

Hvert andartak skiptir máli
Gjörhygli í kennslustofunni

Brynhildur Fjóla Hallgrímsdóttir



Lokaverkefni lagt fram til fullnaðar B.Ed.-gráðu
í grunnskólakennarafræði við Háskóla Íslands, Menntavísindasvið

Apríl 2010

Lokaverkefni til B.Ed. -prófs

Hvert andartak skiptir máli

Gjörhygli í kennslustofunni

Greinargerð um handbók fyrir kennara um ástundun og kennslu á gjörhygli
(e. mindfulness) sem er hugleiðslutækni og lífsstíll

Brynhildur Fjóla Hallgrímsdóttir
070871-3789

Háskóli Íslands
Menntavísindasvið
Kennaradeild, grunnskólakennarafræði
Apríl 2010

Sigurína Davíðsdóttir

Ágrip

Handbókin *Hvert andartak skiptir máli* er ætluð kennurum sem hafa áhuga á að nota gjörhygli (e. mindfulness) í kennslu. Gjörhygli er hugleiðsluaðferð og lífsstíll sem verður vinsælli með hverjum deginum úti í hinum stóra heimi. Hugmyndin er að auðvelda kennurum að nálgast þessi fræði og tileinka sér þau með lítilli handbók. Í bókinni er efnið einfaldað eins mikið og unnt er. Í greinargerð sem fylgir er farið dýpra í fræðin ásamt því að útskýra val efnis í bókina. Handbókin inniheldur útskýringar á hvað gjörhygli er og hvernig kennarar geta stundað gjörhygli. Þar eru einnig leiðbeiningar um hvernig er hægt að kenna nemendum gjörhygli. Kennarastarfið getur verið krefjandi þó skemmtilegt sé. Gjörhygliástundun getur auðveldað kennurum að þola álag og streitu sem fylgir starfinu. Ástundun nemenda getur haft stórfelld áhrif til góðs á námsárangur og líðan þeirra í námi. Heilmikil reynsla er komin á ágæti þessara fræða í Bandaríkjunum. Handbókin gæti komið kennurum að góðum notum og réttlætalegt er að skoða vel möguleika gjörhygli í námi og kennslu hér á landi.

Efnisyfirlit

Ágrip	4
Inngangur	6
Handbókin	7
Form bókar	7
Gjörhygli	7
Álag og streita.....	7
Ástundun, þjálfun og aðferðir.....	7
Öndun	7
Ganga	9
Líkamsskynjun.....	9
Borðað	9
Daglegt líf.....	10
Að sjá og skilja	10
Að vera á staðnum	10
Nemendur	10
Líðan nemenda.....	11
Einbeiting og athygli.....	11
Ástundun og þjálfun nemenda.....	11
Aðferðir	11
Öndun fyrir nemendur.....	12
Ganga fyrir nemendur	12
Líkamsskynjun nemenda.....	12
Borðað með nemendum	12
Náttúran og bjallan.....	12
Að þekkja tilfinningar sínar.....	13
Kostir gjörhygli í kennslustofunni	13
Hvers vegna gjörhygli?	15
Markmið	16
Fræðileg umfjöllun	17
Hvað er gjörhygli	17
Áhrif ástundunar	18
Framkvæmd og þróun	21
Lokaorð	25
Heimildir	26

Inngangur

Þetta verkefni miðast við að fylgja eftir þeirri hugmynd um að það sé hægt að nota gjörhygli til að auka almenna vellíðan kennara og barna í skólanum. Þó að vellíðan barna sé mikilvæg almennt þá verður að byrja á kennaranum, hann er lykillinn að aukinni ánægju nemenda í námi. Kennarastarfið getur reynst mörgum erfitt vegna álags og streitu sem því fylgir. Gjörhyglifræðin bjóða upp á aðferðir sem losa um streitu og auka almenna vellíðan. Gjörhygli er hugleiðslutækni sem býður upp á fjölbreyttar aðferðir til ástundunnar og geta þar af leiðandi hentað vel til að kenna börnum. Heilmikil þróun hefur orðið með að þjálfra börn í gjörhygli síðustu ár og getur ástundun haft góð áhrif á hegðun og námsárangur þeirra ásamt fleiru. Það virðist tilvalið að miðla þessum upplýsingum á einfaldan hátt til annarra kennara svo þeir geti notið góðs af í kennslu. Einföldun þessa efnis í lítilli handbók ætti að geta komið að góðum notum fyrir kennarann. Þessi fræði eru margslungin og vonast er til að einföldun efnisins hafi þau áhrif að sem flestir lesi bókina og noti hana. Þessi greinargerð er gerð til að kynna innihald handbókarinnar, dýpka skilning fólks á gjörhygli ásamt því að styðja fræðilega þær hugmyndir sem koma fram í handbókinni.

Handbókin

Form bókar

Handbókin *Hvert andartak skiptir máli* er gerð með það í huga að stuðla að vellíðan nemenda og kennara í skólastofunni. Það er nauðsynlegt að hafa bókina einfalda og litla í sniðum til að auðvelda notkun á henni. Reynt var að forðast að nota of fræðilegt mál og hver kafli, ef svo má kalla, er mjög stuttur.

Gjörhygli

Bókin lýsir í byrjun hvað gjörhygli er og hvað það er ekki. Algengt er að fólk hafi ranghugmyndir og kannski stundum fordóma gagnvart hugleiðslu. Þarna kemur fram að hugleiðsla er hvorki flótti frá raunveruleikanum né dagdraumar. Til eru margar leiðir til að hugleiða. Gjörhygli er ein af mörgum leiðum að svipuðu marki. Útskýringarnar í bókinni eru ekki langar en vonandi nógu skýrar svo hver sem er skilji undirstöðu bókarinnar.

Álag og streita

Eftir það er komið inn á algeng vandamál sem geta fylgt álagi og streitu. Andlegt álag sem kennarar upplifa oft í starfi sínu getur orðið streituvaldur. Þreytan sem myndast við að sinna þessu margslungna starfi í lengri tíma hlýtur að geta haft skaðlegar afleiðingar andlega og líkamlega ef ekkert er að gert. Þess vegna er nauðsynlegt að benda á það að ástundun gjörhygli getur hjálpað og kannski lagað vandamál sem fylgja streitu og álagi.

Ástundun, þjálfun og aðferðir

Kennarar fá stuttar ráðleggingar um ástundun og þjálfun til að ná sem bestum árangri. Hér eru útskýrðar ýtarlega aðferðir sem hægt er að nota til hugleiðslu á eins einfaldan máta og unnt er. Aðferðir eru nokkuð margar svo fólki er ráðlagt hvernig sé best að þjálfa sig áður en ég útskýri hverja aðferð fyrir sig.

Öndun

Þessi aðferð hugleiðslu er hægt að kalla grunnaðferð sem gott er að byrja á að æfa sig með. Þar er unnið með andardráttinn og athygli. Lesendur eru leiddir í gegnum ferlið stig af stigi og ætti ekki að vera erfitt að fara eftir. Ferlinu er lýst ýtarlegast í öndunaraðferðinni því það er grunnurinn að öllu. Hinar aðferðirnar eru viðbót til

tilbreytingar svo þær eru styttri. Hér fyrir neðan eru leiðbeiningarnar á öndunaraðferðinni eins og þær koma fyrir í bókinni. Sýnishorn úr bókinni er sett hér inn svo að grunnaðferð gjörhygli sé alveg skýr. Hinar aðferðirnar eru svo útskýrðar í stuttu máli.

- Gott er að vera í ró og næði á meðan hugleiðslu stendur. Iðkandinn velur síðan að setjast á stól eða púða.
- Áriðandi er að vera vel uppreistur og ímynda sér að það sé togað blíðlega í hvirfilinn. Báðir fætur eru hafðir þétt við gólfið. Iðkandinn athugar vel hvort það sé spennu í bakinu eða einhverstaðar annarstaðar og lagar sig til eftir þörfum.
- Athyglinni er beint að andardrættinum og viðkomandi velur sér eitthvað sem hann finnur þegar hann andar til að fylgjast með og einbeita sér að. Til dæmis er hægt að finna magann þenjast út og falla inn eða kitlið við nasirnar þegar loftið fer inn og út aftur.
- Gott er ef byrjandi nær 20 mínútum fyrstu skiptin og svo getur hann aukið tímann smátt og smátt. Ef iðkandi hefur aðeins 10 mínútur eða minna þá er betra að nýta þær frekar en að sleppa hugleiðslunni alveg.
- Við hugleiðsluna byrjar fólk að hugsa og kannski gleymir það sér í hugsunum smástund. Það er allt í lagi og eðlilegt. Hugsanirnar eru meðteknar án allra dóma, viðkomandi leyfir þeim síðan að hverfa. Síðan einbeitir hann sér aftur að andardrætti sínum.
- Þetta ferli gæti farið að ergja iðkandann en hann þarf að forðast að verða ergilegur því mikilvægt er að vera þolinmóður. Um leið og hann áttar sig á að hann er komin í eitthvað hugsanaferli meðtekur hann það án allra dóma og einbeitir sér aftur að andardrætti.
- Þar sem þetta er alls ekki auðvelt þá er mjög gott að hafa húmor fyrir því hvað hugsanirnar geta streymt fram óumbeðnar. Iðkandinn gerist rannsakandi síns eigin hugar af hlutleysi án dóma og skilgreininga.
- Viðkomandi gæti fundist þetta tilgangslaust enda ekki víst að hann upplifi slökun til að byrja með en það kemur með æfingunni. Við hverja hugleiðslu er verið að þjálfra hugann í að einbeita sér og við hvert skipti verður þetta

auðveldara. Hugurinn róast og þar með hverfur spenna og annað sem hrjáir líkamann.

- Ef syfja svífur á fólk er gott að gera hugleiðsluna standandi. Forðast ber að breyta eðlilegu flæði venjulegs andardráttar.
- Það er gott að hafa augun lokuð en ef viðkomandi hefur þau opin þá er gott að hafa þau hálfopin og horfa á gólfið.
- Þegar iðkandinn er orðinn æfður í þessum grunni getur hann fært athyglina til líkamans, til heyrnar eða sjónar en með sömu gjörhygli.
- Ef illa gengur er gott að reyna að sjá skoplegu hliðina á því hversu upptekinn hugurinn er og muna að vera góður við sjálfan sig. Mikilvægur þáttur hugleiðslunnar er að vera ekki með dóma eða reyna of mikið heldur einungis að taka því sem kemur með skilningi, velvilja og síðast en ekki síst þolinmæði.

Ganga

Hægt er að stunda gjörhygli með göngu, úti eða inni. Aðferðin byggist á sömu tækni og öndunin nema nú er athyglinni beint að göngunni sjálfri. Hverri einustu hreyfingu líkamans. Ráðlagt er að ganga mjög hægt svo auðveldara sé að beina athyglinni að hverri einustu hreyfingu. Annars er það sama gert í þessari aðferð ef viðkomandi fer að hugsa og gleymir sér. Hann meðtekur hugsanir sínar án dóma og með þolinmæði, sleppir þeim síðan frá sér. Athyglinni er aftur snúið að göngunni og þar með er þjálfun haldið áfram.

Líkamsskynjun

Í þessari aðferð er athyglinni beint að ákveðnum líkamshluta og það er andað nokkrum sinnum við hvern. Það er byrjað á tám og endað í hvirfli. Hægt er að ímynda sér að hver og einn líkamshluti andi um leið og við öndum inn í hann ef svo má segja. Eins og í öllum aðferðunum þá er sama viðhorf notað með hugsanaflæðið, meðtekið en haldið síðan áfram þar sem frá var horfið. Þessi aðferð er slakandi svo gott er að nudda sig og hrista smávegis til að lífga upp líkamann eftir hugleiðsluna.

Borðað

Gaman er að prófa að borða með gjörhygli. Gott er að æfa sig fyrst með rúsínu en vel er hægt að iðka þessa aðferð með hvaða mat sem er. Aðferðin miðast við að nota öll

skynfærin til að borða og njóta matarins þá í meira mæli. Iðkandi snertir, horfir, þefar og hlustar áður en hann stingur matnum í munninn. Þar taka við hreyfingar munns og tungu. Hægt er að fylgja matnum eftir með athyglina beinda að vélinna og maga.

Daglegt líf

Þetta er lengsti kafli bókarinnar þar sem möguleikarnir til þess að stunda gjörhygli í daglegu lífi eru skoðaðir. Mikilvægt er að fólk sé með hugann við þau verkefni sem það er að gera núna en ekki það sem það ætlar að gera seinna. Margir lifa að mestu í huganum að hugsa um næstu athöfn en missa þar með af núverandi athöfn. Á álagsstundum er hægt að takmarka streitu með því að lifa dags daglega með gjörhygli.

Að sjá og skilja

Þar á eftir er fjallað stuttlega um ágæti þess að sjá og skilja atburði og manneskjur eins og þær eru í raun án allra dóma eða merkimiða. Í þessum kafla er bent á hversu mikilvægt er að losa sig við ómeðvitaða fordóma sem fólk getur haft til annarra. Í samskiptum er nauðsynlegt að geta séð nýtt fólk eða nemendur skýrt en ekki litað af fyrri reynslu. Það gæti forðað kennurum frá því að gera mistök að vera meðvitaðir um hvernig þeirra eigin hugur getur leikið á þá.

Að vera á staðnum

Að vera á staðnum andlega er mikilvægt atriði sem komið er inn á líka. Kennarar hafa sín vandamál eins og allir aðrir. Starf þeirra er hinsvegar þannig að mikilvægt er fyrir þá að kunna að skilja á milli heimilis og vinnu. Framkoma þeirra í kennslu getur skipt sköpum í námi barna. Þeir eru fyrirmyndir nemenda og andinn í skólastofunni er algjörlega á ábyrgð kennarans. Í kaflanum er fjallað um að gjörhyglipjálfun gerir það auðveldara fyrir kennarann að henda persónulegum málum frá sér á meðan kennslu stendur.

Nemendur

Seinni helmingur bókarinnar snýr að nemendum. Þar er sýnt hvernig kennarinn getur kennt nemendum og þjáfað þá í að hugleiða af gjörhygli. Fyrsti kaflinn er stutt umfjöllun um börn og hvernig er best að haga þjálfun þeirra. Kennaranum er líka bent á að það sé áhrifaríkast að hann sjálfur stundi hugleiðslu ef hann ætlar að kenna nemendum gjörhygli. Minnst er á að aðrir möguleikar eru gerlegir í sama tilgangi.

Líðan nemenda

Börn geta átt erfitt með að einbeita sér vegna vanlíðunar rétt eins og gerist hjá fullorðnu fólki. Þar sem gjörhygliþjálfun getur bætt andlega og líkamlega líðan er mikilvægt að minnast á þetta atriði í bókinni. Börn eru ekki alltaf einungis óþekk. Þau hafa tilfinningar og hugsa meira en margur heldur. Það er ekki ólíklegt að miðað við mikið aðgengi barna að allskyns miðlunarefni að þau hugsi meira nú en áður. Í endann kaflans er varpað fram spurningu um tengsl hegðunarvanda og líðan barna. Lesendur eru beðnir um að ígrunda vel hvort agavandamál í skólum geti sprottið út frá úrræðaleysi gagnvart líðan nemenda og kennaranna.

Einbeiting og athygli

Þar sem hugleiðslan byggist á að beina athyglinni aftur og aftur að andadrætti sínum þá erum við í raun að þjálfva heilann eða hugann í að halda einbeitingu að einhverju ákveðnu. Í kaflanum er skrifað um þá miklu möguleika sem gjörhygli gefur kennurum til að hjálpa nemendum sínum við að einbeita sér að náminu. Fyrir utan að veita vellíðan þá er vert að benda á þann mikla kost sem fylgir hugleiðslu, að efla einbeitingu nemenda í námi. Það er atriði sem ekki er vanþörf á í dag.

Ástundun og þjálfun nemenda

Ekki er ráðlegt að ofbjóða börnum í hugleiðslu. Þeir kennarar sem ákveða að þjálfva nemendur sína verða að byrja smátt og auka síðan við ef hægt er. Mikilvægt er að nemendur hafi gaman að æfingunum og líti á þessi innngrip sem hvíld frá námi frekar en einhverskonar þjálfun. Ung börn hafa heldur ekki þroska til að skilja hvað er verið að gera svo það er óþarfi fyrir kennarann að útskýra fyrir þeim gjörhygli. Lögð er áhersla á að mestur árangur næst ef allir taka þátt. Þátttaka nemenda er ekki sjálfgefin og flóknar útskýringar geta fælt nemendur frá. Ástundun verður því að vera skemmtileg og spennandi. Hvíld frá námi hljómar oftast sem spennandi kostur í eyrum nemenda.

Aðferðir

Kennarinn getur kennt ýmsar útfærslur af gjörhygliæfingum ef hann hefur áhuga á því. Mestu máli skiptir að nemendur séu að beina athygli sinni að einhverju einu og fái leiðsögn í hvernig þeir meðtaka hugsanir sínar án dóma. Það er engin ein regla um það hversu oft hver hópur stundar gjörhygli heldur þarf kennarinn að aðlaga ástundun við þarfir hvers hóps. Síðast en ekki síst má ekki vera með of miklar væntingar til nemenda, börn eru alltaf börn.

Öndun fyrir nemendur

Lagt er til að einnar til fimm mínútna ástundun í einu sé nóg fyrir börn en auðvitað má kennari ganga lengra ef nemendur eru sáttir við það. Kennarinn þarf að leiða nemendur í gegnum hugleiðsluna og halda þeim við efnið. Hann þarf að minna nemendur reglulega á hvar athyglin á að vera og hjálpa þeim með hugsanaflæðið. Vænta má að eldri nemendur séu forvitnir um gjörhygli en vel er hægt að útskýra tilgang hugleiðslunnar fyrir þeim.

Ganga fyrir nemendur

Stuttlega er farið í göngur fyrir nemendur því það liggur nokkuð ljóst fyrir að hægt er að gera þá æfingu á margan hátt. Það virðist því óþarfi að hafa fleiri orð um það í bókinni og vona að kennarar noti sitt eigið hugmyndaflug og hugmyndaflug nemenda.

Líkamsskynjun nemenda

Þessi kafli er stuttur og óþarfi að lýsa ferlinu aftur í bókinni. Kennari getur notað lýsingarnar sem fyrir eru. Áhersla er lögð á að þessi æfing geti orðið skemmtileg fyrir börn þar sem oftast sé auðvelt að virkja ímyndarafl þeirra. Að finna öndun í líkamshluta er skemmtilegri tilfinning en maður heldur til að byrja með.

Borðað með nemendum

Nestistími nemenda gæti verið heppilegur til æfinga á að borða með gjörhygli. Kennari getur líka auðveldlega komið með rúsínur með sér þar sem þær eru hvorki fyrirferðamiklar né dýrar. Einn möguleiki er að leyfa nemendum að borða eina rúsínu fyrst eins og þeir gera venjulega og svo næstu af gjörhygli til að sýna fram á muninn. Kennarinn þarf að leiða nemendur í gegnum ferlið eins og áður.

Náttúran og bjallan

Tilvalið er að staldra við ef kennarinn er með vettvangsferð út í náttúrunni og biðja nemendur að nota skynfærin, hlusta, horfa og finna, halda síðan athyglinni þar. Einhverskonar hljóðmerki eins og t.d. bjölluhljóm er gott að nota til að byrja og enda hverja hugleiðslu. Það hjálpar kennaranum að ná öllum saman á stuttum tíma ef hann venur nemendur á þetta sem fasta venju.

Að þekkja tilfinningar sínar

Gott er fyrir kennarann að stuðla að því að nemendur geti skoðað hvernig þeim líður og unnið úr sínum tilfinningum. Hægt er að láta nemendur setjast í hring og taka smástund til að skoða hvernig þeim líður og ræða síðan saman ef þeir vilja. Þetta er sett þetta fram í bókinni til að vekja athygli á mikilvægi þess að börn fái tækifæri til að tala um tilfinningar sínar og læra á þær.

Kostir gjörhygli í kennslustofunni

Til að styðja efni handbókarinnar er skotið inn þýðingu á upptalningu Deborah Schoeberlein (2009) á kostum gjörhygli í kennslu. Hún skrifar um reynslu sína til margra ára á því að nota gjörhygli í kennslu og á þessi upptalning því heima í bókinni. Þýðingin er hér á eftir eins og hún er í bókinni til glöggvunar.

Fyrir kennara:

- Eykur einbeitingu og árvekni.
- Gerir kennarann móttækilegri fyrir þörfum nemenda.
- Styður við tilfinningalegt jafnvægi.
- Kennarinn hefur meiri stjórn á streitu og kann að minnka hana.
- Styður kennarann í að fara ekki með vinnuna heim eða heimilisvandamál í vinnuna.
- Bætir andrúmsloftið í kennslustofunni.
- Styður við almenna vellíðan.

Fyrir nemendur:

- Styður námsáhuga nemenda.
- Eykur árangur í námi.
- Eykur einbeitingu og athygli nemenda.
- Minnkar líkur á prófkvíða.
- Eykur líkur á sjálfsskoðun og að nemendur nái að róa sig niður.
- Styður alla samvinnu í kennslustofunni vegna aukinnar sjálfstjórnunar nemenda.

- Gefur nemendum verkfæri til að minnka streitu ef þess þarf.
- Bætir félagslega hæfni og tilfinningagreind.
- Styður félagslegan þroska og heilbrigð samskipti og sambönd við aðra.
- Styður líkamlega og andlega vellíðan.

(Deborah Schoeberlein, 2009, 9)

Að síðustu eru lokaorð sem í stuttu máli tjá áhyggjur um æsku nútímans og þá von að sem flestir kennarar leggi sitt af mörkum til að létta börnum lífið ef þau þurfa á því að halda.

Hvers vegna gjörhygli?

Kennslu getur fylgt mikið andlegt álag sem fólk þolir misvel í langan tíma án þess að neitt sé að gert. Gjörhygli er hugleiðsluáðferð sem er mikið notuð til streitustjórnunar víðs vegar í heiminum. Það liggur því beint við að kennarar myndu geta notað gjörhygli sem verkfæri til að þola álagið betur. Gjörhygli hefur gert mörgum gott á margan hátt. Miðað við rannsóknir sem gerðar hafa verið og annað efni um gjörhygli ættu kennarar og nemendur að geta notfært sér aðferðir gjörhyglinnar til góðs hvort sem ástundun og þjálfun yrði markviss og mikil eða minni tilraunir og vitneskja. Gjörhygliástundun stuðlar að almennri vellíðan andlega og líkamlega. Góð líðan nemenda er ein af undirstöðum árangursríks náms. Góð líðan kennarans er líka ein af undirstöðum árangursríkrar kennslu. Það virðist vera tilvalið að færa kennurum þessi fræði þeim til stuðnings til að efla þessa þætti í skólastarfi.

Ásdís Olsen stóð fyrir námskeiðum ekki alls fyrir löngu sem boðið var upp á í Háskóla Íslands þar sem gjörhygli var kennd ásamt öðru. Fræðin eru ekki allra, en þeir sem hófu ástundun af áhuga á þessum námskeiðum fundu yfirleitt fyrir betri andlegri og líkamlegri líðan eftir nokkrar vikur. Rannsóknir og annað efni sem verður til umfjöllunar síðar í þessari greinagerð styðja við að nota gjörhygli með börnum ásamt að styðja við ástundun fullorðna. Margir kostir virðast fylgja þessari hugleiðslutækni sem vert er að skoða vel. Vellíðan barna í námi er flestum kennurum hugleikinn en þeir verða að byrja á sjálfum sér. Það er ekki mikið um að kennurum sé boðin einhver úrræði ef þeim líður illa í starfi á einhvern hátt sem bitnar síðan oft á kennsluháttum þeirra og fagmennsku. Handbókin sem þessi greinagerð snýst um býður upp á lausnir fyrir kennarann ef hann þarfnast þeirra. Kennarinn getur síðan notað handbókina enn frekar með nemendum sínum ef hann hefur áhuga á því.

Markmið

Markmiðið með þessu verkefni er að gefa kennurum verkfæri til að bæta sína eigin líðan og nemenda sinna. Þó að handbókin og þessi greinargerð nái kannski ekki athygli margra þá er boltinn farinn af stað og án efa eiga fleiri eftir að fyllast áhuga á þessum fræðum í framtíðinni og finna hjá sér þörf til að miðla þeim frá sér. Góð andleg og líkamleg líðan ætti að stuðla að meiri sjálfsaga, styrkja sjálfsvirðingu og sjálfsmynd sem að öllum líkindum myndi auka jákvæð samskipti, umburðarlyndi og kurteisi, bæði nemenda og kennara. Þessi atriði stuðla að góðum bekkjarbrag. Þessi markmið er að finna í almenna hluta ritsins *Aðalnámskrá grunnskóla* (Menntamálaráðuneytið, 1999, 49). Með handbókinni er verið að gefa kennurum tækifæri til að hlúa að mikilvægum atriðum í skólastarfi sem vilja kannski verða út undan í amstri dagsins. Ef kennarinn nær tókum á þessum aðferðum og vandar sig við að þjálfa nemendur er það mikilvægur áfangi til að ná því markmiði að handbókin gagnist bæði nemendum og kennurum því árangurinn mun ekki leyna sér.

Það er ekki hægt að efast um að hver einasti kennari er með metnaðarfulla sýn á hvernig þeir kenna og umgangast nemendur sína. Gjörhygli í kennslustofunni og í líf kennarans getur verið kærkomið hjálpartæki þar sem sífellt er verið að bæta á skyldur kennarans og margur hver kannski ekki að upplifa ánægjuna sem fylgir árangursríku starfi. Markmiðið með handbókinni er að gefa kennurum það hjálpartæki sem gjörhygli getur verið á svo margan hátt.

Fræðileg umfjöllun

Hvað er gjörhygli

Gjörhygli (e. mindfulness) er hugleiðslutækni sem hefur verið stunduð síðustu 2500 ár í Asíu. Búddistar hafa stundað þessa gerð hugleiðslu ásamt öðru í öll þessi ár svo þetta eru engin ný vísindi heldur margreyndur sannleikur. Hinn vestræni heimur hefur tileinkað sér þessa þekkingu síðustu áratugi og aðlagð sínum aðstæðum. Vegna þess að gjörhygli kemur frá búddistum gæti fólk haldið að hugleiðslan sé trúarlegs eðlis en svo er ekki. Þar sem gjörhygli miðast einfaldlega við að beita athygli sinni, skoða hug sinn og skilja sjálfan sig er hægt að líta á gjörhygli sem lífsstíl sem eykur lífsgæði frekar en trúarlegt fyrirbæri (Kabat-Zinn, 1990, 12).

Búddistar nota Vipassana hugleiðslu til sjálfsskoðunar, sjálfsskilnings og meðvitundar um sínar tilfinningar, hugsanir og hegðun (Gunaratana, 2002, kafli 2). Vipassana er undirstaða gjörhyglihugleiðslu og lífsstíls. Hugleiðsla er oft miskilin af almenningi og fordómar algengir. Þeir fordómafullu vilja meina að þeir sem hugleiða séu að flýja raunveruleikann, fara í einhverskonar vímu eða ímynda sér einhverja dagdrauma. Sú hugmynd að hugleiðsla sé trúarlegs eðlis er algeng en það þarf ekki að vera munkur í klaustri eða jógi af mikilli innlifun til að geta hugleitt. Til eru margar leiðir í hugleiðslu með ýmsan tilgang. Hægt er að líta á hugleiðslu sem slökun, huglæga eða líkamlega, eða hvíld hugans og hugarró. Síðan er það gjörhygli sem byggist á því að vera vakandi og að horfa inn á við, skoða hlutlaust án þess að dæma, sjá sinn hugarheim, skilja af hverju viðkomandi hegðar sér svona eða hinsegin, skilja áhrif hugsana sinna á sig, meðvitað og hlutlaust.

Gjörhygli þarf að stunda af ásetningi til að veita hverju andartaki athygli. Hvert andartak geymir atvik, hugsun eða tilfinningu sem við veitum ekki athygli dags daglega. Alveg sama hvort það er eitthvað óþægilegt eða þægilegt þá er það meðtekið og unnið með. Að sættast við erfiðar tilfinningar eða vandamál og læra á eigin styrk sem allir hafa getur af sér bætta heilsu og almenna vellíðan (Kabat-Zinn, 1990, 2). Við það að stunda gjörhygli og upplifa þessa meðvitund um hvert andartak sem líður hjá opnast margir nýir möguleikar til betra lífs. Til að líkurnar aukist á að fólk upplifi þessa meðvitund þá þarf það að læra að beita athyglinni án skilgreininga eða dóma eins og það skipti það miklu, því það gerir það (Kabat-Zinn, 2005, 171). Hvert andartak skiptir máli og

miklvægt er að beita athyglinni af velvilja og með opið hjarta. Allar hugsanir og tilfinningar eru velkomnar og meðteknaðar án allra dóma og með ást og umhyggju gagnvart sjálfum sér (Kabat-Zinn, 2005, 285).

Áhrif ástundunar

Samkvæmt grein Maríu Napoli (2004) *Training for teachers: a pilot program* eru kennarar oft að brenna út í starfi og upplifa oft streitueinkenni. Ástæður fyrir þessu samkvæmt greininni eru virðingarleysi fyrir starfi þeirra, andleg ofþreyta, slæmar starfsaðstæður, einangrun, of mikil ábyrgð og fleira nátengt. Hún vísar til ýmissa fræðimanna (Adams, 2001; Buell, 2001; Cutrer og Daniel, 1992; Embich, 2001) máli sínu til stuðnings. Hún vill meina að gjörhygliþjálfun auki einbeitingu og dragi úr streitu sem gerir kennurum auðveldara að sinna starfi sínu. Hún segir einnig í greininni að gjörhygliöndun rói taugakerfið, hreinsi hugann og sjálfsmeðvitund verði meiri. Hún telur þessi áhrif geta aukið gæði kennslunnar og tær hugsun kennarans takmarki dóma hans á nemendur (Napoli, 2004).

Kennarastarfið er margslungið og kennarinn þarf oft að aðlaga sig að ýmsum erfiðum aðstæðum. Enginn dagur er eins í starfi kennarans, hann þarf skýra hugsun til að vinna vel úr breytilegum aðstæðum dag frá degi. Jon Kabat-Zinn vill meina að við upplifum breytingar eins og einhverskonar hættuástand sem eykur líkur á streitueinkennum. Hugleiðslan miðast við að skoða hvert andartak og við hvert andartak breytist hugsun okkar eða tilfinning. Þar með þjálfast fólk í að sætta sig við breytingar þar sem ekkert andartak er nákvæmlega eins. Það auðveldar fólk að forðast streitueinkenni með því að meðtaka breytingarnar án þess að hafa áhyggjur af þeim eða hræðast þær (Kabat-Zinn, 1990, 242).

Eftir aðeins fimm vikna ástundun hugleiðslu tvisvar til fimm sinnum í viku getur dregið verulega úr streitueinkennum fólks (Anderson o.fl., 1999). Níutíu og einn kennari í fullu starfi tók þátt í rannsókn Andersons en hann telur að kennarar séu í áhættuhópi vegna streitu. Ástæður sem hann nefnir í greininni eru að kennarar hafi of lítinn tíma og slaki þess vegna sjaldan á og nái sjaldan að undirbúa sig vel fyrir kennslu. Hann vill meina að kennarar séu gjarnir á að taka vinnuna með sér heim, þeir fái lítinn stuðning í starfi og eigi það til að einangrast frá öðrum fullorðnum. Launin eru lág og áhugi nemendanna á náminu oft lítill, allt þetta veldur óánægju og streitu kennaranna. Anderson bendir á að kennararnir þurfi að taka ákvarðanir alla daga um nemendur sína en það hefur áhrif á

hvernig nemendur upplifa skólann og sitt nám. Ef langvarandi streita hrjáir kennarann hefur það bein áhrif á fagmennsku hans, kennsluhætti, jákvæðni hans og persónulegar tilfinningar hans til barna (Anderson o.fl., 1999). Jon Kabat-Zinn (1990, 248) staðfestir líka að langvarandi streita sé hættuleg heilsunni bæði andlega og líkamlega. Einkenni langvarandi streitu geta lýst sér með kvíða, depurð, vonleysi, svefnleysi, ergelsi, bakverkjum, hjartsláttatruflunum, háþrýstingi ásamt veikni ónæmiskerfi (Sigríður Hrönn Bjarnadóttir, 2000). Sigríður vill meina að hraði og kröfur nútímasamfélags ásamt tímaleysi og stundum fjárhagsáhyggjum valdi langvarandi streitu sem raskar andlegu jafnvægi fólks. Hún vill einnig meina að undirstaða góðrar heilsu sé að búa við andlegt og líkamlegt jafnvægi.

Langvarandi streita getur leitt til þess að fólk verði andlega örmagna. Þeir kennarar sem þannig er komið fyrir eiga það til að gefast upp og hreinlega hætta í starfi. Aðrir hætta ekki en gætu verið kaldlyndir og harðir við nemendur sína þar sem orkan er lítil og þeir hafa ekkert að gefa andlega. Þannig ástand í kennslustofunni er hvorki heilbriggt né fagmannlegt. Harðneskja og tómlæti kennarans eða annarra getur reynst börnum illa andlega og sérstaklega þroskahömluðum börnum (Jennings og Greenberg, 2009). Það hlýtur þá að vera nauðsynlegt að hjálpa kennurum að hafa stjórn á sinni streitu þar sem þeir eru miklir áhrifavaldar í lífi þeirra barna sem þeir kenna. Jennings og Greenberg (2009) benda á í grein sinni að stuðningur við kennarann til streitustjórnunar er mikilvægur til að stuðla að félagslegri hæfni þeirra, betri tilfinningagreind og meiri vellíðan í starfi. Þeir vilja meina að gjörhyglipjálfun væri gott tæki fyrir kennarann til streitustjórnunar ásamt því að virkja fyrirnefnda eiginleika. Þar sem kennarar fá yfirleitt ekki stuðning frá skólunum eða kennslu í streitustjórnun þá gætu þeir hjálpað sér sjálfir með því að stunda gjörhygli.

Aukin tíðni einbeitingaskorts, athyglisbrests, streitueinkenna, depurðar og jafnvel þunglyndis hjá börnum nútímans gerir meiri kröfur til kennarans en áður tíðkaðist. Maria Napoli (2004) vill meina að gjörhygli hjálpi kennurum að eiga við þessi tilfelli. Rannsóknir sýna marga kosti þess að kenna börnum, unglíngum og fullorðnum gjörhygli. Hugleiðsla í átta vikur, sex daga vikunnar virðist geta breytt virkni heilans á jákvæðan hátt ásamt því að styrkja ónæmiskerfið (Davidson o.fl., 2003). Átta vikna hugleiðslunámskeið sem miðar við að fólk nái stjórn á streitu virðist líka minnka kvíðaeinkenni (Lee o.fl., 2006) sem kemur ekki á óvart þar sem kvíði er eitt af einkennum langvarandi streitu (Sigríður Hrönn Bjarnadóttir, 2000). Eftir aðeins fimm

skipti af tuttugu mínútna hugleiðslu sýndu kínverskir stúdentar meiri athygli, minni kvíða og minna var um þunglyndi. Þeir sýndu minni reiði og betra skap ásamt betri líðan almennt. Kortisol sem leysist út í blóðið við streitu mældist einnig minna (Tang, o.fl., 2007). Eftir sex vikna tilraun með fimm börn, sjö til átta ára kom í ljós að vel er hægt að kenna börnum gjörhygli. Ástundunin minnkaði kvíðaeinkenni þeirra til muna (Semple, o.fl., 2005). Önnur rannsókn sýndi að gjörhygli gæti verið meðferðarúrræði fyrir unglinga og fullorðna með ADHD. Ástundun virkjaði betri hegðun og virtist geta bætt taugaskemmdir í heila (Zylowska, o.fl., 2008). More og Malinowski (2008) báru saman fólk sem stundar gjörhygli og aðra sem stunda aðra gerð hugleiðslu sem á ensku kallast *meditation-naïve*. Niðurstöður gáfu til kynna að gjörhyglin tengist bættri athygli og hugrænum sveigjanleika. Enn ein rannsókn sem var gerð á börnum frá sex ára til átta ára réttlætir og styður gjörhyglikennslu í grunnskólum. Þjálfunin bætti athygli nemenda og prófkvíðatilfellum fækkaði ásamt að ADHD börn sýndu bættan árangur í námi (Napoli o.fl., 2005).

Athyglisvert er að gjörhygli virðist hjálpa foreldrum sem eiga þroskahömluð börn í samskiptum þeirra við þau. Þroskahamlanir geta verið erfiðar að eiga við og upplifa foreldrar barna með þannig vandamál meiri streitu en foreldrar heilbrigða barna (Singh, o.fl., 2007). Önnur lítil rannsókn (Singh o.fl., 2006) sem var gerð á þrem foreldrum einhverfra barna sýnir að árásargirni barnanna minnkaði, hæfni þeirra til að efna loforð jókst og minna var um að þau yllu sér skaða eftir að foreldrarnir voru látnir taka tólf vikna námskeið í gjörhygli. Hjá foreldrunum jókst ánægja og sjálfsöryggi með uppeldið ásamt því að samskipti þeirra við börnin urðu betri. Rannsóknin sýndi að gjörhygli gæti verið góð viðbót við núverandi lausnir sem foreldrar hafa í uppeldi barna með einhverfu.

Þar sem hugmyndafræðin *Skóli án aðgreiningar* er í mikilli sókn hér á landi þá virðist sem hægt væri að vinna með hegðunarvandamál og félagsleg mál þeirra barna sem koma inn í skólana með þroskahamlanir. Kennarar hljóta að finna til meiri streitu við umönnun þessara barna rétt eins og foreldrarnir. Kennarar fá oft ekki viðunandi aðstoð með þessi börn vegna fjárskorts og skipulagsleysis. Gjörhygliástundun kennara sem væri í þessum aðstæðum gæti hjálpað honum. Samskipti við foreldra hljóta að þurfa að vera mikilvæg fyrir kennara svona barna eins og annarra sem vinna með þroskahömluð börn. Það kom í ljós í annari rannsókn Singh (2002) að gjörhyglipjálfun getur hjálpað starfsfólki sem vinnur með börnum með andleg vandamál. Samskipti þeirra við foreldra

eru mikilvæg svo meðferðir verði skilvirkari. Skilningsleysi meðferðaraðila barnanna á aðstæðum foreldranna virðist geta staðið í vegi fyrir meðferðarúræðum. Gjörhyglin hjálpaði starfsfólkinu að sjá skýrar aðstæður hvernar fjölskyldu og sýna fordómaleysi. Aðstæður kennaranna eru oft svipaðar. Sýn kennarans á nemendur og foreldra þeirra getur litast af ómeðvituðum fordómum og þar með skemmt fyrir í samskiptum við foreldrana sem getur síðan haft neikvæð áhrif á nám barnanna.

Framkvæmd og þróun

Það getur hjálpað kennaranum að kenna nemendum sínum gjörhygli. Mikilvægt er að kennarinn sé þá búinn að gera tilraunir sjálfur til að hugleiða eða stundi hugleiðslu markvisst sem er auðvitað best. Það er augljóst að kennari kennir betur það sem hann veit og kann heldur en eitthvað sem hann heldur að sé sniðugt (Schoeberlein, 2009, 13). Reynsla Schoeberlein og upptalning hennar á kostum gjörhygli sem er á bls 13-14 í þessari greinargerð sýnir að ekki sé hægt að horfa fram hjá möguleikum gjörhyglinnar í kennslu. Það er ekki sjálfgefið að skólar taki gjörhygli inn í skólanámsskrá og hafi formlega gjörhyglitíma en þá leggur Schoeberlein (2009, 10-11) til að kennarar setji ástundun nemenda inn í sínar kennsluáætlanir. Að hennar mati eru stutt inngríp með nemendum í byrjun tíma eða því um líkt nóg til að árangur náist. Hún leggur líka áherslu á að þó að kennari kenni ekki nemendum gjörhygli en stundi hugleiðslu sjálfur hafi það mikið að segja með tilliti til kennsluhátta hans og fagmennsku.

Ronald D. Sigel skrifar í bók sinni *The mindfulness solution* um þá staðreynd að fólk virðist ætlast til þess að einbeiting sé eiginleiki sem sé meðfæddur. Að hans áliti þarf að kenna fólki að einbeita sér ef það nær ekki að gera það sjálft. Að sama skapi nær þetta atriði til barna í námi. Þeim er sagt að einbeita sér og ef þau geta það ekki þá eru þau oft greind með einhverskonar einkenni eins og t.d. athyglisbrest eða ofvirkni í stað þess að þjálfra þau í að einbeita sér (Sigel, 2010, 52). Undirstaða gjörhygli er að halda athyglinni á einum stað sem er í raun æfing í að einbeita sér. Það gæti reynst mörgum nemendum vel að fá tækifæri í að þjálfra þessa eiginleika í stað þess að fá lyf eða upplifa sjálfan sig sem einhverskonar vandræðabarn.

Sigel (2010, 45) skilgreinir ástundun gjörhygli í óformlega ástundun, formlega ástundun og ákafa eða mjög mikla ástundun sem tíðkast á stöðum sem fólk fer á og stundar gjörhygli allan daginn með einhverjum hætti, einangrað frá sínum venjulegu lífnaðarháttum. Óformleg ástundun gæti kallast gjörhygli í daglegu lífi þar sem fólk

hugleiðir ekki markvisst. Formleg ástundun er síðan þegar fólk hugleiðir alla daga í ákveðinn tíma. Hann vill meina að hvernig sem fólk byrjar og af hvaða ástæðum þá styður hvert um sig hvert annað og á endanum sér fólk oftast að formleg ástundun gerir óformlega ástundun auðveldari.

Til að öðlast sem mestan árangur í gjörhygli þarf að tileinka sér ákveðin viðhorf og ásetning. Það þarf að tileinka sér enga dóma, þolinmæði og traust. Það þarf að reyna að sjá veröldina með barnsaugum, ekki reyna of mikið að tæma hugann, meðtaka hugsanir og tilfinningar, sleppa síðan tókunum á þeim (Kabat-Zinn 1990, 41). Kabat-Zinn vill meina að það þurfi meira en að finnast fræðin áhugaverð og stunda þau með hálfum huga til að ná árangri. Hann mælir með 45 mínútna hugleiðslu sex daga vikunnar. Hann telur að sjálfsagi og regluleg ástundun sé undirstaðan til árangurs í gjörhygli. Sigel (2010, 55) lætur 20-30 mínútur duga og Schoeberlein (2009, 14) telur að 5 mínútur geri gagn en að sjálfsagt sé að stunda hugleiðslu lengur í einu. Þessir aðilar eru allir að tala af reynslu og ekki er hægt að segja að eitt sé réttara en annað en ljóst sé að því lengur sem fólk æfir sig í einu, þjálfast fólk meira.

Rannsóknir sýna að fullorðið fólk sem stundar gjörhygli hefur meiri sjálfsmeðvitund, meiri sjálfsstjórn og tilfinningaleg viðbrögð fólks minnka í erfiðum aðstæðum (Thompson og Gauntlett-Gilbert, 2008). Í greininni kemur líka fram að víða er sjúklingum með krabbamein, króníska verki, þunglyndi, offituvandamál og geðræn vandamál kennd gjörhygli með góðum árangri til að þola álagið af veikindum sínum eða þola verki betur. Því til stuðnings má nefna að þúsundir manns hafa sótt námskeið til að þola betur sársauka eða líða betur með alvarlegum sjúkdómum á stofnun sem kallast *Stress Reduction Clinic* (Kabat-Zinn, 1990, xxix). Bók Kabat-Zinn (1990) *Full catastrophe living* lýsir því sem gert er á þessum átta vikna námskeiðum. Þar eru notaðar aðferðir gjörhygli með góðum árangri fyrir sjúklinga og aðra með minni vandamál.

Thompson og Gauntlett-Gilbert (2008) skoðuðu hinsvegar niðurstöður rannsókna sem þeir fundu í helstu gagnabönkum á veraldarvefnum árið 2006. Þeir voru að rannsaka áhrif gjörhygli á börn og fundu út að gerlegt ætti að vera að þjálfra börn allt niður til sjö ára aldurs. Þeir telja að ekki sé hægt að horfa fram hjá þeim rannsóknum sem gerðar hafa verið þó þær væru yfirleitt litlar. Þeir mæla með að nota sömu aðferðir á börn og fullorðna en leggja áherslu á að aðlaga tíma hugleiðslunnar að þroska barnanna. Þeir

koma með tillögur að breytingum og leggja áherslu á fjölbreyttar aðferðir og að leiðbeinandi verði að hugleiða sjálfur til að kenna öðrum.

Mikil þróun hefur átt sér stað í Bandaríkjunum undanfarið með að kenna gjörhygli í grunnskólum. Miðað við hvað Íslendingar eru oft nýjungagjarnir og almennt áhugasamir um velferð barna sinna þá verður það að teljast nokkuð undarlegt hversu fáir þekkja til gjörhygli hér á landi. Þar sem vinsældir fræðanna virðast vera miklar í Bandaríkjunum og erfitt að líta fram hjá kostum fræðanna (Baer, 2003) þá gæti talist líklegt að bráðlega munu íslenskir kennarar vilja notfæra sér kostina sem fræðin bera í kennslustofuna. Á veraldarvefnum er auðvelt að finna upplýsingar um reynslu margra kennara og nemenda af gjörhygliþjálfun. Fjöldi skóla hafa sett gjörhygliþjálfun í námskrár sínar og virðist einungis hafa góð áhrif á alla starfsemi skólanna. Þess má samt geta að Baer (2003) leggur til að nákvæmari rannsóknir verði gerðar á gjörhygli til að kostir hennar nýtist sem best á sem flestan hátt.

Á vefsíðu samtakanna *Association for mindfulness in education* er lýst starfsemi fagmanna sem hafa það að markmiði að koma gjörhygli almennt inn í skóla. Þar eru nefndir aðilar sem hafa kennt börnum gjörhygli árum saman. Þar eru einnig taldar upp skjalfestar upplýsingar um ágæti gjörhygli. Á listanum eru til dæmis aukin stjórn tilfinninga, aukin félagsfærni, aukin athygli og einbeiting, betra minni og skipulagshæfni, betri sjálfsmynd og aukin hugarró, slökun og ánægja með sjálfan sig. Að auki er talið upp betri svefn, minni prófkvíði, ADHD einkenni minnka, neikvæðni, kvíði og þunglyndi minnkar og minna er um árekstra vegna reiði (Association for mindfulness in education, 2009). Á þessari síðu er einnig hægt að skoða hvernig gjörhygli er kennd í skólum víða um Bandaríkin ásamt vitnisburði nemenda um ágæti þess. Á vefsíðunni *Mindful schools* eru upplýsingar um að starfsemi þeirra hafi náð til 7500 barna, 450 kennara í 31 skóla (Mindful schools, 2009). Þar eru líka vitnisburðir barna og kennara um ágæti gjörhygli. Hvergi virðist vera hægt að rekast á neikvæðar upplýsingar um gjörhygli í skólum. Það virðist líklegt að þessi fræði eigi eftir að ryðja sér frekar til rúms í framtíðinni og hafa þau jákvæðu áhrif sem reynslan hefur sýnt fram á hingað til.

Hversu mikil áhrif hefur hraðinn sem einkennir líf margra í dag? Það er hægt að velta fyrir sér hvort sprenging velferðarbólunnar árið 2008 sé í raun að bjarga næstu kynslóð frá einhverskonar andlegri hrörnun, hugsunarlausum eltingaleik eftir efnislegum gæðum sem einkenndist af græðgi og spillingu eða hvort fólk sjái ekki að sér og haldi

lífsgæðakapphlaupinu áfram. Jon Kabat-Zinn (2005, 149) veltir því fyrir sér í bók sinni *Coming to our senses* hvort hegðunarbúi eins og einkenni t.d. ADHD sé einungis afleiðing hegðunar foreldra. Hann vill meina að stundum séu foreldrar lítið á staðnum andlega fyrir börnin sín vegna þess hversu mikið er að gera hjá þeim og að það geti haft afdrifarík áhrif á andlega líðan barna. Kabat-Zinn veltir einnig fyrir sér að ef foreldrar eru alltaf á þeytingi, stoppa sjaldan og eru alltaf í símanum, afhverju ættu börnin þeirra að haga sér einhvernveginn öðruvísi? Út frá þessu hugrenningum er hægt að spyrja sig hvernig er hægt að ætlast til að börn haldi athygli sinni að einhverju einu eins og þarf oft að gera í námi ef það er allt á fleygiferð í kringum þau flesta daga? Kennarar gætu snúið þessari þróun við að hluta með því að vera á staðnum andlega fyrir nemendur sína og kenna þeim gjörhygli. Börn eyða stórum hluta lífs síns í skólanum. Oft á tíðum eyðir kennarinn meiri tíma með börnunum heldur en foreldrar þeirra gera. Kennarinn hefur þess vegna möguleika á að fyrirbyggja ýmis vandamál barna nútímans.

Til þess að kennarinn geti sinnt þessu hlutverki þarf hann að byrja á sjálfum sér. Kennsla í streitustjórnun fyrir kennara gæti því verið skref í rétta átt. Það átak þyrfti ákveðin fjárútlát í menntakerfinu en gæti minnkað útlát heilbrigðiskerfisins til streitutengdra vandamála. Í grein Anderson (1999) kemur fram að vel ætti að vera hægt að spara stórar fjárhæðir með því að veita starfsmönnum skólanna aðhald í streitustjórnun með gjörhygli. Afleiðingar langvarandi streitu geta verið það alvarlegar að það hlýtur að fara talsvert fjármagn í heilbrigðisþjónustu einungis tengda streitu.

Stjórnvöld Englands stóðu fyrir nýlegri rannsókn á hvað gæti haft áhrif á andlegt heilbrigði fólks í gegnum lífið frá barnæsku til síðustu ára ævinnar með tilliti til áhrifa sem það gæti haft á heilbrigðiskostnað í landinu í framtíðinni (Cooper, 2010). Cooper tók saman yfir 85 vísindalegar greinar um þetta málefni. Eitt af mörgu sem kom í ljós var að ef fólk hugar ekki að því hvort börnin þeirra sýni einkenni streitu, kvíða eða þunglyndis þá verði aukning á þessum tilfellum í framtíðinni. Meðferðarúræði verða að vera til staðar en hann leggur áherslu á fyrirbyggjandi aðgerðir þar sem þær eru ekki eins kostnaðarsamar. Í dag er einn af hverjum sex fullorðnum greindur með einhver af þessum einkennum þar í landi og það er ekki annað hægt en að leiða hugann að því hvort hlutfallið væri lægra ef gjörhygli hefði verið stunduð og kennd almennt í skólum landsins til lengri tíma.

Lokaorð

Erfitt er að efast um að gjörhygli eigi rétt á sér í skólum landsins. Fyrir utan að hjálpa börnum með ýmis smá eða stór vandamál gæti þjálfun barna í gjörhygli verið fjársjóður sem fylgir þeim áfram. Sannanir fyrir því að börn sem alast upp við ástundun gjörhygli verði heilsteypitari fullorðnir einstaklingar liggja ekki fyrir en það kæmi ekki á óvart að svo yrði. Miðað við reynslu og rannsóknir annarra af ástundun þá virðist þetta hafa varanleg góð áhrif á fólk og vert er að fylgjast með þróun mála í framtíðinni. Vonandi hvetur þetta verkefni aðra til að tileinka sér það sjálfsöryggi innan fræðanna í náinni framtíð svo að þeir geti með góðri samvisku kennt öðrum.

Vellíðan barna er flestum mikilvæg og það er óeðlilegt að börn þjáist andlega vegna utanaðkomandi áreitis. Æska barna ætti að einkennast af sakleysi, trú og trausti á að allt verði í lagi og fari vel. Aðgengi þeirra að veraldarvefnum og sjónvarpsefni gæti verið ástæða vanlíðunar margra barna. Tölvuleikir geta líka verið ofbeldisfullir og misjafnt er hversu mikið foreldrar skipta sér af hvað börn þeirra horfa á og leika sér með þar sem algengt er að þeir vinni mikið og hafi mikið að gera. Sum börn ráða ekki við allt þetta áreiti og eiga það til að fyllast óróa vegna vanlíðunar sem getur síðan haft áhrif á hegðun þeirra. Gjörhygli getur hjálpað þeim eins og er sýnt fram á í þessari greinargerð.

Hraði samfélagsins og kröfurnar sem gerðar eru til fólks í lífi og starfi getur leitt af sér langvarandi streitu sem veldur síðan líkamlegum og andlegum vandamálum ef ekkert er að gert. Kennarar eru í erfiðu starfi en streita og álag sem fylgir starfinu getur orðið þess valdandi að góðir kennarar gefist upp og hætti. Gjörhygli gæti orðið hjálpartæki margra til að skila góðu starfi án þess að missa heilsuna eða áhugann á kennslu. Það er vonandi að handbókin eigi eftir að gagnast sem flestum og útbreiðsla gjörhyglifræðanna muni halda áfram í framtíðinni.

Heimildir

- Anderson, V. L., Levinson, E. M., Barker, W. og Kiewra, K. R. (1999). The effects of meditation on teacher perceived occupational stress, state and trait anxiety, and burnout. *School Psychology Quarterly*, 14(1), 3-25. Sótt 3. apríl 2010 á http://www.wellnessinitiative.org/Resources/1999_BurnOutresearch.pdf
- Association for mindfulness in education*. (2009). Sótt 29. mars 2010 á <http://www.mindfuleducation.org/index.html>
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *American Psychological Association*. Sótt 3. apríl 2010 á <http://psy7501.alliant.wikispaces.net/file/view/Baer2003.pdf>
- Cooper, L. C. (2010). Mental capital and well-being. *Stress and Health*, 26(1), 1-2. Sótt 2. apríl 2010 á <http://www3.interscience.wiley.com/cgi-bin/fulltext/123250415/HTMLSTART>
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K. og Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-570. Sótt 31. janúar 2010 á <http://www.psychosomaticmedicine.org/cgi/content/full/65/4/564#top>
- Gunaratana, H. (2002). *Mindfulness in plain English*. eBook. Annar kafli. Sótt 16. mars 2010 á <http://www.urbandharma.org/udharma4/mpe.html>
- Jennings, P. A. og Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491-525. Sótt 6. apríl 2010 á <http://rer.sagepub.com/cgi/content/full/79/1/491>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living* (15.útg.). New York: Random House.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses*. New York: Hiperion.
- Lee, S. H., Ahn, S. C., Lee, Y. J., Choi, T. K., Yook, K. H. og Suh, S. y. (2006). Effectiveness of a meditation-based stress management program as an adjunct to pharmacotherapy in patients with anxiety disorder. *Journal of Psychomatic*

- Research*, 62(2), 189-195. Sótt 4. apríl 2010 á
[http://www.jpsychores.com/article/S0022-3999\(06\)00431-4/fulltext](http://www.jpsychores.com/article/S0022-3999(06)00431-4/fulltext)
- Menntamálaráðuneytið (1999). *Aðalnámskrá grunnskóla*, Almennur hluti. Sótt 23. mars
á <http://bella.stjr.is/utgafur/AGalmennurhluti.pdf>
- Mindful schools*. (2009). Sótt 29. mars 2010 á <http://mindfulschools.org/default.aspx>
- More, A. og Malinowski, P. (2008). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18(1), 176-186. Sótt 4.apríl 2010 á
http://www.sciencedirect.com/science?_ob=ArticleURL&_udi=B6WD0-4VH333S-1&_user=713833&_coverDate=03%2F31%2F2009&_rdoc=1&_fmt=high&_orig=search&_sort=d&_docanchor=&_view=c&_rerunOrigin=scholar.google&_acct=C000039878&_version=1&_urlVersion=0&_userid=713833&md5=326ff57675c95cbdac0fb09cb0e200c2#secx8
- Napoli, M. (2004). Mindfulness training for teachers: A pilot program. *Complementary Health Practice Review*, 9(1), 31-42. Sótt 3.febrúar á
<http://chp.sagepub.com/cgi/reprint/9/1/31>
- Napoli, M., Krech, P. R. og Holley, L. C. (2005). Mindfulness training for elementary school students: The Attention Academy. *Journal of Applied School Psychology*, 21(1), 99-109. Sótt 2 febrúar 2010 af
<http://www.mindfuleducation.org/attention%20academy.pdf>
- Schoeberlein, D. (2009). *Mindful teaching and teaching mindfulness – a guide for anyone who teaches anything*. Boston:Wisdom Publications.
- Semple, R. Reid, E. & Miller, L. (2005). Treating anxiety with mindfulness: An open trial of mindfulness training for anxious children. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 19(4), 379-392. Sótt 31. janúar 2010 á
<http://www.ingentaconnect.com/content/springer/jcogp/2005/00000019/00000004/art00008>
- Siegel, R. D. (2010). *The mindfulness solution: Everyday practices for everyday problems*. New York: Guilford Publications.

- Sigríður Hrönn Bjarnadóttir. (2000). Streita – slökun. *Morgunblaðið*. 8. desember, 2000. Sótt 4. apríl 2010 á <http://www.landlaeknir.is/?PageID=701> . Vefur Landlæknisemættisins
- Singh, N. N., Wechsler, H. A., Curtis, W. J., Sabaawi, M., Myers, R. E. og Singh, S. D. (2002). Effects of role-play and mindfulness training on enhancing the family friendliness of the admissions treatment team process. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*. 10(90). Sótt 3. apríl 2010 á <http://ebx.sagepub.com/cgi/reprint/10/2/90?ijkey=0fe4e90a26cb493880d015a670ae2fbe9ec5bc8d>
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S. W., Singh, J., Curtis, W. J., Wahler, R. G. og Mcleavey, K. M. (2007). Mindful parenting decreases aggression and increases social behavior in children with developmental disabilities. *Behavior Modification*, 31(6), 749-771. Sótt 31. janúar 2010 á <http://bmo.sagepub.com/cgi/reprint/31/6/749>
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S. W., Ficher B. C., Wahler, R. G., Mcleavey, W. K., Singh, J. og Sabaawi, M. (2006). Mindful parenting decreases aggression, noncompliance, and self-injury in children with autism. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*. 14(169). Sótt 4. apríl 2010 á <http://ebx.sagepub.com/cgi/reprint/14/3/169?ijkey=2189bdc0942bae6f22193852bcecf516709a53b>
- Tang, Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., Yu, Q., Sui, D., Rothbart, M. K., Fan, M. og Posner, M. I. (2007). Short-term meditation improves attention and self-regulation. *PNAS*. Sótt 31. janúar 2010 á <http://www.pnas.org/content/104/43/17152.full.pdf+html>
- Thompson, M. og Gauntlett-Gilbert, J. (2008). Mindfulness with children and adolescents: Effective clinical application. *Clin Child Psychol Psychiatry*, 13(395). Sótt 4. apríl 2010 á <http://ccp.sagepub.com/cgi/reprint/13/3/395.pdf>
- Zylovska L. Ackerman, D. L. Yang, M. H. Futrell, J. L. Horton, N. L. Hale, T. S. Pataki, C. Smalley, S. L. (2008). Mindfulness training in adults and adolescents with ADHD: A feasibility study. *Journal of Applied School Psychology*, 21(1), 99-125. Sótt 31. janúar 2010 á <http://jad.sagepub.com/cgi/rapidpdf/1087054707308502v1.pdf>