

**Meistaránám í listkennslu**

**Listkennslubraut**

# **Ljóðasmiðja**

*Sköpun, tjáning og læsi, áfangi fyrir framhaldsskóla*

**Ritgerð M.Ed.Art í Listkennslubraut**

**Ragnheiður Lárusdóttir**

**Vorönn 2016**

**Meistaránám í listkennslu**

**Listkennslubraut**

## **Ljóðasmiðja**

*Sköpun, tjáning og læsi, áfangi fyrir framhaldsskóla*

**Ritgerð M.Ed.Art í Listkennslubraut**

**Ragnheiður Lárusdóttir**

**Kt.: 2905614349**

**Leiðbeinandi: Ellen Gunnarsdóttir**

**Vorönn 2016**

## Útdráttur

*Ljóðasmiðja*, er kennsluáfangi á þriðja þrepi fyrir framhaldsskóla. Þetta er meistaraverkefni til 10 eininga.

Áfanginn byggir á kenningum Boal, Freire, Dewey, Goleman o.fl. fræðimanna auk þess byggir áfanginn á Aðalnámskrá framhaldsskóla frá 2011.

Inntak áfangans er ljóðalestur, ljóðagerð og tjáning. Mikil áhersla verður á tilfinningar og unnið út frá kenningum Golemans um tilfinningagreind og tilfinningalæsi. Hver vika verður helguð ákveðinni tilfinningu. Nemendur lesa ljóð eftir önnur skáld, þar sem fjallað er um þessa tilfinningu, síðan semja nemendur sjálfir ljóð um sömu tilfinningu og kemur fram í því ljóði sem þeir lásu og flytja svo bæði ljóðin. Gert er ráð fyrir að nemendur flytji 10 ljóð eftir önnur skáld og semji sjálfir önnur 10. Nemendur læra undirstöðuatriði tjáningar s.s. rétta líkamsstöðu, öndun o.fl.

Áfanginn heitir *Ljóðasmiðja*, eins og nafnið ber með sér verður þetta vinnustofa í anda Boal. Nemendur og kennari vinna saman að sköpun á jafnréttisgrundvelli eins og Freire boðar í sínum skrifum. Þetta verður sí matsáfangi og einkunn gefin í formi umsagnar sem nemendur og kennari semja í sameiningu.

## Abstract

*Poetry Workshop*, a course on creativity, expression and literacy is designed to be a third level secondary school course. This is a master's thesis submitted for ten credits.

The course is based on the theories of Boal, Freire, Dewey, Goleman and others, and is based on the Icelandic National Curriculum for Secondary Schools from 2011.

The course subject is poetry reading, writing and recital. Emphasis will be placed on using poetry to work with emotions. This part of the course is based on Goleman's theories on emotional literacy. Each week will be dedicated to a specific emotion. Students will read poems by other poets that express this emotion, after which students will themselves write a poem on the same emotion and then recite both poems. It is expected that students will recite ten poems by other poets in addition to the ten poems they composed themselves. Students will learn the basics of dramatic expression, such as the correct posture, breathing etc.

*Poetry Workshop* will be a workshop in the spirit of Augusto Boal. Students and teachers will collaborate creatively on equal terms following Paulo Freire's theories on equality in education. The course will use continuous assessment and the final grade will be in the form of a report written jointly by the student and the teacher.

# Efnisyfirlit

<b>Inngangur</b> .....	<b>5</b>
<b>1. Af hverju <i>Ljóðasmiðja</i>?</b> .....	<b>7</b>
<b>2. <i>Ljóðasmiðja</i>, fræðilegar nálganir</b> .....	<b>9</b>
<b>2.1. Læsi</b> .....	<b>9</b>
<b>2.2. Bóka og ljóðameðferð</b> .....	<b>11</b>
<b>2.3. Hvernig getur bóka og ljóðameðferð aukið tilfinningalæsi?</b> .....	<b>12</b>
<b>2.4. Ljóðalestur í skólastofunni: læsi, jafnrétti og sköpun</b> .....	<b>13</b>
<b>3. Áfangaheiti - <i>Ljóðasmiðja</i></b> .....	<b>16</b>
<b>3.1. Aðferðir <i>Ljóðasmiðju</i></b> .....	<b>19</b>
<b>3.2. Dagur í lífi <i>Ljóðasmiðju</i></b> .....	<b>20</b>
<b>3.3. Nokkur dæmi um viðfangsefni <i>Ljóðasmiðju</i></b> .....	<b>20</b>
<b>4. Niðurstöður</b> .....	<b>25</b>
<b>Lokaorð</b> .....	<b>28</b>
<b>Heimildaskrá</b> .....	<b>29</b>
<b>Ljóð sem talað er um í ritgerðinni</b> .....	<b>31</b>

## Inngangur

Í þessari ritgerð mun ég kynna ljóðaáfangann *Ljóðasmiðju* sem er áfangi fyrir framhaldsskóla á 3. þrepi. Í áfanganum verða lesin íslensk ljóð allt frá Kolbeini Tumasyni til okkar daga. Jafnframt munu nemendur semja ljóð út frá sömu tilfinningu og kemur fram í þeim ljóðum sem þeir lesa. Nemendur munu velja sér ljóð frá ýmsum tíma undir handleiðslu kennara og túlka mismunandi tilfinningar.

Helmingur áfangans er lestur ljóða og upplestur eða tjáning ljóða, nokkurs konar yndislestur. Hinn helmingurinn samanstendur af skapandi skrifum þar sem nemendur spreyta sig á að semja ljóð sjálfir og æfast svo í að flytja eigin ljóð og ljóð annarra skálda. Markmið ritgerðar er að skoða hvort að áfangi sem þessi sem kenndur er á jafnréttisgrundvelli geti aðstoðað nemendur við að tjá, og lesa í eigið tilfinningalíf, og sinna þannig þeim grunnstoðum aðalnámskrár framhaldsskóla sem kveða á um jafnrétti, sköpun og læsi.

Tjáningu hefur ekki verið sinnt nægjanlega vel í framhaldsskólum síðan tjáningaráfanginn var lagður af sem skylduáfangi. Þessi áfangi var lagður af árið 2000 í tíð Björns Bjarnasonar menntamálaráðherra. Lífsleikni átti að koma í stað þessa áfanga. Í þessum áfanga var tækifæri til að kenna tjáningu á markvissan hátt, en þá kennslu vantar tilfinnanlega í framhaldsskólanum.

Það stóð til að tjáningarkennslan færi inn í íslenskuáfangana þegar tjáningaráfanginn var lagður af en reynslan sýnir að þar er svo mikið efni sem þarf að fara yfir að tjáningin situr á hakanum. Oftast er tjáning afgreidd með því að láta nemendur flytja verkefnin sín án allrar undirbúningskennslu í raddbeitingu, líkamsstöðu, öndun o. fl. Slík vinnubrögð valda yfirleitt miklum kvíða hjá nemendum, þeir hafa ekki neina tækni til að styðjast við né nægjanlega æfingu til að geta komið fram af öryggi.

Í ljóðum eru skáld oft að velta fyrir sér mikilvægum tilfinningum sem tengjast því að vera maður í samfélagi. Umræða um þessar tilfinningar er af skornum skammti í skólakerfinu og því er gott fyrir nemendur að lesa og semja ljóð sjálfir. Þannig æfast þeir í að tjá og skilja eigin tilfinningar. Orðafórði þeirra eykst og það verður eðlilegt að gefa tilfinningum það rými sem þær þurfa.

Áfanginn byggir m.a. á kenningum brasilíska kennslufræðingsins og hugsjónamannsins, Paulo Freire sem lagði áherslu á jafnrétti milli nemenda og kennara, en að hans mati gæti slíkt jafnrétti einungis stuðlað að betra samfélagi. Að hans mati var sérstaklega mikilvægt í öllu skólastarfi að nemendur væru meðvitaðir um að sannleikurinn tilheyrði ekki kennaranum einum og að nemendur og kennarar ynnu saman af hreinskilni á samtalsgrundvelli. Smiðjan byggir einnig á kenningum Daniel Goleman um tilfinningafærni eða tilfinningalæsi ásamt kenningum John Pardeck, Zaccaria & Moses, o.fl. um aðferðafræði bóka- og ljóðameðferðar.

*Ljóðasmiðjan* verður samfélag þar sem allir eru jafnir. Þar verður enginn rétt hærrí en annar, stefnt verður að samvinnu án deilna og fordóma. Sköpunarferlið verður að vera frjálst án boða, banna og fordóma. Öll ljóð ljóðasmiðjunnar verða metin af hópnum með jákvæðu hugarfari.

Aðferðir söngvarans verða svo notaðar til að auðvelda fólki tjáninguna. Þar sem ég er lærður söngkennari nota ég tækni söngvarans og kenni nemendum djúpöndun, rétta líkamsstöðu o. fl. Sé þessi tækni notuð verður öll tjáning sterkari, auðveldari og áhrifameiri.

## 1. Af hverju *Ljóðasmiðja*?

Það er ekki tilviljun að ég vel mér þetta viðfangsefni í ritgerðinni minni. Ég hef verið kennari í Menntaskólanum í Kópavogi í 17 ár og var upphaflega ráðin þangað sem tjáningarkennari. Tjáning eða Tjá 102 var skylduáfangi kenndur á öðru ári. Kennt var í litlum hópum 17 – 19 nemendur í senn og gafst þannig tími til að sinna hverjum og einum vel. Í hverjum tíma fluttu nemendur verkefni sem þeir höfðu samið sjálfir og undirbúið ýmist einir eða tveir til þrír í hóp. Að flutningi loknum gaf kennari, og stundum aðrir nemendur ef notað var jafningjamat, ábendingar um það sem betur mátti fara og benti á það sem var gott. Nemendur æfðu sig svo betur og endurskoðuðu verkefnið og fluttu það aftur ýmist í sama tíma eða þeim næsta. Nemendur lærðu raddbeitingu, líkamsstöðu og rétta öndun. Það er skemmst frá því að segja að nemendur tóku miklum framförum og voru í lok áfangans tilbúnir til þess að flytja ræður á göngum og í matsal skólans. Margir hverjir höfðu verið svo feimnir og hræddir í upphafi að þeir gátu ekki talað fyrir framan félagas sína í hópnum. Þá nemendur tók ég í sér tíma þar sem þeir æfðust í að tala fyrir framan vini sína eða e.t.v. bara mig eina. Smám saman jókst þeim kjarkur og þeir urðu tilbúnir til að tala fyrir framan hina í hópnum og loks á göngum eða í matsalnum eins og áður sagði. Það var gaman að fylgjast með nemendum vaxa og fá aukið sjálfstraust; þeir báru sig betur og raddgæði þeirra jukust. Þetta var mjög skemmtileg og gefandi vinna.

Ég kenndi framsögn og tjáningu þar til sá áfangi var lagður niður af Birni Bjarnasyni þáverandi menntamálaráðherra. Í stað tjáningar var lífsleikni gerð að skylduáfangi fyrir alla nemendur. Ég hef kennt lífsleikni frá því hann hóf göngu sína og reynt að koma þar inn eins mikilli tjáningu og hægt er, en þar eru miklu stærri hópar og svo mörg málefni sem þarf að sinna að lítið pláss verður fyrir tjáninguna. Lífsleikni hefur einnig verið lögð af sem skylduáfangi í mínum skóla sem er Menntaskólinn í Kópavogi og menningar- og náttúrulæsi komið í staðinn. Menningarlæsi er ætlað að koma í stað byrjunaráfanga í félagsfræði, sögu og íslensku, svo þar er ekki mikið svigrúm fyrir tjáningarkennslu. Í menningarlæsinu, sem ég kenni líka, hef ég reynt að leika sama leikinn, að koma tjáningunni inn en tíminn er naumur, viðfangsefnin mörg, s.s. umhverfismál, fjármálalæsi, siðfræði, ýmis konar forvarnir og hóparnir of stórir.

Það má hinsvegar færa rök fyrir því að lestur og tjáning ljóða sé mikilvægur þáttur í því að kenna nemendum lífsleikni. Því að svo virðist sem mörgum skáldum þyki nauðsynlegt að skrifa um tilfinningar í ljóðum sínum. Skáldið segir frá sjálfu sér, er jafnvel að tala við sig

sjálft og reynir að varpa ljósi á eigin líðan og hugsanir, sjálfu sér til sálhjálp. Ljóðið er ef til vill sjálfshjálparmeðferð skáldanna.

Geta þessi ljóð þá haft merkingu og þýðingu fyrir annað fólk, eða eru þau einungis eins og persónuleg dagbók skáldanna sem enginn annar ætti að lesa? Hvernig geta þessi ljóð nýst öðrum? Hugsanlega eru skáldin í þessum ljóðum sínum að fjalla um sammannleg mál, um þessar áleitnu spurningar eins og sorg, löngun, þrá, ást, siðferðismál og fl. mál sem tengjast því að lifa sem maður í samfélagi óháð tíma og rúmi. Lestur ljóða getur því verið hentug aðferð til að styrkja nemendur í að lesa í eigin tilfinningar og umhverfi sitt. Skrif Kolbeins Tumasonar virðast hreyfa jafn mikið við okkur nútíma fólki og ljóð núlifandi skálda. Það er mjög sérstakt að enn í dag skulu margir Íslendingar velja u.þ.b. 807 ára gamlan sálm til flutnings þegar þeir kveðja sína nánustu en sálmurinn *Heyr himna smiður* virðist enn höfða mjög sterkt til fólks. Þegar sorgin steðjar að þá virðist fólk leita á náðir æðri máttarvalda eins og Kolbeinn Tumason.

Margir upplifa hinar ýmsu tilfinningar á lífsleið sinni, án þess að ræða um þær við fjölskyldu sína og vini, rót margra vandamála er sú að menn eru ekki nógu vel læsir á eigin tilfinningar og tilfinningar annarra. Þegar fólk upplifir sára sorg eins og ástvinamissi eða mikla hamingju t.d. ást eða barnsfæðingu þá kann það stundum ekki að tjá sig um upplifun sína.

Ljóst er að menn nota ýmis konar kveðskap til að ná sambandi við og gera sér grein fyrir tilfinningum sínum. Flest dægurlög fjalla um tilfinningar, ást, söknuð, sorg o.fl. en það gera líka alvarlegri ljóð eins og nefnt er hér að ofan. Er ekki ástæða til að skólakerfið fjalli um þessa „tilfinningaventla“ sem ljóð og ljóðagerð er? Allir menn eru uppfyllir af tilfinningum jákvæðum og neikvæðum og fá lítil tækifæri til að tjá sig um þær. Þetta á sérstaklega við um fólk á unglingsaldri. Því reynum við ekki að gefa þeim tækifæri á að tjá sig um tilfinningar sínar? Þannig gerum við þau meðvitaðri um líðan sína og um leið líðan annarra.

Áfanginn *Ljóðasmiðja* er hugsaður til þessara nota, sem „tilfinningaventill“ fyrir ungt fólk u.þ.b. 17 – 18 ára.

Í *Ljóðasmiðju* er nemendum gert kleift að fjalla um tilfinningar og tjáningu þeirra á opinskáan og einlægan hátt eins og skáldin gera í ljóðum sínum. Þannig eiga nemendur betra með að passa uppá andlega velferð sína og heilbrigði jafnt og líkamlega heilsu. Ég tel okkur hafa vanrækt þennan þátt í skólanum.



## 2. Ljóðasmiðja, fræðilegar nálganir

### 2.1. Læsi

Markmið ljóðasmiðju er að styrkja nemendur í tjáningu og læsi á eigin tilfinningar. Í því skyni styðjast aðferðir ljóðasmiðju við kenningar og skilgreiningar á tilfinningalæsi og mikilvægi bókmenntatexta í þeirri viðleitni að hjálpa einstaklingum að skilja og tjá sínar eigin tilfinningar.

Samkvæmt aðalnámskrá framhaldsskóla er meginmarkmið læsis að „nemendur séu virkir þátttakendur í að umskapa og umskrifa heiminn með því að skapa eigin merkingu og bregðast á persónulegan og skapandi hátt við því sem þeir lesa með hjálp þeirra miðla og tækni sem völ er á“ (Aðalnámskrá framhaldsskóla, 2011, bls.13).

Læsi í víðtækum skilningi er frumforsenda velgengni í nútíma samfélagi. Við þurfum að vera læs á texta nútímans jafnt og fyrri alda, auk þess að vera tæknilæs, tilfinningalæs o.fl. Ljóðið er mjög gott til að þjálfra tilfinningalæsi og skilning á hinu ósagða sem skiptir svo miklu máli en í ljóðinu felst tækifæri til að umskapa og umskrifa heiminn eins og aðalnámskrá leggur til.

Margar skilgreiningar eru til um læsi. Lesvefurinn sem unninn er á vegum Menntavísindasviðs Háskóla Íslands segir:

víðari merking læsishugtaksins gerir ráð fyrir að læsi feli í sér hæfni til að taka virkan þátt í lýðræðislegu samfélagi sjálfum sér og samfélaginu til hagsbóta og framdráttar

Læsishugtakið er þar með farið að ná til hvers konar menntunar eða þekkingar sem gerir okkur færari um að skilja umhverfi okkar og taka þátt í daglegu lífi og samfélaginu í heild sem virkir einstaklingar með hæfni til að hafa áhrif.

Skilgreiningar á læsi eiga það sameiginlegt að miðað er við færni í að skilja einhvers konar merkingu sem miðlað er með einhvers konar táknmáli eða miðli, vera fær um að nýta sér þá merkingu og nota viðkomandi táknmál eða miðil til samskipta, sjálfum sér og öðrum (umhverfi sínu) til hagsbóta.

Í hinum víðasta skilningi er læsishugtakið orðið mjög líkt hugtakinu *menntun* og erfitt að greina þar á milli. (<http://lesvefurinn.hi.is/> 04.03.2016)

Af þessum orðum má sjá að læsishugtakið felur í sér færni til skilja merkingu einhvers sem er ekki miðlað með berum orðum, en það er einmitt lykilatriðið í því hugtaki sem kallað er tilfinningalæsi.

Samkvæmt Goleman er „tilfinningalæsi hugtak sem lýsir uppeldisfræðilegu samhengi hugtaksins tilfinningagreind. Önnur orð hafa einnig verið notuð til að lýsa hugtakinu svo sem tilfinningafærni. Svo virðist sem tilfinninga og félagsfærni barna skipti sköpum fyrir velferð

þeirra í lífinu“ (Goleman, 2000, bls. 280-283). Samkvæmt Schultz o.fl. leiðir skortur á slíkri færni til agavandamála og slaks námsárangurs. Þau vandamál versna oft þegar líður á skólagönguna (Schultz o.fl., 2011, bls. 133) og því er mikilvægt að grípa inn í slík vandamál sem fyrst (Stefan og Miclea, 2014, bls. 16). Samskiptafærni skiptir mun meira máli til framtíðar í þroska og velgengi einstaklinga en greindarvísitala og því er mjög mikilvægt að styðja við hana innan skólakerfisins (Frost o.fl., 2008, bls. 68) en slíkar áherslur leiða til aukinnar lífshamingju á lífsleiðinni (Schultz o.fl., 2011, bls.143).

Samvæmt Daniel Goleman eru þeir eiginleikar sem sameinast í tilfinningagreind, þ.e. „skapstilling, atorka, þrautsegja og hæfileikinn til að hvetja sjálfan sig til dáða lykilatriði þegar það kemur að því hvernig fólki farnist í lífinu“ (Goleman, 2000, bls. 11-12). Goleman lýsir síðar í bók sinni *Tilfinningagreind: Hvers vegna er tilfinningagreind mikilvægari en greindarvísitala*, því sem hann kallar tilfinningalegt ólæsi eða *alexithymia*:

Orðið er grískt. „A“ merkir skortur, „lexis“ orð og „tymos“ kennd. Þeir sem svo er ástatt um geta ekki haft orð á tilfinningum sínum. Svo er jafnvel að sjá sem þeir hafi alls engar tilfinningar, en það stafar af vanhæfni til að tjá tilfinningar fremur en því að þeir eigi engar tilfinningar til. Litleysi einkennir drauma sem þeim tekst að rifja upp, enda hafa þeir nánast ekki frá neinu innra tilfinningalífi að segja. Hjá þeim sem þjást af þessu tilfinningalega ólæsi eru helstu einkenni meðal annars þau að þeir eiga bágð með að lýsa tilfinningum - sínum eigin og annarra – og hafa á takteinum mjög takmarkaðan orðaforða yfir tilfinningar og það sem að þeim lýtur. Þeir eiga meira að segja erfitt með að gera greinarmun á mismunandi tilfinningum og skilja á milli tilfinninga og líkamsskynjunar. Þeir segjast til dæmis vera með fiðring í maganum, mikinn hjartslátt, í svitakasti eða með svima, án þess að hafa hugboð um að þeir séu haldnir kvíða. (Goleman, 2000, bls.61)

Í bókinni rekur Daniel Goleman hvaða afleiðingar tilfinningalegt ólæsi hefur á fólk og þann skaða sem samfélaginu stafar af því. Hann segir svo:

Skólamenn hafa löngum haft áhyggjur af lélegum námsárangri í lestri og reikningi en eru nú óðum að gera sér grein fyrir annmarka sem er annars eðlis og alvarlegri. Hann er fólgin í tilfinningalegu ólæsi. Enda þótt sú viðleitni sem miðar að bættum námsárangri sé lofsverð tekur stöðluð námskrá í skólum ekkert tillit til þessa nýja og ískyggilega annmarka, og kennari einn í Brooklyn kveður áherslur skólustarfs um þessar mundir benda til þess að „við höfum meiri áhuga á færni skólabarana í lestri og skrift en hvort þau verði á lífi í næstu viku.“ (Goleman, 2000, bls. 232)

Samkvæmt Goleman stuðlar tilfinningagreind að betri samskiptum milli fólks með aukinni innsýn inn í tilfinningar annarra. Tilfinningagreind aðstoðar fólk við að skilja og þannig höndla tilfinningar sem síðan stuðlar að aukinni félagsfærni sem er lykilatriði í tilfinningalegum og andlegum þroska.

Þrátt fyrir að þroski tilfinningagreindar hafi með þroskaferli að gera er það skýrt að umhverfið skiptir máli og því er mikilvægt að skólaumhverfið stuðli að þroska tilfinningagreindar. Erfiða hegðun í skólafunni er oft hægt að rekja beint til skorts á tilfinningalegum þroska og verður

til þess að einangra einstaklinginn frá samfélaginu. Aðferðir til að efla tilfinningaþroska þurfa því að vera til staðar sem hluti af námskrá. (Doll & Doll, 1997)

Lífsleikniáfangar í skólum, bæði grunn og framhaldsskólum, hafa verið vettvangur til að hlúa að tilfinningagreind og tilfinningalæsi nemenda. Í Aðalnámskrá, framhaldsskóla frá 1999 segir um lífsleikni:

Nemandi - rækti með sér samkennd, samhygð og virðingu fyrir skoðunum og lífsgildum annarra til að geta átt auðug og gefandi samskipti við einstaklinga óháð kyni, kynferði, þjóðerni, trú og líkamlegu og andlegu atgervi - öðlist færni í tjáskiptum og styrkist þannig í að tjá og fylgja eftir skoðunum sínum, tilfinningum og hugðarefnum á opinberum vettvangi og í vinnuhóp - sýni frumkvæði í að rækta sköpunargáfu sína og aðlögunarhæfni í verkefnum innan og utan skóla. (Aðalnámskrá, 1999, bls.12)

Margt fleira er talið upp í lokamarkmiðum um lífsleikni í aðalnámskránni frá 1999. T.d. að nemendur sýni frumleg hugsanatengsl, gagnrýna hugsun, taki ábyrga afstöðu til fíkniefna, geti skipulagt nám sitt til framtíðar, öðlist samfélagsvitund, fái tækifæri til að njóta menningarviðburða, fái skilning á hnattrænu samhengi vistkerfis jarðar, fái tækifæri til að nýta sér margvíslega miðla til að koma hugmyndum sínum á framfæri o.m.fl. (Aðalnámskrá, 1999).

## 2.2. Bóka og ljóðameðferð

Ein aðferð til að hjálpa nemanda að þróa með sér tilfinningagreind er bókameðferð (e. bibliotherapy). Hugtaki snýst um þá sálhjálp sem lesandinn hlýtur oft af lestri bóka. Sú hugmynd á sér langa sögu, en Forn-Grikkir rituðu gjarnan yfir inngöngum að bókasöfnum að hér væri um að ræða „græðandi rými fyrir sálina.“ (Zaccaria & Moses, 1968). Bækur hafa löngum verið nýttar til að hjálpa lesandanum að skilja sín eigin vandamál með því að lesa um slík vandamál hjá öðrum en Samuel Crothers notað fyrst hugtakið "bibliotherapy" árið 1916. Hann byggði það á bókavörðum sem sáu fljótlega gildi þess að velja og nota bækur sem gögnuðust í meðferð geðsjúklinga (<http://www.poetrytherapy.org/history.html#PoetryTherapy>). Sótt 15.03.2016)

Á síðustu þremur áratugum tuttugustu aldar fór slík aðferð að ryðja sér til rúms í sálfræði og heilsugæslu (Ouzts, 1991). Einnig var bókameðferð álitin gott tæki til að hjálpa börnum að eiga við ýmis frávík í þroska. Þannig voru sögur notaðar til að skapa persónur sem leystu vandamál sem barnið átti við á áhrifaríkan hátt (Pardeck, 1986, p.i). Slík nálgun hefur einnig verið nýtt í skólum á síðustu árum. (Doll & Doll, 1997). Bókameðferð hefur að öllu jafna verið notuð í þremur skrefum:

1. Að bera kennsl á (e. identification)
2. Útrás fyrir tilfinningaspennu (catharsis)
3. Að fá innsýn í tilfinningar (insight), (Morawski, 1997; Pardeck & Pardeck, 1993; Riordan & Wilson, 1989).

Fyrsta skrefið snýst um að bera kennsl á hugsanir og hegðun persónanna í sögunni og jafnvel tileinka sér þær aðferðir sem persónan nýtir til að leysa sín vandamál. Næsta skref snýst um að fá útrás fyrir tilfinningaspennu sem byggir á þeirri úrlausn sem persóna sögunnar hefur fundið á sínum vandamálum. Slík losun getur veitt innsýn í eigin tilfinningar og aðstoðað við að leysa úr slíkum tilfinningum í framtíðinni. (Morawski, 1997, Doll & Doll, 1997)

Með öðrum orðum geta aðferðir bókameðferðar stuðlað að tilfinningalæsi. Afbrigði bókameðferðar er svo ljóðameðferð. Samkvæmt Furman getur lestur ljóða og samræður tengdar því styrkt einstaklinga til að finna samkennd með öðrum (Furman, 2005). En samkvæmt Giebel Chabis getur notkun ljóða í sálrænni meðferð einnig aðstoðað fólk við að finna og styrkja eigið sjálf og að kljást við flókin tilfinningaleg vandamál. Hún mælir með að nýta skapandi skrif með lestri ljóða og nýta til þess utanaðkomandi kveikjur (Giebel Chabis, 2011).

### **2.3. Hvernig getur bóka og ljóðameðferð aukið tilfinningalæsi?**

Aðalnámskrá kveður á um að í skólum þurfi „að skapa börnum og ungmennum aðstæður til heilbrigðra lífshátta. Efla þarf færni þeirra í samskiptum, uppbyggingu sjálfsmyndar, ákvarðanatöku, markmiðasetningu og streitustjórnun“. (Aðalnámskrá, 2011, bls.15)

Með því að lesa ljóð annarra og reyna að skilja merkingu þeirra þarf nemandinn að kafa í eigin hugsanir og tilfinningar og ná þannig betri tengingu við sjálfan sig. Það sama á við þegar menn skrifa ljóð sjálfir. Þetta tengist grunnstoðum aðalnámskrár þar sem talað er um að efla færni nemenda í samskiptum og uppbyggingu sjálfsmyndar. Það er stór þáttur í heilbrigðri sjálfsmynd að þekkja vel tilfinningar sínar og geta túlkað þær og geta rætt þær við annað fólk.

Vegna þess að margir einstaklingar (börn og unglíngar) eiga erfitt með að orða tilfinningar eins og ótta, höfnun og þunglyndi opinskátt, hjálpa vandlega valdar bækur þessum einstaklingum að skilja sig sjálf betur, læra af reynslu annarra og hugleiða mögulegar lausnir á vandamálum. (Schrank, 1982, Sótt 25.03.2016)

Ljóðlistin skiptir þarna líka miklu máli. Ameríska ljóðskáldið Donald Hall segir:

„Við getum ekki skilið þetta einstaka fyrirbæri í ljóðlist-þetta ódeilanlega „ég“ –nema við skoðum uppruna þess, hið innilokaða ego nútíma mannsinns, hina lamandi andlegu byrði.“ Ennfremur segir Donald Hall: „ég las Poe þegar ég var 12 ára og líf mitt breyttist“ (Donald Hall, bls. 222). Það má þannig færa rök fyrir að andleg velferð okkar byggist á því að við getum skilgreint okkur sjálf og þær tilfinningar sem við upplifum eins og svo mörg skáld gera oft í ljóðum sínum. Í Geðræktarbæklingi Landlæknisembættisins kemur eftirfarandi fram sem styður þessa fullyrðingu:

Með því að efla færni barna og unglunga til þess að ráða við, skilja og tjá tilfinningar sínar, vera í góðum tengslum við aðra, finna eigin styrkleika og læra sjálfstjórn og þrautseigju, er hlúð að geðheilsu þeirra og vellíðan sem m.a. skilar sér í betri námsárangri og farsæld í lífinu. (Geðrækt, sótt 04.03.2016)

Viðtal við Steinunni Sigurðardóttur rithöfund birtist í Morgunblaðinu þann 17.03. s.l. og ber yfirskriftina *Að skrifa sig úr skugganum í ljósið*, þar segir Steinunn m.a.

Í fyrra bauðst mér að vera fyrsti staðarrithöfundur við Háskólann í Strassborg og kenna skapandi skrif eina önn. Ég fékk fimmtán manna hóp úrvalsnemenda úr mörgum deildum. Yfirskrift verkefnisins Écrire l'Europe sem þýðir „Að skrifa Evrópu“. Þarna mynduðust alveg mögnuð tengsl bæði þeirra á milli og milli mín og hópsins. Nokkrir voru ákaflega feimnir í byrjun, en í pakkanum var að allir þurftu að standa upp og lesa upphátt. Smám saman varð ég vitni að hreinasta undri. Já ég kalla það bara undur, því ég var svo uppnúmin og hissa þegar nemendurnir sem mest voru til baka fóru að blómstra. Og þá laust þeirri hugmynd niður í kollinn á mér hvort fólk sem hefur átt við depurð að stríða gæti í hópi og með leiðbeinanda mögulega skrifað sig frá erfiðum tilfinningum. (Valgerður Þ. Jónsdóttir, 2016)

Steinunn notar nokkurs konar ritlistarmeðferð til að hjálpa nemendum sínum að fást við tilfinningar. Hún gerir meira en bara kenna þeim ritlist, hún hjálpar þeim líka til að ná þeirri færni og áráðni að geta flutt texta sína opinberlega.

#### **2.4. Ljóðalestur í skólastofunni: læsi, jafnrétti og sköpun**

Aðalnámskráin leggur mikla áherslu á lýðræði og mannréttindi. Til þess að nemendur verði meðvitaðir um lýðræði og mannréttindi þurfa þeir að skilja sig sjálfa, tilfinningar sínar og stöðu sína í samfélaginu. Þá verða þeir einnig færir um að skilja aðra og aðstæður annarra í okkar samfélagi sem og öðrum samfélögum. Þannig gerum við nemendur færa til að verða virkir samfélagsþegnar og hafa áhrif á og móta samfélag sitt eins og aðalnámskrá leggur til:

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. Viðhorf, gildismat og siðferði eru ríkir þættir í lýðræðismentun. Virkur borgari býr yfir vitund um eigin ábyrgð, lýðræði, gagnrýna hugsun, umburðarlyndi, jafnrétti, mannréttindi og ber virðingu fyrir skoðunum og líffsgildum annarra. (Aðalnámskrá, 2011, bls.34)

Í nútíma samfélagi er nemendahópur hvers framhaldsskóla samsettur af nemendum af ýmsu þjóðerni en samkvæmt aðalnámskrá er markmið jafnréttismenntunnar að:

skapa öllum tækifæri til að þroskast á eigin forsendum, rækta hæfileika sína og lifa ábyrgu lífi, jafnframt því að allir séu virkir þátttakendur í að skapa samfélag jafnræðis, jafnréttis og réttlætis. Menntun til jafnréttis fjallar um hvernig aldur, búseta, fötlun, kyn, kynhneigð, litarháttur, lífsskoðanir, menning, stétt, trúarbrögð, tungumál, ætterni og þjóðerni geta skapað mismunun eða forréttindi í lífi fólks. (Aðalnámskrá, 2011)

Það er því mikilvægt að jafnréttisumræða sé í hverjum einasta áfanga sem kenndur er í framhaldsskóla. Það þarf að gæta þess að allir nemendur fái notið sín og hæfileika sinna í skólanum. *Ljóðasmiðja* verður áfangi þar sem nemendur og kennari vinna saman á jafnréttisgrundvelli, viðfangsefnið er ljóð og tilfinningar sem er góður vettvangur fyrir jafnréttisumræðu því að tilfinningar er eitthvað sem allir nemendur þurfa að fást við í lífi sínu.

Einn helsti frömuður jafnréttismenntunnar er Paulo Freire, hann skrifaði m.a. bækurnar *Pedagogy of the Oppressed* og *Pedagogy of Freedom* (Freire, 1970, 1998). Í þeirri fyrri talar hann um skaðsemi kúgunar. Hann leggur áherslu á að kúgun geti aldrei leitt til góðs. Maðurinn geti aðeins þroskast, lært og gert góða hluti ef hann er frjáls. Freire vill að nemendur séu frjálssir undan oki kennara sinna, þannig geti þeir breytt samfélagi sínu til batnaðar (Freire, 1970, bls. 45-48). Hann lítur líka svo á að það sé ekki til neinn endanlegur sannleikur. Hann segir, að láta sem svo, fyrir framan nemendur, að sannleikurinn tilheyrir kennaranum einum, sé ekki bara fráleitt, heldur beinlinis rangt. (Freire, 1998, bls.39). Freire leggur því mikla áherslu á hina réttu hugsun sem gengur út á samtal ekki deilur og leiði af sér hreinskilni milli nemenda og við kennara (Freire, 1998, bls.43). Samkvæmt Freire getur enginn lært án þess að kenna og enginn kennt án þess að læra (Freire, 1998, bls. 67). Þannig er nemandinn sjálfur kennari í eigin námi og kennarinn aðeins til leiðsagnar.

John Dewey tekur í svipaðan streng í bók sinni *Hugsun og menntun*:

Sennilega vinnur ekkert eitt annað atriði með svo afdrifaríkum hætti gegn því að beina athygli kennara að þjálfun hugans og sú hugmynd sem drotnar yfir hugum þeirra að aðalatriðið sé að fá nemendur til að endursegja lexíur sínar orðrétt. Á meðan þetta markmið er ríkjandi (hvort heldur meðvitað eða ómeðvitað) verður þjálfun hugans áfram aukaatriði og minni háttar mál. (Dewey, 2000, bls.105)

Dewey leggur áherslu á að menntun verði að tengjast fyrri reynslu nemandans og andmælir því viðhorfi í skólastarfi að leggja áherslu á tæknilega þætti náms en ekki félagslega. „Slíkt

býr til andlega einangrun nemandans frá fyrri reynslu sem er félagsleg í eðli sínu“ (Dewey, 2000, bls.108).

John Dewey nefnir ekki tilfinningar í þessu sambandi en virðist þó vera að tala um svipaða þætti og Daniel Goleman. Barnið er tilfinningalega einangrað í skólanum og getur því ekki nýtt sér kennsluna. Nám getur ekki átt sér stað nema hjá tilfinningalega læsu barni.

Dewey telur að til þess að nám geti átt sér stað þurfi að vera fyrir hendi skapandi andrúmsloft og örvun í skólastofunni.

Það eru leiðindin uppmáluð að vera neyddur til að hugsa og tala mikið um hið venjulega. Kennsluáferðir sem hafa þá tilhneigingu slæva forvitni..... Ímyndunaraflið fær ekkert svigrúm. Kynnum staðreyndirnar þannig að þær örvi ímyndunaraflið og þá fylgir menntunin eðlilega í kjölfarið. (Dewey, 2000, bls, 331 og 339)

Með lestri ljóða frá ýmsum tímum og flutningi þeirra ásamt því að semja ný og flytja, í ljóðasmiðju sem þessari, skapast því tækifæri til að styðja við þróun samábyrgs samfélag eins og námskráin kveður á um:

Í sjálfbærnimenntun felst að skapa samábyrgt samfélag þar sem sérhver einstaklingur er þroskaður sem virkur borgari, meðvitaður um gildi, viðhorf og tilfinningar sínar gagnvart hnattrænum áhrifum og jafnræði allra jarðarbúa; náttúru og umhverfi; lýðræði, mannréttindum og réttlæti; jafnrétti og fjölmenningu; velferð og heilbrigði; og efnahagsþróun og framtíðarsýn. (Aðalnámskrá, 2011, bls. 18)

### 3. Áfangaheiti - Ljóðasmiðja

Áfanganúmer	Einingafjöldi	Undanfari	Þrep
	5		3

#### Áfangalýsing

Í þessum áfanga er meginviðfangsefnið ljóð og þróun þeirra. Nemendur kynnst völdum verkum og hugarheimi fyrri tíma með tengingu við nútímann. Nemendur lesa fornan og nýjan kveðskap. Allt frá Kolbeini Tumasyni til vorra daga. Lögð verður áhersla á að nemendur verði læsir á þær tilfinningar sem birtast í verkum annarra skálda, geti túlkað þær í flutningi ljóðanna. Einnig verða þeir hvattir til að tjá sínar eigin tilfinningar í ljóðum sem þeir semja sjálfir.

Hver nemandi velur sér 10 ljóð mismunandi skálda, frá ýmsum tímiskeiðum, u.þ.b. eitt á viku og flytur þau og túlkar fyrir hópinn. Jafnframt semur nemandinn ljóð sjálfur á móti hverju því sem hann flytur. Það ljóð skal tjá sömu tilfinningu og ljóðið sem nemandinn valdi sér. Nemandinn flytur líka eigið ljóð fyrir hópinn og túlkar það.

Nemendur læra undistöðuatriði tjáningar s.s. raddbeitingu, rétta líkamsstöðu, öndun og æfast í túlkun og tjáningu með því að flytja og túlka ljóð annarra og sín eigin. Lögð verður áhersla á fjölbreytta málnotkun.

Nemendur munu vinna saman í nokkurs konar vinnustofu, Þar flytja þeir ljóðin sem þeir semja sjálfir og ljóðin sem þeir velja eftir aðra höfunda. Nemendur gagnrýna ljóð hvers annars og flutning, tjáningu og túlkun.

Frumkvæði, ábyrgð, heiðarleg og sanngjörn gagnrýni og sjálfstæð vinnubrögð verða höfð að leiðarljósi.

Gert er ráð fyrir nokkurri kunnáttu nemenda í bókmenntahugtökum, bragarháttum og bókmenntastefnum. Þetta er ekki kennsla í bragarháttum og þess er ekki krafist að nemendur noti sérstaka bragarhætti í skrifum sínum, heldur mega þeir velja hvað hentar þeim best.



Námsmat verður símat, og krafa um lestur ákveðins fjölda ljóða og skil á ákveðnum verkefnafjölda.

Framsögn er partur af þessum áfanga. Framsögn er mjög mikilvægur og vanmetinn þáttur í íslensku skólakerfi, Það fer eftir hverjum skóla fyrir sig hversu góða þjálfun í framsögn og tjáningu nemendur fá, engin heildarstefna er ráðandi í þessum málum. Það var mikil afturför þegar áfanginn Tjá 102 var lagður niður sem skylduáfangi í framhaldsskólum. Þar var tækifæri til að vinna markvisst í að þjálfa fólk í raddbeitingu, öndun, líkamsstöðu og allri tjáningu. Nemendur verða þjálfaðir í að flytja ljóð, bæði eigin ljóð sem og annarra skálda. Nemendur fá tilsögn um líkamsstöðu, öndun, raddbeitingu og túlkun. Mætingarskylda verður 80%.

### **Þekkingarviðmið**

Nemandi skal hafa aflað sér þekkingar og skilnings á:

- reglum um frágang texta
- helstu einkennum íslensks máls sem nýtast í ræðu og riti
- orðaforða í bókmenntum að fornu og nýju
- mismunandi tegundum bókmennta, nytjatexta og málsniði, og helstu bókmenntahugtökum

### **Leikniviðmið**

Nemandi skal hafa öðlast leikni í:

- ritun ljóða
- frágangi ritsmíða
- að nýta sér texta á gagnrýninn hátt
- að nota viðeigandi hjálpargögn við frágang ritsmíða
- að flytja af öryggi eigin ljóð og annarra
- að lesa gömul og ný ljóð sér til gagns og gamans
- að beita skýru, blæbrigðaríku og viðeigandi máli í ræðu og riti
- að geta gagnrýnt ljóð og flutning annarra af raunsæi og heiðarleika

## Hæfniviðmið

Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- skrifa vel uppbyggt ljóð og geta valið sér ritstíl eftir aðstæðum
- beita málinu á viðeigandi hátt/máta? við mismunandi aðstæður
- geta komið skoðun sinni eða tilfinningu á framfæri í ljóði á skilmerkilegan hátt
- draga saman aðalatriði og beita gagnrýnni hugsun við lestur og úrvinnslu á ljóðum annarra og sínum eigin og átta sig á samfélagslegum skírskotunum og vísunum
- sýna þroskaða siðferðisvitund, víðsýni, sköpunarhæfni og samlíðan. t.d. í gagnrýni sinni á samnemendur
- öðlast innsýn á samspil bókmennta og samtíma

## Mat

Metið verður:

- hvort nemandi hafi valið og flutt 10 ljóð og samið sjálfur 10 ljóð og flutt þau
- hvort nemandi hafi skilið og túlkað tilfinningar í ljóðum annarra og sínum eigin
- hvort nemandi hafi gott vald á máli og fjölbreyttu orðavali
- hvort nemandi hafi sýnt áhuga á skrifum samnemenda sinna og sýnt þeim stuðning við skrifin og veitt þeim uppbyggilega gagnrýni
- hvort nemandi hafi náð að tileinka sér rétta öndun, líkamsstöðu, raddbeitingu og geti túlkað það efni sem hann flytur

Hér meta nemendur samnemendur sína með jafningjamati í formi umsagnar og spurninga í anda Freire og Boal.

**Námsmat 100% símat**

### 3.1. Aðferðir *Ljóðasmiðju*

Ljóðaáfanginn *Ljóðasmiðja* er byggður á Aðalnámskrá framhaldsskóla og tekur til grunnstoðanna læsi, sköpunar og jafnréttis.

Áfanginn byggir á því að nemendur lesi skilji og túlki ljóð annarra höfunda; æfi sig í flutningi ljóða sem aðrir hafa skrifað. Síðan skrifa þeir sjálfir ljóð og æfast í að flytja eigin ljóð fyrir aðra. Til að geta flutt og túlkað ljóð annarra og sín eigin læra nemendur undirstöðuatriði tjáningar. Þeir læra rétta, þægilega líkamsstöðu. Hvernig er hægt að bregðast við álagi án þess að vanlíðan valdi því að líkaminn og röddin fari að titra. Nemendur verða þjálfaðir í eðlilegri raddbeitingu sem byggir á djúpri öndun og slökun í líkamanum, þeir læra að nýta sér hljómhól raddarinnar og auka þannig gæði eigin raddar. Einnig læra þeir að tjá tilfinningar með raddblæ. Til að ná eðlilegri túlkun tilfinninga þarf að kenna nemendum að leita í eigin reynslubanka, allir hafa upplifað gleði, reiði, vonbrigði, tilhlökkun, sorg o.fl. Til að túlka tilfinningar í texta þarf sá sem flytur textann að rifja upp svipaða upplifun, sem veldur líkri tilfinningu og nýta þá tilfinningu við flutning textans. Hafi nemandinn enga reynslu af viðkomandi tilfinningu getur hann nýtt sér upplifun annarra, t.d. með því að lesa um hana, horfa á kvikmynd eða ræða við fólk sem hefur upplifað svipaða atburði. Í þætti Sigurlaugar Jónasdóttur þann 03.03.2016 segir Egill Ólafsson leikari og söngvari frá því hvernig hann undirbýr sig fyrir sýningar:

Maður þarf ákveðna holningu, þarf að standa í báða fætur og hafa þyngdarpunkturinn á réttum stað. Öndun skiptir miklu máli, að fylla sig neðanfrá. Ef maður hefur þetta í huga verður þetta léttara. Þetta er tækni söngvarans. Það er líka mikilvægt að skoða sjálfan sig utanfrá og meta sig ískalt.

Það er þessi tækni sem Egill lýsir sem yrði höfð að leiðarljósi í tjáningarkennslu í *Ljóðasmiðjunni*.

Einnig verður stuðst við tjáningartækni Augustu Boal sem gengur að miklu leyti út á að nota spuna og endurgjöf til að styrkja tjáningu og sjálfsmynd. Boal stofnaði Theater of the Oppressed árið 1971 í Brasilíu. Þetta var félagslegt mennta- og meðferðarúrræði fyrir bágstadda einstaklinga í samfélaginu. Theater of the Oppressed var byggt upp á vinnustofum (e. work shops) Í vinnustofunum nota þáttakendur spuna til að vinna með og fást við vandamál eins og neyslu, ofbeldi, lélega sjálfsmynd og fleira. Í spunanum er opnað á þessi hversdagslegu vandamál, unnið með þau og áhorfendur fengnir til að koma með endurgjöf og í gegnum umræður og endurtekningar er fundin lausn á viðkomandi vandamálum. (Boal, 1985)

Þegar nemandinn hefur náð þessari tækni er hann tilbúinn til að taka málin í sínar eigin hendur.

Boal taldi að öll þjálfun í leikrænni tjáningu hefði þýðingu í lífi einstaklingsins:

Jafnvel þó við séum þess ómeðvituð, þá eru mannleg samskipti byggð upp samkvæmt reglum leikhússins. Notkun rýmisins, líkamstjáning, orðaval og blæbrigði raddar, framsetning hugmynda og tilfinninga, allt sem við tjáum á sviði, upplifum við í eigin lífi. Við erum leikhús! Við erum öll leikarar: að vera borgari er ekki að lifa í samfélagi, heldur að breyta því. (Hall, 2009, sótt 09.03.2016)

Það er stór þáttur í uppbyggingu sjálfsmyndar að efla tjáningarhæfni einstaklinga. Sá sem hefur góða færni í að tjá sig skilmerkilega í ræðu og riti og er ófeiminn við það er líklegri til að líða vel í sjálfum sér.

### **3.2. Dagur í lífi *Ljóðasmiðju***

Það er mikilvægt að byrja hvern tíma með hópeflisleik. Þannig leikir hrista fólk saman, hita upp líkamann og röddina og efla einbeitingu.

Hver kennslustund verður tileinkuð ákveðinni tilfinningu t.d. ást. Nemendur undirbúa tímamann með því að velja sér ljóð og æfa flutning ljóðs um ástina eftir einhvern höfund frá fyrirfram gefnum tíma, t.d. ljóð um ást frá fyrri hluta síðustu aldar. Hver nemandi þarf að geta útskýrt ljóðið sem hann flytur ef einhver skilur það ekki. Fyrri tíminn fer í flutning á þeim ljóðum sem nemendur flytja eftir aðra. Farið verður yfir túlkun hvers og eins og gerðar tillögur að endurbótum s.s. varðandi líkamsstöðu, raddbeitingu, túlkun o.fl. Síðari tíminn færi svo í flutning á ljóðum sem nemendur hafa samið um sömu tilfinningu og kom fram í því ljóði sem þeir fluttu. Hér verður farið yfir ljóðið, tillögur um úrbætur á því og á flutningi þess. Í lok kennslustundarinnar væri svo farið yfir hvaða tilfinning yrði tekin fyrir í næsta tíma og frá hvað tíma ljóðin sem nemendur koma til með að velja, ættu að vera. Hér má einnig gera tillögu um ákveðin skáld.

Það getur verið gott að skipta nemendum í hópa í þessari vinnu og mat á flutningi og fl. færi fram með jafningjamati. Nemendur gagnrýna þá sjálfir hver annan, og gefa umsögn um frammistöðu hvers og eins.

### **3.3. Nokkur dæmi um viðfangsefni *Ljóðasmiðju***

Í ljóðasmiðju verða ákveðin ljóð notuð til að nálgast ákveðin tilfinningaleg málefni. Sem dæmi má nefna bænina, sorgina, ástina, frelsi, móðurástina, tilvistarkreppu og uppgjör við ástvini.

Kolbeinn Tumason 1171-1208 er talinn hafa ort sálm sinn *Heyr himna smiður* haustið 1208. Skáldið er einlægt í þessum sálmi þar sem hann talar í fyrstu persónu. Kolbeinn ávarpar guð sinn og biður um vernd, hann er auðmjúkur og hjálparþurfi rétt eins og hver annar hræddur maður sem kvíðir komandi erfiðleikum. Hræddur um líf sitt biður hann guð um hjálp.

"Sálmurinn er sagður hafa verið ortur kvöldið fyrir Víðinesbardaga, í kyrrð óvissunar, sem hlýtur að vera aðdragandi stórrar orrustu." (Gunnar Kristjánsson, 2005, bls.7) Þó sálmur Kolbeins lifi enn þá bjargaði hann ekki skáldinu sjálfu sem féll í bardaganum stuttu síðar.

Það sem er sérkennilegt við þennan gamla sálm er hve auðskilinn hann er nútíma fólki. Þó að þetta sé talinn elsti sálmur norðurlanda þá er hann enn sunginn við hinar ýmsu kirkjuathafnir auk þess að vera á efnisskrá flestra kóra landsins. Þorkell Sigurbjörnsson gerði lag við sálminn 1972 og á það lag mikinn þátt í vinsældum þessa gamla sálms.

Sálmur Kolbeins yrði skyldulesning í *Ljóðasmiðju*. Að lestri loknum væri umfjöllun um skáldið, þennan kveðskap og við hvaða aðstæður og á hvaða tíma sálmurinn er ortur. Nemendur þyrftu að gera grein fyrir tilfinningum sínum gagnvart sálminum og þeim áhrifum sem hann hefði á þá. Gott væri að ræða við nemendur um hvað er það sem gerir ljóð að sálmi, einnig væri gott að láta nemendur semja sálm þó ekki væri gerð krafa um að sá sálmur tengdist kristinni trú. Hér væri einnig gott að hlusta á lag Þorkels við sálminn og ræða um tengsl lags og ljóðs. Þessa umræðu er hægt að tengja alla leið til nútímans til rappans og dægurtónlistar og texta. Hér væri fjallað um bænina.

Annað skáld frá fyrri öldum, Egill Skallagrímsson, yrkir ljóð sitt Sonarorrek sem finna má í Egilssögu sem er talin hafa verið rituð um miðja 13. öld. Ljóðið yrkir Egill til minningar um Böðvar son sinn sem druknaði í Borgarfirði, en stuttu áður hafði sonur hans Gunnar líka dáið. Hér lýsir skáldið, faðir, djúpri sorg sinni yfir sonarmissi, en þekkt er að Egill vildi ekki lifa lengur eftir þennan atburð, lokaði sig inni og ætlaði að svelta sig í hel. Hann er niðurbrotinn maður eftir dauða sona sinna, en virðist skrifa sig í ró, eftir því sem líður á kvæðið.

Gott væri fyrir nemendur að lesa Sonarorrek í *Ljóðasmiðju* en því fylgdu engin skylduverkefni en nemendur mættu semja ljóð undir kviðuhætti ef þeir vildu. Hér væri tilefni til að ræða um þörf fólks til að tjá sínar innstu tilfinningar í ljóðum. Jafnframt má ræða um lestur fólks á ljóðum, hvernig margir upplifa ljóðalestur og það að syngja ljóð og sálma sem sálhjálp.

Sennilega vegna þess að í mörgum ljóðum er verið að fjalla um sammannleg efni sorg, ást, missi, hamingju o.fl. Hér væri fjallað um sorgina.

Eftir því sem við förum nær okkar tíma finnum við fleiri ljóð þar sem skáld opna sig í ljóðum sínum. Eitt þessara skálda er Rósa Guðmundsdóttir 1795 – 1855 eða Skáld-Rósa eins og hún hefur verið nefnd. Rósa er mjög opinská um ástarmál sín og sorgir. Rósa skrifar um ástina, um manninn sem hún elskar og tregar.

Margir hafa í gegnum tíðina notið þess að fara með og syngja *Vísur Vatnsenda-Rósu* og hafa samsamað sig ljóðmælandanum í þessum vísum. Verkefni nemenda að loknum lestri á ljóðum Rósu væri að semja ástarljóð, það er hægt að yrkja um eigin reynslu af ástinni, um reynslu annarra og um þrá til að kynnast ástinni o.fl

Nemendur gætu valið að lesa aðra höfunda frá sama tíma t.d. Látrabjörgu, Sigurð Breiðfjörð, Bólu Hjálmar eða aðra. Hér væri tækifæri fyrir þá sem hafa gott brageyra að yrkja í hefðbundnu formi en slíkt verkefni væri ekki skylda.

Næsta skáld sem verður að vera skyldulesning í áfanganum er Jónas Hallgrímsson 1807 – 1845. Flest öll höfum við heyrt og sungið vísur eins og *Sáúð þið hana systur mína* og alþekkt er ástarljóðið *Ferðalok*. Þar talar ástfanginn ljóðmælandi í fyrstu persónu og rifjar upp liðinn ástarfund. Menn hafa mikið rætt um ástir Jónasar og því hefur verið haldið fram að ástarreynsla hans hafi verið lítil sem engin. Það kann að vera en öllum er þó augljóst að hann hefur elskað og kann að segja frá ástinni í ljóði á áhrifaríkan hátt.

Ljóð Jónasar eru uppfull af tilfinningum auk þess sem hann er svo mikil orðanáma og orðasmiður. Einnig væri gott að kynna nemendum uppgjör hans við Sigurð Breiðfjörð og áhrif þess á framþróun íslensks skáldskapar. Í tengslum við lestur ljóða Jónasar er hægt að hvetja nemendur til nýsköpunar og orðsmíði. Hér gæti efnið verið frelsi.

Jóhann Sigurjónsson 1880 – 1919 er skáld sem er gott að nota í þennan áfanga því hann er mjög tilfinningaríkur í sínum kveðskap. Það er oftast mikill tregi í ljóðum Jóhanns. Við sjáum þetta í hans þekktasta ljóði sem allir Íslendingar syngja fyrir börn sín *Sofðu unga ástin mín*. Þarna er ljóðmælandinn áhyggjufull móðir, hún talar við barnið sitt og tjáir því áhyggjur sínar og ást um leið. Móðirin reynir að sefa barn sitt og njóta um leið síðustu stundanna sem hún á með því. Umfjöllunarefnið hér væri móðurást. „Ljóðið fjallar um það þegar Halla, kona Fjalla-Eyvinds, er að syngja lítið barn þeirra, Tótu, í svefn rétt áður en hún neyðist til að

fleygja henni í foss til að forða því að hún komist í hendur hreppstjóra og fleiri manna sem koma þeim að óvörum til að fanga þau“ ([www.hugi.is/ljod/pistlar](http://www.hugi.is/ljod/pistlar) sótt 11.10.2015).

Annað þekkt ljóð eftir Jóhann er *Bikarinn*, þar talar ljóðmælandinn í fyrstu persónu. Skáldið rifjar upp gleði og sorgir í lífi sínu. Það bíður hans ekkert nema dauði, í ljóðinu er allt gamalt og dauðvona, meira að segja ilmurinn af vínglasi er *gamalla blóma angan*. Skáldið er fársjúkt og veit að dauðinn bíður hans til að færa hann inn í endalaust myrkur. Hann fjallar einnig á heimspekilegan hátt um líf ástir og sorgir manna. Í ljóðinu *Bikarinn* talar hann um aðskilnað og dauða. Hann veit að hann er dauðvona, það er engin von í ljóði hans en samt er hann ekki bitur. Hann virðist ekki hafa von um annað líf eftir dauðann, það bíður hans aðeins dauði. Jóhann Sigurjónsson lést 39 ára að aldri eftir erfið veikindi. Ljóð Jóhanns má nota sem kveikju fyrir nemendur til að tjá sorg, trega og missi í ljóði. Hér væri hægt að fjalla um tilvistarkreppu.

Tómas Guðmundsson 1901 – 1983. Tómas er mjög persónulegt skáld. Tómas er óhræddur við að afhjúpa sjálfan sig eins og í ljóðinu *Kvæðið um pennann* þar sem skáldið ræðir um erfiðleika sína við að skrifa og umgangast áfengi. Tómas ber líf sitt saman við og líkir því við blekmagn penna síns hverju sinni. Tómas Guðmundsson talar um vanda allra skálda að lifa og skrifa. Hann getur ekki lifað nema hann skrifi og öfugt. Eins ræðir hann á góðlátlegan hátt um baráttu hans sjálfs við áfengi.

Annað ljóð eftir Tómas er *Hótel jörð*, þar ræðir skáldið um hversu ólíkt lífshlaup manna og væntingar þeirra til lífsins geta verið þó endir jarðvistar okkar sé alltaf sá sami. Eftir að hafa lesið Tómas ættu nemendur e.t.v. auðveldara með að skrifa hugleiðingar sínar um sig sjálf og tilvist sína.

Skáld frá tíma Jónasar til Steins Steinarrs mættu nemendur velja sjálfir. Gott væri að þeir semdu ljóð í rómantískum anda en bragarháttur væri frjáls.

Samtímamaður Tómasar, en samt mjög ólíkt skáld, er Steinn Steinarr (1908 – 1958). Steinn Steinarr er ólíkindatól og fer sínar eigin leiðir í skáldskapnum. Bók hans *Tíminn og vatnið* hefur valdið mörgum heilabrotum og engin ein niðurstaða hefur komið út úr þeim þælingum. Steinn virðist þó vera á heimspekilegan hátt að velta fyrir sér lífi sínu og annarra og allari þessari jarðvist okkar. Tilgangi og tilgangsleysi lífsins. Steinn er baráttuskáld, mjög pólitískur og hæðist að viðteknum hugmyndum og venjum. Steinn er þó óhræddur við að afhjúpa sjálfan

sig í ljóðum sínum. Ljóðabók hans *Tíminn og vatnið* hefur allt frá því að hún kom út verið uppspretta umræðna og vangaveltna. Hér talar skáldið um miklar tilfinningar og sennilega uppgjör við ástvin. Þórður Helgason skáld og kennari skrifar svo um þessi ljóð:

Árið 1948 kom út ljóðabókin *Tíminn og vatnið*, alls 13 ljóð (en urðu 21 í lokagerðinni árið 1956). Marga rak í rogastans. Það er nánast ekki hægt að skilja þessi ljóð eftir hefðbundnum leiðum; maður varð að skynja þau. Það er eins og allar reglur séu brotnar nema hvað stundum er rím og oftast einhverjir stuðlar. Engin leið er að ráða í endanlega merkingu ljóðanna en margir sjá í þeim mikinn trega, hugsanlega djúpa ástarsorg. Með þessari bók braut Steinn blað í ljóðagerð Íslendinga. (Þórður Helgason 2008, bls.1)

Með Steini Steinarr erum við komin í nútímann. Ný öld, nýr stíll, loks urðu menn frjálsir úr höftum bragarháttanna og hefðbundinna yrkisefna.

Það höfðu mörg önnur skáld rutt leiðina fyrir Stein svo sem Tómas Guðmundsson, Davíð Stefánsson og fleiri. Ljóðmálið varð smám saman aðgengilegra og auðskiljanlegra alþýðu manna og smám saman leystu menn upp hinar ströngu reglur um form og bragarhætti. Sviðið stóð nú opið fyrir Atómstáldin og önnur nútíma skáld. Hér fengu nemendur sjálfir að velja sér yrkisefni út frá samtíma málefnum, því sem er efst á baugi hverju sinni.

Steinn verður að vera skyldulesning í *Ljóðasmiðju*. Þeim lestri fylgdu síðan ljóðaskrif í óhefðbundnu formi, en efnið væri í anda raunsæis. Í lok áfangans ættu nemendur svo að gera grein fyrir formi ljóða sinna og greina þau út frá bókmenntahugtökum. Nemendur myndu líka segja frá því hvers vegna þeir veldu sér tiltekið form og frásagnaraðferð frekar en aðra.

Nútíma kveðskapur yrði að sjálfsögðu á dagskrá í áfanganum og nemendur hvattir til að lesa ljóð núlifandi skálda, s. s. eftir Hannes Pétursson, Snorra Hjartar, Vilborgu Dagbjartsdóttur, Ingibjörgu Haraldsdóttur, Nínu Björk, Sigurð Pálsson, Þórarinn Eldjárn, Pétur Gunnarsson, Einar M. Guðmundsson, Megas, Elísabetu Jökulsdóttur, Lindu Vilhjálmisdóttur, Ísak Harðarson, Sjón, Kristínu Svövu Tómasdóttur, Braga Pál, Braga Ólafsson og marga fleiri.



#### 4. Niðurstöður

*Ljóðasmiðja* yrði unnin í anda Freire og Boal. Jafnrétti nemenda og kennara yrðu höfð að leiðarljósi í skólastofunni. Einkunnagjöf yrði í formi umsagnar sem væri samvinna nemenda og kennara. Þannig væri kennarinn aldrei í hlutverki hins alvitra, samkvæmt Freire. Nemendum yrði kennt að beita uppbyggilegri gagnrýni í formi spurninga og jákvæðra athugasemda í anda Boal. Þannig gætu nemendur og kennari notað samtalsaðferð til að komast að niðurstöðu um innihald umsagnar hverju sinni, samtalið er líka mikilvægt til að finna kjarna og tilfinningu hvers ljóðs fyrir sig.

Nemendur nýta sér sinn eigin reynslubanka eins og hægt er í sköpun sinni við að tjá tilfinningar, annars leita þeir í lýsingar á upplifun annarra. Þetta er samkvæmt kenningum Dewey að tengja nám fyrri reynslu nemenda en með því að lesa og yrkja ljóð eru nemendur einnig að fást við listsköpun. „Sá sem skrifar ljóð er á vissan hátt að gefa hluta af sjálfum sér.“ (Erik Skyum Nielsen 1986, bls.21) Með sköpuninni nær nemandinn betra sambandi við sjálfan sig og aðstæður sínar. Þannig kemst hann úr hinu venjulega námsumhverfi sem byggir oft meira á að taka við en skapa sjálfur. Sköpun nærast á ímyndunarafli og þannig eykur nemandinn við menntun sína. Mælt er með slíkri nálgun í aðalnámskrá framhaldsskóla: „Vinnubrögð í listsköpun og vísindum einkennast oft af sköpunargleði, frumkvæði og frumleika. Þannig vinnubrögð er æskilegt að sjá í öllu námi og skólastarfi“ (Aðalnámskrá, 2011).

Í þessari sköpunarvinnu má beina nemendum í að vinna með upplifun sína af viðkomandi tilfinningu og nýta þannig þeirra reynsluheim eins og Dewey leggur til. (Dewey, 2000) Við flutning ljóðanna má svo nota hinar ýmsu aðferðir, tækni og samfélagsmiðla og fylgja þannig tilmælum aðalnámskrár um margar tegundir læsis.

Rík áhersla verður á að efla tilfinningalæsi og tilfinningagreind nemenda. Þannig að nemendur geti ekki einungis skilið og gert grein fyrir sínum eigin tilfinningum í ljóði, heldur líka skilið lýsingar á tilfinningum annarra í þeirra ljóðum. Jafnframt því að skilja og skýra eigin tilfinningar og annarra, eykst orðaforði nemenda á því sviði. Það verður nemendum eðlilegt að tala um og fást við tilfinningar og stuðlar þannig að aukinni velgengni þeirra og þroska samkvæmt kenningum Golemans.

Til að þjálfa nemendur í að þekkja og ræða um tilfinningar má nota hinar þrjár aðferðir bókameðferðar. 1. Að bera kennsl á (e. identification). Nemendum verður kennt að skilja og

geta skýrt frá hvaða tilfinningu skáld tjáir í ljóði sínu. 2. Útrás fyrir tilfinningaspennu (catharsis). Nemandi tjáir sjálfur sömu tilfinningu í eigin ljóði, notar sína eigin reynslu, og fær þannig útrás fyrir þá spennu sem tilfinningin skapar. Þetta tvennt hjálpar nemanda yfir á þriðja þrepið; 3. Að fá innsýn í tilfinningar (insight) samkvæmt Morawski, Pardeck & Pardeck, Riordan & Wilson o.fl.

Eins og sagt var hér að ofan „læsishugtakið felur í sér færni til skilja merkingu einhvers sem er ekki miðlað með berum orðum, en það er einmitt lykilatriðið í því hugtaki sem kallað er tilfinningalæsi.“ Þetta er megin tilgangur ljóðasmiðjunnar, að kenna ljóðasmiðunum, með hjálp bókameðferðar og kenninga Golemans, Dewey o. fl. að finna og skilgreina hvaða tilfinning er ríkjandi í hverju ljóði og geta tjáð sömu tilfinningu í eigin ljóði. Síðast en ekki síst að kenna nemendum, með aðferðum söngvarans og leikarans, að miðla þessum tilfinningum á viðeigandi hátt til áheyrenda. Þetta samrýmist því sem aðalnámskrá framhaldsskóla leggur til um hinar ýmsu gerðir læsis (Aðalnámskrá, 2011).

Af þessu má sjá að *Ljóðasmiðja* samrýmist markmiðum um lífsleiknikennslu. Nokkur af markmiðum Menningarlæsis sýna að ljóðasmiðjan á ekki síður heima þar, þau eru m.a. að: þjálfa nemendur í læsi í víðum skilningi, öðlast skilning á: samfélaginu í víðu samhengi, hlutverki sínu í samfélaginu, réttindum sínum og skyldum sem ungmenni og fullorðnir borgarar, mikilvægi þess að vera virkir þátttakendur í samfélaginu og að þau geti haft áhrif, stöðu jafnréttismála í víðum skilningi, mikilvægi þess að hugsa gagnrýnið um allt sem þau sjá og heyra. (Menntaskólinn í Kópavogi, 2016)

Oft vill brenna við að ljóðakennsla sé einhvers konar „sýning á risaeðlum“. Nemendum eru sett fyrir gömul, torskilin ljóð og þeim gert að greina bragarhátt og útskýra myndmál þeirra. Þetta getur verið ágæt aðferð en frekar einhæf til lengdar og ekki til þess fallin að glæða áhuga nemenda á ljóðum og ritlist yfirleitt.

Ljóðakennsla getur farið fram á margvíslegan hátt og mikilvægt að þar ríki skapandi andrúmsloft. Ljóðið er vanmetinn tjáningarmáti og nátengdur ungu fólki. Flest ungt fólk hlustar mikið á tónlist og þessari tónlist fylgir yfirleitt texti, sem sé einhver kveðskapur. Það er ástæða til að vera bjartsýnn á framtíð ljóðsins á Íslandi. Margir hafa þær áhyggjur að samfélagsmiðlar séu að ganga af bókmenntunum dauðum og enginn geti skrifað almennilegan texta lengur. Reyndin er sú að öll þessi skrif ungs fólks á netinu á ýmsum miðlum virðist auka færni þeirra í tjáningu og læsi á hinum ýmsu sviðum.

Fréttir af nýjum útgáfu hreyfingum svo sem Meðgönguljóða, Lúsar, Tunglsins og Fríyrkjunnar hafa vakið áhuga minn. Ég hef sjálf farið á ljóðakvöld hjá þessum útgáfuhreyfingum og forlögum, og þar sér maður hve mikill áhugi og eldmóður er í ungum ljóðskáldum. Þessi ungu skáld eru að gera alls konar tilraunir með ljóðið í formi, tungumáli og miðlun. Meðan ungt fólk er að nota tungumálið okkar til að tjá sig með fjölbreyttum hætti í ljóðum, þá er minni hætta á að við glötum íslenskunni eins og oft hefur heyrst.

Ljóðið er sprellifandi og frekar í sókn en vörn. Þess vegna er rúm fyrir áfanga eins og *Ljóðasmiðju* í framhaldsskólanum, í raun tel ég að slíkan áfanga vanti sárlega.

### *Ljóðasmiðja - Yfirlitstafla*

<b>Fræðimenn og kenningar</b>	<b>Aðferðir</b>	<b>Hvað hefur nemandinn lært?</b>
Tækni leikarans/söngvarans	líkamsstaða, öndun, raddbeiting, að skoða sig utanfrá	rétta líkamsstöðu og öndun, raddbeitingu, sjálfsgagnrýni
Boal	vinnustofa	samvinnu
Crothers, Morawski	bókameðferð	tilfinningalæsi
Dewey	tengsl við fyrri reynslu	að nýta sér reynslu til náms
Furman, Chabis	ljóðameðferð	að styrkja eigið sjálf og fást við tilfinningar
Freire	Frelsi og jafnrétti	Nemandi og kennari eru jafn réttháir og njóta frelsis í kennslustofunni
Goleman	tilfinningagreind og tilfinningalæsi	að læra að þekkja eigin tilfinningar og tilfinningar annara og vinna út frá þeim, nemandinn verður tilfinningalæs

## Lokaorð

Eftir að hafa gluggað í nokkur þekktustu ljóð okkar Íslendinga og hugað að skáldunum sem ortu þessi ljóð, sést að tilfinningar eru ríkjandi í ljóðagerð þessara skálda. Oft er sagt að Íslendingar séu kaldir og lokaðir og sýni litlar sem engar tilfinningar. Hér höfum við góð dæmi um annað. Við sjáum sterkar tilfinningar sem knýja ljóðin áfram.

Í þessum ljóðum höfum við tilfinningar úr fortíðinni, tilfinningar sem eru samt síungar og koma fram í ljóðum skálda á hvaða tíma sem er. Þetta sést í ljóðagerð ungra skálda í dag, sem virðist vera í miklum blóma og engin ástæða til að hafa áhyggjur af stöðu ljóðsins.

Skáld nota ljóðið til að tjá sínar innstu tilfinningar. Þetta er samtal skáldanna við sig sjálf og nokkurs konar sjálfs meðferð. Þegar heimurinn rekur í okkur hornin verðum við öll lítil og viðkvæm. Þá getum við ekki verið neitt annað en við sjálf. Með því að gera nemendur okkar að skáldum og túlkendum ljóða og þá um leið tilfinninga, eigum við sterkt kennslutæki til að hjálpa nemendum til að koma sínum eigin tilfinningum í orð og auka tilfinningalæsi þeirra. Ég skil vel tilfinninguna sem Steinunn Sigurðardóttir lýsir í viðtalinu í Morgunblaðinu, sem ég vitna í. Það er stórkostlegt að sjá nemandan sem hefur varla getað staðið uppréttur fyrir framan samnemendur sína flytja ræðu fyrir fullum sal fólks. Þá líður kennaranum eins og hann hafi orðið til gagns. Mig langar til að halda áfram að verða til gagns og bý þess vegna til *Ljóðasmiðju*, áfanga sem gengur út á sköpun, tjáningu, og læsi.

## Heimildaskrá

- Baldur Sigurðsson. *Hvað er læsi*. Skoðað 4. mars 2016 á vef Lesvefsins: <http://lesvefurinn.hi.is/node/132>
- Boal, A. (1985). *Theatre of the oppressed* (Charles A. & Maria Odilja McBride, þýð.). New York: Theatre Communications Group. (Frumútgáfa 1985)
- Dewey, J. (2000). *Hugsun og menntun* (Gunnar Ragnarsson þýð.). Rannsóknastofnun Kennaraháskóla Íslands. (Frumútgáfa 2000)
- Embætti landlæknis (2013). *Geðrækt: tilfinningaleg heilsa og vellíðan*. Reykjavík: Embætti landlæknis. <http://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item23234/gedraekt.pdf>
- Freire, P. (1970). *Pedagogy of the Oppressed* (Myra Bergman Ramos þýð.). New York, London: The Continuum International Publishing Group Inc. (Frumútgáfa 1970)
- Freire, P. (1998). *Pedagogy of Freedom. Ethics, Democracy and Civic Courage* (Patrick Clarke þýð.). Maryland: Rowman & Littlefield Publishers. (Frumútgáfa 1998)
- Frost, J., Wortham, Sue C. og Reifel, S. (2008). *Play and Child Development* (3. útgáfa). New Jersey: Pearson Education.
- Furman, R. (2005). Using Poetry and Written Exercises to Teach Empathy. *Journal of Poetry Therapy: The Interdisciplinary Journal of Practice, Theory, Research and Education*, 18(2), 103-110.
- Giebel, C. G. (2011). *Poetry and Story Therapy: The Healing Power of Creative Expression*. Jessica Kingsley Publishers.
- Goleman, D. (2000). *Tilfinningagreind* (Áslaug Ragnarsdóttir þýð.). Reykjavík: Iðunn. (Frumútgáfa 1995)
- Gunnar Kristjánsson (2005). *Heyr himna smiður*. Skoðað 13. september 2015 á vef Gunnars Kristjánssonar: <https://gunnarkristjansson.files.wordpress.com/2012/01/heyр-himna-smidur.doc>
- Hall, D. (ritstj.) (1982). *Claims for Poetry*. Michigan: The University of Michigan Press.
- Hall, K. R. (2009). *Augusto Boal (1931-2009)*. Skoðað 9. mars 2016 á vef Art Threat: <http://artthreat.net/2009/05/augusto-boal-1931-2009/>
- Hugi.is (2007). *Sofðu unga ástin mín*. Skoðað 11. september 2015 á <https://www.hugi.is/ljod/pistlar/515363/sofdu-unga-astin-min/>
- Mennta- og menningarmálaráðuneytið (2011). *Aðalnámskrá framhaldsskóla: Almennur hluti*. Reykjavík: Mennta- og menningarmálaráðuneytið.
- Menntamálaráðuneytið (1999). *AÐALNÁMSKRÁ FRAMHALDSSKÓLA: LÍFSLEIKNI*. Reykjavík: Menntamálaráðuneytið.
- Menntaskólinn í Kópavogi. (2013). *Menningarläsi*. Skoðað 20. apríl 2016 á vef Menntaskólans í Kópavogi: <http://www.mk.is/index.php/namidh/allir-afangar/30-ymsir-afangar/1717-mel-menningarlaesi>

- The National Association for Poetry Therapy. *Poetry Therapy: A Form of Bibliotherapy*. Skoðað 25. mars 2016 á vef The National Association for Poetry Therapy: [http://www.poetrytherapy.org/history.html#Poetry Therapy](http://www.poetrytherapy.org/history.html#Poetry%20Therapy)
- Johnson A. A. (1992). *Documentary Perspective of Bibliotherapy in Education*. Skoðað 26. mars 2016 á vef Reading Horizons: [http://scholarworks.wmich.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1498&context=reading\\_horizons](http://scholarworks.wmich.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1498&context=reading_horizons)
- Schultz, B. L., Richardson, Rita C., Barber, Catherine R. og Wilcox, Daryl (2011). A preschool pilot study of connecting with others: Lessons for teaching social and emotional competence. *Early Childhood Education*, 39(2), 143–148. DOI: 10.1007/s10643-011-0450-4
- Skyum-Nielsen, E. (1986). *Med luft imellem*. Denmark: Dansk lærerforeningen.
- Stefan, Catrinel A. og Miclea, Mircea (2014). Effectiveness of the social-emotional prevention program as a function of children's baseline risk status. *European Early Childhood Education Research Journal*, 22(1), 14–44. DOI: 10.1080/1350293X.2013.865359
- Sullivan, Amie K. & Strang, Harold R. (2002/2003). *Bibliotherapy in the classroom*. Skoðað 15. mars 2016 á vef ProQuest: <http://search.proquest.com/docview/210384283?OpenUrlRefId=info:xri/sid:primo&accountid=27513>
- Valgerður Þ. Jónsdóttir (2016, 17. mars). Að skrifa sig úr skugganum í ljósið. *Morgunblaðið*, bls. 12.
- Þórður Helgason (2008). *Steinn Steinarr 1908 – 1958*. Skoðað 12. október 2015 á vef Námsgagnastofnunar: [http://www.nams.is/dagsins/dag\\_isl\\_tung/steinnsteinarr.pdf](http://www.nams.is/dagsins/dag_isl_tung/steinnsteinarr.pdf)

## Ljóð sem talað er um í ritgerðinni

### Heyr, himna smiður

Heyr, himna smiður,  
hvers skáldið biður,  
komi mjúk til mín  
miskunnin þín.

Því heit eg á þig,  
þú hefur skaptan mig,  
ég er þrællinn þinn,  
þú ert Drottinn minn.

Guð, heit eg á þig,  
að græðir mig,  
minnst, mildingur, mín,  
mest þurfum þín.

Ryð þú, röðla gramur,  
ríklyndur og framur,  
hölds hverri sorg  
úr hjartaborg.

Gæt, mildingur, mín,  
mest þurfum þín  
helzt hverja stund  
á hölda grund.

Set, meyjarmögur,  
máls efni fögur,  
öll er hjálp af þér,  
í hjarta mér.

### **Sonatorrek 1. erindi**

Mjök erum tregt  
tungu at hræra  
eða loptvætt  
ljóðpundara;  
esa nú vænligt  
of Viðurs þýfi  
né hógdrægt  
ór hugar fylgsni.

### **Vísur Vatnsenda Rósu**

Augað mitt og augað þitt,  
Ó þá fögru steina.  
Mitt er þitt, og þitt er mitt,  
þú veist hvað ég meina.

Þig ég trega manna mest  
mædd af táraflóði.  
Ó, að við hefðum aldrei sést,  
elsku vinurinn góði.

Langt er síðan sá ég hann,  
sannlega fríður var hann.  
Allt sem prýða mátti einn mann  
mest af lýðum bar hann.

Engan leit ég eins og þann  
álma hreyti bjarta.  
Einn guð veit ég elskaði hann  
af öllum reit míns hjarta.



## **Ferðalok**

Ástarstjörnu  
yfir Hraundranga  
skýla næturský.  
Hló hún á himni,  
hryggur þráir  
sveinn í djúpum dali.

Veit ég, hvar von öll  
og veröld mín  
glædd er guðs loga.  
Hlekki brýt ég hugar  
og heilum mér  
fleygi faðm þinn í.

Sökkvi eg mér og sé ég  
í sálu þér  
og lífi þínu lifi.  
Andartak sérhvert,  
sem ann þér guð,  
finn ég í heitu hjarta.

Tíndum við á fjalli,  
tvö vorum saman,  
blóm í hárrí hlíð.  
Knýtti ég kerfi  
og í kjöltu þér  
lagði ljúfar gjafir.

Hlóðstu mér að höfði  
hringum ilmandi  
bjartra blágrasa,  
einn af öðrum,  
og að öllu dáðist,  
og greipst þá aftur af.

Hlógum við á heiði,  
himinn glaðnaði  
fagur á fjalla brún.  
Alls yndi  
þótti mér ekki vera  
utan voru lífi lifa.

Grétu þá í lautu  
góðir blómálfar,  
skilnað okkarn skildu.  
Dögg það við hugðum,  
og dropa kalda  
kysstum úr krossgrasi.

Hélt eg þér á hesti  
í hörðum straumi,  
og fann til fullnustu,  
blómknapp þann gæti  
eg borið og varið  
öll yfir æviskeið.

Greiddi eg þér lokka  
við Galtará  
vel og vandlega.  
Brosa blómvarir,  
blika sjónstjörnur,  
roðnar heitur hlýr.

Fjær er nú fagurri  
fylgd þinni  
sveinn í djúpum dali.  
Ástarstjarna  
yfir Hraundranga  
skín á bak við ský.

Háa skilur hnetti  
himingeimur,  
blað skilur bakka og egg.  
En anda, sem unnast,  
fær aldregi  
eilífð að skilið.

### **Sofðu unga ástin mín**

Sofðu unga ástin mín,  
- úti regnið grætur.  
Mamma geymir gullin þín,  
gamla leggi og völuskrín.  
Við skulum ekki vaka um dimmar nætur.

Það er margt, sem myrkrið veit,  
- minn er hugur þungur.  
Oft ég svarta sandinn leit  
svíða grænan engireit.  
Í jöklinum hljóða dauðadjúpar sprungur.

Sofðu lengi, sofðu rótt,  
seint mun best að vakna.  
Mæðan kenna mun þér fljótt,  
meðan hallar degi skjótt,  
að mennirnir elska, missa, gráta og sakna.

## **Bikarinn**

Einn sit ég yfir drykkju  
aftaninn vetrarlangan,  
ilmar af gullnu glasi  
gamalla blóma angan.

Gleði, sem löngu er liðin,  
lifnar í sálu minni.  
Sorg sem var gleymd og grafin,  
grætur í annað sinni.

Bak við mig bíður dauðinn,  
ber hann hendi styrki  
hyldjúpan næturhimin  
helltan fullan af myrkri.

## **Kvæðið um pennann**

Kvæðið er um pennann –  
Hann þáraði það sjálfur.  
Og stundum er hann fullur  
og stundum er hann hálfur  
og stundum er hann tómur  
og getur ekki skrifað.  
Ég þekki þetta sjálfur.

En penninn minn og ég  
Höfum alltaf elskað pappír  
og einkum dýran pappír.  
Við lögðum okkar veltufé  
og lánstraust allt í pappír,  
og lögðum alla sál okkar  
í kvæði á þennan pappír.  
Og enginn hefur sýnt mér meiri  
alúð nokkurntíma,

ef erfitt var að ríma.

Og hann hefur skrifað fleira  
en nokkur geti grunað  
um heimsins harm og unað.

Og hann hefur skrifað sálma  
og samþykkt víxla mína  
og sýnt mér þessa einstöku  
hluttekningu sína.

Hann hoppaði af gleði,  
ef hlýtt mér var í geði,  
varð harður ef ég reiddist.  
Og bæri við að unnusturnar  
brygðust mínum vonum,  
Þá brakaði í honum.

Já, penninn minn, þú fylgir mér  
í fögnuði og trega,  
í fjármálum og ástum,  
og er þá vert að fást um  
þótt stundum hafi hent þig,  
sem hendir iðulega  
og hendir bestu penna  
og skeði núna síðast,  
að pennar skrifa meira  
en pennum ætti að líðast?

## Hótel jörð

Tilvera okkar er undarlegt ferðalag.

Við erum gestir og hótel okkar er jörðin.

Einir fara og aðrir koma í dag

því alltaf bætast nýir hópar í skörðin.

Og til eru ýmsir sem ferðalag þetta þrá,

en þó eru margir sem ferðalaginu kvíða.

Og sumum liggur reiðinnar ósköp á,

en aðrir setjast við hótelgluggann og bíða.

En það er margt um manninn á svona stað

og meðal gestanna' er sífelldur þys og læti.

Allt lendir í stöðugri keppni' um að koma sér

og krækja sér í nógu þægilegt sæti.

En þó eru margir sem láta sér lynda það

að lifa' úti' í horni óáreittir og spakir,

því það er svo misjafnt sem mennirnir leita að

og misjafn tilgangurinn sem fyrir þeim vakir.

En mörgum finnst hún dýr þessi hóteldvöl

þó deilt sé um hvort hótelið sjálft muni græða.

En við sem ferðumst eigum ei annars völ,

það er ekki um fleiri gistaða að ræða.

Að vísu eru flestir velkomnir þangað inn

og viðbúnaður er gestirnir koma' í bæinn.

Og margir í allsnægtum una þar fyrst um sinn,

en áhyggjan vex er menn nálgast burtferðardaginn.

Þá streymir sú hugsun um oss sem ískaldur foss

að allt verði loks upp í dvölinu tekið frá oss,

er dauðinn, sá mikli rukkari, réttir oss

reikninginn yfir það sem skrifað var hjá oss.

Þá verður oss ljóst að framar ei frestur gefst  
né færi á að ráðstafa nokkru betur.  
Því alls sem lífið lánaði dauðinn krefst  
í líku hlutfalli' og Metúsalem og Pétur.

### **Tíminn og vatnið**

Tíminn er eins og vatnið,  
og vatnið er kalt og djúpt  
eins og vitund mín sjálfs.

Og tíminn er eins og mynd,  
sem er máluð af vatninu  
og mér til hálf.

Og tíminn og vatnið  
renna veglaust til þurrðar  
inn í vitund mín sjálfs.