

Listkennsludeild

Leiklist

Mér liggur á hjarta

*Innstillingaræfingin „tékk-inn“
- brú á milli hversdagsleikans og rýmis til sköpunar*

Ritgerð til M.Art.Ed.-prófs í listkennslu

Lana Íris Dungal Guðmundsdóttir

Haustönn 2015

Listkennsludeild

Leiklist

Mér liggur á hjarta

*Innstillingaræfingin „tékk-inn“
- brú á milli hversdagsleikans og rýmis til sköpunar*

Ritgerð til M.Art.Ed.-prófs í listkennslu

Lana Íris Dungal Guðmundsdóttir

1612862659

Leiðbeinandi: Ingimar Ólafsson Waage

Haustönn 2015

20 ECTS

Ágrip

Tékk-inn er innstillingaræfing sem brúar bilið á milli hins almenna hversdagsleika og rýmis til sköpunar. Hér verða skoðuð áhrif *tékk-inn* æfingarinnar á sköpunarferli með unglíngum.

Markmið æfingarinnar er að ná skilyrðislausri hlustun, skilningi á ólíkum hugarheimum einstaklinga og að skapa pláss fyrir óhefta tjáningu. Sköpunarferlið sem hér um ræðir er uppsetning söngleikjarins *Mamma Mía* með 10. bekkjar árgangi Víðistaðaskóla.

Inntak og markmið *tékk-inn* æfingarinnar verða tengd við fræði úr ýmsum áttum; þar á meðal kennslufræði, heimspeki og leiklist en einnig verða Aðalnámskrá grunnskóla og grunnþættir menntunar skoðaðir í tengslum við æfinguna.

Unnið verður úr upptökum fyrstu og síðustu *tékk-inn* æfingar sköpunarferlisins og út frá því verða niðurstöður túlkaðar og ræddar.

Markmið verkefnisins í heild er að sýna fram á að *tékk-inn* æfingin hafi styrkjandi áhrif á einstaklinginn, stuðli að aukinni sjálfspekkingu og hafi samræmandi áhrif á hópna.

Sumar hugsanir búa í hugarheimi einstaklings en fá aldrei að verða að orðum. Eiga einhverjar þeirra sér tilverurétt en vantar aðstæður til að heyrast?

Í gegnum *tékk-inn* æfinguna tengjumst við sem hópur, drögum okkur frá hinu almenna og inn í nýja orku: Sköpunarorku.

Abstract

Check-in is an exercise that brings us away from the everyday life and into the creative energy. This project aims to investigate the *check-in* exercise in a creative process and investigate its effects on the process. The creative process is in this case a production of the musical *Mamma Mia* with the graduation year at the elementary school *Víðistaðaskóli*.

The exercise aims to achieve unconditional listening, bring to awareness different states of minds and to create a space for individuals to express themselves unconditionally.

The *check-in* exercise will be viewed from different perspectives and linked with theory from various sources; including pedagogy, philosophy, drama and mirrored in the Icelandic national curriculum.

Recordings from the first and the last *check-in* exercise in this process are used to form results, which are then introduced and finally interpreted and discussed. The aims of this project is to show that the *check-in* exercise strengthens individuals, leads to better self-understanding and works well to bring a group together.

We all carry a heavy load of thoughts, but not all of us put these thoughts into words. I wonder wheather these thoughts matter. What if we create a space where thoughts get the space to become words that meet others? Possibly it becomes clear that they have relevance, that they are of value.

Through the exercise we connect as a group, we try to disconnect ourselves from our daily routines and ease into a new energy: the creative energy.

Þakkir

Ritgerð þessi væri ekki til án leiðbeinanda míns, Ingimars Waage. Ég vil þakka honum innilega fyrir að opna heim fræðanna fyrir mér og einnig fyrir ómetanlegan stuðning og hvatningu.

Nemendum mínum í Víðistaðaskóla vil ég þakka fyrir yndislegt samstarf og kennurum Víðistaðaskóla þakka ég fyrir traustið og hjálpsemina. Kennurum og samnemendum í listkennsludeild Listaháskólans þakka ég fyrir samveruna síðastliðin tvö ár sem hafa verið afar skemmtileg og uppfræðandi, þá sérstaklega vil ég þakka Vigdísi Jakobsdóttur fyrir alla fræðsluna og innblásturinn.

Að lokum vil ég þakka Kára Halldóri, en án hans væri ég löngu búin að snúa baki við leiklistinni. Mömmu fyrir prófarkalestur, fjölskyldunni fyrir hjálpina og auðvitað öllum vinum mínum sem hafa hjálpað mér með andlegum og verklegum stuðningi. Þið vitið hver þið eruð.

Efnisyfirlit

| | |
|---|-----------|
| Listkennsludeild..... | 1 |
| Ritgerð til M.Art.Ed.-prófs í listkennslu | 1 |
| Ritgerð til M.Art.Ed.-prófs í listkennslu | 2 |
| Ágrip..... | 3 |
| Abstract..... | 4 |
| Þakkir | 5 |
| Efnisyfirlit..... | 6 |
| Myndaskrá: | 7 |
| Formáli | 8 |
| 1. Inngangur..... | 10 |
| 1.1. Kjarninn | 10 |
| 1.2. Aðdragandi verkefnisins..... | 10 |
| 1.3. Rannsóknarspurningin | 11 |
| 1.4. Markmið og hagnýtt gildi..... | 11 |
| 1.5. Uppbygging ritgerðar..... | 11 |
| 2. Fræðilegt yfirlit..... | 13 |
| 2.1. Hvað er <i>tékk-inn</i> ? | 13 |
| 2.2. Uppruni <i>tékk-inn</i> æfingarinnar..... | 14 |
| 2.3. Tengsl við Aðalnámskrá grunnskóla | 16 |
| 2.4. Grunnþættir menntunar | 17 |
| 2.4.1. Jafnrétti | 18 |
| 2.4.2. Lýðræði..... | 19 |
| 2.4.3. Heilbrigði og velferð..... | 20 |
| 2.5. Leiklist í grunnskólum..... | 22 |
| 2.6. Núvitund | 25 |
| 2.7. Flæði..... | 27 |
| 2.8. List sem upplifun | 29 |
| 2.9. Markmið menntunar | 31 |
| 2.10. List innan skólakerfisins | 32 |
| 2.11. Tengsl við leiklist..... | 34 |
| 3. Framkvæmd | 39 |
| 3.1. Hópurinn | 39 |
| 3.2. Tímabilið | 39 |
| 3.3. Aðstaðan | 40 |
| 3.4. Uppsetningin - leiksýningin | 41 |
| 3.5. Aðferðafræði - Upptökur..... | 43 |
| 4. Niðurstöður..... | 45 |
| 4.1 Fyrsta <i>tékk-inn</i> - Upptaka 1 | 45 |
| 4.1.1. Ísinn brotinn..... | 45 |
| 4.1.2 Nemendur taka við..... | 46 |
| 4.2. Síðasta <i>tékk-inn</i> - Upptaka 2..... | 47 |
| 4.3. Samanburður á fyrstu og síðustu <i>tékk-inn</i> æfingunni..... | 49 |
| 4.4. Umræður hópsins um <i>tékk-inn</i> - Upptaka 3..... | 51 |
| 5. Umræða | 56 |

| | |
|---|------------------------------|
| 5.1. Sjálfsskoðun | 56 |
| 5.2. Dýpri viðfangsefni | 57 |
| 5.3. Núvitund og innsæi | 58 |
| 5.4. Sjálfíð - að vera þú sjálfur | 59 |
| 5.5. Mikilvægi heildarinnar | 59 |
| 5.6. Beðið um <i>tékk-inn</i> | 60 |
| 6. Lokaorð | 62 |
| Heimildaskrá | 64 |
| Viðaukar | Error! Bookmark not defined. |
| Upptaka 1: Fyrsta <i>tékk-inn</i> | Error! Bookmark not defined. |
| Upptaka 2: Síðasta <i>tékk-inn</i> | Error! Bookmark not defined. |
| Upptaka 3: Umræða rýnihóps um <i>tékk-inn</i> | Error! Bookmark not defined. |
| Önnur gögn úr ferlinu | Error! Bookmark not defined. |
| 1. Mynd af langtíma æfingaplani: | Error! Bookmark not defined. |
| 2. Dæmi um vikulegt æfingaplan: | Error! Bookmark not defined. |
| 3. Skipting í hópa, vinnu- og yfirlitsskjal | Error! Bookmark not defined. |
| Myndir | Error! Bookmark not defined. |

Myndaskrá:

| | |
|---|----|
| Mynd 1: Kennsla í listgreinum eftir árgöngum (Reykjavíkurborg, 2009) | 24 |
| Mynd 2: Flokkar umræðuefna - fyrsta <i>tékk-inn</i> | 49 |
| Mynd 3: Flokkar umræðuefna - síðasta <i>tékk-inn</i> | 50 |
| Mynd 4: Almennar pælingar - fyrsta <i>tékk-inn</i> | 50 |
| Mynd 5: Almennar pælingar/sjálfsskoðun - síðasta <i>tékk-inn</i> | 51 |
| Mynd 6: Umræður rýnihóps | 51 |

Formáli

Af hverju get ég ekki hætt að hugsa um þetta *tékk-inn*? Hvað er það við þessa æfingu sem er svona sérstakt? Er það eitthvað eða er það bara ég? Ég varð að komast að því.

Áráttan á rætur sínar að rekja til dvalar minnar í Skotlandi. Þar nam ég *Contemporary Performance Practice* og uppgötvaði innstu fylgsni eigin sjálfs í leiðinni. Á þessu eina ári opnaðist lífið upp á gátt fyrir mér. Ég svaraði fleiri spurningum en ég hafði gert á lífsleiðinni en um leið fannst mér eins og ég hefði bara opnað örlitla rifu og ætti helling eftir. Þarna var svarið. Svona næði ég í sköpunarkraftinn. Með því að kafa inn í minn eigin kjarna og deila því sem ég fyndi þar með umheiminum.

Ég flutti heim full af eldmóði og ástríðu. Mig langaði til að breyta samfélaginu. Leyfa öðrum að opna upp heiminn og upplifa það sama og ég hafði upplifað. En hvað var það? Ég lærði margt úti: Jóga, raddtækni, alls kyns æfingar og sköpunaraðferðir. En ein æfing, sú allra einfaldasta, hafði mest áhrif á mig og litaði allt annað. Það var *tékk-inn*.

Bekkurinn minn hittist fyrsta skóladaginn. Nítján gjörólíkir einstaklingar hvaðanæva að úr heiminum. Hljóðlát stelpa með blátt hár. Hávaxinn, snyrtilega klæddur strákur sem var einstaklega beinn í baki og með bandarískan hreim. Ofurhress og hávær stelpa með stuttan þvertopp og gleraugu. „Velkomin í skólann! Þið munuð vinna náið saman að skapandi verkefnum næsta árið“. Hvernig átti ég að ná til þessa fólks? Ég fylltist ofsahræðslu og vonleysið helltist yfir mig. Ég kann ekkert að kynnast fólki, hvað þá fólki með blátt hár, eða sterkar raddir og sem dansar í biðröð í bankanum.

„Við ætlum að byrja á æfingu sem kallast *tékk-inn*, setjumst nú öll í hring.“ Ég sat þarna lafhrædd og deildi því með þessu ókunnuga og stórfurðulega fólki að ég hefði nú alltaf verið feimin sem barn og það væri þægilegt að fá svona tækifæri til að tjá sig. Og viti menn. Fjölmargir höfðu svipaða sögu að segja. Nema háværa stelpan. Hún sagðist vita að hún gæti verið yfiringileg í framkomu en það væri vegna eigin óöryggis.

Hnúturinn leystist. Ókunnugu bekkjarfélagar mínir voru ekki lengur ógnvekjandi, furðulegir, klárari en ég eða meira skapandi. Ekkert endilega. Þeir voru bara fólk eins og ég. Þó við værum öll ólík höfðum við samt færst nær hverju öðru með þessari einföldu litlu æfingu og vorum mun tilbúnari til að byrja að vinna saman.

Við byrjuðum alla daga á æfingunni. *Tékk-inn* litaði verkefni okkar hverju sinni og verkefnin lituðu *tékk-inn*. Sem og hugrenningar, daglegt líf, vandamál, draumar og upplifanir. Við kynntumst á annan hátt en ég hef áður kynnst fólki. Á dýpri, einfaldari og sannari hátt. Vandamál hversdagsins fylgdu okkur síður inn í vinnu dagsins því við komum þeim frá okkur í *tékk-inn* í byrjun dags.

Af hverju hafði þessi litla einfalda æfing svona mikil áhrif? Vegna þess að þarna skapaðist pláss til tjáningar. Pláss sem ekki allir gefa sér dagsdaglega, eða jafnvel aldrei. Hreinnar tjáningar þar sem þér er boðið að hugsa upphátt, þú þarft ekki að forma hugsanir þínar í slípuð orð. Engar flækjur, ofhugsun eða tvífeldni. Bara flæðishugsun.

Við höfum öll tjáningarþörf en sennilega mismikla. Ég hef mikla þörf fyrir tjáningu og við það að forma hugsanir mínar í orð skýrist margt fyrir mér. Ofan á það er ég innhverf, tek mér ekki alltaf mikið pláss og leyfi mér sjaldan að tjá mig óhindrað. Mögulega þess vegna féll ég fyrir þessari æfingu. Hún veitti mér þetta pláss sem ég þurfti á að halda.

Er skoðun mín á æfingunni þá persónuleg? Er æfingin fyrir alla eða bara suma? Þurfa úthverfir einstaklingar minna á henni að halda eða eru jafnvel sumir sem hafa litla tjáningarþörf yfir höfuð og finnst æfingin tilgangslaus? Mig langaði til að komast að því og hef verið að prófa æfinguna með mismunandi hópum síðan ég kom aftur til Íslands. Enn hefur mér ekki tekist að gleyma æfingunni. Ég hef hugsað um hana nánast daglega síðustu fjögur ár og þess vegna skrifa ég um hana hér.

1. Inngangur

1.1. Kjarninn

Öll eigum við okkur hugarheim sem er ólíkur öllum öðrum hugarheimum. Sumar hugsanir innan þessa heims fá tækifæri til að mótast en aðrar ekki. Einhverjar verða að orðum en aðrar fá aldrei að fara út fyrir okkar eigin huga. Þegar þær verða að orðum sem einhver hlustar á eru þær orðnar tungumál (Dewey, 1934). Mismunandi er eftir einstaklingum hversu mörgum af hugsunum þeirra eða innra lífi þeir deila með umheiminum. Sumir hafa hugann fullan af hugsunum sem verða aldrei að orðum. Skipta þessar hugsanir máli? Eiga þær sér tilverurétt ef þær eru aðeins til í hugarheimi einnar manneskju? Gæti það verið hjálplegt að skapa rými þar sem þessar hugsanir fá pláss til að verða að orðum sem mæta öðrum hugarheimum? Mögulega kemur þá í ljós að þær hafa gildi.

Innstillingaræfingin *tékk-inn* verður skoðuð í þessari ritgerð, áhrif hennar á skapandi ferli og því velt upp hvort hún eigi heima í skólakerfinu. Æfingin er framkvæmd þannig að þátttakendur sitja í hring á gólfinu, skiptast á að tjá sig og hlusta en í lok tjáningar hvers og eins leggur viðkomandi höndina inn í hringinn, slær í gólfið og segir „*tékk-inn*“. Hann *tékkar sig inn* á æfinguna eða kennslustundina og staðfestir með gjörð þessari að hann sé partur af hópnum, hér og nú, mættur á æfinguna og saman stígur hópurinn inn í skapandi orku. Miklar vangaveltur hafa átt sér stað um íslenska þýðingu æfingarinnar sem er *check-in* á ensku, en ákveðið var að halda heiti hennar með því að íslenska ritháttinn. Ástæðan er sú að ekkert íslenskt heiti hefur ennþá fundist sem er nógu kraftmikið, þjálft og lýsandi fyrir slagkraftinn sem myndast við að slá höndinni í gólfið og *tékka sig inn*.

Markmið æfingarinnar er skilyrðislaus hlustun, að öðlast skilning á mismunandi hugarheimum einstaklinga, að skapa pláss og tíma til tjáningar. Í æfingunni stígum við út úr hinu almenna og inn í sköpunarorku og þess vegna kallast hún innstillingaræfing.

1.2. Aðdragandi verkefnisins

Haustið 2014 fæ ég símtal þar sem mér er boðið setja upp leiksýningu með 10. bekkjar árgangi Víðistaðaskóla í Hafnarfirði. Ég slæ til, himinlifandi yfir tækifærinu og mæti á fund deildarstjóra með hugann fullan af hugmyndum

um einhvers konar hrátt leikverk byggt á samsköpunaraðferð. Hún brosir, kinkar kolli, segir það hljóma vel en að skólinn hafi myndað sér hefð og þetta verði að vera söngleikur. Markmið uppsetningarinnar er fjáröflun fyrir nemendur og vissulega er auðveldara að selja bæjarbúum miða á þekktan söngleik. Ég tek undir það en verð örlítið smeyk þegar hún skýrir fyrir mér umfang verkefnisins. Í árgangnum eru 75 unglingar og allir þurfa að taka þátt, setja þurfi saman hljómsveit skipaða af nemendum og árið áður hafði ein milljón safnast með miðasölu svo nemendur vilji sennilega stefna á svipaða upphæð. „Ertu ekki alveg reynd í svona leikstjórn?“ Fullkomlega heiðarlegt svar hefði verið: „Nei, ég hef aldrei áður leikstýrt á sviði“, en ég vildi alls ekki missa af tækifærinu svo ég muldraði eitthvað um að ég hefði vissulega oft tekið þátt í svona ferli sem leikari. Þó svo að hræðslutilfinning hafi sprottið upp fann ég að ég réði við þetta. Andinn í skólanum lofaði góðu og ég fylltist strax tilhlökkun.

1.3. Rannsóknarspurningin

Spurningin sem leitað verður svara við hljómar svo: „Hver eru áhrif innstillingaræfingarinnar *tékk-inn* á sköpunarferli?“. Sköpunarferlið sem hér um ræðir er uppsetning söngleiksins *Mamma Mía* með 10. bekkjar árgangi Víðistaðaskóla, en æfingin gæti nýst við annars konar sköpunarferli og er spurningin því víðtækari. Til grundvallar liggur hugmyndin um tjáningarfrelsi- og þörf nemenda og hvort pláss sé fyrir tilfinningar í skólakerfinu.

1.4. Markmið og hagnýtt gildi

Markmið ritgerðarinnar er að sýna fram á áhrif *tékk-inn* æfingarinnar á sköpunarferli og að hún eigi heima í skólakerfinu og skili sér í bættum samskiptum. Áhersla þessara bættu samskipta er tvíþætt; annars vegar að styrkja einstaklinginn sjálfan og hins vegar að samstillja og tengja hópa.

1.5. Uppbygging ritgerðar

Ritgerðinni er skipt upp í sjö kafla. Fyrsti kafli er inngangur þar sem viðfangsefni ritgerðar er kynnt. Annar kafli er fræðilegt yfirlit en þar er fyrst æfingin sjálf kynnt til leiks og uppruni hennar skoðaður. Að því loknu er gerð tilraun til að tengja hana við fræði úr ólíkum áttum. Þriðji kafli fjallar um framkvæmd verkefnisins; sköpunarferlið sem æfingin studdi við,

uppsetningu leiksýningarinnar sjálfrar og aðferðafræðina sem stuðst var við. Í fjórða kafla eru niðurstöður kynntar. Í fimmta kafla eru umræður þar sem niðurstöður eru túlkaðar og sjötti kaflinn inniheldur lokaorð.

2. Fræðilegt yfirlit

2.1. Hvað er *tékk-inn*?

Allur hópurinn sest niður á gólfið og myndar hring. Mikilvægt er að allir sjái hvern annan í hringnum og að allir séu til staðar, gefi orku inn í hringinn. Beðið er eftir þögn. Þögnin má ríkja í stutta eða dágóða stund eða þangað til að einhver finnur það hjá sér að hann vilji byrja að tjá sig. Sá hinn sami reynir þá eftir bestu getu að deila því með hinum hvað honum liggur á hjarta akkúrat þá stundina.

Í þögninni finna allir fyrir sjálfum sér, ekki aðeins hvað þeir eru að hugsa, heldur einnig hvað líkaminn finnur. „Hvað býr í mér núna?“. Það gæti verið spenna í öxlunum, dofi í fingrunum, hrollur, fiðringur, verkur í tanni, hnútur í maga. Hvað sem það er þá tökum við það inn, meðtökum það en við þurfum ekki að lýsa því nákvæmlega. Engar reglur gilda um það sem við segjum. Orðið er frjálst. Eina skilyrðið er að það endurspegli á einhvern hátt hvað býr í okkur þessa stundina. Við eigum ekki að ákveða fyrirfram hvað við ætlum að segja, þetta á að vera flæði. Óritskoðað.

Þegar þessi fyrsti aðili tjáir sig hlusta hinir á meðan og gefa þeim sem hefur orðið alla sína athygli og hlustun. Þeir meðtaka af virðingu en bregðast ekki við. Segja ekki neitt á móti enda er það óþarft. Þetta snýst um tjáningu aðilans en ekki viðbrögð við henni, ólíkt því sem við erum vön í hefðbundnum samskiptum. Þegar aðilinn hefur lokið sínu máli leggur hann höndina inn í hringinn og segir: „*tékk inn*“. Hann er tilbúinn til þess að byrja að vinna. Búinn að stilla sig inn, deila stöðu sinni með hópnum og getur nú skilið sitt daglega líf eftir fyrir utan. Allt sem á ekki endilega heima á æfingunni og hann vill skilja eftir utan við hana og þarf ekki að veltast um í huga hans lengur eða eitthvað sem hann þurfti að deila með hópnum, deila þyngd þess svo hann sitji ekki uppi með hana alla sjálfur.

Þá tekur við þögn að nýju sem lifir þangað til einhver annar aðili í hópnum tekur við og tjáir sig á nákvæmlega sama hátt. Svona gengur þetta þangað til allir hafa tékkað sig inn. Kennarinn, sem auðvitað tekur þátt sjálfur eins og hinir, lokar þá æfingunni á viðeigandi hátt. Hvert *tékk inn* er ólíkt. Ef eitthvað viðkvæmt kemur upp er gott að bjóða upp á umræður eða koma með ákveðið

innlegg eða skilaboð. Yfirleitt er það þó óþarft og nóg er að þakka fyrir innstillinguna og byrja vinnu dagsins.

Í æfingunni æfum við skilyrðislausu hlustun, öðlumst skilning á mismunandi hugarheimum einstaklinga og sköpum rými til óheftrar tjáningar. Við stígum út úr hinu almenna og inn í sköpunarorku.

2.2. Uppruni *tékk-inn* æfingarinnar

Um nokkurt skeið hef ég reynt að komast að uppruna æfingarinnar en nákvæmur uppruni er enn óljós. Ég kynntist æfingunni í konunglega sviðslistaskólanum í Skotlandi á samtíma sviðslistabraut. Kona að nafni Nic Green nam við skólann á sömu braut fyrir um það bil áratug, útskrifaðist og hélt áfram námi í vistfræði. Hún kom svo aftur í skólann til að leikstýra og kenna með *tékk- inn* æfinguna í farteskinu, sem hún hafði kynnst í framhaldsnámi sínu. Æfingin samræmdest námi brautarinnar svo vel að hún hefur festst í sessi og deildarstjóri brautarinnar kynnir hana fyrir nýnemum á hverju hausti.

Hliðstæður æfingarinnar má sjá víða í samfélaginu og þá helst í meðferðarúrræðum. Í grunninn er þetta sáraeinfalt. Fólk situr saman og skiptist á að hlusta hvert á annað og tjáir sig. Svipað á sér stað hjá sálfræðingum. Sálfræðingurinn hlustar á sjúklinginn, gefur honum rými til að tjá sig og hópmeðferðir hafa einnig tíðkast, til að mynda í listmeðferð og leiklistarmeðferð. Munurinn er þó sá að í *tékk inn* æfingunni er enginn sérfræðingur sem greinir tjáninguna heldur eru allir jafnir innan hringsins.

AA samtökin hafa, í baráttu sinni við áfengisvandann, byggt á svipaðri hugmyndafræði allt frá upphafi (Ingólfur Margeirsson, 1994). Forveri samtakanna var Oxfordhópurinn svokallaður sem byggðist á fjórum algildum: algjörum heiðarleika, algjörum hreinleika, algjörri óeigingirni og algjörri ást. Menn viðurkenndu ýmsa lesti sína og styrktu hvern annan í baráttunni gegn þeim með samveru, samræðum og jafnvel hugleiðslu. Markmiðið var að lifa kristilegu líferni og verða betri manneskjur.

Samtökin sjálf urðu svo til út frá örvæntingarfullri þörf alkóhólistans William Griffith Wilson til að ræða við einhvern sem skildi hann. Ómögulegt hefði verið fyrir einn aðila að stofna samtökin, það þurfti tvo til. Samtalið var

grundvöllurinn. Fyrsti AA fundurinn var svo tveggja manna fundur sem smám saman stækkaði allverulega (Ingólfur Margeirsson, 1994). Heyra má samhljóm þarna við *tékk-inn* æfinguna. Í grunninn liggur tjáningarþörfin og á móti henni kemur hlustunin. AA samtökin eiga það sameiginlegt með *tékk-inn* hugmyndafræðinni að allir eru jafnir, enginn sérstakur meðferðaraðili er til staðar. Þar er þó krafa um sama undirliggjandi vandamálið, sem og í flestum meðferðarhópum. *Tékk-inn* rímar þá í raun betur við upprunalega Oxfordhópinn, þar sem menn komu saman, tjáðu sig og hlustuðu með það að markmiði að verða betri manneskjur.

Allir þessir meðferðarhópar hafa það sameiginlega markmið að ráða bug á einhverjum vanda; að betrumbæta og laga. *Tékk-inn* gerir ekki þá kröfu. Ekkert þarf að vera að hjá þátttakendum æfingarinnar. Við þurfum ekki á undirliggjandi vandamáli að halda, og það greinir æfinguna frá því að vera meðferðarúrræði. Ég trúir því að við, sem eigum ekki endilega við neitt eitt stórt vandamál að stríða, gögnumst líka á því að deila hugrenningum okkar og innra lífi með hvort öðru.

Þýski heimspekingurinn Georg Wilhelm Friedrich Hegel (1770-1831) fjallar um þörf sjálfins til að spegla sig í umhverfi sínu í kafla um sjálfsmeðvitund í bókinni *Phenomenology of spirit* sem kom út árið 1807 í Þýskalandi. Hann segir að sjálfið okkar þurfi á öðrum að halda til að þroskast. Að afhjúpun sjálfins sé einnig mikilvæg gagnvart löngunum sínum, umhverfi, náttúrunni og öðrum sjálfum. Við höfum þó tilhneigingu til að haga okkur þvert á þennan veg og forðast afhjúpunina, en til að upplifa verðum við að gera okkur grein fyrir mikilvægi þessarar afhjúpunar og leyfa sjálfinu að tengjast út á við (Russon, 2011).

Svipaðar hugmyndir fá finna í skrifum Martin Buber (1878-1965) sem segir að við höfum um tvær leiðir að velja til að mæta heiminum. Sú fyrsta er að upplifa (e. experience) eða *ég og það*. Hin er að kynnast (e. encounter) eða *ég og þú*. Hann segir að nútíma samfélag sé upptekið af fyrri leiðinni sem lýsir sér í hlutgervingu og tengingarleysi. Sá sem upplifir, *ég*, er alltaf fjarri því sem hann upplifir, *því*, og áherslan er á gagnnið sem *það* gerir. Þessu fylgir einangrun og Buber (1996) heldur því fram að mörg stærstu vandamál einstaklinga í nútíma samfélagi; tilgangsleysi, kvíði og fleira, séu af völdum

þessa hugsanaháttar. Seinni leiðin, *ég og þú*, felur í sér að mynda samband við hlutinn, manneskjuna, náttúruna eða hverju sem *ég* kynnist. *Þú* sem *ég* kynnist ert ekki metinn út frá því hvaða gagn *þú* gerir, heldur kynnist *ég þér* í heild þinni eins og *þú* ert. Jafnvel þó kynnin eigi sér stað í stutta stund, þá er þetta hin mannlega leið til að mæta heiminum (Buber, 1996). *Ég og það* minnir á hinn almenna hversdagsleika en *ég og þú* hringformið og tenginguna sem við myndum í *tékk-inn*.

2.3. Tengsl við Aðalnámskrá grunnskóla

Ný aðalnámskrá var gefin út á Íslandi af Mennta- og menningarmálaráðuneytinu árið 2011. Aðalnámskrá birtir menntastefnu stjórnvalda og skólum er skylt að fylgja gildandi aðalnámskrá hverju sinni til að samræmi sé í skólakerfi landsins. Skólastjórnendur og kennarar þróa svo eigin skólanámskrár og það er á ábyrgð kennara að útfæra kennslu sína á faglegan hátt samkvæmt stefnu aðalnámskrár (Aðalnámskrá grunnskóla, 2013).

Almenn menntun stuðlar á hverjum tíma að aukinni hæfni einstaklingsins til að takast á við áskoranir daglegs lífs. Almenn menntun miðar að því að efla skilning einstaklingsins á eiginleikum sínum og hæfileikum og þar með hæfni til að leysa hlutverk sín í flóknu samfélagi. Hún er hvort tveggja í senn einstaklingsmiðuð og samfélagsleg (Aðalnámskrá grunnskóla, 2013, bls. 15).

Tekið er fram í aðalnámskrá að almenna menntun megi finna víðar en í skólakerfinu en skólakerfið er þó mikilvægt samfélaginu til að tryggja að allir öðlist ákveðna grunnþekkingu og fái tækifæri til menntunar:

Markmið grunnskóla er samkvæmt lögum tvíþætt. Annars vegar almenn menntun sem stuðlar að alhliða þroska allra nemenda og virkri þátttöku þeirra í lýðræðisþjóðfélagi og hins vegar það hlutverk að búa nemendur undir þátttöku í atvinnulífinu og frekara námi (Aðalnámskrá grunnskóla, 2013, bls. 34).

Alhliða þroski nemanda felst í því að nemandi geri sér grein fyrir styrkleikum sínum á öllum sviðum, bæði fræðilegum og verklegum. Að hann styrki hæfni sína til að taka meðvitaðar ákvarðanir, lifa í sátt við sjálfan sig og bæta lífsskilyrði sín (Aðalnámskrá grunnskóla, 2013). Í grunnskóla eiga nemendur með öðrum orðum að fá tækifæri til að þroskast, kynnast sjálfum sér, læra að

umgangast aðra og vera partur af samfélagi og einnig að undirbúa sig fyrir frekara nám og atvinnulífið.

Menntastefna nágildandi aðalnámskrár byggist á sex grunnþáttum menntunar: Læsi, sjálfbærni, heilbrigði og velferð, lýðræði og mannréttindi, jafnrétti og sköpun. Við gerð nýrrar aðalnámskrár voru þessir grunnþættir hafðir að leiðarljósi og eiga þeir að fléttast inn í allt skólastarf (Aðalnámskrá grunnskóla, 2013). Um hæfniðviðmið leiklistar segir í Aðalnámskrá:

Menntun í leiklist snýst um að þjálfar nemendur í aðferðum listgreinarinnar en ekki síður um læsi á leiklist í víðu samhengi og á að dýpka skilning nemenda á sjálfum sér, mannlegu eðli og samfélagi. Í leiklist fá nemendur tækifæri til þess að setja sig í spor annarra og prófa sig áfram með mismunandi tjáningarform, hegðun og lausnir í öruggu umhverfi í skólanum. Hún styður nemandann í að tjá, móta og miðla hugmyndum sínum og tilfinningum (Aðalnámskrá grunnskóla, 2013, bls. 145).

Um menntagildi listgreina segir svo:

Með listum getur maðurinn tjáð og dýpkað tilfinningar sínar og öðlast skilning og reynslu sem ekki verður færð í orð. Listsköpun opnar einstaklingum fjölbreyttar leiðir til að vinna með hugmyndir, varpa fram spurningum, endurspegla og túlka eigin reynslu og annarra ... Við slíkar aðstæður koma leyndir hæfileikar gjarnan fram og nemendur tengjast innbyrðis á annan hátt en í öðrum greinum (Aðalnámskrá grunnskóla, 2013, bls. 143).

Skýrt menntagildi listgreina kemur þarna fram sem samræmist vel ofangreindum markmiðum almennrar kennslu: Að einstaklingur eigi í gegnum námið að uppgötva sína eigin eiginleika og þróa hæfni til að takast á við lífið. Listin og innan hennar leiklistin snýr þá að hinu mannlega eðli og tengingunni við samfélagið.

2.4. Grunnþættir menntunar

Áður nefnda sex grunnþætti skal virða í skólastarfi og skulu þeir hafa vægi og vera sýnilegir í skólastarfinu. Þeir skulu hafa áhrif á efnisval og inntak náms, starfshætti og aðferðir og vinnubrögð kennara. Grunnþættirnir eru sjálfstæð hugtök en þó tengjast þeir allir innbyrðis. Ég mun skoða þrjá þeirra í tengslum við tékk inn æfinguna. Ég valdi þessa þrjá grunnþætti til skoðunar

vegna þess að mér fannst þeir samræmast *tékk-inn* æfingunni best. *Jafnrétti* vegna þess að æfingin fagnar margbreytileika og krefst þess að allir séu jafnir á meðan á æfingunni stendur. *Lýðræði* vegna þess að æfingin snýst um heildina. Hringurinn sem við myndum minnir okkur á að við erum ólíkir einstaklingar sem saman myndum þessa heild. *Heilbrigði og velferð* vegna þess að í æfingunni tengjumst við tilfinningum okkar, berum hugsanir á borð og tengjumst samnemendum okkar, sem getur stuðlað að aukinni sjálfsþekkingu og bættri félagshæfni.

2.4.1. Jafnrétti

Jafnrétti er hugtak sem hafnar mismunun og boðar að allir skuli fá sambærilega meðferð. Hugtakið vísar í íslenska stjórnskipan sem segir að allir skuli vera jafnir fyrir lögum án tillits til kyns, kynferðis, trúarbragða, skoðana, þjóðernisuppruna, kynþáttar, litarháttar, efnahags, ætternis og stöðu að öðru leyti. Grunnskólinn er staður þar sem afar mikilvægt er að hafa þetta að leiðarljósi (Kristín Dýrfjörð, Þórður Kristinsson og Berglind Rós Magnúsdóttir, 2013).

Skóli án aðgreiningar er stefna sem fagnar margbreytileika og snýst um að allir fái sömu meðferð. Minnihlutahópar séu ekki aðgreindir frá hinum, heldur að líta á margbreytileika sem tækifæri frekar en vandamál. Í skóla án aðgreiningar læra allir að lifa saman í sátt og samlyndi (Kristín Dýrfjörð, Þórður Kristinsson og Berglind Rós Magnúsdóttir, 2013). *Tékk-inn* samræmist þessari stefnu á þann hátt að í æfingunni fögnum við margbreytileikanum. Við berum hugsanir okkar, ástand eða líðan á borð og samþykkjum þær. Meðtökum það að við erum öll ólík en finnum samt í gegnum æfinguna yfirleitt meiri samhljóm sem hópur en aðgreiningu. Skilaboðin eru sú að við erum öll mannleg og lík í grunninn en þó er margt sem skilur okkur að og það er áhugavert.

Höfundarnir nefna hugtakið *ríkjandi hugmyndafræði* í tengslum við jafnrétti, en það er yfirheiti mismunandi hugmynda, skoðana og valdaskiptingar í samfélaginu. Þessar mismunandi hugmyndir skapa orðræðu sem fær oft vægi ef valdamiklir einstaklingar samþykkja hana. Orðræða þessi verði að ríkjandi hugmyndafræði í samfélaginu sem sé oft sett fram sem sannleikur sem við

gleypum við. Hugmyndafræðin verður hluti af okkur og ramar inn hugsun okkar.

Innan veggja skólans þarf því að innleiða og hvetja til gagnrýnnar hugsunar. Mikilvægt er einnig að hafa í huga óhjákvæmilegt valdamisræmi sem fylgir aldri og stöðu einstaklinga innan skólans. Skólastjórnandi, kennari og nemandi hafa ósjálfrátt ákveðna valdastöðu sem fylgir hlutverki þeirra innan skólans (Kristín Dýrfjörð, Þórður Kristinsson og Berglind Rós Magnúsdóttir, 2013).

Tékk-inn tekst á við ríkjandi hugmyndafræði með jafnréttisgrundvellingnum sem form æfingarinnar byggir á. Kennari og nemendur sitja öll saman í hring á gólfinu. Kennari stendur ekki eða er yfir nemendurna hafinn á neinn hátt og hann tekur þátt í æfingunni á sama hátt og nemendurnir. Stefnt er að því að má út valdamisræmi á milli kennara og nemenda annars vegar og hins vegar á milli nemenda innan hópsins. Allir eru jafnir á meðan á æfingunni stendur og við æfum okkur í því að dæma engan. Allar hugsanir eiga rétt á sér.

Aðalnámskrá segir að jafnrétti eigi að fléttast inn í allt skólastarf, bæði formlegt og óformlegt. Allir, bæði kennarar og nemendur, skuli ávallt hafa jafnrétti að leiðarljósi og allir beri ábyrgð á því í sameiningu að í skólanum ríki jafnrétti. Sumir skólar hafa brugðið á það ráð að hafa sérstaka jafnréttisfræðslu í stundaskránni og hlýtur það að vera af hinu góða (Kristín Dýrfjörð, Þórður Kristinsson og Berglind Rós Magnúsdóttir, 2013). Þá læra nemendur hvað hugtakið þýðir og öðlast meðvitund um það. Ég tel að við þessa fræðslu mætti bæta við litlum æfingum eins og *tékk-inn*, þar sem nemendur æfa sig í jafnréttishugsun án þess að fókusinn sé endilega á jafnréttishugtakið sjálft.

2.4.2. Lýðræði

Lýðræði og mannréttindi er annar grunnþáttur menntunar, en um lýðræði segir í Aðalnámskrá:

Í lýðræði taka einstaklingar afstöðu til siðferðilegra álitamála og virkan þátt í mótun samfélagsins. Í lýðræðisríki þurfa borgararnir að búa við mannréttindi og ráða öllum meiriháttar málum sínum sameiginlega. Forsenda lýðræðis er samábyrgð, meðvitund og virkni borgaranna sem gerir þá færa um að taka þátt í

að móta samfélag sitt og hafa áhrif nær og fjær (Aðalnámskrá grunnskóla, 2013, bls. 14).

Fullkomið lýðræði getur hins vegar aldrei ríkt í skólasterfi. Nemandi og kennari eru ekki jafningjar og nemendur geta ekki ráðið öllum málum sameiginlega innan veggja skólans. Hins vegar getur skóli haft lýðræði að markmiði, beitt því í ýmsum kringumstæðum og innleitt lýðræðislega hugsun. Skóli á að búa nemendur undir þátttöku þeirra í lýðræðislegu þjóðfélagi, meðal annars með því að boða lýðræðislega hugsun einstaklinga. Lýðræðisleg hugsun felst í því að hafa velferð heildarinnar ávallt í huga, skilja að ólíkir einstaklingar hafa ólíkar skoðanir en læra að komast að sameiginlegri niðurstöðu (Ólafur Páll Jónsson og Þóra Björg Sigurðardóttir, 2012).

Lýðræði snýst um heildina. Einstaklingarnir sem taka þátt í *tékk-inn* sitja í hring, saman mynda þau með hringforminu ákveðna heild sem hópur. Þeir leggja svo hver sitt af mörkum inn í æfinguna en saman mynda allir þessir tjáningarheimar eina heild sem er ólík frá degi til dags. Í æfingunni þurfa nemendur að taka tillit til hinna og hafa það í huga hvað gagnast hópnum best. Nemendur skynja að þeir geta til að mynda ekki talað of lengi sjálfir, allir verða að komast að og *tékk-inn* má ekki taka of langan tíma, þá styttest leikæfingin. Þarna á sér stað hlustun á hópinn sem heild og nemendur finna ábyrgð sína innan hópsins.

Fordómar eru nefndir innan lýðræðis og mannréttinda og minnst á mikilvægi þess að reyna ekki einungis að eyða þeim eða banna þá heldur skoða hvers vegna fordómar eru til staðar. Alltaf liggur einhver ástæða að baki fordómum og því gagnlegt að rýna í þá ástæðu til að uppræta fordóma nemenda (Ólafur Páll Jónsson og Þóra Björg Sigurðardóttir, 2012). Reynslan af fyrstu *tékk-inn* æfingunni minni í Skotlandi, sem ég lýsi í upphafi þessarar ritgerðar, upprætti fordóma mína í fæðingu. Ég get ekki alhæft að allir upplifi það sama og ég en eitt af markmiðum æfingarinnar er að uppræta eða koma í veg fyrir fordóma.

2.4.3. Heilbrigði og velferð

Heilbrigði og velferð er þriðji og síðasti grunnþátturinn sem ég mun skoða hér. Aðalnámskrá skilgreinir heilbrigði svo að það byggist á andlegri, líkamlegri og félagslegri vellíðan.

Samkennd, stuðningur og virðing efla heilbrigði og vellíðan og miklu skiptir að eiga samleið með öðrum, njóta viðurkenningar og geta tilheyrt hópnum. Með því að sinna vel þessum þáttum í skólaskólastarfinu er ýtt undir heilbrigði og velferð allra barna og unglunga (Margrét Héðinsdóttir, Fanný Gunnarsdóttir og Erla Kristjánsdóttir, 2013, bls. 9).

Velferð er svo skipt í þrjá þætti; huglæga velferð, efnislega velferð og tengsl eða félagslega velferð. Undir efnislega velferð falla efnisleg gæði og möguleikar í daglegu lífi eins og tekjur, líkamleg heilsa, menntun og fleira. Tengsl eða félagsleg velferð er yfirheiti persónulegs tengslanets og félagslegs öryggis. Huglæg velferð er svo gildi, skynjun og reynsla einstaklings. Undir hana fellur skilningur á siðferðislegum reglum, persónuleiki og sjálfið, trú á tilgang og tómhyggja, traust og trúnaður og vonir, ótti og væntingar. Heilbrigði og velferð eru augljóslega mikilvægir þættir til að leggja áherslu á í skólaskólastarfi. Kennarar skulu skapa umhverfi fyrir nemendur sína sem eflir heilbrigði og smám saman læra nemendur að taka ábyrgð á sinni eigin velferð (Margrét Héðinsdóttir, Fanný Gunnarsdóttir og Erla Kristjánsdóttir, 2013).

Sjálfsþekking er nauðsynleg í mótun sjálfsmyndar. Sjálfsmynd okkar er í stöðugri mótun og mikilvægt er fyrir unglunga að hafa fyrirmyndir í kringum sig sem hafa áhrif á mótun sjálfsmyndar þeirra. Þar hafa kennarar áhrif, ásamt að sjálfsögðu foreldrum, vinum og öðrum í lífi unglingsins. Tilfinningar koma við sögu í mótun sjálfsmyndar en „mikilvægt er að börn og unglingar læri að þekkja eigin tilfinningar, átti sig á hvernig þær hafa áhrif á líðan þeirra og geti sett þær í orð.“ (Margrét Héðinsdóttir, Fanný Gunnarsdóttir og Erla Kristjánsdóttir, 2013). Í gegnum *tékk-inn* æfum við okkur einmitt í því að þekkja eigin tilfinningar. Við gerum það með því að hlusta á líkamann og okkar innri rödd og setjum það sem við finnum í orð og tjáum það. Í leiðinni hlýtur sjálfsmynd okkar að mótast því við öðlumst sjálfsþekkingu með því að hlusta á okkur sjálf og gera okkur grein fyrir tilfinningum okkar, ástandi og hugsunum.

Spurningin: „Hvað má gera til að efla samtals- og samskiptatækni?“ birtist í tengslum við heilbrigði og velferð og henni er svarað:

Kenna og þjálfra samtals- og samskiptatækni þar sem allir fá að koma skoðunum sínum á framfæri á skýran hátt ... Kenna þarf börnum og ungmönnum virka hlustun - að

hlusta af athygli ... Gera öllum ljóst að það er ekki hluti af góðum samskiptum að grípa fram í fyrir þeim sem hefur orðið ... Allir verða að virða skoðanir annarra og átta sig á því hve stutt er á milli þess að gera lítið úr því sem aðrir segja og þess að fordæma skoðanir eða lífsstíl annarra ... Tillitssemi er órjúfanlegur hluti af góðum samskiptum og endurspeglar tilfinningalæsi. Umræða um tilfinningar og þjálfun í að skilja eigin tilfinningar og annarra er mikilvæg (Margrét Héðinsdóttir, Fanný Gunnarsdóttir og Erla Kristjánsdóttir, 2013, bls. 28).

Þarna er beðið um samtalstækni sem byggist á tillitssemi, opni á umræðu um tilfinningar, þjálfvi virka hlustun og gefi öllum tækifæri til að koma skoðunum sínum á framfæri. *Tékk-inn* æfingin gæti mögulega verið þessi samtalstækni, en hún getur þjálfað alla þessa hluti ef hún er rétt framkvæmd.

2.5. Leiklist í grunnskólum

Nokkur hugtök eru notuð um leiklist í grunnskólum og skilgreiningar á þessum hugtökum virðast vera nokkuð á reiki. Algengast er að tala um annað hvort leiklist eða leikræna tjáningu. Leikræn tjáning er þá ýmist kennd sem sérfaag eða til stuðnings við aðrar greinar. (Kristín Ólafsdóttir, 2009).

Um stöðu leikrænnar tjáningar í íslenska skólakerfinu árið 2005 sagði Kristín hana ekki sterka, en það væri erfitt að gera sér grein fyrir því hversu mikið leikræn tjáning væri nýtt:

Könnun sem útskriftarnemi við Kennaraháskóla Íslands í samvinnu við Fræðsludeild Þjóðleikhússins gerði í grunnskólum Reykjavíkur 2002 gefur vísbendingar en þar kom fram að í skólanámskrám 60% skólanna voru markmið um leiklist eða leikræna tjáningu. Þegar kennarar voru inntir eftir ástæðum þess að þeir notuðu ekki leikræna tjáningu eða leiklist í kennslunni voru svörin: Kunnáttuskortur, tímaskortur, aðstöðuleysi og áhugaleysi – vægið í þessari röð (Kristín Ólafsdóttir, 2005, 9. efnisgrein)

Kristín spáir því í grein sinni að eftir tíu ár, árið 2015, verði kominn grunnur að leikrænni tjáningu innan skólakerfisins. Spána byggir hún á auknum áhuga á leikrænni tjáningu og því að Listaháskólinn hafði nýverið opnað listkennsludeild sína sem gerði lærðum leikurum kleift að bæta við sig kennsluréttindum (Kristín Ólafsdóttir, 2005).

List- og menningarfræðsla á Íslandi var mæld og könnuð gaumgæfilega á árunum 2008-2009, af Anne Bamford, fyrir Mennta- og

menningarmálaráðuneytið. Helstu niðurstöður þessarar veigamiklu úttektar voru þær að listfræðsla væri af miklum gæðum á Íslandi, öll börn fái einhverja listfræðslu og kennslan yfirleitt í höndum sérmenntaðra kennara. Tekið var þó fram að nokkuð hallaði á nokkrar listgreinar, meðal annarra leiklist. Bamford minntist á mikilvægi þess að greina á milli menntunar í listinni sjálfri og þess að nota list til kennslu í öðrum fögum, eins og leikræn tjáning hefur verið notuð í skólakerfinu. Hvort tveggja sé mikilvægt en ekki má gleyma að greina þar á milli (Bamford, 2011).

Nýjasta úttekt á listgreinakenndu í Reykjavík er frá árinu 2009, en þá var ennþá stuðst við Aðalnámskrá síðan árið 1999. Í þeirri námskrá er lítið minnst á leiklist en talað um leikræna tjáningu, sem svo er nefnd þegar aðferðir leiklistar eru notaðar við almenna kennslu. Dans og leikræn tjáning áttu samkvæmt námskrá að samþættast öðrum námsgreinum eða vera kenndar sem valgreinar eða námskeið. Til samanburðar voru myndlist, textílmenn og tónmennt sjálfstæðar skyldugreinar (Aðalnámskrá grunnskóla: Almennur hluti, 1999). Í dag hefur staðan breyst og gert er ráð fyrir leiklistarkennslu í núverandi Aðalnámskrá grunnskóla (2013).

Í úttekt Reykjavíkurborgar (2009) voru 36 skólastjórnendum í grunnskólum borgarinnar sendir spurningalistar og þeir beðnir um að svara þeim samkvæmt kennsluskipulagi skólaárið 2008-2009. Listarnir innihéldu margvíslegar spurningar varðandi listgreinakenndu í skólunum, bæði varðandi fögin sjálf og kennara greinanna. Í ljós kom að í flestum skólanna höfðu listgreinakenningar sérmenntun í sinni list. Í nokkrum skólum sáu almennir kennarar um listgreinakenndu. Fimmtán skólar höfðu kennara eða leiðbeinanda sem var sérmenntaður í leiklist eða leikrænni tjáningu en í öllum skólum var aðeins um hlutastöðu að ræða.

Mynd 1: Kennsla í listgreinum eftir árgöngum (Reykjavíkurborg, 2009)

Tafla 2. Kennsla í listgreinum eftir árgöngum

| Námsgrein | 1.bekkur | 2.bekkur | 3.bekkur | 4.bekkur | 5.bekkur | 6.bekkur | 7.bekkur | 8.bekkur | 9.bekkur | 10.bekkur |
|------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|
| Fjöldi skóla | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 26 | 26 | 26 |
| Myndmennt | | | | | | | | | | |
| Fjöldi skóla | 30 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 25 | 16 | 16 |
| | 91% | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% | 96% | 62% | 62% |
| Textílmennt | | | | | | | | | | |
| Fjöldi skóla | 23 | 31 | 30 | 32 | 32 | 32 | 33 | 24 | 12 | 12 |
| | 70% | 94% | 91% | 97% | 97% | 97% | 100% | 92% | 46% | 46% |
| Tónmennt | | | | | | | | | | |
| Fjöldi skóla | 30 | 32 | 32 | 32 | 28 | 23 | 18 | 8 | 6 | 7 |
| | 91% | 97% | 97% | 97% | 85% | 70% | 55% | 31% | 23% | 27% |
| Leikræn tjáning | | | | | | | | | | |
| Fjöldi skóla | 10 | 14 | 14 | 15 | 13 | 12 | 11 | 9 | 12 | 12 |
| | 30% | 42% | 42% | 45% | 39% | 36% | 33% | 35% | 46% | 46% |
| Dans | | | | | | | | | | |
| Fjöldi skóla | 21 | 21 | 21 | 18 | 15 | 13 | 10 | 4 | 2 | 2 |
| | 64% | 64% | 64% | 55% | 45% | 39% | 30% | 15% | 8% | 8% |

Ofangreind mynd sýnir kennslu í listgreinum eftir árgöngum í listgreinum hjá grunnskólum Reykjavíkurborgar. Leikræn tjáning er kennd í 30 - 46% tiltekinna skóla, minnst hjá yngstu nemendum og mest hjá þeim elstu. Athygli vekur að leiklistin virðist í heildina kennd í fæstum skólum miðað við hinar listgreinarnar, en prósentutalan helst þó nokkuð jöfn á milli árganga, þannig að nemendur á öllum aldri grunnskóla fá svipað miklu leiklistarkennslu (Reykjavíkurborg, 2009).

Samtök sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu könnuðu stöðu listgreinakennslu árið 2014. Markmið rannsóknarinnar var meðal annars að safna upplýsingum um kennsluhætti, menntun kennara, og tímafjölda í kennslu listgreina. Greint verður frá niðurstöðum rannsóknarinnar út frá leiklistarkennslu hér fyrir neðan, en miðað er við skólaárið 2013-2014:

Grunnskólar Kópavogs lögðu áherslu á skyldulistgreinarnar myndmennt, tónlist, smíði, textílmennt og heimilisfræði en greint er frá því að nemendur kynnist einnig öðrum listgreinum, þar með talinni leiklist. Listgreinakennsla fléttist þar að auki inn í nám nemenda, til dæmis fléttist leiklist inn í íslenskunám (Samtök sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu, 2014).

Nemendum í grunnskólum Garðabæjar er boðið upp á leiklistarval en sömu listgreinar og í hinum bæjarfélögunum eru skyldufög. Nemendum býðst einnig að taka þátt í árlegum söngleik og síðastliðið vor setti nemendafélag Garðaskóla upp *Litlu hryllingsbúðina* (Garðalundur, á.á.). Einnig geta

grunnskólanemar sótt leiklistarnámskeið hjá Klifinu sem er staðsett í Garðabæ (Samtök sveitarfélaga á Höfuðborgarsvæðinu, 2014).

Grunnskólar Hafnarfjarðar kenndu listgreinar í samræmi við Aðalnámskrá frá árinu 1999, eins og grunnskólar Kópavogs, en höfðu þó tekið mið af nýrri skilgreiningu listgreinanna samkvæmt nýrri Aðalnámskrá (2013). Skólarnir höfðu hver sinn háttinn á listkennslunni, ýmist kenndu þeir í lotum eða jafnt yfir skólaárið, en minnst var á að sérútfærðar stofur væru ekki til staðar fyrir sviðslistir. Minnst er á ríka söngleikjahefð í Víðistaðaskóla, en nemendur skólans setja árlega upp söngleik, nú síðast *Mamma Mía* (Hafnarfjörður, á.á.) og stefnir Víðistaðaskóli á að kenna listgreinar í samræmi við ný viðmið Aðalnámskrár (2011) og fjölga kennslustundum haustið 2014. Leiklist er val á unglingastigi í grunnskólum Hafnarfjarðar og Gaflaraleikhúsið sér um þá kennslu (Samtök sveitarfélaga á Höfuðborgarsvæðinu, 2014).

Samkvæmt þessum upplýsingum virðist ekki mikið um eiginlega leiklistarkennslu í grunnskólum á Höfuðborgarsvæðinu, en báðar þessar rannsóknir miða við úrelta Aðalnámskrá (1999). Úttekt Reykjavíkurborgar er löglega afsökuð þar sem hún var gerð árið 2008-2009 en úttekt hinna bæjarfélaganna var gerð eftir að ný Aðalnámskrá (2011) kom út. Greinilegt er að tíma tekur að innleiða nýja námskrá og Hafnarfjarðarbær greinir frá því að unnið sé að því að koma nýjum áherslum inn í kennsluskipulagið.

Vonandi hafa einhverjar breytingar orðið, leiklist til batnaðar, síðan úttektin var gerð fyrir tveimur árum síðan. Áhugavert verður að fylgjast með því á komandi árum hvernig grunnskólum gengur að taka inn nýjar og bætтар áherslur Aðalnámskrár á sviði leiklistar. Óhætt er þó að segja að Kristín Ólafsdóttir (2005) hafi verið sannspá þegar hún spáði tíu ár fram í tímann. Skýr grunnur er nú til staðar fyrir leikræna tjáningu eða leiklist í skólakerfinu með nýrri aðalnámskrá (2013), og leiklistarmenntuðum kennurum fjölgar jafnt og þétt. Næsta skref er að koma fögrum lýsingum Aðalnámskrár í verk.

2.6. Núvitund

Descartes sagði: „Ég hugsa og þess vegna er ég“. Ýmsir hafa í seinni tíð hafnað þessari staðhæfingu og á meðal þeirra er Eckhart Tolle (2009). Hann segir það þvælast fyrir okkur að mynda sjálfsmynd okkar út frá hugsunum okkar. Hugsanir geti verið árátukenndar og það sé mikið bøl að geta ekki

hætt að hugsa. Mættinum í núinu fylgi uppljómun, en ekki uppljómun sem eitthvað ofurmannlegt afrek, heldur uppljómun sem sé í raun okkar náttúrulega ástand. Uppljómun sé að fara handan við hugsunina (Tolle, 2009). „Þú gerir þér líka ljóst að allt sem mestu skiptir - fegurð, kærleikur, sköpunarkraftur, fögnuður, innri ró - kviknar handan hugans. Og þú byrjar að rumska.“ (Tolle, 2009, bls. 18).

Eckhart Tolle talar um Veruna eða Verandina sem er hvort tveggja; hið eilífa líf handan við fyrirbærin óteljandi en einnig innsti kjarni alls, sem er ósýnilegur og óhagganlegur. Við eigum ekki að reyna að skilja Verandina en við getum fundið fyrir henni þegar hugurinn verður hljóður og við finnum frelsandi tilfinningu og náum að hvíla í henni. Þá verðum við fyrir uppljómun. Veran er okkar raunverulegi kjarni, hún er það sem við erum áður en við verðum nokkuð annað (Tolle, 2009).

Við getum losnað undan oki hugans og fyrsta skrefið er að byrja að gefa röddinni í höfðinu okkar gaum:

Þegar þið hlustið á röddina, hlustið þá hlutlaust, þ.e. dæmið ekki eða fordæmið það sem þið heyrið. Það þýddi að sama, gamla röddin væri smogin inn um bakdyrnar. Brátt mun það verða ykkur ljóst, að röddin er *þarna*, en ég er *hérna* að hlusta á hana, virða hana fyrir mér, gefa henni gaum. hvað er þetta *ég er*? Það er tilfinning af ykkar eigin núvitund, ykkar tæru vitund. Hún er ekki hugsun. Hún kviknar handan hugans (Tolle 2009, bls. 20).

Í grein sinni *On the Contemporary Applications of Mindfulness: some Implications for Education*, greinir fræðimaðurinn Terry Hyland frá núvitundarhugtakinu, vinsældum þess undanfarin misseri og skoðar hvernig það gæti nýst inn í skólakerfið. Hyland telur vinsældir hugtaks undanfarna áratugi að mestu leyti læknum Jon Kabat-Zinn að þakka, en hann hefur fjallað heilmikið um núvitund og tengt það við starf sitt sem prófessor við háskóla í Massachusetts í Bandaríkjunum. Meðal verka hans eru námskeið sem hann hannaði fyrir fólk sem þjáist af langvarandi sjúkdómum út frá núvitundarfræðum árið 1979 (e. mindfulness-based stress reduction) (Hyland, 2015).

Hyland segir kennara hafa tekið núvitundarfræðunum fagnandi, enda eigi þau vel heima í kennslu. Þau geti meðal annars hjálpað til við að kenna siðfræði og að útskýra alls kyns andleg málefni. Hann segir núvitund hafa

beina tengingu við skólakerfið og vera afar skynsamlega til að nota við kennslu því núvitund og menntun fléttist fallega saman. Núvitund snýst um að vera hér og nú, fullkomlega til staðar í sjálfum þér og í tengslum við aðra. Þegar kennarar eru fullkomlega til staðar þá kenna þeir betur og þegar nemendur eru fullkomlega til staðar þá læra þeir betur (Hyland, 2015). Í *tékkinn* æfum við einmitt þetta. Að fara handan hugsunar okkar, tengjast kjarnanum og að vera hér og nú, fullkomlega til staðar.

2.7. Flæði

Csikszentmihalyi (2008) hefur reynt að skilja eins nákvæmlega og mögulegt er hvernig fólki líður þegar það er sem ánægðast og hvers vegna það er. Hann skoðaði hundruði sérfræðinga á ýmsum sviðum og út frá rannsóknunum byggði hann kenningu sína um ákjósanlega upplifun sem byggir á flæðishugmyndinni. Niðurstaðan úr rannsókninni var sú að allir lýstu ákjósanlegri upplifun á sama hátt. Burtséð frá aldri, kyni, búsetu og lífnaðarháttum. Upplifunin tengist þessu flæði og að hafa reglu á meðvitund okkar, en meðvitund okkar tekur á móti öllum okkar skynjunum, tilfinningum, hugsunum og hugmyndum. Hún tekur á móti þessum upplýsingum, metur þær og lætur okkur bregðast við á viðeigandi hátt (Csikszentmihalyi, 2008). Allt sem við skynjum festist þó ekki í meðvitund okkar. Umhverfi okkar er fullt af hljóðum til að heyra, hlutum til að sjá og lyktum til að finna en það er ekki þar með sagt að við veitum þeim öllum athygli.

Meðvitundin speglar það sem við skynjum og hvernig líkamar okkar skynja það, en aðeins útvaldir hlutir í umhverfi okkar fá pláss í meðvitundinni. Hið útvalda verður svo líf okkar og minningar. Hvað ræður því hvað festist í meðvitundinni er svo tengt ýmsu, þar á meðal líffræðilegum hvötum, áhuga og ástandi. Athygli okkar ræður því hvað festist í meðvitundinni og út frá því verða allar okkar upplifanir, tilfinningar, ákvarðanir teknar og hugsanir mótaðar. Athygli okkar er í raun orka sem er afar mikilvæg því við sköpum okkar sjálf út frá því hvernig við notum þessa orku (Csikszentmihalyi 2008).

Sjálfið geymir svo allar þær upplýsingar sem meðvitund okkar hefur meðtekið. Allar minningar, gjörðir, þrár, þjáningar og sælustundir sem við eigum. Markmið okkar og stefna sem við höfum mótað í lífinu endurspeglast

í sjálfinu. Yfirleitt erum við þó ekki meðvituð nema um part af sjálfi okkar. Sjálfið stendur fyrir allt það sem meðvitundin inniheldur og þræðina sem tengir það saman. Csikszentmihalyi lýsir þessu sem hringrás: Athygli okkar mótar sjálfið og er í senn mótuð af sjálfinu. Sjálfið mótist svo eftir að athyglin hefur fangað eitthvað nýtt og leitt það inn í meðvitundina.

Csikszentmihalyi lýsir sálrænni óreiðu (e. psychic entropy) sem andstæðu flæðis. Sálræn óreiða verður þegar eitthvað truflar okkur. Þegar eitthvað gerist eða upplýsingar berast inn í meðvitund okkar sem truflar markmið okkar. Áhrifin koma þá oft fram í pirringi og slæmu skapi sem bitnar á hverju því sem er í nánasta umhverfi okkar þá stundina. Hvort sem það er verkefni, fólk eða eitthvað annað.

Ástand sálrænnar óreiðu er það sem við notum *tékk-inn* æfinguna til að losna frá og færa okkur inn í ástand flæðis (e. flow) sem er ástand ákjósanlegrar upplifunar (e. optimal experience). Í flæðisástandinu eru bestu mögulegar aðstæður til lærdóms, betrubætingar og uppgötvunar. Þá samræmast upplýsingarnar sem berast til meðvitundarinnar markmiðum okkar og sálræn orka flæðir áreynslulaust. Ástandið krefst einbeitingar en einbeitingin er algjörlega áreynslulaus vegna vilja og áhuga. Ekkert annað truflar meðvitundina en verkefnið sem unnið er með. Enginn efi kemst að heldur styður öll meðvitundin, allt sjálfið, við það sem er fyrir höndum. Sá sem nær flæðisástandinu getur jafnvel gleymt sér og setið við verkefni sitt í marga klukkutíma, svo mikil ástríða og einsetni myndast. Flæðisástandið ber nafn sitt af lýsingum þeirra sem upplifðu það. Þeir sögðu það vera *eins og allt flæddi* eða *eins og þeir væru á floti* (Csikszentmihalyi, 2008).

Auk flæðisástandsins stefnum við að því að þroska sjálf okkar í *tékk-inn* æfinginni, en Csikszentmihalyi lýsir margþættingu sjálfsins í tengslum við flæði:

Margþætting er afleiðing af tveimur sálrænum ferlum: aðgreiningu og samþættingu. Aðgreining felur í sér að mynda sér sérstöðu, að aðgreina sig frá öðrum. Samþætting er svo andstæða aðgreiningar: Samlyndi við annað fólk, hugmyndir og heild utan sjálfsins. Margþættu sjálfi tekst að sameina þessar andstæður og mynda úr þeim eina heild ... Flæði hjálpar sjálfinu að aðgreina sig vegna þess að í þessu ástandi djúprar einbeitingar er meðvitundin afar skýr og

skipulögð. Hugsanir, tilfinningar og skynfæri eru einsett á sama markmiðið. Upplifunin er samhljóma. Og eftir flæðisástandið finnur einstaklingur fyrir heild í sjálfinu og finnur fyrir samræmi við annað fólk og heiminn (Csikszentmihalyi, 2008, bls. 41).

Flæði gerir sjálfið margslungnara, og við þurfum á hvoru tveggja að halda: aðgreiningu og samþættingu. Við þurfum að finna fyrir okkur sjálfum sem heild og vera tengd okkar innra sjálfi. En einnig þurfum við að tengjast umhverfi okkar, skilja manneskjurnar í kringum okkur og umhverfið okkar, og bera virðingu fyrir því. Þannig náum við að lifa í sátt og samlyndi, við okkur sjálf og aðra, og upplifa hamingjusamt líf.

2.8. List sem upplifun

John Dewey (1859-1952) var bandarískur heimspekingur en hugmyndir hans og verk hafa haft mikil áhrif á sviðum kennslufræðinnar. Þá ber helst að nefna hugmyndir hans um lýðræði en Dewey leggur áherslu á einstaklinginn í tengslum við lýðræði og samvistir. Hann telur að manngerð einstaklinganna og samskipti þeirra skipti höfuðmáli í tengslum við lýðræði því samfélagið spegli þessi samskipti (Ólafur Páll Jónsson, 2010). Dewey fjallaði einnig um mikilvægi reynslu eða upplifunar í tengslum við menntun (1934), en upplifun skilgreinir hann sem samspil lifandi veru og umhverfis hennar.

Við upplifum ótal hluti á hverjum degi með skynjun okkar á umhverfinu. Flestar þessar skynjanir festast þó ekki í minni okkar og staldra ekki við heldur fara einhvern veginn í gegnum okkur eða framhjá okkur. Við verðum að veita þeim sérstaka athygli til að meðtaka þær en þegar við veitum þeim þessa athygli verða þær upplifanir. Þannig upplifun er heil og sjálfstæði í eðli sínu. Hægt er að taka þetta lengra og tala um sannar upplifanir. Þær eru eftirminnilegar og á meðal þess sem við rifjum upp endrum og eins, hlutir sem við vitum að við gleymum aldrei (Dewey, 1934).

Upplifun af þessu tagi flæðir. Hún er stöðug, kraftmikil og á hreyfingu. Eins og á sem flæðir áfram. Hún hefur ákveðinn eiginleika og hreyfingin í henni felur í sér ákveðinn kraft. Það er ekkert hik í henni, enginn dauður punktur og þó hreyfingin stöðvist þá helst samt viðnám í upplifuninni og krafturinn er þar af leiðandi enn til staðar. Það sem upptalið er skapar orku upplifunarinnar og gerir hana eftirminnilega (Dewey, 1934). Flæðið er

lykilatriði og minnir óneitanlega á flæðishugtak Csikszentmihalyi. Einnig er þetta nákvæmlega það sem við þurfum í leiklist, sena þarf þessa sömu eiginleika til að halda áhorfandanum og þar af leiðandi þurfum við að nálgast leiktækni á þennan hátt. Leiktækni snýst að miklu leyti um orkumyndun og að finna þetta flæði sem skapar kraft og gefur líf.

Dewey (1934) segir að innan listarinnar sé óþarfi að gera greinarmun á einstaklingum og heildinni, hinu hlutlausu og huglæga. Þar af leiðandi sé náttúruleg sterk tenging á milli persónulegrar tjáningar og tjáningar sem útkomu í listaverki. Út frá þessu myndast ýmsar spurningar. Hver er munurinn á persónulegri tjáningu og listrænni tjáningu? List hlýtur alltaf að fela í sér einhvers konar tjáningu og hlýtur tjáningin ekki á einhverju stigi að vera persónuleg? Allavega til að byrja með, á upphafsstigi listsköpunarinnar.

Regluverk (e. statement) rammur inn listina og virkar eins og vegvísir að upplifun. Ef sá sem upplifir fylgir vísununum eða reglunum sem regluverkið setur fram, leiðist hann að upplifuninni. Búnar eru til aðstæður til upplifunar (Dewey, 1934). Í þessu samhengi eru það *tékk-inn* reglurnar: Að sitja á hring til að sjá augu allra, að svara ekki þeim sem tjáir sig, að hafa alltaf þögn á undan og eftir tjáningu, að segja „tékk inn“ og leggja hönd inn í hringinn á eftir tjáningu. Ef þessum reglum er framfylgt er nokkuð víst að ákveðin upplifun verði til staðar. Regluverkið vísar á upplifun.

Dewey talar um að hver listgrein hafi sitt eigið tungumál og sinn miðil sem henti best til tjáningar hennar. Miðill danslistarinnar er til að mynda líkaminn og tungumálið er líkamstjáning. Munnleg tjáning hefur svo orðið okkar mikilvægasta tjáningarform í daglegu lífi, og yfirtekið allar hinar tjáningaraðferðirnar. Mikilvægt er að muna að ekki öll tjáning yfirfærir á munnlega tjáningu, sumt er einfaldlega ekki hægt að tjá með orðum.

Tungumál er eins konar þrífleikur. Það verður ekki tungumál aðeins við það að segja orðin, það þarfnast þess að einhver hlusti á það sem sagt er. Við þörfnumst þessa þrenns; *þess sem talar*, *þess sem sagt er* og *þess sem hlustar*. Listaverkið er þá í miðjunni, *það sem er sagt*, og tengir listamanninn og áhorfendur. Þrífleikurinn lífgar það sem vill lifna við (Dewey, 1934). Alveg eins og bók þarfnast þess að vera lesin þarfnast list þess að mæta áhorfanda og hugsanir þarfnast þess að verða orð sem einhver heyrir. Í *tékk-inn* er

þrífleikur tungumálsins notaður til að lífga það sem býr í kjarna þátttakenda æfingarinnar og vill lifna við.

2.9. Markmið menntunar

Jonathan Cohen er bandarískur fræðimaður sem heldur því fram að endurskoða þurfi markmið menntunar. Leggja þurfi áherslu á félagslega, tilfinningalega og siðferðislega þætti, í stað þess að einblína aðeins á hið fræðilega. Hugmyndir hans samræmast innihaldi nýrrar aðalnámskrár á Íslandi en hún leggur áherslu á alhliða þroska nemenda (Aðalnámskrá grunnskóla, 2013) og fjallar um mikilvægi þessa þátta sem Cohen telur að leggja þurfi áherslu á í heimalandi sínu.

Cohen (2005) telur að félagshæfni og tilfinningagreind séu undirstaðan að lýðræðislegu samfélagi og séu eiginleikar sem stuðli að betri lífsgæðum fólks. Hann gagnrýnir kennaramenntun í Bandaríkjunum fyrir að gefa þessum gildum lítið vægi og heldur því fram að bæði kennarar og foreldrar vilji börnunum það sama í gegnum skólagönguna: Að þau verði sjálfstæðir, fróðleikspyrstir einstaklingar, með skýra sjálfsmynd og góða siðferðiskennnd.

Hvert er mikilvægasta markmið menntunar? Hvað viljum við að börnin hafi lært þegar þau útskrifast úr grunnskóla? Hverju eiga þau að hafa áorkað? Samkvæmt Cohen svara foreldrar þessum spurningum oftast á svipaðan hátt. Að barnið kunni að bera ábyrgð, að það hætti aldrei að læra, að það fái góða vinnu, að það fái góða vinnu og komist í gott hjónaband. Að barnið verði hamingjusamt. Er hamingja fólks jafnvel mikilvægasta atriðið í þessu öllu saman? Hamingjusamir einstaklingar hljóta að láta gott af sér leiða til samfélagsins og í sameiningu mynda þeir gott og heilsteypt samfélag.

En hvað er hamingja? Hamingja getur lýst sér bæði í jákvæðum tilfinningum og jákvæðum gjörðum, en sjaldan er talað um hamingju í tengslum við menntun þótt hún sé líklega algengasta markmið fólks í lífinu. Rannsóknir hafa sýnt að við getum ekki kennt börnum að vera hamingjusöm en það eru þrjár leiðir að hamingju: Jákvæðar tilfinningar og ánægja, að helga sig einhverju og að finna meiningu eða tilgang. Líklegast til árangurs er svo að stefna að öllu þrennu en rannsóknir sýna fram á að virkni og tilgangur séu mikilvægustu og langlífustu þættirnir í hamingjusömu lífi (Cohen, 2005).

Cohen telur upp viðhorf og eiginleika sem þarf til að vera þátttakandi í lýðræðislegu samfélagi. Mikilvæga eiginleika telur hann vera eftirfarandi: Hlustun á sjálfan sig og aðra, gagnrýna hugsun, sveigjanleika við ákvarðanatöku og að geta leyst ágreining á friðsælan hátt, samskiptahæfileika og að geta unnið með öðrum að ákveðnu markmiði. Mikilvægar lífsreglur telur hann svo vera þessar: Ábyrgð gagnvart öðrum, þakklæti fyrir tilveru okkar í samfélaginu, að láta sig félagslegt réttlæti varða og að koma vel fram við aðra (Cohen, 2005).

Aristóteles telur farsældina vera æðsta markmið mannegrar tilveru og veltir fyrir sér hvert hið góða markmið allra athafna sé:

Við segjum að það sem er í sjálfu sér eftirsóknarvert sé endanlegra en hitt sem er eftirsóknarvert vegna einhvers annars ... og það sé algerlega endanlegt sem ávallt er æskilegt í sjálfu sér og aldrei vegna einhvers annars. Nú er talið að farsæld sé allra helst af þessu tagi, því við kjósum farsæld ávallt vegna hennar sjálfrar en aldrei vegna einhvers annars. Reyndar kjósum við einnig virðingu, ánægju, skynsemi og sérhverja dyggð vegna þessa sjálfs (sem við kysum þótt ekkert leiddi af því), en við kjósum þetta einnig vegna farsældarinnar og teljum að vegna þessa farnist okkur vel (Aristóteles, 2011, 223-224).

Hann varpar fram spurningunni um það hvort farsældina megi læra og þjálfra eða hvort sumir séu hreinlega farsælir og aðrir ekki. Dyggð og góð verk leiða af sér farsæld en af þeim sökum getur nýftætt barn ekki verið farsælt. Ekki strax allavega. Farsældina má samkvæmt þessu vinna sér inn með fullkominni dyggð og hlýtur þá að vera hægt að læra hana, eða allavega þjálfra með því að tileinka sér að koma ávallt fram af dyggð. (Aristóteles, 2011). Hugmyndir þessar samræmast hugmyndum bandaríska fræðimannsins Cohen en svo virðist sem þeir tali um sama hlutinn. Farsældin er okkar helsta markmið í lífinu en hana má vonandi öðlast með því að hafa tilgang, búa yfir virkni og koma fram af dyggð.

2.10. List innan skólakerfisins

Af hverju gleymist listin oft í daglegu lífi okkar, þar á meðal í skólakerfinu? Noël Carroll er bandarískur heimspekingur sem hefur sérhæft sig í listheimspeki. Hann dregur fram skýringu sem á rætur sínar að rekja nokkra áratugi aftur í tímann í grein sinni *Aesthetics and the Educative Powers of Art*, en

þar lýsir hann því hvernig listin hefði fram á 17. öld gegnt því hlutverki að þjóna samfélaginu.

Listin var þá nátengd ríkinu en um þetta leyti tvístraðist listin í tvo hluta og samtímalist varð til sem hafnaði því að listin hefði það hlutverk að þjóna samfélaginu. Listin hefði gildi aðeins sem hún sjálf. Þarna byrjuðu listaverk að fara inn á söfn í stað almenningsstaða og tónlist færðist úr kirkjum inn í tónleikahallir, til aðskilnaðar frá hinu almenna samfélagi. Samkvæmt þessari skilgreiningu á list hefur hún ekkert með menntun að gera og væri það jafnvel móðgun við listina að tengja hana við skólakerfið (Carroll, 2005).

Carroll dregur fram tvö helstu rökin gegn því að list eigi heima í skólakerfinu: *Hugmyndafræðirökin* sem byggja á því að list sé hreinlega ekki menntandi og *fagurfræðirökin* sem segja óviðeigandi að tala um list tengda menntun. Fagurfræðirökin segja að list geti verið menntandi en best væri að sneiða hjá nytsemi listarinnar á allan hátt.

Carroll (2005) telur hugmyndafræðirökin allt of þröngsýn á hugtakið menntun. Menntun getur átt sér stað á ýmsan hátt, ekki aðeins með því að læra staðreyndir. Mögulega eru tækifæri til menntunar í gegnum listir ekki með því að læra staðreyndir, heldur í gegnum aðrar leiðir. Þó að listin geti ekki frætt okkur um sannaðar staðreyndir, hlýtur hún að geta menntað okkur tilfinningalega, þjálfað tilfinningagreind okkar meðal annars með því að sýna okkur samfélagsleg dæmi um rétt og röng tilfinningaleg viðbrögð.

Mótrök Carrolls (2005) við fagurfræðifrökunum brýna á því að list geti haft fleiri en einn tilgang. Þó svo að fagurfræðilegt gildi listarinnar sé hið mikilvægasta má kennslufræðilegt gildi ekki fylgja í kjölfarið? Þó svo að þekkingargildið sé næstmikilvægast er það samt mikilvægt og mikils virði. Carroll segir að í gegnum listina lærum við á dýnamískan hátt, í gegnum skynjun og tilfinningar á sama tíma og á hugrænan hátt. Fagurfræðilega gildið styður við hið kennslufræðilega og styrkir það.

Listin getur bæði ýtt undir tilfinningar sem við höfum nú þegar og myndað hjá okkur nýjar tilfinningar. Bent okkur á samfélagslegt ranglæti sem við áður vorum hlutlaus gagnvart, sýnt okkur nýjar hliðar á málum svo við sjáum þau frá öðru sjónarhorni og víkkum þar með skilning okkar. Með því að líta á

hugtakið menntun þannig að hún verði aðeins með því að læra staðreyndir, er litið framhjá þeim möguleika að listin þjálfí færni og hæfileika, til að mynda tilfinningalega næmni. Hliðstætt því getur listin einnig bætt hugræna færni eins og dómgreind og siðferðiskennd (Carroll, 2005).

Orðið *education* er dregið af latneska orðinu *educere* sem merkir *að draga fram*. Við drögum eitthvað fram sem við vitum eða þekkjum og skoðum það betur (Carroll, 2005). Nákvæmlega eins og við gerum í *tékk-inn* æfingunni. Við drögum fram það sem býr innra með okkur, það sem okkur liggur á hjarta þessa stundina.

Niðurstaða Carrolls gefur til kynna að listkennsla njóti sín best þegar hún tvinnast inn í aðrar kennslugreinar. Listkennsla þarf ekki alltaf að vera einangruð því hún kennir nemendum svo margt annað en um listgreinina sjálfa og er félagslega, tilfinningalega og menningarlega menntandi. Listin hefur einangrast í samfélaginu, með þeirri skoðun að listar eigi að njóta fyrir listarinnar sjálfrar sök, og nú þarf að bjarga listinni frá sjálfri sér með því að tengja hana aftur við menninguna, muna tilgang hennar og gildi í skólakerfinu (Carroll, 2005).

2.11. Tengsl við leiklist

Aristóteles taldi leiklistina góða fyrir samfélagið vegna þess að hún speglaði raunveruleikann. Að skelfingin og vorkunnin sem byggju í harmleiknum væru holl fyrir okkur. Með því að upplifa og kalla fram þessar tilfinningar fengjum við útrás (kaþarsis) sem væri holl fyrir okkur og „geðhreinsandi“ (Aristóteles, 1997).

Ég hyggst tengja *tékk-inn* æfinguna við leiktækni Michael Chekhov vegna þess að mér finnst sú leiktækni tengjast daglegu lífi og hinu sammannlega svo vel rétt eins og *tékk-inn* æfingin gerir. Maður að nafni Lenard Petit skrifaði handbók um leiktækni Chekhovs en hann spurði kennara sinn, Deirdre Hurst du Prey, sem vann náíð með Chekhov í fjölda ára, hver væri mikilvægasti þátturinn í aðferðafræði Michaels Chekhov. Hún svaraði: „Það mun vera sannleikurinn“ (Petit, 2010, bls. 1).

Chekhov talar um hinn raunsæja huga og sköpunargáfuna sem andstæður. Að sköpunargáfa listamannsins geti skapað einn hlut úr mörgum,

sköpunargáfan geti fundið heildina og leitist í raun alltaf við því að finna þessa heild. Hinn raunsæi hugur hins vegar greinir, flokkar og skiptir hlutum upp og hans eðli sé að finna þessa aðgreiningu (Petit, 2010). Raunsæi hugurinn eru einstaklingarnir í *tékk-inn* og þeirra ólíku hugarheimar og orð sem valin eru, sköpunargáfan er hringurinn og heildin sem hann myndar.

Allt þarfnast orku og alvöru orka er óþrjótandi. Orkan er það sem fyllir allt af lífi. Hrein orka er formlaus en með því að gefa orku eitthvað form verður hún skapandi. Orka myndast innra með okkur og leiðist svo áfram í gegnum líkamann (Petit, 2010). Orka er nauðsynleg í leiklist, án hennar er leikarinn líflaus og þar með textinn sem hann tjáir, sagan sem hann segir og ekkert er eftir til að gefa áhorfandanum. Við stefnum að því að mynda orku í gegnum *tékk-inn* en einnig getur orka einstaklinganna jafnast út í gegnum æfinguna. Allir gefa sína núverandi orku inn í hringinn og til hinna. Deila parti af sinni orku með hinum og taka við orku frá þeim.

Einbeiting (e. focus) er mikilvæg í leiklist. Að einbeita sér er þó ekki það sama og að hugsa mikið um eitthvað ákveðið, heldur á einbeiting sér stað í öllum líkamanum. Þegar okkur þykir eitthvað aðlaðandi þá er líkt og það dragi okkur til sín, eins og við færumst ósjálfrátt nær. Það er einbeiting. Einhvers konar orka myndast og við drögumst nær. Tenging myndast á milli okkar og þess sem er aðlaðandi (Petit, 2010). Við æfum þessa einbeitingu í *tékk-inn*, myndum þessa tengingu á milli okkar sem hópur í gegnum hringformið og augnsambandið. Finnum orkuna sem við gefum öll inn í hringinn, hún færir okkur nær hverju öðru og gerir okkur tilbúnari til að skapa saman.

Nauðsynlegt er að öll innri vinna leikarans skili sér til áhorfenda. Ekki er nóg að finna sterkt tilfinningar og sjá myndir en halda þeim innilokuðum í eigin hugarheimi. Við verðum að senda þessar tilfinningar, myndir, einbeitingu og orku út þangað sem það mætir áhorfendunum með einhvers konar orkubylgju. Þetta ferli getum við kallað útgeislun en hún á sér stað þegar leikari er til staðar og gefur út til áhorfenda. Útgeislun er falleg og einföld, áhorfendur finna fyrir orku leikarans, finna með leikaranum hvað hann er að upplifa í líkama sínum þá stundina (Petit, 2010). Í gegnum *tékk-inn* æfum við nákvæmlega þetta. Að komast í tengsl við líkama okkar og upplifanir. Því útgeislun á sér ekki stað vitsmunalega, það er ekki hugurinn sem sendir

orkustraum út til áhorfenda, heldur líkamlegar upplifanir og tilfinningar í kjarna okkar. Það sem lifir í líkama eða kjarna okkar.

Fegurðin býr í þessum innsta kjarna okkar sem er hreinn, opinn og einlægur. Þegar manneskja situr með öðrum manneskjum í hring á gólfi, nær að vera fullkomlega til staðar þarna á þessu augnabliki. Gleymir umheiminum, áhyggjum dagsins og umhverfinu. Situr og nýtur þagnarinnar með hópnum. Leyfir höfðinu að hvíla sig með því að ýta hugsunum til hliðar, situr á viljastöðinni, mjöðmunum sem fá líka að hvíla sig og bara vera. Setur fókus á hjartað og andardráttinn, finnur jafnvel tilfinningarnar og viljann flæða um líkamann. Leyfir þeim að flæða og líkaminn fær að vera nákvæmlega eins og hann vill vera á þessari stundu.

Þegar við erum á þessu stigi fullkominnar einbeitingar eða innstillingar þá tengjumst við tilfinningum okkar og hvötum. Þá náum við að vera skapandi því eitthvað er að gerast innra með okkur sem gerir það að verkum. En við verðum að vera fullkomlega til staðar í núinu til að sleppa taki á hugsunum okkar og vera í flæðinu. Á meðan við erum í flæðinu er ekki mögulegt að greina ástand eða hugsanir. Eftir á er hins vegar hægt að líta til baka og skoða hvað var að gerast. Chekhov kallar það endurlit (e. spy back). Til innstillingar í skapandi vinnu viljum við losna frá vitsmunalegu hugsuninni og stíga inn í heim og orku ímyndunaraflsins. Vitsmunalega hugsunin okkar á það nefnilega til að hamla okkur. Hún dæmir, gagnrýnir og efast. Sem kemur sér oft vel en við viljum og þurfum að geta losnað frá henni, sérstaklega í skapandi vinnu. Við ýtum vitsmunalegu hugsuninni frá í sköpuninni sjálfri og notum innpúlsa og óheft ímyndunaraflið en grípum svo aftur til hennar eftir æfingar, til greiningar og skoðunar (Petit, 2010).

Allt það sem hér að ofan er nefnt á við *tékk-inn* æfinguna. Við æfum í henni að tengjast okkar innri kjarna og tjá það sem við finnum þar: Tjáning að innan og út. Við viljum losna frá hinu vitsmunalega, hætta að hugsa, sleppa því að greina og ritskoða. Tengjast okkur sjálfum sem og hópnum, finna orkuna sem býr innra með okkur, leyfa henni að flæða og vona að sköpunarkrafturinn lifni við.

Chekhov minnst oft á mikilvægi þess að leikari þekki sjálfan sig. Að við höfum öll okkar innri kjarna sem sé grundvallaratriði að byggja á. Við losnum

aldrei undan þessum kjarna okkar þótt við leikum ótal mismunandi karaktera. Við sjáum okkur sjálf sennilega að einhverju leyti í flestum karakterum en við verðum ekki þeir. Við höldum okkur við sjálfið. Ég er alltaf ég í grunninn (Petit, 2010).

Keith Johnstone (1987) dregur fram athyglisverða punkta í bók sinni, *Impro*. Hann telur að við höldum öll að við séum aðeins geðveikari en næsti maður. Við leikum geðheilbrigðari útgáfu af sjálfum okkur á hverjum degi. Við gerum okkur sjálf grein fyrir því að þetta er ritskoðuð útgáfa af okkur en áttum okkur ekki endilega á því að sömu sögu er að segja um alla hina. Oft tökum við því sem gefnu að næsti maður sé fullkomlega hann sjálfur óritskoðað og þess vegna förum við að efast um eigin geðheilsu.

Þjálfun í leikspuna felst meðal annars í því að losna við þessa ritskoðun og höft sem flest okkar höfum tamið okkur vegna ýmissa ytri áhrifa. Að læra að bregðast strax við, fylgja innpúlsum á augnablikinu sem þeir kvikna innra með okkur og treysta innsæinu án þess að efast í eitt sekúndubrot. Johnstone er á móti því að einblína á frumleika og segir þann hugsanahátt afar heftandi. Um leið og við reynum að vera frumleg verður allt sem við gerum óspennandi. Hver einasta manneskja er ólík þeirri næstu og miklu betra er að hlusta á eigin rödd og sannfæringu í spuna. Þegar þú reynir að vera frumlegur ertu kominn fjarri sjálfum þér og allt verður tilgerðarlegt og óspennandi (Johnstone, 1987).

Í leikhúsinu eru allt háð hverju öðru. Mörg listform mætast og mynda í sameiningu lokaútkomuna; leiksýninguna. Allir leikarar sýningarinnar eru auk þess háðir hverjum öðrum. Í sameiningu mynda þeir leikhóp þessarar sýningar, bera ábyrgð á henni í sameiningu og enginn er þar undanskilinn. Peter Brook fjallar um mikilvægi æfinga sem hvort í senn hjálpa leikara að uppgötva það sem hann finnur innra með sér og hjálpa hópi leikara að finna samhljóm:

Annað afbrigði felst í því að taka línuna „Að vera, eða ekki vera, þarna er efinn“, og fá hverjum átta leikara eitt orð. Leikararnir standa í lokuðum hring og leggja sig fram við að leika orðin hver á fætur öðrum og skapa lifandi setningu. Þessi æfing er erfið vegna þess að hún afhjúpar strax, jafnvel fyrir ósannfærðasta leikara, hversu lokuð og ónæm við erum fyrir öðrum. Þegar setningin flæðir allt í

einu, eftir mikla vinnu, upplifa allir sælukennda frelsistilfinningu (Brook, 2003, bls. 145).

Kjarni manneskju eða leikara er mikilvægur þegar kemur að leiktækni. Grotowski (1985) talar um að leikari *komist til botns* í sjálfum sér. Í sköpunarferli verður leikari að finna sitt innra líf (e. body-life) og bregðast við áreiti þaðan (Grotowski, 1985). Brook orðar það svo: „Leikur hefst á örlítilli innri hreyfingu sem er svo smávægileg að hún er næstum gjörsamlega ósýnileg“ (Brook, 2003, bls. 140). Örlítil hreyfing verður innra með okkur þegar tilfinning kviknar, við heyrum eitthvað sem vekur athygli okkar eða upplifum. Fæstir greina þessa hreyfingu, hún líkist eins konar flökki. Vinna leikarans snýst um að þjálfa næmni sína til að greina hreyfinguna og gera hana sýnilega (Brook, 2003).

„One must give oneself totally, in one's deepest intimacy, in confidence, as when one gives oneself in love. Here lies the key.“ (Grotowski, 1985, bls. 145) Grotowski (1985) sagðist hafa áhuga á leikaranum vegna þess að hann hefði áhuga á manneskjunni á bakvið leikarann. Þessi áhugi lægi í áhrifunum sem myndast þegar tvær manneskjur mætast, opna sig hvor fyrir annarri og reyna eftir fremsta megni að skilja hvora aðra (Grotowski, 1985).

Sannleikurinn er mikilvægastur. Við viljum í *tékk-inn* finna einhvern sannleika sem býr í kjarna okkar þessa stundina, viðra hann, gefa honum líf og deila honum. Því það sem þú finnur innra með þér, það sem liggur þér á hjarta, það hlýtur að vera sannleikur ef það kemur beint frá kjarnanum og ritskoðast ekki á leiðinni.

3. Framkvæmd

3.1. Hópurinn

Hópurinn sem stóð að uppsetningu söngleiksins *Mamma Mía* skólaárið 2014-2015 samanstóð af 10. bekkjar árgangi Víðistaðaskóla í Hafnarfirði. Allur árgangurinn tók þátt á einhvern hátt eða 75 nemendur í heildina. Hver og einn valdi sér hlutverk í sköpunarferlinu (sjá mynd). Markmið mitt var að leyfa öllum að gera það sem þeir vildu helst gera, sem tókst og endaði með því að um 50 voru á sviðinu í heildina, þar af um 30 í leikhóp, 22 dansarar og 5 í hljómsveit. Svo voru 6 tæknimenn, 1 aðstoðarleikstjóri, 9 í leikmyndar- og leikmunahóp, 7 að sjá um búninga, 9 í förðun, 18 í kynningarmálum og 4 í öðrum verkum. Val var um að vera í fleiri en einum hóp og fjölmargir úr leikhópnum sinntu ýmsum verkum og voru nokkrir nemendur virkir í nánast öllum hópunum.

3.2. Tímabilið

Tímabilið stóð frá september 2014 til 23. mars 2015. Byrjaði um miðjan september á kynningarfundum með öllum árganginum. Ég hafði áður fundað með kennurum og deildarstjóra og rætt hugmyndir en þarna hitti ég alla nemendurnar í fyrirlestrarsal skólans og kynnti fyrir þeim þrjá söngleiki: *Dirty Dancing*, *Rocky Horror* og *Mamma Mia*. Þau kusu í framhaldinu um söngleik og *Mamma Mia* varð fyrir valinu. Þá tók við hóphristingur, skipting í minni vinnuhópa og leik- og söngprufur. Þessi vinna átti sér stað í október og nóvember. Í desember aðstoðaði ég hópinn við að búa til atriði fyrir jólaskemmtun skólans, tengda söngleiknum. Í gegnum þá vinnu sá ég nokkuð vel hverjir voru virkir, höfðu mikinn áhuga og lögðu sig fram. Ég fékk handritið einnig í mínar hendur í desember og byrjaði að lesa það og greina.

Í janúar hitti ég leikhópinn á samlestri þar sem ég lét þau skiptast á að lesa hlutverkin og í kjölfarið skipaði ég í hlutverk, sem ég tilkynnti þann 17. janúar. Vikan 19. - 23. janúar fór í persónusköpun allra persóna í verkinu og þann 24. janúar byrjuðu almennar æfingar eða senuvinna með handrit. Tímabilið 24. janúar til 21. mars samanstóð af ansi þéttum æfingum nánast alla daga vikunnar en aðeins með þeim leikurum sem voru í tilteknum senum. Dansarar byrjuðu einnig að æfa á svipuðum tíma. Þegar nær dró bættust við söngæfingar og hljómsveitaræfingar og í lok febrúar byrjuðum við

að sameina dans, söng og leik með söngatriðaæfingum og í kjölfarið að renna verkinu öllu saman. Langmesta álagið var svo á lokavikunum tveimur, frá 9. mars til 21. mars, en þá voru allir hópar byrjaðir að vinna alla daga í nokkrar klukkustundir á dag fram að frumsýningu.

3.3. Aðstaðan

Sýningin var sett upp í íþróttasal skólans, þar sem lítið svið er til staðar en er að öðru leyti eins og hver annar íþróttasalur. Til að mæta stærð hugmyndarinnar var því hljóðkerfi, ljós og aukasvið leigt. Ekki var hægt að setja það upp fyrr en nokkrum dögum fyrir frumsýningu af fjárhagslegum ástæðum þannig að við þurftum að æfa annars staðar og líkja eftir sviðinu eftir bestu getu. Kjóraðstæður hefðu auðvitað verið þær að komast inn í íþróttasalinn og æfa á rétta sviðinu síðustu vikurnar.

Við æfðum því í matsal skólans allan tímann sem hentar vel til æfinga að mörgu leyti. Hann er mjög rúmgóður, alveg opið kassalega rými, en skiptist í þrjá hluta þar sem millirýmið er lægra en hin tvö. Það er því eins og tvö svið séu hvort sínu megin við þetta rými sem hentaði ágætlega fyrir sumar æfingar. Helsti gallinn við þetta rými var þó hljóðbærnin. Mikill hávaði myndaðist auðveldlega og þar af leiðandi var erfiðara fyrir nemendurna að einbeita sér í svo stóru og hljóðbæru rými. Annar stór kostur var þó að einn veggur rýmisins er þakinn gluggum og vísar beint út í hraun sem umlykur skólann. Við fengum því alla þá birtu sem febrúar- og marsmánuðir geta mögulega boðið upp á, sem gaf okkur orku og mikla hjálp, ekki síst á löngum helgaræfingum.

Annar kostur rýmisins er hljóðkerfið, sem er til staðar, þannig að einnig var hægt að æfa söngatriðin með undirspili. Við hlið matsalarins er svo tónmenntastofan, sem kom sér mjög vel þegar nær dró frumsýningu, því hægt er að opna frá henni inn í matsal. Við gátum því rennt allri sýningunni í matsalnum og hljómsveitin spilaði þá inni í tónmenntastofu með opið á milli. Síðasta vikan fyrir frumsýningu var því mjög krefjandi, við þurftum að breyta stöðum og stækka allt margfalt, vegna þess að salurinn gleypti sýninguna þegar við loksins komumst í hann. Þó gekk allt upp á endanum og með um það bil þrjú hundruð áminningum til leikara um að tala hærra, náðum við að láta sýninguna virka í rýminu.

3.4. Uppsetningin - leiksýningin

Að loknum kynningarfundis þar sem hópurinn ákvað í sameiningu verk til að setja upp tók við hóphristingur. Ég hitti helminginn af hópunum í senn og við gerðum spuna-, trausts- og almennar æfingar og leiki. Þá fylltu allir út eyðublað og völdu sér hlutverk í ferlinu. Ég tók niðurstöðurnar saman og setti inn í Excel skjal, sem ég uppfærði svo samhliða ferlinu. Það auðveldaði mér að halda utan um allan hópin og hlutverk hvers og eins.

Næst var komið að leik- og söngprufum. Tónmenntakennari skólans, Hanna Björk Guðjónsdóttir, var mér innan handar í söngprufunum og prófuðum við tónsvið og tóneyra auk þess sem ég fylgdist með túlkun og fann stærð og nærveru hvers einstaklings. Tvö aðalhlutverkanna, Donna og Bill, voru valin út frá söngprufunum.

Í leikprufunum fékk ég Unnstein Garðarson, leikara og vin minn, til að hjálpa mér. Tveir og tveir skráðu sig saman í leikprufur og mættu inn í pörum. Þegar inn var komið fengu pörin að kljást við fjögurra setninga spuna (Vigdís Jakobsdóttir 2014). Þau fengu handrit með fjórum setningum, tveimur á mann, og við lékum okkur með það. Þau fengu ýmist gefið ástand eða aðstæður og ég leikstýrði þeim. Eina reglan var að ekki mátti bæta við fleiri orðum en stóðu á blaðinu en ég hvatti þau þó til að spinna að vild í kringum handritið. Þetta reyndist þeim afar erfitt að skilja. Þau skildu ekki hvernig var hægt að skapa aðstæður en leika án þess að segja neitt. Urðu mörg hver mjög pirruð vegna þessa, en þá sýndum ég og Unnsteinn þeim dæmi um hvernig mætti skapa aðstæður og samband á milli persóna án þess að segja orð. Ég valdi aðferðina *fjögurra setninga spunann*¹, aðallega til þess að kenna þeim að texti er ekki allsráðandi þegar kemur að leiklist og til þess að leggja línurnar um komandi ferli: Þetta yrði þeirra eigin sköpunarferli.

Eftir prufurnar útbjó ég skjal þar nemendur voru flokkaðir í hópa. Allir þeir sem mættu í leikprufur voru í leikhóp og hina hópana bjó ég til eftir óskum nemenda í hóphristingnum. Nemendur voru þá ýmist í einum eða fleiri hópum. Ég bar skjalið undir deildarstjóra og umsjónarkennara 10. bekkjar, þau gerðu einhverjar athugasemdir sem ég tók til greina og með þeirra hjálp

¹ *Fjögurra setninga spunann* lærði ég af Vigdís Jakobsdóttur í faginu *Kennslufræði leiklistar II* í Listaháskóla Íslands.

skipaði ég einnig einn nemanda sem ábyrgðarmann í hverjum hóp. Skjalið var síðan gefið út til nemenda og þau fengu tækifæri til að gera athugasemd eða koma með ósk um breytingu, sem nokkrir gerðu og ég tók til greina.

Í desember var ég fengin til að aðstoða nemendur við gerð atriðis fyrir jólaskemmtunina. Ég sagðist vera tilbúin til að aðstoða þau en þau yrðu að búa atriðið til sjálf. Ég fundaði með leik- og danshóp og kom með einfalda hugmynd, svokallað flashmob, sem þau gripu á lofti og hugmyndirnar flæddu. Sagði ég þeim þá að þróa þessa hugmynd áfram, skipti þeim niður í nokkra minni hópa og gerði tvær stelpur ábyrgar fyrir dansinum. Ég myndi svo hitta þau tveimur dögum fyrir sýningu og hjálpa þeim að fínþússa og sviðsetja atriðið. Þeim reyndist erfitt að vinna svona sjálfstætt, kvörtuðu og sendu mér nokkur skilaboð, sem ég svaraði og gaf þeim leiðbeiningar um það hvernig væri hægt að kljást við vandamálin. Ég hélt samt fyrri áformum og lét þau gera megnið sjálf. Útkoman var buguð og skelkuð ungmenni á tímabili en skælbrosandi, stolt andlit eftir jólaskemmtunina. Seinna sögðu þau mér að hópurnir hefði verið ósáttur við það að ég hafi ekki sagt þeim nákvæmlega hvað þau ættu að gera og þau hefðu viljað að ég stjórnaði þeim meira.

Fyrsti samlestur var um miðjan janúar. Þá fengu allir handrit í hendurnar. Ég hafði mótað einhverjar hugmyndir að hlutverkaskipan út frá leikprufunum og vinnunni með hópnum. Nemendur lásu handritið í gegn og ég leyfði öllum að prófa mismunandi hlutverk. Nemendur sátu í hring og á meðan sat ég inni í hringnum og skrifaði hjá mér allt það sem mér datt í hug að gæti hjálpað mér við hlutverkavalið. Næstu tvo daga skipaði ég í hlutverk, bjó til þó nokkrar aukapersónur svo fleiri gætu verið á sviðinu, tilkynnti hlutverkaskipan og fyrsta æfingaplan.

Fyrsta vikan fór í persónusköpun. Ég boðaði fimm til sjö í einu, og helst þá sem voru saman í senum. Þarna kynntist ég nokkrum í einu, við opnuðum upp ferlið án þess að binda okkur við handritið strax, veltum fyrir okkur persónum verksins, líkamstjáningu og eiginleikum þeirra. Þarna unnum við bæði með persónur sem voru skrifaðar í handritið og aukapersónurnar sem ég bætti við. Allir fengu nafn og persónurnar sem bættust við eftir á urðu jafnari hinum.

Í kjölfarið fylgdu hefðbundnar æfingar. Senuvinna þar sem við unnum með nokkrar senur á hverri æfingu. Við breyttum handritinu töluvert í þessu ferli. Byrjuðum allar æfingar á því að lesa í gegnum senuna, strika út og breyta eftir okkar höfði og leyfðum okkur að því loknu að spinna út frá atburðarásinni. Í þessu ferli bættust einnig við millisenur þar sem aukapersónurnar komu við sögu en þær bjuggum við til í gegnum spuna á æfingum. Smám saman varð til okkar eigin sýning sem við byrjuðum loks að sjóða saman, bæta söng og dansi við og fínþússa svo á lokasprettinum.

Síðasta vikan var erfið. Mikið stress, alls kyns tæknileg vandamál og þremur dögum fyrir frumsýningu hafði nánast helmingur hópsins smitast af ýmist hálsbólgu eða ælupest. Þá reyndi á liðsheildina sem var afar sterk og nemendur stukku á milli hlutverka og fylltu í skarðið hvert fyrir annað á æfingum. Á þessum tímamarki var ekki tími fyrir *tékk-inn* auk þess voru þau allt of mörg fyrir æfinguna. Ég notaði hringformið þá mikið í upphitunum til að mynda hlustun, ná í orku og einbeitingu.

Raunamæddur og vonlítill hópur mætti á lokaæfingu fyrir frumsýningu, eða *generalprufu*, þar með talinn leikstjórinn. Til allrar hamingju gerðist kraftaverk, leiksýningin small allt í einu saman og leikgleðin birtist fyrst almennilega. Nokkrir áhorfendur voru í salnum, þar á meðal nokkrir foreldrar og fagfólk sem var mætt til að fá viðbrögð og uppbyggilega gagnrýni. Nemendur fundu tilganginn á þessum tímamarki. Þau fengu viðbrögð frá áhorfendum, hlátur við bröndurum sem þau höfðu samið sjálf. Þau sáu hvernig sagan komst ekki fyllilega til skila nema þau töluðu hátt og skýrt og fengu loksins sjálfsöryggið sem fylgir leikgleðinni. Listaverkið varð til á þessum tímamarki; þegar það mætti áhorfendum.

3.5. Aðferðafræði - Upptökur

Ég mun styðjast við eiginlega aðferðafræði við greiningar á gögnum (Lichtman, 2010). Gögnin eru þrjár upptökur sem ég hef skrifað upp orðrétt (Viðauki: Upptökur 1-3). Sú fyrsta er fyrsta skiptið sem við framkvæmdum æfinguna í byrjun ferlisins, önnur er síðasta skiptið sem við framkvæmdum æfinguna í lok ferlisins og sú þriðja eru umræður hluta hópsins um áhrif æfingarinnar, sem var framkvæmd 31 sinni á ferlinu, og þeirra upplifun af henni.

Þriðja upptakan samræmist aðferðum eigindlegra rannsókna þar sem hún er nokkurs konar hálfopið viðtal (e. in-depth interviewing). Hálfopið viðtal skilur sig frá hefðbundnu viðtali á þann hátt að engir fastir spurningalistar eru notuð heldur er viðtalið meira eins og spjall á milli spyrils og viðmælanda. Ekki er þó um einstaklingsviðtal að ræða hér heldur svokallaðan rýnihóp (e. focus group). Spyrillinn leiðir umræðurnar og stjórnar þeim lauslega en leyfir umræðunum að flæða og viðmælendum að tala frjálsglega um viðfangsefnið (Lichtman, 2010).

Við greiningu á upptökum af æfingunum sjálfum er notast við greiningarlykla (e. coding) sem finnast með því að rýna í upptökurnar og greina þemu, líkindi og mynstur (Lichtman, 2010). Innihaldi æfingarinnar eða því sem þátttakendur töluðu um, er skipt upp í fjóra flokka: Sá fyrsti er *líðan eða ástand akkúrat núna*, annar er *föstudagur*, þriðji er *atburðir dagsins í dag* og fjórði *almennar þælingar*. Myndræna uppsetningu af niðurstöðunum má sjá í kafla 4.3. á myndum 2 og 3. Sömu greiningarlyklar eru notaðir til greiningar á fyrstu tveimur upptökunum en flokkunum er breytt örlítið eftir því sem við á við úrvinnslu þeirrar seinni. Þar bætist flokkurinn *Nýliðnir eða komandi atburðir* við og flokkurinn *Almennar þælingar* fær viðurnefnið *Sjálfskoðun vegna breytinga á viðfangsefnum flokksins*. Myndræna uppsetningu af þessum niðurstöðum má sjá í kafla 4.4. á myndum 4 og 5. Þriðja upptakan, umræður rýnihópsins, er greind á annan hátt en hinar tvær fyrri og eru viðfangsefni greind og flokkuð eftir spurningum, eins og sjá má á mynd 6.

Greint verður nú frá þessum gögnum, helsta innihaldi þeirra og mynstrum. Í umræðukaflanum á eftir verða svo niðurstöður gagnanna túlkaðar og settar í fræðilegt samhengi. Tekið skal fram að vegna persónulegra upplýsinga sem koma fram hér á eftir hefur öllum nöfnum þátttakenda verið breytt nema leiðbeinandans. Þátttakendur gáfu leyfi fyrir hljóðupptökunum og úrvinnslu þeirra.

4. Niðurstöður

4.1 Fyrsta *tékk-inn* - Upptaka 1

4.1.1. Ísinn brotinn

Fyrsta *tékk-inn* æfingin var framkvæmd snemma í ferlinu, á föstudegi í október 2014. Ég minntist á það við nokkra nemendur að ég ætlaði að prófa eina æfingu beint eftir leikprufurnar og hver sem vildi mætti vera með. Þau létu orðið berast og ég fékk 11 sjálfboðaliða til þátttöku, sex stráka og fimm stelpur. Ég útskýrði fyrir þeim reglur og markmið æfingarinnar, að ég væri að skoða hana í tengslum við námið mitt og mína reynslu af æfingunni. Þó svo að reglur giltu um framkvæmd æfingarinnar og hún hefði fasta formgerð, þá væri allt leyfilegt innan formsins. Allra mikilvægast væri að halda hlustun allan tímann og reyna að sleppa því að hugsa of mikið.

Eftir útskýringar voru þau ennþá opin fyrir æfingunni og til í að prófa, þannig að við byrjuðum. Eins og alltaf í fyrsta skipti sem æfingin er gerð byrjaði ég og lét svo orðið ganga hringinn. Þau eru yfirleitt ekki tilbúin til að grípa orðið eftir tilfinningu strax, þá eru þagnirnar inn á milli of langar og allir hræðast það að taka við. Þau þurfa á því að halda að nú sé röðin komin að þeim og það sé skýrt.

Miklu máli skiptir hvernig leiðbeinandi, ég í þessu tilviki, byrjar æfinguna. Nauðsynlegt er að virða reglurnar fullkomlega. Passa það að byrja ekki sjálfur að hugsa um orðin, heldur finna þau innra með sér og leyfa svo líkamanum að tjá sig í gegnum orðin. Vera eins opinn og óritskoðaður og mögulegt er því hinir í hringnum finna þetta allt. Það finnst ef þú ritskoðar þig eða ert ekki einlægur. Þú ert berskjaldaður inni í hringnum. Ég byrjaði:

Ókei. Ég er furðulega lítið þreytt, eiginlega bara ekki neitt þreytt. Í miðjunni á þessum prufum var ég bara: Ómægaaad þetta er svo mikið það eru svo margir. En svo... var þetta bara ekkert mál. Það er geðveikt. Ég hélt líka, ég er búin að vera í trúðavinnusmiðju í allan dag og það er æðislegt. Ég var nefnilega í gær og var svo búin á því í gærkvöldi því ég var búin að opna mig svo mikið að mér leið eins og ég væri inni í skel. Var að tala við kærastann minn, ég er í fjarsambandi og var alveg buuuu... vælandi. Síðan á ég að vera byrjuð á túr og er geðveikt að bíða eftir að það gerist og er öll eitthvað öööö og mér líður eins og ég sé ólétt en ég veit að það eru bara fake óléttu einkenni út af því að.... Uuuu, ég er bara að tala um

þetta? (hlátur) Mér líður geðveikt sterkri. Eins og ég sé sterk. Það er gott. Og ég er fegin að ég er núna með öðrum hóp, öðrum tíundu bekkingum, því ég er búin að vera að vinna með krökkum og hélt að mér líkaði bara ekki við þennan aldur. En þá voru þeir krakkar kannski bara þínu erfiðir. Já. Maður á ekki að dæma. Verður að sjá allar hliðar á peningnum. Já. Tékk inn (Viðauki: Upptaka 1).

Ég minnst á þreytuástand sem er líðan mín þá stundina. Svo tala ég um atburði dagsins og miða ástand mitt í dag við ástandið í gær. Minnst á fjarstæðar áhyggjur sem ég hef og kem svo aftur að sjálfstrausti mínu og líðan þessa dagana.

4.1.2 Nemendur taka við

Af ellefu þátttakendum í þessari fyrstu *tékk-inn* æfingu töluðu níu um líðan sína þessa stundina. Fjórir strákar sögðu að þeim liði mjög vel. Tvær stelpur töluðu um að þær væru stressaðar, tvær sögðust vera þreyttar og ein var hvort tveggja (Viðauki: Upptaka 1). Preyta flestra stelpnanna var vegna heimilisverka en þær þrifu nokkrar húsið sitt þennan dag. Stressið var vegna æfinga eða því að þær voru hræddar um að skemma fyrir liðinu sínu í laser-tag sem var um kvöldið. Af þessu að dæma virðist meiri léttleiki yfir strákunum ef við viljum skoða þetta á kynjaðan hátt.

Æfingin átti sér stað á föstudegi og sjö þeirra töluðu um föstudaga. Fjórir strákar elskuðu föstudaga, ein stelpa hataði föstudaga, ein talaði um að föstudagar væru skrítnir dagar og einni fannst föstudagar ekkert það skemmtilegir. Ástæða stelpnanna var þó sú sama, þeir eru erfiðir vegna þreytu og verkefna. Allir þátttakendur nema einn minntust á atburði dagsins.

Fimm þátttakendur fóru svo út fyrir þennan ramma eða mynstur sem skapaðist og töluðu um eitthvað allt annað, sem ég flokka sem „hugsanir og þælingar“. Arnar talaði um hundinn sinn sem væri afar lélegur varðhundur og þess vegna hefði hann alltaf hníf á borðinu þegar hann væri einn heima. Sævar gladdist yfir því að pabbi hans væri erlendis, það væri gott að losna við hann því hann væri svolítið leiðinlegur, svolítið skemmtilegur, svolítið skríttinn en það væri í lagi. Sindri lýsti því nákvæmlega hvers vegna hann hataði klukkur sem tifuðu. Karl sagðist elska eyður í stundaskrá en hata eyður sem kæmu á miðjum skóladegi, þær væru svo tilgangslausar. Það væri jafn pirrandi og þegar fólk segir að ramba í stað þess að vega salt. Hanna sagði frá

einum kettinum sínum sem hefur verið týndur í þrjá mánuði og er líklegast alveg farinn og öðrum sem er mjög loðinn og lyktar illa (Viðauki: Upptaka 1)

4.2. Síðasta *tékk-inn* - Upptaka 2

Síðasta *tékk-inn* æfingin af þrjátíu og einni í heildina var framkvæmd viku eftir frumsýninguna, í lok mars 2015. Hún lenti aftur á föstudegi nákvæmlega nítján vikum eftir að fyrsta *tékk-inn* æfingin var framkvæmd. Líkt og í hinum æfingunum var þátttaka val en ekki skylda og þrettán nemendur komu til að taka þátt í þeirri síðustu, þar af voru sex þeir sömu og tóku þátt í fyrstu *tékk-inn* æfingunni sem lýst er hér að ofan.

Æfingin var framkvæmd á sama hátt og alltaf. Nemendur vissu að líklega var þetta í síðasta sinn sem æfingin yrði gerð svo vissulega var ákveðinn uppgjörsbragur á henni, að vissu leyti var þetta *tékk-út* en ekki *tékk-inn*. Í þetta skiptið, eins og flest önnur nema fyrstu skiptin, var engin sérstök röð heldur talaði hver sá sem fann hjá sér tjáningarþörfina og svo koll af kolli þar til allir voru búnir.

Kynjahlutfallið var nokkuð jafnt eins og í fyrsta skiptið, sex strákar og sjö stelpur. Allir þrettán þátttakendurnir töluðu um líðan eða ástand þessa stundina og skiptist það nánast til helminga í annaðhvort þreytt og stressað ástand eða gleði og hamingju. Níu af þrettán minntust á almenna, nýliðna eða komandi atburði. Aðeins þrír töluðu um atburði dagsins og fyrstu þrír töluðu um að það væri föstudagur. Sjö þátttakendur deildu með hópnum hugsunum sínum og þælingum, flestar af þeim virtust liggja á þeim og vera eitthvað sem þá langaði að létta á sér með því að segja þær upphátt. Eðli viðfangsefnanna vegna kalla ég þann flokk *sjálfsskoðun*.

Óttar sagðist hafa mikið spáð í það hvort hann ætti að koma og taka þátt, velti því fyrir sér í allan dag hverjir myndu mæta og hvað við myndum gera. Svo ákvað hann að drífa sig. Ragna sagðist sakna þess rosalega mikið að mæta á leikæfingar: „Ég veit ekki af hverju en ég sakna rosalega mikið að hafa ekki eitthvað að gera. maður var alltaf að æfa eitthvað og núna bara svona ekkert að gera. þótt það sé fullt að gera, skila verkefnum en það er eitthvað vont svona, eitthvað tóm, það vantar eitthvað.“ (Viðauki: Upptaka 2)

Daníel velti fyrir sér tímamótunum í lífinu hjá þeim, grunnskólinn væri á enda og eitthvað alveg nýtt tæki við og kannski sæju þau hvort annað varla aftur. Inga talaði um þreytu og leti:

Svo þegar maður nennir ekki að gera eitthvað verður maður svo þreyttur þannig að ég er búin að sofa geðveikt mikið sem ég ætti ekki að vera að gera. Það er líka fullt skemmtilegt í gangi. Það verður að vera mikið að gera hjá mér til að ég sé dugleg. Annars bara: „Æ, það er bara eitt verkefni.“ Þannig að það mætti segja að ég sé nokkuð löt (Viðauki: Upptaka 2).

Þrjár stelpur töluðu svo lengi og ítarlega um eigin þroska undanfarna mánuði. Halla talaði um hvernig heimurinn hefði stækkað, hún hefði hleypt öllum aðeins nær sér og væri farin að vera hún sjálf í öllum kringumstæðum. Einnig væri hún farin að læra meira, komin með metnað fyrir skólanum og tæki minna inn á sig vandamál annarra. Lára byrjaði í skólanum um haustið og sagði allt hafa breyst síðan þá, tók undir orð Höllu og fannst hún vera einstaklega heppin. Svo talaði hún um erfiðleika í fjölskyldunni, dauðsfall nákomins ættingja og það væri erfitt á heimilinu vegna þess núna en það myndi lagast með tímanum.

Sara lýsti því nákvæmlega hvernig henni líður innra með sér áður en hún ákveður að tjá sig:

Alltaf þegar einhver er búinn að segja *tékk-inn* þá verð ég svona geðveikt stressuð. Eins og... Ég verð bara ógeðslega stressuð. Mér verður geðveikt heitt og finnst eins og ég þurfi að segja eitthvað svakalegt en ég veit bara ekki hvað ég á að segja. Hjartað mitt fer af stað og ég verð alveg: Hvað á ég að segja núna? Hvað á ég að gera núna, á ég eða bíða, á ég að...? Samt er það svo mikilvægt, svo gott, og þegar maður getur fengið að segja eitthvað þá flæðir það bara út og það er mjög þægilegt, ég veit ekki... (Viðauki: Upptaka 2).

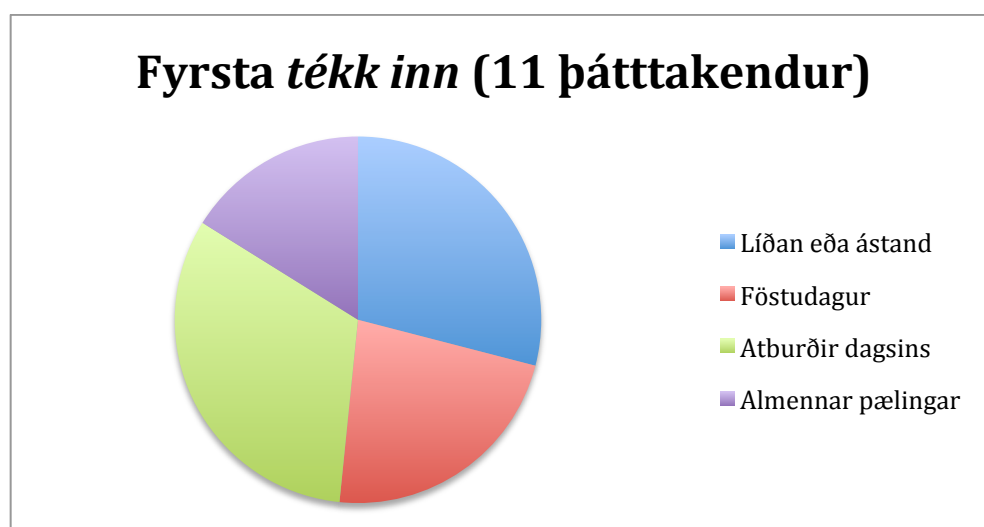
Svo sagði hún okkur frá erfiðleikum síðustu daga og hvað hún væri þakklát fyrir alla þá vini sem stæðu með henni. Endaði á því að deila því með okkur að fyrir söngleikinn fannst henni hún sjálf svo skrýtin en í gegnum nýliðið ferli hefði hún lært að vera hún sjálf og þá eignaðist hún fullt af vinum. Svo í grunninn þá liði henni vel þrátt fyrir þetta vesen í lífi hennar.

4.3. Samanburður á fyrstu og síðustu *tékk-inn* æfingunni

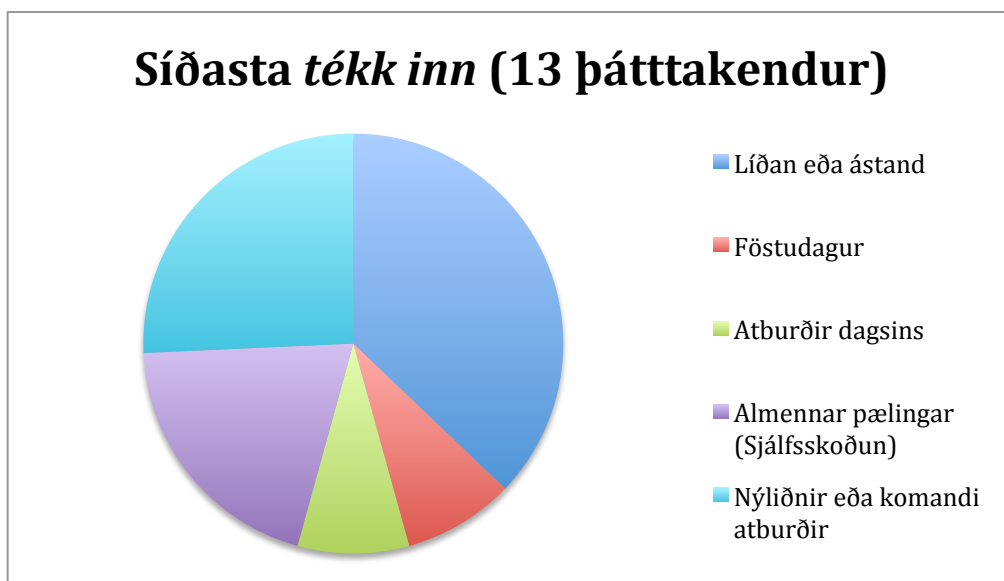
Sömu fjórir strákarnir; Eyjólfur, Sævar, Snorri og Karl byrjuðu að tjá sig í bæði skiptin. Ekki alveg í sömu röð en svipaðri. Af þeim sem tóku þátt í bæði skiptin var minnsta breytingin hjá þeim fjórum. Þeir tjáðu sig um svipaða hluti í bæði skiptin, leyfðu jafnvel fleiri hugleiðingum að koma fram í fyrra skiptið, og töluðu í stuttan tíma. Allir lýstu þeir góðri líðan og töluðu stuttlega um daginn sinn.

Ef við berum saman fyrstu og síðustu æfinguna hjá hinum tveimur aðilunum sem voru með í bæði skiptin, Höllu og Söru, er annað uppi á teningnum. Halla talaði í seinna falli á báðum æfingunum en Sara var síðust í bæði skiptin. Mikil breyting var á þeim á milli æfinganna tveggja og á nokkuð svipaðan hátt. Í fyrri æfingunni sögðust þær báðar vera stressaðar og sögðu föstudaga erfiða daga vegna heimilisverka. Í seinni æfingunni töluðu þær báðar mun lengur en í þeirri fyrri. Báðar sögðust þær vera hamingjusamar eða líða vel. Þær minnst á sömu áhyggjurnar, Sara hefur meiri áhyggjur en Halla því málið snertir hana beint. Þær segjast báðar hafa breyst, að heimurinn hafi opnast og þær hafi eignast nýja og fleiri vini. Það sem mikilvægast er að þær hafa lært að leyfa sér að vera þær sjálfar í öllum aðstæðum og fundið styrkinn sem það gefur þeim að treysta því að þær séu sjálfum sér nægar.

Mynd 2: Flokkar umræðuefna - fyrsta *tékk-inn*

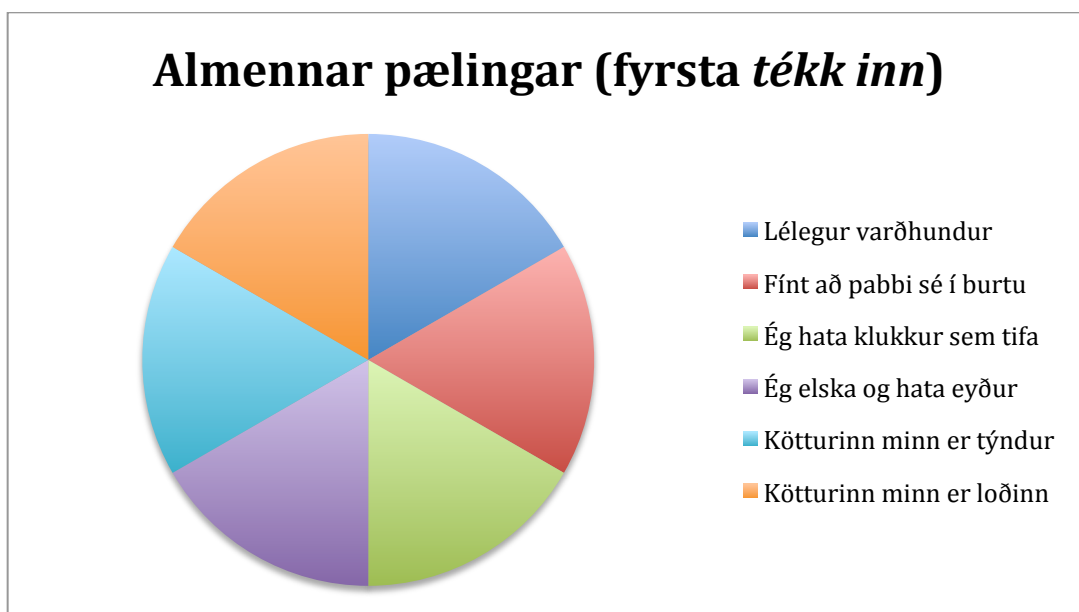


Mynd 3: Flokkar umræðuefna - síðasta tékk-inn

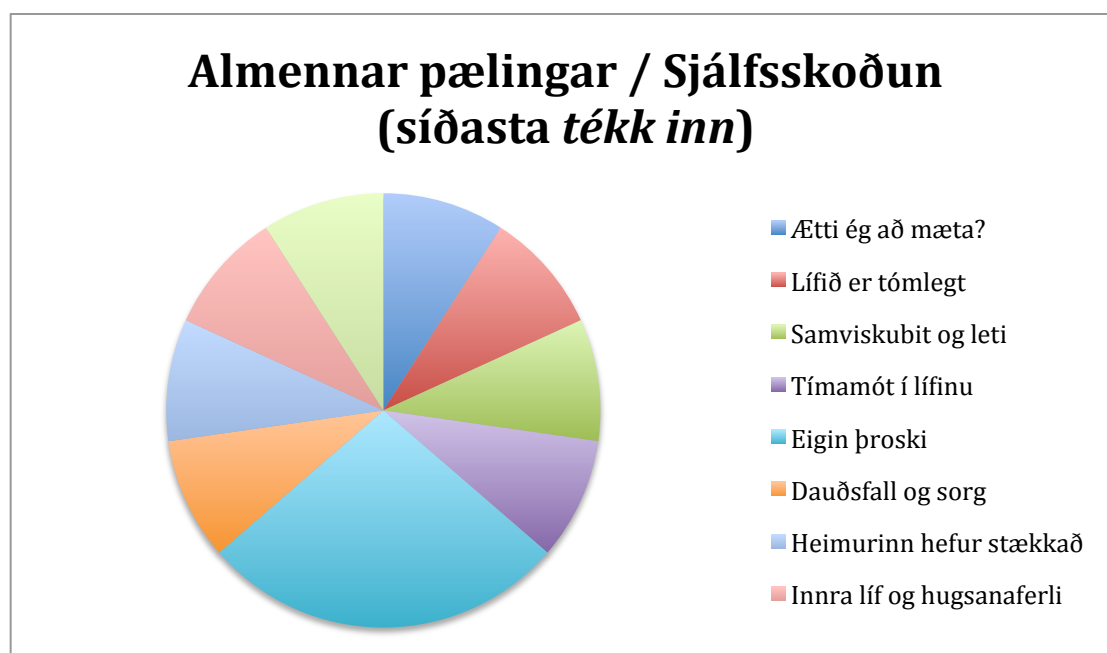


Á myndum 2 og 3 má sjá myndræna framsetningu á flokkunum fjórum, eða fimm í seinna skiptið. Helsti munurinn er sá að í seinna skiptið töluðu ansi margir um nýliðna eða komandi atburði og færri um atburði þessa tiltekna dags. Flestir töluðu um líðan eða ástand í fyrra skiptið en allir í seinna skiptið og færri minntust á að það væri föstudagur. Svo deildu aðeins fleiri þælingum sínum með hópnum en helsta breytingin á þeim flokki voru viðfangsefnin og því hef ég sett þau upp í tveimur myndum hér fyrir neðan til að skýra breytinguna.

Mynd 4: Almennar þælingar - fyrsta tékk-inn



Mynd 5: Almennar þælingar/sjálfskoðun - síðasta tékk-inn



Hér að ofan, á myndum 3 og 4, má sjá myndræna framsetningu á síðasta floknum. Viðfangsefnin breyttust töluvert eins og sjá má á upptalningunum við hlið skífuritanna. Eins og nafnabreytingin á floknum gefur til kynna voru viðfangsefnin frekar almenn í fyrri æfingunni, rætt um gæludýr, klukkur og eyður. Í seinni æfingunni voru viðfangsefnin orðin tilvistartengdari, dýpri og tengdari þeim sjálfum sem manneskjum.

4.4. Umræður hópsins um *tékk-inn* - Upptaka 3

Í eftirfarandi töflu má sjá samantekt úr umræðum rýnihópsins um *tékk-inn* æfinguna. Ég spurði þau fjögurra spurninga í gegnum opnar, frjálslugar samræður, sem ekki voru niðurnjörvaðar fyrirfram heldur komu út frá flæði umræðnanna. Nánari útlistingar má svo sjá fyrir neðan töfluna.

Mynd 6: Umræður rýnihóps

| 1. Vitið þið af hverju þið getið meira verið þið sjálf eftir ferlið? | 2. Hvernig fannst ykkur að byrja leikæfingar á <i>tékk-inn</i> ? | 3. Segið þið hluti í hringnum sem þið mynduð vanalega ekki segja? | 4. Varð auðveldara að ákveða ekki fyrirfram hvað þið ætluðuð að segja? | 5. Aðrar vangaveltur |
|--|--|---|--|-------------------------|
| Leiklistin dró okkur sjálf út úr | Þægilegt því maður fattaði að maður væri | Maður sagði frá hlutum sem maður vissi að | Já. Ég náði að segja það sem mér lá á | Stundum þarf maður bara |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| okkur. | kominn á æfingu. | færu ekkert lengra. | hjarta. | einhvern til að hlusta, þarf ekki að segja neitt. |
| Þægindaramminn stækkaði. | Leiðinlegt þegar það voru of margir. | Gott að vita að einhver var að hlusta á mann. | Þægilegt að losna undan því að vita alltaf fyrirfram nákvæmlega hvað maður ætlar að segja. | Oft finnst mér eins og fólk hlusti aldrei á mig, gott að finna hér að fólk er að hlusta. |
| Finnur sjálfan þig með því að fara í fleiri karaktera. | Óþægilegt ef maður fann að einhverjum fannst það leiðinlegt. | Öðruvísi að hugsa það sem maður ætlar að segja og segja það svo upphátt. | | Stundum þarf maður ekkert svar, bara að koma einhverju út. |
| Umburðarlyndi myndaðist út frá æfingunum, settum okkur meira í spor hinna. | Maður fór úr sínu einkastressi um leið og maður labbaði inn í skólann. | Ég segi ekki djúpa hluti en ég finn stemninguna sem myndast í hópnum. | | Maður finnur alveg hvort fólk hlustar eða ekki. |
| Kynntumst betur því við vorum mikið saman og náðum þá að vera við sjálf. | Gat sagt frá vandamálum sínum og því sem manni lá á hjarta og þurfti ekki að þæla í því alla æfinguna. | Ég stressa mig ekki, ég bara bíð og læt það koma til mín sem mér liggur á hjarta. | | |
| Á sviði verður maður ósjálfrátt maður sjálfur og ófeiminn við það. | Opnaði sig og leið ógeðslega vel tilbúinn til að einbeita sér á æfingu. | Maður finnur fyrir því að maður geti sagt allt. | | |
| | Gott því maður komst í zone-ið | | | |

Lára það um *tékk-inn* nokkrum sinnum á æfingaferlinu og hafði orð á því hversu mikill einbeitingarskortur væri á æfingum þegar við slepptum því að byrja á *tékk-inn*:

Maður opnaði sjálfan sig miklu meira og eftir tékk inn leið manni svo ógeðslega vel og var virkilega tilbúinn til að fara á æfingu og gera eitthvað af viti. Maður

var búinn að segja einhverjum frá þessu sem var að gerast í lífi manns og þá var maður ekki að hugsa um það neitt meira af því það vita það allir og þá einbeitti maður sér að því sem maður átti að einbeita sér að. Ekki einhverju öðru sem gerðist fyrir utan æfinguna. (Viðauki: Upptaka 3)

Hvernig fannst ykkur að byrja leikæfingar á *tékk- inn*?

Eyjólfur: „Mér fannst það geðveikt þægilegt því maður fattaði einhvern veginn: Ókei, ég er kominn á æfingu.“

Karl: „Ég var smeykur við það í byrjun.“

Sara: „Maður fór úr sínum eigin karakter og fór inn í karakterinn sem maður var að leika. Komst úr öllu stressinu, sleppti því frá sér og var ekki lengur að pæla í því.“

Halla: „Maður fór úr sínu einkastressi um leið og maður labbaði inn í skólann því maður þurfti bara að pæla í því sem var í gangi þar.“

Sara: „Því nú var þitt stress komið til allra, það fór svona smá ábyrgð yfir á hina alla þannig að þú þurftir ekki að pæla í því og hinir hjálpa þér að lyfta því upp.“

Halla: „Maður vissi líka að ef maður var að pæla í einhverju sem skipti ekki máli akkúrat þá, þá eyðilagði maður heila æfingu sem kæmi aldrei aftur og við vissum öll að hópurinn skipti meira máli en bara þú sjálfur. Ég held að við höfum öll lært það frekar snemma að vera í réttu zone-i á æfingum til að skemma ekki fyrir hinum.“ (Viðauki: Upptaka 3)

Hlín bætti þá við hvað henni fyndist gott að finna fyrir hlustuninni: „Oft þegar ég er að tala við fólk í hóp þá finnst mér eins og fólk sé ekkert að hlusta á mig og oft hætti ég bara í miðri sögu vegna þess að ég finn enga hlustun og þá er tilgangslaust að segja söguna. Þess vegna finnst mér svo gott að koma inn í svona og finna að fólk sé að hlusta.“

Ég spurði hvort þeim fyndist þau geta sagt hluti sem þau gætu vanalega ekki sagt í æfingunni.

Halla: „Já. Maður var líka að segja frá hlutum sem maður vissi að voru ekkert að fara neitt lengra. Það er líka öðruvísi að hugsa það sem maður ætlar að segja og svo að segja það upphátt.“

Hlín: „Já. Svona það sem er þarna innst inni.“

Fannst ykkur það verða auðveldara að hætta að stjórna því sem þið ætluðuð að segja?

Halla: „Já, algjörlega.“

Hlín: „Já. Að ná að segja það sem manni liggur á hjarta.“

Lára: „Við erum með handrit fyrir framan okkur, erum að lesa og læra textann og tékk inn hjálpaði mér að túlka textann á minn hátt, búa til minn eigin texta út frá handritinu.“

Ragna: „Eins og ég, ég verð alltaf að vita allt sem ég er að fara að segja. Ég fæ svona geðveikt stress ef ég er að tala og stoppa og veit ekki hvað ég á að segja næst. Ég tala aldrei nema að vera búin að plana allt sem ég ætla að segja. Þess vegna var ógeðslega þægilegt að losna undan því. Ég get ekki gert það neins staðar annars staðar en ég get það í þessu bara algjörlega.“

Hlín: „Þegar ég fer í *tékk- inn* þá stressa ég mig ekkert yfir því hvað ég ætla að segja, ég bara bíð og svo bara læt ég það koma sem liggur mér á hjarta.“

(Viðauki: Upptaka 3)

En hverjir eru vankantarnir við *tékk- inn*?

Óttar sagði að sér fyndist *tékk-inn* leiðinlegt. Ég greip það á lofti en hann dró það til baka þegar ég sagði það vera gilda skoðun og áhugaverða og reyndi að fá hann til að segja mér hvers vegna. Sennilega því honum fannst óþægilegt að vera sá eini á þeirri skoðun. Ég sagði að allar skoðanir væru leyfilegar og ég vildi heyra allt, ekki aðeins jákvæðu hlutina.

Inga sagðist finna vel fyrir því þegar einhverjum þætti æfingin leiðinleg og það væri óþægilegt. Nokkrar aðrar stelpur tóku undir það. Ég hef fundið þetta sjálf og þess vegna ekki lagt í æfinguna með öllum hópum sem ég kenni. Hún krefst gríðarlegs trausts og virðingar.

Eyjólfur: „Mér fannst tékk inn ótrúlega fínt nema þegar það voru allt of margir.“

Hinir tóku undir þetta og sögðu þennan hóp sem nú sat í hring, fimmtán manns með leiðbeinendum, vera góða tölu fyrir æfinguna. Sævar bætti við og Karl tók undir: „Ég er ekkert að segja neitt djúpa hluti, ég segi bara það er föstudagur ég er þreyttur eða svangur. En þó ég sé ekki að segja djúpa hluti þá einhvern veginn, líka við að heyra hina tala, þá kemur svona stemning í

hópin. Allir komast í *zone-ið* og ég finn samt fyrir tilfinningunni eins og aðrir og ég þarf ekkert endilega að vera neitt djúpur sjálfur.“ (Viðauki: Upptaka 3)

Ég sagði að það væri allt í lagi á meðan þeir beri virðingu fyrir því þegar aðrir tjái sig á djúpan hátt. Stelpurnar jánkudu og bættu við þessu til stuðnings:

Inga: „Maður finnur fyrir því að maður geti sagt allt þó maður þurfi þess ekki. Stundum þarf maður ekkert svar, maður þarf bara að koma einhverju út.“

Lára: „Stundum þarf maður bara einhvern til að hlusta og hann þarf ekkert endilega að segja eitthvað.“ (Viðauki: Upptaka 3)

Sara vildi deila einu með mér að lokum, sem gladdi mig einstaklega mikið, það er alltaf skemmtilegt þegar æfingin lifir áfram sjálfstæðu lífi: „Ég var líka í öðrum leiklistarhóp og ég kom inn á æfingu og var ekki í neinu stuði, það var enginn í stuði fyrir æfinguna. Þannig að við tókum einn *tékk- inn* hring, bara sjálfar, og okkur leið miklu betur eftir á. Okkur leið bara miklu betur eftir á og við vildum taka þátt í æfingunni.“ (Viðauki: Upptaka 3)

5. Umræða

5.1. Sjálfsskoðun

Sjálfsskoðun var orðin áberandi í síðustu *tékk-inn* æfingunni og greinilegur munur var á viðfangsefnum á milli æfinganna tveggja, en þau voru orðin mun dýpri og persónulegri í lok ferlisins. Auðvitað þekktust þau öll betur eftir alla samveruna en þó er afar mikilvægt að þau hafi myndað þetta traust og ákveðið að deila þessum persónulegu hlutum hvert með öðru. Þau spegla sig stöðugt í samnemendum sínum og oft er gott að heyra að öðrum líður eins og manni sjálfum. Skýrasta dæmið um aukna sjálfsskoðun og dýpt viðfangsefna er Sara, en hér kemur brot úr hennar *tékk-inn* frá fyrstu æfingunni:

Ég er dálítið stressuð þar sem ég var að fatta að ég gleymdi tannburstanum mínum heima því ég þarf ábyggilega að fara að sækja hann á eftir og ég er ekki að nenna því. Annars eru föstudagar hjá mér ekkert það skemmtilegir þar sem ég þarf alltaf að fara beint heim til mín að þrifa og ég nenni því yfirleitt ekki...
(Viðauki: Upptaka 1)

Skoðum svo brot úr seinni æfingunni:

Svona... Alltaf þegar einhver er búinn að segja tékk inn þá verð ég svona geðveikt stressuð, eins og ég, ég verð bara ógeðslega stressuð. Mér verður geðveikt heitt og finnst eins og ég þurfi að segja eitthvað svakalegt en ég veit bara ekki hvað ég á að segja. Hjartað mitt fer af stað og ég verð alveg: Hvað á ég að segja núna? Hvað á ég að gera núna eða bíða eða? Samt er það svo mikilvægt, svo gott, mjög þægilegt ég veit ekki... (Viðauki: Upptaka 2)

Hún segir okkur frá líðan sinni og vissum staðreyndum í fyrra skiptið en í seinna skiptið lýsir hún innra hugarástandi á einstaklega nákvæman og heiðarlegan hátt. Einnig deilir hún því með okkur að hún sé farin að leyfa sér að vera hún sjálf og sýnir hugrekki og þroska.

Einn af grunnþáttum Aðalnámskrár greinir frá því að „mikilvægt [sé] að börn og unglingar læri að þekkja eigin tilfinningar, átti sig á hvernig þær hafa áhrif á líðan þeirra og geti sett þær í orð (Grunnþættir menntunar: Heilbrigði og velferð, 2013, bls. 27). Sara skoðar röddina í höfði sínu í seinni lýsingunni. Hún nær að fara handan hugsunar sinnar, tengjast innri kjarna sínum sem eru

líkamlegu einkennin, og skoðar í leiðinni hugsunina líkt og sjá má í skrifum Tolle (2009). Þarna höfum við skýrt dæmi um einstakling sem hefur lært að setja tilfinningar sínar í orð og kann að tjá þær. Einnig er hún í virku ferli við móttun eigin sjálfs í gegnum samskipti við hópinn. Hún speglar sig í umhverfi sínu sem er samkvæmt Hegel (1831/2011) mikilvægt til að sjálfið nái að þroskast. Hann segir hvort tveggja afar mikilvægt; afhjúpun sjálfsins og að leyfa sjálfinu að tengjast út á við (Russon, 2011), en hvort tveggja hefur átt sér stað í tilfelli Söru sem skilar sér í þroska sjálfs hennar.

5.2. Dýpri viðfangsefni

Þátttakendur deila dýpri og persónulegri hlutum í síðasta skiptið, eins og sést á viðfangsefnunum í flokknum *Almennar þælingar* (mynd 3 og 4). Einn þátttakandi minnst á viðkvæmt málefni í fyrstu æfingunni, en hann talar um föður sinn og að honum fyndist gott að hafa hann ekki heima því hann væri svolítið leiðinlegur. Hann bakkar þó með þessa staðhæfingu og segir að hann sé samt skemmtilegur og að allt sé í lagi. Gott er að hann hafi leyft sér að fara á þessar slóðir strax í fyrsta skiptið sem við prófuðum æfinguna, það opnar þann möguleika fyrir hinum að leyfa sér að fara lengra næst. Á síðustu æfingunni leyfðu þó nokkrir sér að tala um erfiða hluti og tregafullar tilfinningar sem þeir þurftu að fá að segja frá. Hér eru tvö dæmi:

...mér finnst ég vera ógeðslega heppin þetta ár, ógeðslega heppin ... Það er samt svolítið sad búið að vera í gangi á heimilinu mínu því bróðir stjúppabba míns var að deyja. Ég þekkti hann ekkert voða mikið en samt og mamma og hann eru í kistulagningu núna, hann var með heilaæxli og þetta var ótrúlega erfitt hann var rosalega veikur þannig að hann dó... (Viðauki: Upptaka 2)

Ég fékk snapp frá bestu vinkonu minni um daginn. Fyrst hún að syngja með tónlist og hafa gaman, svo bara mynd af henni hágrenjandi og hún sagði: „Þetta gerist þegar ég hugsa um að þú sért að flytja til Austurríkis“ ... Þetta er svo erfitt að kveðja alla, en já, þetta er erfitt en líka gott að fá að fara í nýtt umhverfi en mér kvíðir samt fyrir að fara frá öllum (Viðauki: Upptaka 2).

Þessar tvær stelpur höfðu þörf fyrir að segja frá þessu sem var að gerast í lífi þeirra. Þarna virkar þrúleikur tungumálsins sem Dewey (1934) setur fram. Hann segir að tungumálið verði ekki tungumál aðeins við það að segja orðin heldur þarfnist það hlustanda. Þegar þetta þrennt kemur saman; *sá sem talar,*

það sem sagt er og sá sem hlustar, verður tungumál til, og sumar hugsanir okkar þarfnast þess einfaldlega að verða að tungumáli. Stelpurnar tvær tala hér beint frá hjartanu, þær eru tengdar kjarna sínum og eru að vissu leyti, án meðvitundar, að þjálfna næmni sína sem leikarar. Þær treysta hópmeðlimum sínum fyrir þessum persónulegu hugrenningum og hópurnir verður samstundis aðeins sterkari heild en áður. Þessi tvívirkni minnir á skrif Brook (2003) um mikilvægi æfinga sem þjálfna þetta tvennt í senn; hjálpa leikara að uppgötva sitt innra líf og hópi að finna sinn samhljóm.

5.3. Núvitund og innsæi

Þátttakendur lærðu að vera í núinu og fylgja innpúlsum án ritskoðunar, eins og sést á svörum við spurningunni: „Fannst ykkur það verða auðveldara að hætta að stjórna því sem þið ætluðuð að segja?“

- „Já, algjörlega. Að ná að segja það sem manni liggur á hjarta.“

- „Við erum með handrit fyrir framan okkur og *tékk-inn* hjálpaði mér að segja það, túlka textann á minn hátt, búa til minn eigin texta út frá handritinu. Svona flæði.“

- „Eins og ég, ég verð alltaf að vita allt, allt sem ég er að fara að segja. Ég tala aldrei nema að vera búin að plana allt sem ég ætla að segja. Þess vegna var ógeðslega þægilegt að losna undan því.“ (Viðauki: Upptaka 3)

Innstillingin sem við þjálfuðum varð áreynslulaus einbeiting sem tengdi þau tilfinningum sínum og hvötum. Athyglin sem þau virkjuðu myndaði orku og þannig varð flæðið mögulegt. Þau virðast hafa náð flæðisástandinu þar sem eru, samkvæmt Csikszentmihalyi (2008), bestu mögulegu aðstæður til lærdóms, betrubætingar og uppgötvunar. Þau losnuðu frá vitsmunalegu hugsun sinni sem Chekhov (2010) segir að hamli okkur oft í skapandi vinnu vegna þess að hún dæmir, gagnrýnir og efast. Þess í stað stíga þau inn í heim og orku ímyndunarafslisins. Með því að stíga inn í þennan heim losnuðu þau undan pressunni um að vera sniðug eða frumleg. Allt varð leyfilegt, en Johnstone (1987) fjallar um það hversu gott það sé að taka efast og ritskoðunina í burtu. Að setja reglu um að mega ekki efast í eitt sekúndubrot heldur verða að bregðast við um leið og innpúlssinn kviknar. Þá fari öll tilgerð og okkar eigin rödd og sannfæring skín í gegn.

5.4. Sjálfið - að vera þú sjálfur

Nokkrar stelpur höfðu orð á því að þær hefðu lært að vera þær sjálfar í gegnum ferlið. Allar höfðu þær augljóslega öðlast meira öryggi. Þær leyfðu sér að segja mun meira og tala lengur en í fyrstu æfingunni, gáfu sér tíma til að tala og treystu því fullkomlega að það skipti máli sem þær höfðu að segja. Tvær stelpur orða það beint og hér eru brot úr síðasta *tékk- inn* þeirra tveggja:

- „...mér fannst ég alltaf svo skrýtin og spes og svo þegar ég prófaði að vera ég sjálf þá bara eignaðist ég fullt af vinum...“

- „...eftir þennan söngleik hefur heimurinn í kringum mann stækkað. Maður hefur hleypt öllum aðeins nær og verið maður sjálfur í kringum alla og það er rosalega langur tími síðan ég hef náð að vera svoleiðis bara alls staðar...“

(Viðauki: Upptaka 2)

Sjálfsmynd þeirra hefur mótast og þær telja sig hafa fundið það sjálf sem þeim líður vel í þessa stundina, í gegnum eigin sjálfsskoðun og samanburð við aðra. Ef við skoðum þetta út frá kenningum Csikszentmihalyi (2008) þá eru sjálf þeirra að þroskast sem gerist með margþættingu þeirra. Hann segir að hvort tveggja eigi sér stað á sama tíma; aðgreining og samþætting, en þá sé sjálfið annars vegar að mynda sér sérstöðu og aðgreina sig frá öðrum og hins vegar að samsama sig öðrum. Johnstone (1987) heldur því fram að allir ritskoði framkomu sína og orðfæri dagsdagslega og að við höldum öll að við séum aðeins geðveikari en næsti maður. Þegar við tökum þessa ritskoðun í burtu og leyfum okkur að vera fullkomlega við sjálf komumst við yfirleitt alltaf að því við séum líkari en okkur grunar (Johnstone, 1987). Út frá því að umgangast hópfélaga sína og opna sig fyrir þeim hafa þessar tvær stúlkur fundið sína eigin sérstöðu sem manneskjur en um leið jafnvel skynjað líkindi við félaga sína og þannig samsamað sig hópnum betur sem skilar sér í auknu öryggi og vellíðan.

5.5. Mikilvægi heildarinnar

Þátttakendur lærðu að hugsa um þarfir heildarinnar og vinna saman á uppbyggilegan hátt sem hópur. Skildu að hver einstaklingur er ómissandi hlekkur í keðjunni sem hópurinn myndar í sameiningu.

Ég er ekkert að segja neitt djúpa hluti, ég segi bara það er föstudagur ég er þreyttur og svangur. En þó ég sé ekki að segja djúpa hluti þá einhvern veginn,

líka við að heyra hina tala þá kemur svona stemning í hópinn. Allir komast einhvern veginn í zone-ið þá finn ég samt fyrir tilfinningunni eins og aðrir og ég þarf ekkert endilega að vera neitt djúpur sjálfur (Viðauki: Upptaka 3).

Maður vissi líka að ef maður var að þæla í einhverju sem skipti ekki máli akkúrat þá þá eyðilagði maður heila æfingu sem kom ekki aftur og við vissum öll að hópurinn skipti meira máli en bara þú sjálfur (Viðauki: Upptaka 3).

Eins og á svo mörgum öðrum stöðum þá er allt háð hverju öðru í leikhúsinu. Allir leikarar eru háðir hverjum öðrum, þeir bera ábyrgð á leiksýningunni í sameiningu (Brook, 2003). Ég sagði þetta aldrei beinum orðum við þau en þau náðu skýrum skilningi á þessu í ferlinu og skildu mikilvægið. Þau höfðu, í gegnum æfinguna og ferlið, þjálfast í lýðræðislegri hugsun, en í henni felst að hafa velferð heildarinnar í huga (Ólafur Páll Jónsson og Þóra Björg Sigurðardóttir, 2012).

5.6. Beðið um *tékk-inn*

Leiklistarkennsla á samkvæmt Aðalnámskrá (2013) að dýpka skilning nemenda á sjálfum sér og samfélaginu. Kenna nemendum að setja sig í spor annarra og æfa þá í tjáningu og miðlun hugmynda sinna og tilfinninga. Listkennsla á að veita nemendum tækifæri til að tjá og dýpka tilfinningar sínar og gefa reynslu og skilning hafna yfir orð. Veita aðstæður til að tengjast á annan hátt en venjulega og læra hverjum af öðrum. Eins og lesa má úr niðurstöðum hér fyrir ofan á allt ofangreint við og þjálfast í gegnum *tékk-inn* æfinguna og myndi hún því sóma sig vel inni í hefðbundnu skólastarfi.

Tékk-inn æfingin samræmist hæfniviðmiðum og áherslum leiklistar og hentar listgreininni afar vel sem innstillingaræfing en hana má þó nota í hvaða kennslugrein sem er. Hún gæti til að mynda hentað vel í lífsleikni eða í hvers kyns aðstæðum þar sem nemendur þurfa að tengjast sem hópur og vinna saman sem heild. Listkennsla getur nefnilega fléttast inn í hefðbundið skólastarf líkt og Carroll (2005) bendir á. Í gegnum listkennslu má læra fleira en um listgreinina sjálfa og listkennsla getur verið félagslega, tilfinningalega og menningarlega menntandi. Að mínu mati er hvort tveggja nauðsynlegt í skólastarfi; listin fléttuð inn í almennt skólastarf og sérhæfð kennsla í listgreinunum sjálfum.

Í þemahefti grunnþáttarins *Heilbrigði og velferð* (2013) er minnst á þörf þess að kenna börnum og unglingum ákveðna samtalstækni þar sem allir fá tækifæri til að koma skoðunum sínum á framfæri. Samtalstækni þessi þurfi að kenna og þjálf virka hlustun, tillitssemi og virðingu fyrir skoðunum annarra. Einnig er minnst á mikilvægi umræðu um tilfinningar og þjálfun í að skilja eigin tilfinningar og annarra (Ólafur Páll Jónsson og Þóra Björg Sigurðardóttir, 2012). Samtalstækni þessi gæti mögulega verið samtalsæfing sem væri þjálfuð einu sinni í viku til dæmis og kallaðist *tékk-inn*.

6. Lokaorð

Eftir frumsýninguna hittumst við, allur hópurinn sem stóð að leiksýningunni, inni í lítilli kennslustofu. Við mynduðum, eins og alltaf, þéttan hring sem fyllti út í stofuna. Nemendur voru auðvitað í mikilli geðshræringu, sveittir og sælir, en stóðu nú grafkyrrir, stórðu á mig og biðu skelkaðir eftir viðbrögðum frá mér. Ég tók orðið, náði að segja um það bil tvö orð en allt í einu var ég farin að gráta. Nemendur voru örlítið undrandi fyrst en stuttu síðar voru nánast allir farnir að gráta og hlæja til skiptis. Við nutum augnabliksins og hlógum saman í gegnum tárin. Orð voru óþörf.

Á sameiginlegum fundi með öllum árgangnum, umsjónarkennurum og mér eftir lokasýninguna var okkur tilkynnt að met hefði verið slegið í miðasölu og hagnaði. Allir voru auðvitað himinlifandi svo á þessari stundu leyfðu kennararnir sér að viðurkenna eitt fyrir mér. Þeir sögðust hafa verið lafhræddir á meðan á ferlinu stóð um það að ég leyfði nemendum að vinna of sjálfstætt og myndi þar af leiðandi missa stjórn á þeim. Ég brosti og sagðist hafa verið hrædd um það sjálf á tímabili en í upphafi ferlisins lagði ég upp með spurningu. Mig langaði til að kanna hversu mikið frelsi væri hægt að gefa nemendum til að sköpun þeirra nyti sín sem best, án þess að missa stjórn á þeim. Að leiðbeina og styðja við en ekki stjórna. Ég stóð við þessa stefnu og hún hélt. Nemendur báru virðingu fyrir mér. Ég minnti þau stöðugt á það að við bærum öll ábyrgð á þessu verki í sameiningu og gaf þeim tækifæri til að setja sitt stílbragð á verkið. Stefnan skilaði sér í gríðarlega stoltum og sjálfsöruggum nemendum í lok ferlisins.

Mögulega var þetta einskær heppni. Nemendahópurinn sem ég vann með var dásamlegur og kannski var þetta einsdæmi sem tekst aldrei aftur. Ég veit þó eitt fyrir víst og það er að án *tékk-inn* æfingarinnar hefði þetta ekki tekist jafn vel. Auðvitað hefði hópurinn styrkst, tengst vel og einstaklingarnir þroskast, en ekki á sama hátt. Dýptin og traustið er að miklu leyti *tékk-inn* æfingunni að þakka.

Hins vegar get ég ekki haldið því fram að æfingin hefði haft sömu áhrif ef annar leikstjóri hefði notað hana því einlæg trú mín á æfingunni hefur auðvitað áhrif. Æfingin er viðkvæm, hún krefst trausts og virðingar, sem er hvort í senn styrkleiki og veikleiki. Styrkleiki vegna þess að það gerir hana

magnþrungna. Veikleiki því að erfitt er að stökkva blindandi út í æfinguna með hvaða hóp sem er. Viðhorf og nálgun kennara eða leiðbeinanda skiptir þarna höfuðmáli en hann verður sjálfur að taka þátt af einlægni ef hann krefst þess sama af nemendum.

Ég hlakka til að prófa *tékk-inn* æfinguna með fleiri hópum í framtíðinni og vonast til að fá tækifæri til að kanna áhrif hennar og gildi innan skólakerfisins. Einfeldni hennar er svo hrein að hún verður margþætt og það er einmitt það sem okkur vantar í nútíma samfélagi. Að gefa pláss og tíma til að staldra við. Vera í núinu. Standa í hring. Horfa í augun hvert á öðru. Anda, hlusta og tala. Þetta er það sem mér liggur á hjarta.

Heimildaskrá

- Aðalnámskrá grunnskóla: Almennur hluti. 1999. Reykjavík:
Menntamálaráðuneyti.
- Aðalnámskrá grunnskóla: Almennur hluti 2011: Greinasvið 2013. (2013).
Reykjavík: Mennta- og menningarmálaráðuneyti.
- Aristóteles (2011). *Siðfræði Níkomakkosar*. Svavar Hrafn Svavarsson íslenskaði.
Ristj. Þorsteinn Hilmarsson. Reykjavík: Hið íslenska Bókmenntafélag.
- Aristóteles (1997). *Um skáldskaparlistina*. Kristján Árnason íslenskaði.
Reykjavík: Hið íslenska Bókmenntafélag.
- Bamford, A. (2011). *List og menningarfræðsla á Íslandi*. Reykjavík: Mennta- og
menningarmálaráðuneyti.
- Brook, P. (2003). *Tóma rýmið*. Silja Björk Huldudóttir íslenskaði. Ritstjóri:
Guðni Elísson. Reykjavík: Bókmenntafræðistofnun Háskóla Íslands.
- Buber, M. (1996). *I and thou*. New York: Simon & Schuster.
- Carroll, N. (2003). A companion to the philosophy of education. Í Curren, R.
(ritstj.), *Aesthetics and the educative powers of art* (bls. 365 - 383). Hoboken:
Blackwell publishing.
- Cohen, J. (2006). *Social, emotional, ethical, and academic education: creating a
climate for learning, participation in democracy, and well-being*. Vol 76. No 2.
Harvard educational review.
- Csikszentmihalyi, M. (2008). *Flow: the psychology of optimal experience*. New
York: Harper Perennial Modern Classics.
- Dewey, J. (1934). *Art as experience*. New York: Putnam.
- Garðalundur. (á. á.). *Frumskýning 7. apríl Litla hryllingsbúðin*. Sótt þann 4. ágúst
2015 af:
http://www.gardalundur.is/g/index.php?option=com_content&view=

article&id=882:frumsyning-7april-litla-hryllingsbuein&catid=58:gardalundur

Hafnarfjörður. (á. á.). *Mamma mia í Vídistaðaskóla*. Sótt þann 4. ágúst 2015 af:
<http://www.hafnarfjordur.is/thjonusta/frettir/mamma-mia-i-vidistadaskola>

Hyland, T. (2015). *On the contemporary applications of mindfulness: Some implications for education*. Journal of philosophy of education, vol. 49, no. 2. Oxford: John Wiley & sons. Sótt þann 27. júlí af:
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/1467-9752.12135/epdf>

Ingólfur Margeirsson. 1994. *Frumherjarnir: saga AA samtakanna á Íslandi*. Reykjavík: AA-samtökin á Íslandi.

Johnstone, K. (1987). *Impro: Improvisation and the theatre*. London & New York: Routledge.

Kristín Á. Ólafsdóttir (2005). *Fræ í grýtta jörð eða framtíðarblómstur: Um þróun og framtíðarhorfur leikrænnar tjáningar í íslenskum grunnskólum*. Netla - veftímarit um uppeldi og menntun. Sótt þann 23. júlí 2015 af:
<http://netla.hi.is/greinar/2005/003/index.htm>

Kristín Á. Ólafsdóttir (2009). *Margslungið að útbreiða nýjung: Um hvata og hindranir á vegferð leikrænnar tjáningar í íslenskum grunnskólum*. Netla - veftímarit um uppeldi og menntun. Sótt þann 23. júlí 2015 af:
<http://netla.hi.is/greinar/2009/012/index.htm>

Kristín Dýrfjörð, Þórður Kristinsson og Berglind Rós Magnúsdóttir (2013). *Jafnrétti: Grunnþáttur í menntun á öllum skólastigum*. Í Aldís Yngvadóttir og Silvía Guðmundsdóttir (ritstjórar ritraðar), *Ritröð um grunnþætti menntunar*. Reykjavík: Mennta- og menningarmálaráðuneytið og Námsgagnastofnun.

Kumiega, J. (1985). *The theatre of Grotowski*. London & New York: Methuen.

Lichtman, M. (2010). *Qualitative Research in Education: A User's Guide 2*. útgáfa. London: Sage.

- Margrét Héðinsdóttir, Fanný Gunnarsdóttir og Erla Kristjánsdóttir (2013). Heilbrigði og velferð: Grunnþáttur í menntun á öllum skólastigum. Í Aldís Yngvadóttir og Silvía Guðmundsdóttir (ritstjórar ritraðar), *Ritröð um grunnþætti menntunar*. Reykjavík: Mennta- og menningarmálaráðuneytið
- Ólafur Páll Jónsson. (2010). Hugsun, reynsla og lýðræði. Í Jóhanna Einarsdóttir og Ólafur Páll Jónsson (ritstj.), *John Dewey í hugsun og verki: Menntun, reynsla og lýðræði*. Reykjavík: Háskólaútgáfan.
- Ólafur Páll Jónsson og Þóra Björg Sigurðardóttir. (2012). Lýðræði og mannréttindi: Grunnþáttur í menntun á öllum skólastigum. Í Aldís Yngvadóttir og Silvía Guðmundsdóttir (ritstjórar ritraðar), *Ritröð um grunnþætti menntunar*. Reykjavík: Mennta- og menningarmálaráðuneytið og Námsgagnastofnun.
- Petit, L. (2010). *The Michael Chekhov handbook for the actor*. London & New York: Routledge.
- Reykjavíkurborg (2009). *Listgreinakennsla í grunnskólum Reykjavíkur*. Sótt þann 5. júlí 2015 af:
http://reykjavik.is/sites/default/files/ymis_skjol/skjol_utgefid_efni/listgreinafr_sla_-_sk_rsla.pdf
- Russon, J. (2011). Self and other in Hegel's phenomenology of spirit. *Journal of Indian Council of Philosophical Research*, 18(4), 1-18.
- Samtök sveitarfélaga á Höfuðborgarsvæðinu. (2014). *Skólar og menntun í fremstu röð: Menntun í menningargreinum*. Sótt þann 5. júlí 2015:
http://ssh.is/images/stories/Sóknaráætlun/Lokaskyrslur/Skólar/Menntun_i_menningargr_NET_NY.pdf
- Tolle, E. (2009). *Mátturinn í núinu, veggísir til andlegs þroska*. Vésteinn Lúðvíksson íslenskaði. Reykjavík: Bifröst.