veita barni með mikla vanlíðan/þunglyndi stuðning í þeirra stríði og leiðbeint þeim til betri líðan?
15. Hvernig hefur þessi meðferð reynst að þínu mati?

## Fylgiskjal 2

Spurningarlisti fyrir nemendur

\_\_\_\_\_ Bekkur.  Drengur  Stúlka

1. Eru bekkjarfundir í þínum bekk  Já  Nei
2. Eru bekkjarfundir reglulega?  Já  Nei
3. Ef já, hversu oft  Einu sinni í viku  Hálfmánaðar fresti  
 Mánaðarlega
4. Telur þú að bekkjarfundir komi þér að góðum notum sem einstakling, bæti líðan þína, taki á vandamálum þínum, veiti þér tækifæri að tala innan um hóp?  
 Já alltaf  Nei aldrei  Oft/yfirleitt  
 Er sterkur einstaklingur, ekkert af þessu á við mig
5. Telur þú að bekkjarfundir komi sér vel sem til að?  
 Bætir bekkjarandann  Þjappar nemendum saman  
 Aðstoðar við að einelti viðgangist ekki í bekknum  
 Gerir kleift að ræða um það sem betur má fara í bekkjarmálum
6. Treystir þú þér til að ræða það sem þér liggur á hjarta á bekkjarfundum?  
 Já  Nei
7. Hefur þig langað til að ræða einhver mál á bekkjarfundum en ekki treyst þér til þess?  
 Já  Oft  Stundum  Nei
8. Hvernig líður þér í skólanum?  
 Mjög vel  Vel  Sæmilega  Illa
9. Ertu einhvern tímann einmana?  
 Mjög oft  Oft  Stundum  Aldrei
10. Áttu vini í skólanum?  
 Margi  Nokkra  Fára  Enga

11. Hefur þú einhvern til að vera með eftir skóla?

- Mjög oft                       Oft                       Stundum                       Aldrei

12. Finnst þér erfitt að standa frammi fyrir bekkjarfélögum þínum? t.d. lesa upphátt eða kynna verkefni þín.

- Mjög oft                       Oft                       Stundum                       Aldrei

13. Ert þú ánægð/ur með sjálfan þig?

- Mjög oft                       Oft                       Stundum                       Aldrei

14. Hvernig gengur þér að taka því þegar þér er hrósað fyrir eitthvað sem þú gerir eða eitthvað í fari þínu ?

- Mjög vel                       Ekki vel

Veit stundum ekki hvort alvara sé á bak við hrósið

15. Hvernig gengur þér að hrósa bekkjarfélögum/vinum/fjölskyldu ?

- Mjög vel                       Man ekki oft eftir því

Ekki vel                       Hef gleymt að hrósa öðrum

16. Manst þú eftir því að hrósa sjálfum þér ?

- Mjög oft                       Sjaldan

Hef aldrei hrósað sjálfum mér