

HANDBÓK UM GEÐRÆKT Í FRAMHALDSSKÓLUM



Embætti
landlæknis
Directorate of Health

Handbók um geðrækt í framhaldsskólum

©Embætti landlæknis

Reykjavík 2015

Ritstjóri: Sigrún Daníelsdóttir

Uppsetning og hönnun: Ellen Sif Sævarsdóttir

Upplýsingar um höfunda

Guðfinna Gunnarsdóttir er framhaldsskólakennari við Fjölbrautarskóla Suðurlands og verkefnastjóri Skólans í okkar höndum.

Orri Smáráson er sálfræðingur og verkefnisstjóri ABG við Heilbrigðisstofnun Austurlands.

Kolbrún Pálsdóttir er lektor við Menntavísindasvið Háskóla Íslands.

Lilja Úlfarsdóttir og Valgerður Ólafsdóttir eru sálfræðingar og framhaldsskólakennarar við Kvennaskólann í Reykjavík.

Hanna Björg Vilhjálmsdóttir er framhaldsskólakennari við Borgarholtsskóla.

Bryndís Jóna Jónsdóttir er mannauðsstjóri við Flensborgarskólann í Hafnarfirði.

Auður Magnús Auðardóttir er verkefnisstjóri jafnréttis hjá Reykjavíkurborg.

Erla Björnsdóttir er sálfræðingur og doktor í svefnrannsóknnum.

Hjalti Jónsson er sálfræðingur við Verkmenntaskólann á Akureyri.

Guðrún Ragnarsdóttir er framhaldsskólakennari og lýðheilsufræðingur.

Efnisyfirlit

Inngangsorð	1
Skólabragur	6
Hver skapar skólabrag?	7
Skiptir námskerfi skólans máli?	7
Gildi skólabrags fyrir vellíðan nemenda	8
Hvernig er hægt að stuðla að góðum skólabrag?	8
Nokkur atriði sem gott er að hafa í huga	9
Skólinn í okkar höndum	10
Uppbygging SKOH	11
Lokaorð	15
Samstarf skóla og nærumhverfis	18
Hvað er ABG verkefnið?	19
Gildi samstarfs milli framhaldsskóla og stofnana í nærsamfélagi	20
Lokaorð	24
Foreldrasamstarf í framhaldsskólum	26
Mikilvægi foreldrasamstarfs fyrir geðheilsu og vellíðan nemenda	27
Hvernig getur starfsfólk skóla stuðlað að jákvæðu samstarfi við foreldra?	27
Hvernig geta foreldrar stutt við geðrækt í framhaldsskólum?	29
Lokaorð	32
Geðræktarkennsla í framhaldsskóla	34
Í hverju felst kennslan?	35
Þarf að kenna geðrækt?	35
Framkvæmd kennslunnar	37
Það sem hafa þarf í huga	38
Umsagnir nemenda	39

Lokaorð.....	40
Kynjajafnréttisfræðsla á framhaldsskólastigi.....	43
Hvað er kynjajafnréttisfræðsla?.....	44
Kynjajafnrétti og sjálfsmynd nemenda.....	44
Klámvæðing.....	46
Hvað þarf að hafa í huga við skipulag kynjajafnréttisfræðslu?.....	48
Nokkur mikilvæg atriði varðandi kennsluna.....	50
Lokaorð.....	51
Núvitund í framhaldsskóla.....	55
Tengsl núvitundar við geðheilbrigði og vellíðan nemenda.....	56
Ættu framhaldsskólar að kenna núvitund?.....	57
Hvaða leiðir er hægt að fara?.....	58
Dæmi um námsefni.....	59
Reynsla af núvitundarkennslu í framhaldsskóla.....	60
Lokaorð.....	61
Hinseginmeðvitaður framhaldsskóli.....	64
Af hverju skiptir máli að framhaldsskólar séu hinseginmeðvitaðir?.....	67
Hvernig verður skóli hinseginmeðvitaður?.....	68
Lokaorð.....	71
Svefn framhaldsskólanema.....	74
Af hverju sofa unglingar of lítið?.....	75
Hvernig má bæta svefnvenjur framhaldsskólanema?.....	75
Nokkur góð svefnráð.....	77
Lokaorð.....	78
Sálfræðiþjónusta í framhaldsskóla.....	83
Hvað þarf að hafa í huga við skipulag sálfræðiþjónustu í framhaldsskóla?.....	84
Reynsla af sálfræðiþjónustu við framhaldsskóla.....	85
Hverjir nýta sér þjónustuna?.....	86

Samstarf er lykilatriði.....	87
Lokaorð.....	88
Vellíðan starfsfólks.....	93
Hvað er starfsánægja og hvað hefur áhrif þar á?.....	93
Starfstengd streita.....	94
Aðferðir til að sporna við streitu og auka vellíðan og velferð í starfi.....	95
Dæmi um fyrirmyndarstarfshætti í framhaldsskóla.....	98
Lokaorð.....	100

Inngangsorð

Skólaumhverfið veitir einstakt tækifæri til að ná til sem flestra ungmenna í samfélaginu með heilsuefandi aðgerðum. Verkefnið *Heilsuefandi framhaldsskóli* veitir framhaldsskólum leiðsögn, ramma og stuðning til þess að efla andlega, líkamlega og félagslega heilsu og vellíðan nemenda og starfsfólks með heildrænni nálgun sem tekur til alls skólastarfsins. Innan þessa verkefnis er gert ráð fyrir fullri þátttöku allra sem að skólastarfinu koma: Nemenda, foreldra, starfsfólks og nærumhverfis. Þetta er sú nálgun sem almennt er mælt með varðandi heilsuefandi starf í skólum, ekki síst geðræktarstarf, þar sem tekið er mið af því að heilsa er fjölbætt hugtak þar sem sálrænir, félagslegir og líkamlegir þættir heilbrigðis hafa innbyrðis áhrif hver á annan (Herrman og Jané-Llopis, 2012). Um er að ræða heildræna nálgun að geðheilsuefingu þar sem jöfnum höndum er unnið að því að kenna nemendum tilfinninga- og félagsfærni með markvissum hætti og skipuleggja skólaumhverfi þannig að það styðji við jákvæðan skólabrag og vellíðan nemenda (Jané-Llopis og Anderson, 2007).

Geðheilsa er nátengd líkamlegri heilsu, námsframmistöðu og atvinnuþátttöku. Góð geðheilsa stuðlar að jákvæðri félagslegri og efnahagslegri þróun og er því mikilvæg fyrir farsæld samfélaga, samstöðu milli fólks, félagslegt réttlæti og almenn lífsgæði. Það er rík ástæða til að leggja áherslu á að geðræktarstarf fari fram í skólum. Fyrri hluti ævinnar er mikilvægur mótunartími fyrir geðheilsuna. Jákvæð áhrif á þessu tímabili leggja grunninn að góðri geðheilsu til langframa en neikvæð áhrif og reynsla í æsku geta haft skaðleg áhrif á geðheilbrigði. Ef geðheilsuvandi kemur fram gerist það gjarnan snemma á ævinni, en um helmingur allra geðraskana er þegar kominn fram við 15 ára aldur og 75% allra tilfella er kominn fram fyrir 25 ára aldur (Jones, 2013). Aðgerðir til að efla geðheilsu og vellíðan eru því sérstaklega þýðingarmiklar á æskuárum og fram undir fullorðinsár.

Uppruni heilsuefandi skóla

Hugmyndafræði Heilsuefandi skóla á rætur sínar að rekja til 10. áratugar síðustu aldar, þegar þrjár stórar stofnanir í Evrópu, Framkvæmdastjórn Evrópusambandsins (*European Commission*), Evrópuráðið (*Council of Europe*) og Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (*World Health Organization*), tóku höndum saman við að styðja við heilsuefandi starf í skólum (Barnekow, Buijs, Clift, Jensen, Paulus og Young, 2006). Þetta samstarf fékk nafnið *The European Network of Health Promoting Schools* (ENHPS) og hefur vaxið jafnt og þétt í áranna rás. Í upphafi tóku aðeins sjö lönd þátt í þessu samstarfi en í dag eru þátttökulöndin 53 (WHO Regional Office for Europe, 2014).

Árið 2009 hófst undirbúningur fyrir *Heilsueflandi framhaldsskóla* á Íslandi af hálfu Lýðheilsustöðvar, sem þá var starfandi en sameinaðist síðar Embætti landlæknis. Verkefnið er hugsað sem samstarfsverkefni milli Embættis landlæknis og framhaldsskóla landsins, þar sem Embættið veitir skólunum leiðbeiningar og ráðgjöf í formi gátlista og heimsókna, en skólarnir bera ábyrgð á framkvæmd heilsueflingar- og forvarnarstarfsins innan skólans í samræmi við eigin forsendur og framtíðarsýn.

Í dag hafa allir íslenskir framhaldsskólar ákveðið að starfa í anda heilsueflandi skóla, sem er einsdæmi í heiminum. Að vera heilsueflandi framhaldsskóli felur í sér heildræna nálgun þar sem unnið er með skólaumhverfið í heild í því skyni að stuðla að sem bestri líðan og heilsu nemenda og starfsfólks. Innan verkefnisins eru fjórir áherslupættir: Næring, hreyfing, geðrækt og lífsstíll, og er hver áherslupáttur tekinn fyrir eitt skólaár í senn á innleiðingartímabilinu. Eftir að skólarnir hafa farið í gegnum hvert þemaár er hins vegar gert ráð fyrir að verkefninu verði viðhaldið með heildrænum hætti þar sem skólar fara árlega yfir umhverfi sitt með það fyrir sjónum að koma auga á það sem gengur vel og það sem þarfnast frekari úrbóta.

Geðrækt í skólastarfi

Heilbrigði er fjölþátta hugtak sem nær m.a. yfir líkamlega heilsu, andlega vellíðan og félagslega virkni. Til að hlúa að heilbrigði þarf því að skapa aðstæður sem ýta ekki aðeins undir hollar lífsvenjur heldur einnig jákvæð samskipti, heilbrigða sjálfsmynd, jafnrétti, lýðræði, öryggi og svo mætti lengi áfram telja. Mikilvæg markmið geðræktarstarfs er að gera öllum kleift að rækta styrkleika sína, taka virkan þátt í lífinu og blómstra á eigin forsendum. Til þess að svo megi verða er ekki nóg að efla einstaklinginn heldur þarf umhverfið að einkennast af félagslegu réttlæti og jöfnum tækifærum þar sem tekið er tillit til ólíkra þarfa og takmarkana fólks. Nýir grunnþættir menntunar, sem fram koma í aðalnámsskrá leik-, grunn- og framhaldsskóla frá árinu 2011, endurspeglar viðurkenningu á því að andlegur, líkamlegur og félagslegur þroski ungmenna er ekki síður mikilvægur en námslegir þættir til að búa ungt fólk undir lífið. Hefur þar fengist mikilvægur stuðningur við geðræktarstarf í skólum og heilsueflandi skólastarf almennt, þar sem skólar eru ekki eingöngu álitnir fræðslu- og menntastofnanir, heldur grundvallarstofnanir samfélagsins sem hafa það hlutverk að efla og styrkja æsku landsins í víðtækum skilningi.

Í umfjöllun um heilbrigði og velferð í ritroð um grunnþætti menntunar segir að „[ábyrgð] og frumkvæði við innleiðingu grunnþáttanna [hvíli] á herðum skólastjórnenda í samvinnu við kennara og annað starfsfólk skóla. Þeir gegna forystuhlutverki í samvinnu við sitt fólk við að tryggja að grunnþættirnir endurspeglar í stefnu skólans og starfsháttum“

(Margrét Héðinsdóttir, Fanný Gunnarsdóttir og Erla Kristjánsdóttir, 2013). Það sama gildir um geðræktarstarf í skólum. Það er á ábyrgð skólastjórnenda að tryggja að stefna og starfshættir skólans stuðli að andlegri og félagslegri vellíðan nemenda. Í því skyni er aðalatriði að gera viðvarandi breytingar á skólastarfi sem eru til þess fallnar að hlúa að tilfinningalegum og félagslegum styrkleikum nemenda til lengri tíma. Oft heyrst sá misskilningur að geðræktarstarf snúist fyrst og fremst um að skapa gleði á líðandi stund, gera eitthvað skemmtilegt og hafa gaman. Þótt skemmtun og gleðilegar stundir séu sannarlega mikilvægur hluti af því að njóta lífsins er það meginviðfangsefni geðræktarstarfs að innviðir, stefna og verkferlar í skólanum í heild styðji við velferð og vellíðan nemenda og starfsfólks. Viðfangsefni geðræktarstarfs í skólum felst í því að skapa umhverfi jafnréttis og vinsemdar, að veita námsefni og námsáherslum sem efla sálfélagslega færni viðeigandi sess í skólastarfinu, að efla lýðræði og þátttöku allra hinna ólíku aðila sem að skólastarfinu koma og svo mætti áfram telja. Í tengslum við slíka vinnu þarf oft að endurskoða venjur og hefðir innan skólans, þá sérstaklega þær sem brjóta í bága við markmið um virðingu og jafnrétti, svo sem busanir, fegurðarsamkeppnir, að ákveðnir hópar „eigi“ tiltekin svæði innan skólans o.s.frv. Slíkar hefðir leiða til valdaójafnvægis þar sem ákveðnir nemendur njóta forréttinda en aðrir eru jaðarsettir. Grundvallaratriði fyrir vellíðan allra er að skólaumhverfið sé réttlátt, vinsamlegt og hvetjandi.

Ekki er síður mikilvægt að í boði sé kennsla í skólanum sem hefur það markmið að efla tilfinningalega og félagslega færni meðal nemenda. Í dag þykir sjálfsagt að íþróttakennsla fari fram í skólum enda ríkir almennur skilningur á því að líkamleg heilsa skiptir máli fyrir velferð ungs fólks. En geðheilsan skiptir ekki síður máli og því er mikilvægt að kennsla og þjálfun í sálfélagslegri færni sé hluti af reglubundinni stundaskrá allra nemenda. Geðræktarkennsla þarf að fá að þróast sem námsgrein hér á landi, hvort sem það verður sem sjálfstæð kennslugrein eða sem hluti af er lífsleikni, og mikilvægt er að þeir sem taka að sér slíka kennslu hafi hlotið til þess viðeigandi menntun og þjálfun.

Tilgangur handbókarinnar

Handbók um geðrækt fyrir framhaldsskóla er ætlað að styðja íslenska framhaldsskóla í geðræktarstarfi sínu. Áður en vinna við handbókina hófst var skipaður faghópur til að leiðbeina við val á umfjöllunarefni og koma með tillögur að höfundum. Í hópnum voru Ragnheiður Bóasdóttir, sérfræðingur í mennta- og menningarmálaráðuneytinu, Ingvar Sigurgeirsson, prófessor við Menntavísindasvið Háskóla Íslands, Kolbrún Þ. Pálsdóttir, lektor við Menntavísindasvið Háskóla Íslands, Anna Jóna Guðmundsdóttir framhaldsskólakennari, Orri Smáráson, sálfræðingur við Heilbrigðisstofnun Austurlands, Katrín Ósk Ásgeirsdóttir

framhaldsskólanemi, Bryndís Jóna Jónsdóttir, mannauðsstjóri við Flensborgarskólann, Unnur Símonardóttir, náms- og starfsráðgjafi og Héðinn Svarfdal Björnsson, verkefnisstjóri Heilsuefandi framhaldsskóla hjá Embætti landlæknis. Kaflarnir eru skrifaðir af fjölbreyttum hópi höfunda sem ýmist eru sérmenntaðir á sviði umfjöllunarefnisins eða hafa mikilvæga reynslu af því að vinna með efnið á vettvangi skólans. Kaflarnir lúta ekki sömu skilyrðum og ritrýndar fræðigreinar en eru engu að síður skrifaðir á faglegan og upplýsandi máta. Þeim er ekki ætlað að gefa tæmandi upplýsingar um viðfangsefnið heldur frekar hugmyndir að vinnu og aðgerðum innan skólans á tilteknum sviðum. Megináhersla var lögð á að kaflarnir gæfu góða innsýn í umfjöllunarefnið og upplýsingarnar væru hagnýtar, þannig að lesandinn gæti sjálfur tekið næsta skref varðandi geðræktarstarf innan skólans. Höfundar eru sjálfstæðir í skrifum og bera ábyrgð á eigin köflum en þeir hafa einnig verið lesnir yfir af stýrihópi heilsuefandi framhaldsskóla innan Embættis landlæknis. Auk þess var leitað til annarra aðila með yfirllestur einstaka kafla og fá Jenný Ingudóttir, verkefnastjóri ofbeldisforvarna hjá Embætti landlæknis, og Ingvar Sigurgeirsson, prófessor við menntavísindasvið Háskóla Íslands, sérstakar þakkir fyrir gagnlegar ábendingar.

Handbókin verður gefin út á rafrænu formi og eru ástæður þess einkum tvær. Í fyrsta lagi er rafræn útgáfa fræðsluefnis vistvæn og samfélagslega ábyrg á tímum þverrandi auðlinda. Í öðru lagi gefur rafræn útgáfa möguleika á breytingum, þróun og viðbótum sem búast má við að verði á riti af þessum toga. Þeir kaflar sem nú birtast í handbókinni undirstrika hversu fjölbreytileg atriði tilheyra umfjöllunarefninu „geðrækt og vellíðan“. Kaflarnir fjalla um jákvæðan skólabrag, vellíðan starfsfólks, svefn, samstarf við nærumhverfi, foreldrasamstarf, sálfræðiþjónustu, geðræktaráfanga, jafnréttiskennslu, núvitundarkennslu og hinseginmeðvitaðan framhaldsskóla. Gert er ráð fyrir að fleiri kaflar geti bæst við með tímanum og sömuleiðis að efni einstakra kafla geti tekið breytingum í tímans rás. Við tökum því vel á móti öllum ábendingum um það sem betur mætti fara í handbókinni og óskum gjarnan eftir fleiri hugmyndum að nýjum köflum. Slíkum ábendingum má koma til Sigrúnar Daníelsdóttur, verkefnastjóra geðræktar hjá Embætti landlæknis og ritstjóra þessarar handbókar, í netfangið: sigrun@landlaeknir.is.

Heimildaskrá

[TIL BAKA Í EFNISYFIRLIT](#)

Barnekow, V., Buijs, G., Clift, S., Jensen, B.B., Paulus, P. og Young, I. (2006). *Health-promoting schools: A resource for developing indicators*. European Network of Health Promoting Schools.

Herrman, H. og Jané-Llopis, E. (2012). The status of mental health promotion. *Public Health Reviews*, 34, 1-21.

Jané-Llopis, E. og Anderson, P. (2007). A policy framework for the promotion of mental health and the prevention of mental disorders. Í M. Knapp, D. McDavid, E. Mossialos og G. Thornicroft (Ritstj.), *Mental health policy and practice across Europe* (bls. 188-214). Berkshire: Open University Press.

Jones, P.B. (2013). Adult mental health disorders and their age of onset. *The British Journal of Psychiatry*, 202, s5-s10.

Margrét Héðinsdóttir, Fanný Gunnarsdóttir og Erla Kristjánsdóttir (2013). *Heilbrigði og velferð – grunnþáttur menntunar á öllum skólastigum*. Reykjavík: Mennta- og menningarmálaráðuneytið og Námsgagnastofnun.

WHO Regional Office for Europe (2014): www.euro.who.int/en/countries. Sótt 13.06.2014.



Skólabragur

Guðfinna Gunnarsdóttir

Hver skóli myndar samfélag þar sem ákveðnar reglur, skipulag, andrúmsloft og gildismat ríkja. Unnið er eftir ákveðnum reglum og innan ákveðins ramma um námsferil nemenda og þann farveg sem náminu er ætlað að fylgja. Einnig kemur til ákveðin stemning sem einkennir skólastarfið, andrúmsloftið sem þar ríkir, áherslur sem þar eru lagðar til grundvallar, virkni þeirra ólíku aðila sem að starfinu koma og ýmislegt fleira. Skólabragur er orð sem notað er yfir megineinkenni skólastarfsins og byggir á reynslu nemenda, foreldra og starfsfólks af starfi skólans. Skólabragur endurspeglar þess vegna allt í senn: Markmið, gildi, samskipti, ríkjandi viðmið, skipulag og kennslu- og námshætti¹. Góður skólabragur er mikilvægur til að tryggja árangur af skólastarfi og jákvæða upplifun nemenda, starfsfólks og foreldra af skólanum. Sérstakt ákvæði sem lýtur að skólabrag í nýjum lögum um framhaldsskóla ýtir undir að skólastjórnendur og starfsfólk velti enn frekar fyrir sér bragnum í sínum skóla og vinni markvisst að því að tryggja gott námsumhverfi þar sem nemendum og starfsfólki líður vel við leik og störf².

Hver skapar skólabrag?

Traustur og jákvæður skólabragur ýtir undir félagslegan og námslegan þroska ungmenna og reynist þeim dýrmætt veganesti á þeirri leið að verða gildir þegar í samfélagi manna. Hann felur í sér að þau gildi og viðmið sem stuðla að því að nemendum finnist þeir vera öruggir félagslega, tilfinningalega og líkamlega eru ráðandi í allri menningu skólans. Til þess að skapa jákvæðan skólabrag þurfa nemendur, forráðamenn og starfsmenn að taka höndum saman við að þróa markmið skólans og vinna að þeim í sameiningu. Sérstaða kennara lýtur að því að þeir móta kennsluhætti og halda á lofti viðhorfum sem ýta undir gildi lærdóms. Nemendur eru hins vegar fjölmennasti hópur skólans og hafa því mikið að segja um hvernig stemning ríkir í skólanum, hvernig félagslífi nemenda er háttað og hvort umhverfi þeirra einkennist af jafnrétti, vináttu og virðingu. Hlutverk foreldra er fyrst og fremst að skapa tengsl milli heimilis og skóla og mynda þannig samfellu í lífi nemenda í þeim tilgangi að styðja við framtíð þeirra og velferð á öllum sviðum. Þegar best lætur er hver og einn í skólasamfélaginu virkur og tekur þátt í umræðum og athöfnum sem skapa jákvæðan skólabrag.

Skiptir námskerfi skólans máli?

Mikilvægt er að stjórnendur framhaldsskóla setji það sem sitt helsta markmið í starfi skólans að skapa og viðhalda jákvæðum skólabrag. Hver framhaldsskóli hefur að geyma sínar hefðir, kosti og takmarkanir. Á Íslandi voru um 70% framhaldsskólanema í dagskóla skráðir í fjölbrautarkerfi en rétt um 30% í bekkjakerfi samkvæmt tölum Hagstofunnar fyrir árið 2011. Margir fjölbrautarskólar eru mjög fjölmennir og því mætti leiða rök að því að forsendur séu að mörgu leyti betri til að halda utan um nemendahópinn í bekkjakerfi. Þar er nándin meiri og aukin tengsl milli bekkjarfélaga sem eru að jafnaði samferða öll framhaldsskólaárin, ásamt því að tengslin milli nemenda og umsjónar- eða bekkjarkennara verða gjarnan meiri. Skólar með bekkjakerfi eru auk þess gjarnan fámennari en fjölbrautarskólar, sem auðveldar góða yfirsýn yfir nemendahópinn. Aftur á móti má einnig gera ráð fyrir því að þessi aukna nánd og tengsl milli nemenda og umsjónar- eða bekkjarkennara geti haft neikvæð áhrif, til dæmis ef neikvæð stemning ríkir í hópnum eða tengsl milli umsjónarkennara og bekkjarins takast ekki sem skyldi.

Í fjölbrautarskólum eru nemendur oft í mörgum mismunandi hópum á hverri önn. Það skapar fleiri möguleika á myndun vinskapar og félagstengsla þar sem samgangur er við mun fleiri nemendur. Á hinn bóginn koma nemendur oft víða að og þekkja ekki endilega marga í skólanum til að byrja með. Þarna skapast ákveðin hætta á því að einhverjir

nemendur verði útundan og finni sér ekki samastað innan skólans. Í þessu skólaumhverfi er sérstaklega mikilvægt að skapa aðstæður með markvissum hætti sem stuðla að því að þeir blandi geði hver við annan og standi saman um að viðhafa góð samskipti í skólanum. Rannsóknir á því hvort námskerfið henti betur til að ýta undir jákvæðan skólabrag hafa ekki farið fram á Íslandi en ætla má að námskerfi skólans hafi ekki úrslitaáhrif um það heldur sé einfaldlega um að ræða mismunandi kerfi sem hafi ólíka kosti og takmarkanir. Mikilvægast er því að átta sig á kostum og göllum hvers kerfis og vinna að því að ná fram því besta í hvoru kerfi við mótun og viðhald jákvæðs skólabrags.

Gildi skólabrags fyrir vellíðan nemenda

Gott andrúmsloft í skólanum ýtir undir betri samskipti nemenda og hvetur þá til að temja sér gagnkvæma virðingu, umburðarlyndi, samkennd og skilning³. Þar sem ríkir góður skólabragur eykst sjálfsagi nemenda, ábyrgðarkennd þeirra verður ríkari, umgengni batnar og virðing fyrir skólareglum verður meiri³. Í samantekt frá árinu 2013 á rannsóknum á áhrifum skólabrags á ólíka þætti skólastarfs í Evrópu og Bandaríkjunum³ kom fram að jákvæður skólabragur geti dregið úr brottfalli og ýtt undir jákvæð samskipti og samsömun nemenda innan skólans. Einnig að jákvæður skólabragur hafi góð áhrif á líðan og sjálfsmynd nemenda og hafi víðtæk áhrif á andlega heilsu þeirra. Þá hafa rannsóknir sýnt tengsl milli góðs skólabrags og námsárangurs og námsvilja³. Skólaþróun, sjálfsmat og vinna við skólabrag ættu því að vera forgangsbatriði í öllu skólastarfi sem mun skila ríkum árangri þegar til lengri tíma er litið.

Hvernig er hægt að stuðla að góðum skólabrag?

Virk og lýðræðisleg þátttaka nemenda og starfsfólks í mótun skólastarfsins er lykilatriði fyrir góðan skólabrag. Skólabragur er ekki eitthvað sem er skipulagt að ofan og hinir fylgja – allir þurfa að vera með til þess að vel takist. Mikilvægt er því að ýta undir að raddir allra fái að heyrast og að nemendum finnist þeir geta haft áhrif á skólastarfið, reglur og viðhorf. Þetta er í raun það sama og gildir um sköpun jákvæðrar vinnustaðamenningar eða sterkrar liðsheildar innan fyrirtækis, allt snýst þetta um að skapa umhverfi þar sem allir fá að njóta sín, þar sem gagnkvæm virðing og skilningur ríkir og hverjum og einum líður eins og hluta af heildinni. Það að geta tekið þátt í að knýja fram breytingar og viðhalda þeim er auk þess góður lærdómur fyrir ungmenni til framtíðar og styrkir trú þeirra á sjálfum sér. Með því að setja umræðu um skólabrag á oddinn og þróa starfið stöðugt í samræmi við hraða og breytingar í

samfélaginu má ná miklum árangri. Nám þarf að fara fram við góðar aðstæður þar sem nemendum og starfsfólki líður vel. Mikilvægt er að búa til umgjörð sem býður upp á uppbot á skólastarfi, gleði og aukna möguleika á jákvæðum samskiptum. Reglur skóla þurfa að vera skýrar og eftirfylgni jákvæð⁴. Einnig þarf að tryggja vinnufrið og setja skýra forvarnarstefnu þar sem tekið er á óheppilegum eða erfiðum samskiptum. Að auki þarf að gera reglulegar matskannanir á líðan nemenda og starfsfólks þar sem þær eru mikilvæg tæki til að draga fram atriði sem betur mættu fara í skólabrag og líðan nemenda á hverjum tíma og vinna að framgangi þeirra.

Þegar farið er af stað með markvissa vinnu til að efla skólabrag eru sýnileiki og gagnsæi mikilvægir þættir. Starfsfólk er frekar tilbúið til að taka þátt í slíku starfi ef það tekur frá upphafi beinan þátt í undirbúningi. Það sama má segja um nemendur.

Nokkur atriði sem gott er að hafa í huga:

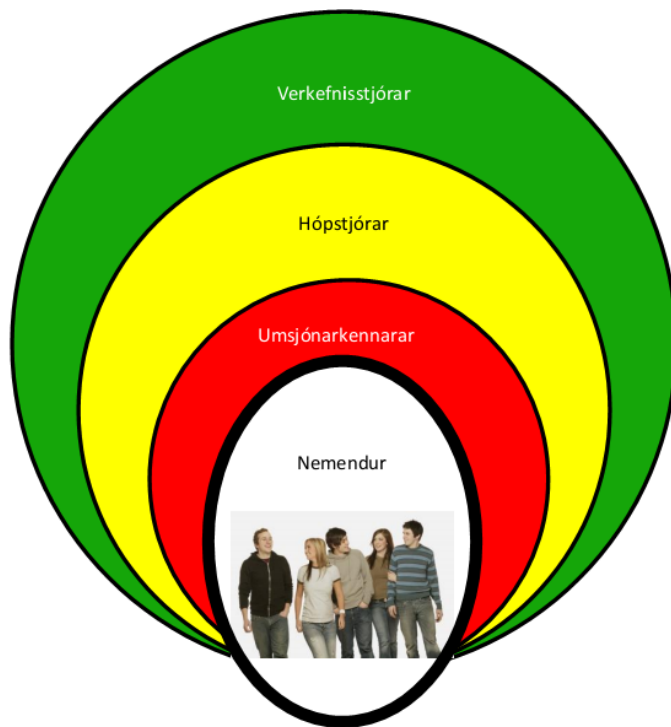
- ✓ Ákjósanlegt er að mynda sérstakan stýrihóp áður en hafist er handa sem hefur það hlutverk að halda utan um verkefnið til lengri tíma. Í honum ættu að sitja fulltrúi stjórnenda, forvarnar- og félagslífsfulltrúar, fulltrúi nemenda og umsjónarmaður Heilsueflandi framhaldsskóla (HeF) í skólanum. Best er ef sú áframhaldandi vinna, sem þarf að fara fram í tengslum við jákvæðan skólabrag innan skólans, tilheyrir verksviði sérstakra verkefnisstjóra. Gagnlegt væri því að nýta stýrihóp HeF til verkefnisins enda ætti sá hópur að vinna markvisst að því að gera góðan skóla betri og stuðla að vellíðan og heilsu allra sem innan hans starfa.
- ✓ Það viðfangsefni að stuðla að og viðhalda góðum skólabrag þarf að hafa skýran og kláran stuðning yfirmanna. Þeir þurfa að vera vel upplýstir, líta á viðfangsefnið sem forgangsatriði innan skólans og staðfesta stuðning sinn frá upphafi.
- ✓ Best er að byrja með smáum skrefum, huga vel að undirbúningi aðgerða sem bæta eiga skólabraginn og stækka svo verkefnið smám saman yfir lengri tíma.
- ✓ Nýta fyrirliggjandi upplýsingar sem upphafspunkt, t.d. könnun á líðan nemenda eða niðurstöður úr sjálfsmati, og færa sig svo með ákveðna áherslupunkta yfir í hugarflugsfundi með starfsfólki og nemendum.
- ✓ Áður en hafist er handa er gott að meta innra umhverfi skólans, t.d með viðurkenndum matslista sem lagður er fyrir kennara⁵, sjálfsmati skólans, Framhaldsskólaláplúsnum eða könnunum frá Rannsóknnum og greiningu, til að fá góða mynd af núverandi stöðu.

- ✓ Jákvæðni, kraft og frumkvæði þarf að sýna frá upphafi um leið og aflað er liðsinnis þeirra starfsmanna sem eru jákvæðir og opnir fyrir breytingum.
- ✓ Tryggja þarf gott upplýsingaflæði og stuttar, einfaldar boðleiðir milli starfsfólks og nemenda.
- ✓ Gott er að gera upp hvert skólaár og fá endurgjöf frá öllum starfsmönnum og fulltrúum nemenda, t.d. í gegnum tölvupóst, og taka saman hvernig tókst til. Það nýtist vel í undirbúningi fyrir næsta ár.

Fyrir nokkrum árum var ákveðið að taka skólabrag í Fjölbrautaskóla Suðurlands föstum tókum og vinna statt og stöðugt að því með ýmsum leiðum að efla og viðhalda jákvæðu skólaumhverfi fyrir nemendur og starfsfólk. Hér fyrir neðan er ítarlega gerð grein fyrir þessu verkefni, framþróun þess og áhrifum á skólastarfið sem fleiri skólar geta vonandi nýtt sér til innblásturs og eflingar í svipuðum verkefnum innan sinna raða.

Skólinn í okkar höndum

Skólinn í okkar höndum (SKOH) er verkefni sem hefur verið í þróun við Fjölbrautaskóla Suðurlands (FSu) frá árinu 2008 þegar skólayfirvöld ákváðu að innleiða Olweusaráætlun gegn einelti og andfélagslegu atferli í skólanum. FSu var fyrsti framhaldsskólinn á landinu til að taka upp Olweusaráætlun en frá upphafi innleiðingar var ákveðið að áætlunin skyldi löguð að skólanum, þar sem skólinn er framhaldsskóli með áfangakerfi, og því ólíkur bekkjakerfi grunnskólanna að mörgu leyti. Á þessum grunni var byggt upp kerfi sem hefur þróast yfir í að vera regnhlíf utan um allt sem lýtur að skólabrag og menningu skólans. Á myndinni á næstu síðu má sjá hvernig umgjörð verkefnisins og skipulagi er háttað, en notast er við formgerð Olweusaráætlunarinnar. Yfirlýst markmið verkefnisins er annars vegar að allir sem koma að starfi FSu beri sameiginlega ábyrgð á eigin líðan og annarra og taki afstöðu gegn einelti. Hins vegar að bæta skólabrag og gera gott skólastarf betra svo að lærdómssamfélag FSu megi vaxa og dafna⁶.



Tveir verkefnisstjórar
Verkefnisstjórar funda með hópstjórum fjórum sinnum á önn.

Hópstjórar
Sjö starfsmenn innan FSu sem hver og einn fundar með tíu kennurum og starfsmönnum í framhaldi af fundi með verkefnisstjórum.

Umsjónarkennarar
Tveir umsjónarkennarar vinna saman með umsjónarhóp sem telur um 30 nemendur. Umsjónarhópur hittist vegna SKOH a.m.k. sjö sinnum á önn.

Nemendur
Eru þeir sem þetta allt snýst um...

Mynd 1: Verkferill og umgjörð Skólans í okkar höndum.

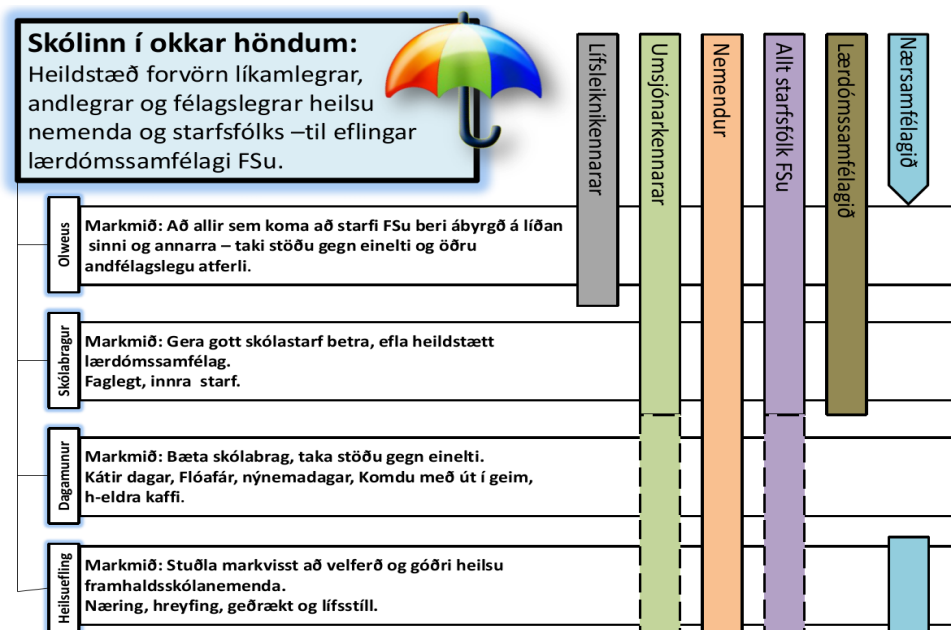
Uppbygging SKOH

Lærdómssamfélag er þýðing á enska hugtakinu *Professional learning community* (PLC). Hugtakið felur í sér fagvitund, lærdóm og samfélag. Með því er staðfest almenn viðurkenning á því að allir hagsmunaaðilar beri ábyrgð á skólastarfinu; skólastjórnendur, kennarar, annað starfsfólk, nemendur, foreldrar, skólayfirvöld á svæðinu og yfirvöld menntamála í landinu. Allir þessir aðilar hafa þekkingu, reynslu og skilning sem nauðsynlegur er til að skólastarfi skili sem bestum árangri². Uppbygging *Skólans í okkar höndum* miðast því við að allir í lærdómssamfélaginu taki þátt, bæði nemendur og starfsfólk, og hefur það verið einkenni verkefnisins frá upphafi. Verkefnisstjórar funda vikulega og skipuleggja starf vetrarins, halda utan um fundi og verkefnið í heild, sitja stjórnendafundi og hitta hópstjóra til að stýra hugarflugi og ræða viðfangsefni hverrar annar. Því næst fundar hver hópstjóri með sínum starfsmannahópi, þ.m.t. starfsmönnum mötuneyta, skrifstofu, fulltrúa ræstingar, kennurum o.s.frv. Hópstjórnir koma efninu áfram, laða fram umræður og halda utan um fundargerðir. Umsjónarkennarar fara svo með sama efni inn í umsjónartíma með nemendum og fá endurgjöf frá þeim. Að lokum eru niðurstöður og úrlausnir teknar fyrir á teymisfundi SKOH. Þannig er hægt að tryggja upplýsingaflæði til allra og að nemendalýðræði sé virkt. Verkefnisstjórar mynda jafnframt forvarnarteymi ásamt jafnréttisfulltrúa og félags- og

forvarnarfulltrúa skólans. Þá situr forvarnar- og félagslífsfulltrúi vikulega fundi með nemendaráði, sem tryggir þátttöku nemendaráðs í þeim verkefnum sem fyrir liggja í SKOH.

Umsjónartímar í eyktaskipan (stundatöflu) skólans eru vikulegir og hafa verið um langt skeið. Ákveðið var að nýta nokkra af þessum vikulegu tímum í stundatöflu nemenda fyrir SKOH. Allir nemendur 18 ára og yngri þurfa að mæta í alla umsjónartíma annarinnar. Nemendur 18 ára og eldri þurfa að mæta þrisvar til fjórum sinnum á önn. Vikulegir kennarafundir eru svo nýttir þrisvar sinnum á önn fyrir hópafundi um SKOH.

Nefna má nokkur dæmi um atriði sem tekin hafa verið fyrir og dregin fram í umræðum hjá starfsfólki og nemendum. Einelti er alltaf tekið fyrir sem umræðuefni á hverri önn. Þá hafa verið rædd réttindi og skyldur nemenda eins og þær birtast í nýjum framhaldsskólalögum, auk fyrirkomulags einstakra viðburða, hvernig hægt er að auka almenna hreyfingu innan skólans, hvernig bæta megi félagslíf og hvernig hver og einn geti tekið þátt í starfi og viðburðum skólans. Velt hefur verið upp spurningunni um hvað felist í góðum skólabrag, einkennisorð skólans hafa verið tekin fyrir og margt fleira. Þegar sérstakt málefni kemur upp á líðandi stundu er mjög auðvelt að taka það strax inn í kerfið og velta því upp í umsjónartímum. Þessi fasti samskiptavettvangur milli kennara og nemenda, sem er innbyggður í skipulag skólastarfsins, auðveldar alla vinnu við að viðhalda jákvæðum skólabrag þar sem þetta tryggir tengsl og samskipti innan skólans, auðveldar samvinnu og eflir samábyrgð. Þetta teljum við vera stóran hluta af þeim árangri sem náðst hefur með SKOH. Í sjálfsmati skólans meðal starfsfólks hefur komið skýrt fram að verkefnið hafi aukið vísýni innan skólans, leyst úr þörf fyrir þverfaglegt samstarf, eflt skólabrag og undirstrikað ábyrgð allra á því að viðhalda góðum skólabrag.



Mynd 2: Skipurit Skólans í okkar höndum frá árinu 2010. Höf. Þórunn Jóna Hauksdóttir.

Eins og sjá má á mynd 2 hefur SKOH-verkefnið stækkað gríðarlega á undanförunum fjórum árum, frá því að vera átaksverkefni til að vinna að innleiðingu eineltisáætlunar yfir í umfangsmikið utanumhald á margþættri og viðvarandi starfsemi innan skólans. Þó er vert að taka fram að margt af því sem kemur fram á mynd 2 var þegar til staðar í starfi skólans áður en SKOH var sett á laggirnar, t.d. HeF-verkefnið og ýmis þemaverkefni varðandi dagamun og uppbot á kennslu sem ætluð eru til að efla skólabrag. SKOH-verkefnið varð hins vegar til þess að samþætta öll þessi ólíku verkefni og setja þau í fastan farveg þar sem jákvæður skólabragur og skólaumhverfi sem miðar að vellíðan allra er ávallt útgangspunkturinn. Hér fyrir neðan verður tæpt á helstu atriðum sem samþætting og samræming Skólans í okkar höndum hefur leitt af sér til bóta fyrir FSu.

OLWEUS – eineltisáætlun

Búinn var til verkferill sem fer af stað þegar upp kemur grunur um einelti. Þessi verkferill er aðgengilegur á vef skólans. Einnig var búið til tilkynningarform vegna eineltis eða gruns um einelti og sérstakt póstfang þar sem hægt er að senda inn nafnlausar tilkynningar sem eineltissteymið skoðar. Flestar tilkynningar koma hins vegar í gegnum umsjónarkennara, náms- og starfsráðgjafa eða forráðamenn. Að lokum var sett á fót eineltisteymi sem í sitja aðstoðarskólameistari, náms- og starfsráðgjafi og umsjónakennarar nemenda sem eiga hlut að máli.

Nemendaviðtöl á hverri önn

Þetta er einn af þeim föstu liðum sem hafa gefist einkar vel og hafa nemendur og umsjónarkennarar lýst yfir mikilli ánægju með viðtölin. Bæði telja kennarar sig kynnast nemendum sínum betur (þar sem þeir eru ekki endilega alltaf að kenna umsjónarnemendum sínum) og nemendur hafa fengið þarna vettvang til að tjá sig um erfiðleika eða vanlíðan sem þeir eru að glíma við og er þá hægt að vísa þeim áfram til náms- og starfsráðgjafa. Einnig hefur þetta reynst afar vel til að hrósa nemendum og hvetja þá áfram. Nemendaviðtölin eru skipulögð þannig að umsjónarkennari boðar nemanda í viðtal þar sem farið er yfir önnina, t.d. kíkt á miðannarmat, rabbað um líðan í skólanum o.s.frv. Útbúinn hefur verið gátlisti vegna nemendaviðtala og kennurum boðið upp á fræðslu um viðtalstækni hjá náms- og starfsráðgjöfum.

Nýnemadagur

Busavígslur hafa verið lagðar af í FSu en í stað þeirra hefur verið skipulagður sérstakur nýnemadagur sem er fastur liður í upphafi hvers skólaárs. Þetta hefur gefist mjög vel, en þá mæta eingöngu nýnemar í skólann fyrsta kennsludag og hitta umsjónarkennara, fá kynningu

á skólanum, tölvukerfi, náms- og starfsráðgjöf, þjónustu bókasafns og skrifstofu, fá kynningu á starfi vetrarins hjá fulltrúum nemendaráðs, fara í ratleik, borða saman og geta keypt sér bækur. Foreldrum er frjálst að koma með, en sérstakur kynningarfundur er einnig haldinn á hverri haustönn fyrir foreldra nýnema.

Dagamunur

Í gegnum tíðina hafa þróaðar árlegir viðburðir við FSu sem við höfum kallað dagamun, þ.e. uppbot á hefðbundnu námi. Verkefnastjórar SKOH halda utan um þessa viðburði auk þess að vinna náið með nemendaráði varðandi þá fjölmörgu viðburði sem það stendur fyrir:

- *Kátir dagar* eru þemadagar sem eru fastur liður á vorönn. Þá er hefðbundin stundaskrá lögð til hliðar og boðið upp á fjölbreytta dagskrá fyrir nemendur. Hugmyndir að dagskrárliðum koma frá nemendum í gegnum umræður og hugarflugsfundi í umsjónartímum.
- *Flóafár* er keppni á vorönn þar sem lið undir stjórn nemenda keppa í þrautum sem kennarar hafa búið til. Liðin verða að vera með sterkt þema, fá svæði í skólanum til að útbúa bækistöð, búa til heróp og margt fleira. Keppni er síðan meðal kennara um flottustu búningana. Mikill metnaður er meðal nemenda og hafa liðin tvær vikur til að undirbúa sig. Þennan dag er skólinn undirlagður af hátíðinni og hver fermetri nýttur. Undanfarin ár hafa lið undir merkjum Harry Potter, Star Wars, Batman og vampíra farið með sigur úr býtum. Hægt er að sjá myndir á heimasíðu Fjölbrotaskóla Suðurlands: www.fsu.is.
- *Stjörnumerkjadagar* („Komdu með út í geim“) hafa verið haldnir tvisvar sinnum í FSu til þessa. Miðað er við að dagarnir séu haldnir þriðja hvert ár, þannig að nemendur nái a.m.k. einu sinni á skólagöngu sinni að upplifa dagana. Dagarnir eru tilraun til að brjóta upp óæskilega svæðaskiptingu í skólanum, þar sem nemendur hópa sig gjarnan saman á ákveðna staði í skólanum eftir því hvar þeir eru búsettir. Með þessu móti gefst nemendum tækifæri til að kynna fleira fólk um leið og sameinast er um ákveðið verkefni. Öllum nemendum er skipt í hópa eftir því í hvaða stjörnumerki þeir eru. Nemendaráð sér um hópstjórnina og fær hvert stjörnumerki úthlutað sérstöku svæði í skólanum. Allir nemendur og starfsmenn fá til eignar stuttermabol í sérstökum lit merktan sínu stjörnumerki. Ekki er horfið frá stundarskrá, en ætlast er til að hóparnir séu mjög sýnilegir í

skólanum, haldi hópinn, skreyti svæðið sitt og skemmti sér saman í frímínútum og matarhléi. Þetta hefur tekist afar vel og skapað skemmtilega stemningu, til dæmis hafa Vatnsberar gengið um skólann og boðið nemendum vatn, Hrútar skriðið um gólf og Steingeitur mætt með kind í skólann (þar sem geitur voru ekki fáanlegar...).

HeF – heilsueflandi framhaldsskóli

FSu er heilsueflandi framhaldsskóli og er utanumhald HeF-verkefnisins í höndum verkefnastjórnar SKOH. HeF kallast vel á við nýja aðalnámsskrá framhaldsskóla (2011) þar sem lögð er áhersla á að velferð nemenda felist í félagslegu, líkamlegu og andlegu heilbrigði⁸. Innan HeF vinna skólar markvisst að því að hvetja til heilbrigðra lífshátta, stuðla að alhliða velferð og vellíðan nemenda, sinna forvörnum og ýta undir jákvæð samskipti innan skólans. HeF og SKOH hafa því verið mjög samrýmanleg verkefni sem hafa tryggt hvort annað í sessi.

- Þegar þetta er skrifað er FSu á sínu fjórða ári í HeF-verkefninu og hefur verið unnið markvisst með þrjá þætti; næringu, hreyfingu og geðrækt.
- Umsjónar- og hópstjórafundir SKOH hafa verið notaðir til að fá fram umræðu og hugmyndavinnu um hvernig megi nálgast hvern þemaþátt á undirbúningsári.
- Umræðupunktur eru svo notaðir beint til að búa til verkefni og viðburði sem tengjast hverjum þætti.

Lokaorð

Skólinn í okkar höndum er hreyfiafl, verkefni sem tekur stöðugum breytingum og mótast af þeim viðfangsefnum sem efst eru á baugi hverju sinni. Ein af nýjungum í sjálfsmati skólans er þátttaka í Framhaldskólapúlsinum sem hófst á haustönn 2013, en gera má ráð fyrir að niðurstöður muni hjálpa skólanum enn betur að átta sig á stöðunni hvað líðan nemenda og skólabrag snertir í samanburði við aðra skóla og fyrri mælingar innan skólans. Þannig má fylgjast með hvernig gengur að efla skólabrag og vellíðan nemenda til langframa. Í ljósi þess að ný námsskrá tekur gildi árið 2015 er einnig verið að vinna að breyttum hugmyndum varðandi fyrirkomulag umsjónartíma þar sem skoðað verður nýtt form með sérstaka áherslu á nemendur undir 18 ára aldri, sem rímar við þá skólanámsskrá sem er í mótun. Þetta mun efla og styrkja SKOH-verkefnið enn frekar. Það er ljóst af reynslu okkar að *Skólinn í okkar höndum* er verkefni sem er komið til að vera. Það hefur styrkt stoðir alls þess góða starfs sem

þegar er unnið í skólanum, ýtt undir samheldni nemenda og starfsfólks og aukið meðvitund um skólabrag og mikilvægi jákvæðra samskipta.

Góður skólabragur myndar mikilvægar grunnstoðir fyrir allt starf skólans. Þessi áherslupáttur er ómissandi hluti af geðræktarstarfi í skólum og því mikilvægt að starfsfólk og stjórnendur framhaldsskóla vinni markvisst að því að efla skólabrag. Með því að greina frá því yfirgripsmikla verkefni sem SKOH hefur verið í FSu hefur vonandi fengist innsýn inn í verklag sem fleiri geta nýtt sér í sinni vinnu.

Heimildaskrá

[TIL BAKA Í EFNISYFIRLIT](#)

1. Ingvar Sigurgeirsson (2011). *Skólabragur sem geðrækt*. Erindi flutt á ráðstefnu um Heilsueflandi skóla á Grand hótél í Reykjavík, 2. september 2011.
2. Lög um framhaldsskóla nr. 92/2008 með síðari breytingum (réttur og ábyrgð nemenda og efnisgjöld). Sótt af: <http://www.althingi.is/altext/stjt/2012.068.html>.
3. Thapa, A., Cohen, J., Guffey, S. og Higgins-D'Alessandro, A. (2013). A review of school climate reaserch. *Review of Educational Research*, 83, 357–385.
4. Margrét Héðinsdóttir, Fanný Gunnarsdóttir og Erla Kristjánsdóttir (2013). *Heilbrigði og velferð – grunnþáttur menntunar á öllum skólastigum*. Sótt af: http://namtilframtidar.is/themahefti/heilbrigdi_og_velferd/heilbrigdi.html#/2/zoomed.
5. Stoll, L., Bolam, R., McMahon, A., Thomas, S., Wallace, M., Greenwood, A. og Hawkey, K. (2006). Comparing your preferred future and the current situation in your professional learning community. *Professional learning communities: source materials for school leaders and other leaders of professional learning*. Nottingham: National college for school leadership.
6. Skólaskýrslur Fjölbautaskóla Suðurlands - 2009-2013. Sótt af: http://www.fsu.is/j/index.php?option=com_content&view=article&id=82&Itemid=111.
7. Stoll, L. og Louis, K.S. (2007). Professional learning communities: elaborating new approaches. Í L. Stoll og K.S. Louis (Ritstj.), *Professional Learning Communities. Diverge, Depth and Dilemmas* (bls. 1-13). Berkshire: Open University Press.
8. Mennta- og menningarmálaráðuneytið (2011). *Aðalnámsskrá framhaldsskóla*. Sótt af: file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/adalnskr_frsk_2012.pdf.



Samstarf skóla og nærumhverfis

Orri Smárason

Framhaldsskólar á Íslandi hafa ekki beinan aðgang að samræmdri sérfræðipjónustu. Á leik- og grunnskólastigi ber sveitarfélögum að sinna sérfræðipjónustu skóla, til dæmis sálfræði- og kennsluráðgjöf í gegnum skólaskrifstofur, fræðsluvið sveitarfélaga og þjónustumiðstöðvar. Aðgengi að ráðgjöf, stuðningi og úrræðum fyrir nemendur leik- og grunnskóla telst því nokkuð gott hérlendis, en fyrsta skrefið þegar grunur vaknar um vanda barns er nánast alltaf að vísa máli til sérfræðipjónustu skóla. Á framhaldsskólastigi vandast hins vegar málið því engin sambærileg þjónusta er í boði fyrir starfsfólk og nemendur. Vakni áhyggjur af líðan, námsgetu eða velferð nemenda getur verið erfitt að átta sig á því hvert sé best að leita. Það getur einnig verið mikið verk fyrir kennara eða námsráðgjafa að setja sig í samband við fagfólk ýmissa stofnana sem hugsanlega gætu komið til hjálpar. Framhaldsskólanemendur hafa vissulega sama aðgang og aðrir landsmenn að heilbrigðis- og félagsþjónustu, en staðreyndin er sú að þegar kemur að geðheilbrigðismálum er ansi misjafnt hversu vel ákveðin landssvæði eru í stakk búin til að takast á við vandann og aðstæður einstakra skóla geta verið afar mismunandi.

Á Austurlandi hefur verið starfrækt sérstakt samstarfsverkefni frá árinu 2008 sem hefur það að markmiði að efla og samþætta þjónustu fyrir börn og ungmenni með geðrænan vanda og ber heitið *Aðstoð við börn og ungmenni með geðrænan vanda á Austurlandi* (ABG

verkefnið). Framhaldsskólarnir á svæðinu, Verkmenntaskóli Austurlands og Menntaskólinn á Egilsstöðum, hafa tekið virkan þátt í verkefninu og unnið að þróun þess. Þetta verkefni hefur orðið til þess að samstarf milli stofnana hefur aukist mjög, boðleiðir hafa styst og úrræðum fjölgað. Í þessum kafla verður fjallað um þetta verkefni í von um að það megi verða öðrum framhaldsskólum og sveitarfélögum í landinu hvatning og uppspretta hugmynda um hvernig hægt er að taka höndum saman um að styrkja tengsl framhaldsskóla við stofnanir í nærsamfélagi, auka aðgengi nemenda að sálfélagslegri þjónustu og standa þannig betur vörð um geðheilbrigði og velferð þeirra.

Hvað er ABG-verkefnið?

Tilraunaverkefnið *Aðstoð við börn og ungmenni með geðrænan vanda á Austurlandi* var sett á laggirnar hinn 1. janúar 2008. Forsaga þess er sú að stofnanir á Austurlandi sem sinna börnum og ungmennum ákváðu árið 2007 að gera samstarfssamning sín á milli með það að markmiði að auka, bæta og samþætta þjónustu fyrir börn og ungmenni sem glíma við hegðunar- og tilfinningavanda. Upphaflega stóð til að vinna að þessu markmiði eingöngu með auknu samstarfi stofnana en þegar heilbrigðisráðuneytið kom að verkefninu og lagði til aukið fjármagn var ákveðið að Heilbrigðisstofnun Austurlands (HSA) réði sálfræðing sem jafnframt yrði verkefnisstjóri ABG. Verkefnisstjóri kom til starfa í lok apríl 2008 og hefur stýrt samstarfinu síðan. Stofnanir sem komu að stofnun ABG-verkefnisins voru, auk Heilbrigðisstofnunar Austurlands, Skólaskrifstofa Austurlands, Svæðisskrifstofa málefna fatlaðra á Austurlandi, Félagsþjónustan í Fjarðabyggð, Félagsþjónusta Fljótsdalshéraðs, Verkmenntaskóli Austurlands (VA), Hússtjórnar- og handverksskólinn á Hallormsstað og Menntaskólinn á Egilsstöðum (ME), auk Barna- og unglíngageðdeildar Landspítalans (BUGL).

Í upphafi var ABG-verkefnið hugsað sem tímabundið tilraunaverkefni til þriggja ára og var 2010 áætlað lokaár þess. Um mitt sumar 2010 var því gerð úttekt á verkefninu til að leggja mat á hvernig til hefði tekist og hvort vilji væri til þess að halda því áfram. Kallað var eftir skriflegri umsögn frá öllum þeim stofnunum sem komu að verkefninu og beðið um afdráttarlausu afstöðu um hvort ætti að biðja um áframhaldandi fjármagn frá ráðuneytinu eða leggja verkefnið niður. Einnig var gerð þjónustukönnun þar sem afstaða þeirra foreldra og barna sem nýtt höfðu þjónustu ABG-verkefnisins var könnuð með spurningalistum. Það var samdóma álit allra stofnana sem komu að verkefninu að það ætti að halda því áfram og sömuleiðis voru niðurstöður þjónustukönnunar mjög jákvæðar. Haustið 2010 sendi Heilbrigðisstofnun Austurlands því afrit af öllum gögnum sem vörðuðu verkefnið og úttektina á því til heilbrigðisráðuneytisins með beiðni um áframhaldandi fjárveitingar.

Var sú beiðni samþykkt og síðan þá hefur verið gert ráð fyrir ABG-verkefninu í fjárlögum ríkisins.

Gildi samstarfs milli framhaldsskóla og stofnana í nærsamfélagi

Eins og sjá má af umfjölluninni hér fyrir neðan nær orðið „verkefni“ varla lengur utan um það fjölbreytta starf sem unnið er undir hattinum „ABG“. Það sem eitt sinn var átaksverkefni hefur þróast í að verða viðvarandi þjónusta sem öll börn og ungmenni á Austfjörðum njóta góðs af og ekki síst framhaldsskólanemendur, sem fá vegna þess meiri og kerfisbundnari aðgang að sálrænni aðstoð og þjálfun en almennt tíðkast hér á landi. Reynsla okkar er sú að þessi þjónusta gegni veigamiklu hlutverki í því að halda utan um geðheilbrigði og vellíðan nemenda.

Í aðalatriðum má skipta þjónustunni fyrir framhaldsskólanema í fjóra meginhluta. Í fyrsta lagi felst hún í auknu samstarfi þeirra stofnana sem sinna ungmennum í vanda á svæðinu og styttr þar með boðleiðir og auðveldar samskipti. Í öðru lagi er þjónustan fólgin í því að bjóða upp á einstaklings- eða hópmeðferð hjá sálfræðingi eða öðrum fagaðila innan heilbrigðiskerfisins sem framhaldsskólarnir geta vísað nemendum sínum til eftir þörfum. Í þriðja lagi er boðið upp á námskeið og fræðslu í skólanum. Í fjórða lagi býður þjónustan sálfræðimat fyrir nemendur ef grunur er um einbeitingarvanda eða námsörðugleika. Hér fyrir neðan er þetta útlistað nánar.

1) Samstarf milli stofnana

Fyrirkomulag ABG-verkefnisins var í upphafi þannig að allar stofnanir sem komu að því gátu vísað málum til verkefnisstjóra og óskað eftir sálfræðimeðferð fyrir barn eða ungling. Einnig voru haldnir samráðsfundir á um 6 vikna fresti. Á slíkum fundum hittust fulltrúar þeirra stofnana sem eiga hlut að verkefninu til að ræða vinnulag ABG, stöðu biðlista, ýmis verkefni sem voru í vinnslu þá stundina og almennt um geðheilbrigði og geðrækt í fjórðungnum. Þessir fundir voru tíðir framan af en eftir að vinnulagið komst í fastari skorður hefur samráðsfundunum fækkað.

2) Einstaklings- eða hópmeðferð

Mjög fljótt kom í ljós að þörf fyrir sálfræðiþjónustu var afar mikil og mun meiri en einn sálfræðingur gat annað með góðu móti. Strax á fyrstu mánuðum verkefnisins myndaðist langur biðlisti eftir viðtalsmeðferð og hefur hann verið viðvarandi síðan. Til að bregðast við þessari miklu eftirspurn var tilvísunarferlinu breytt fljótlega og sett á laggirnar inntökuteymi,

skipað fulltrúum frá heilsugæslu, félagsþjónustu og skólaskrifstofu, sem fundar á 6–8 vikna fresti. Þegar tilvísun berst til ABG fjallar inntökuteymið um málið á fundi og reynir að vísa því í viðeigandi úrræði innan þeirra stofnana sem koma að verkefninu. Þau úrræði sem koma til greina eru til dæmis einstaklingsviðtöl við sálfræðing, hópmeðferðarúrræði, viðtöl við skólahjúkrunarfræðing eða lækni, greining á vegum skólaskrifstofu, viðtöl hjá félagsráðgjafa og fleira. Það er ekki sjálfgefið að tilvísun til ABG sé tilvísun í viðtalsmeðferð hjá sálfræðingi eins og var í upphafi verkefnisins en þó er staðreyndin sú að í flestum tilfellum er óskað eftir viðtalsmeðferð hjá sálfræðingi. Það er því það úrræði sem inntökuteymið notar mest.

3) Námskeið og fræðsla

Verkefnisstjóri ABG hefur haldið fjölmarga fyrirlestra um ýmislegt tengt geðheilbrigðismálum barna og ungmenna og reglulega heimsótt lífsleiknitíma í framhaldsskólunum á svæðinu, verið þar með fræðslu um geðrækt og geðræn vandamál og kynnt námskeið um hugræna atferlismeðferð (HAM). Snemma í ABG-samstarfinu var sú ákvörðun tekin að reyna að koma á laggirnar sem flestum hópúrræðum sem hefðu bæði meðferðar- og forvarnargildi. Þessi ákvörðun var tekin í ljósi þess að langur biðlisti hafði myndast snemma í verkefninu og talið hagkvæmt að reyna að ná til sem flestra með því að veita meðferð í hópi. Með hópmeðferð er einnig hægt að sinna þeim einstaklingum sem hafa ekki endilega þörf fyrir viðtalsmeðferð hjá sálfræðingi þótt þeir eigi á hættu að þróa með sér tilfinningavanda. Þannig geta hópmeðferðarúrræði gagnast til að fyrirbyggja að vægari vandi verði alvarlegri. Nokkur hópúrræði hafa komist á laggirnar á vegum ABG og hefur það tekist fyrst og fremst vegna hins góða samstarfs stofnana.

ART (*Aggression Replacement Training*)

ART stendur fyrir enska hugtakið *Aggression Replacement Training* og er hópúrræði sem byggir á félagsfærniþjálfun, reiðistjórnun og eflingu siðgæðisprosa. Upphaflega var ART þróað af Arnold Goldstein og félögum í unglingafangelsum í Bandaríkjunum¹. Það var fyrst og fremst ætlað börnum og unglingum með hegðunarvanda en hefur síðan verið útfært og aðlagð að ýmsum hópum, svo sem unglingum með einhverfu, leikskólabörnum, fjölskyldum og fleirum. Í dag er ART notað víða um heim til kennslu á félags- og tilfinningafærni fyrir breiðan hóp nemenda, sem fyrirbyggjandi úrræði eða í nafni geðræktar.

Veturinn 2008 hóf ABG-verkefnið samstarf við ART-teymið á Suðurlandi með það að markmiði að bjóða kennurum og öðru fagfólki á svæðinu að sækja námskeið sem veitir réttindi til að gerast ART-þjálfari. Hafa slík námskeið síðan verið haldin reglulega, um það bil 1–2 á ári. Til að öðlast réttindi til að kalla sig ART-þjálfara þarf fyrst að ljúka þriggja daga

þjálfunarnámskeiði og kenna síðan ART-hópi í 12 vikur undir handleiðslu. Handleiðari kemur meðal annars í ART-kennslustundir og gerir úttekt á kennslunni ásamt því að veita ráðgjöf á þessu tímabili. Tímar eru teknir upp og við lok ferlisins er sameiginlegur myndbandadagur þar sem allir á námskeiðinu hittast og sýna hver öðrum myndbönd frá sinni þjálfun. Einnig þarf að skila skriflegri skýrslu um ART-þjálfunina og telst hún lokaverkefni námskeiðsins.

Fjölmargir leik- og grunnskólakennarar og aðrir fagaðilar á Austurlandi hafa nýtt sér ART-námskeiðin og öðlast réttindi til að kenna ART innan sinna skóla og stofnana. ART er nú hluti af opinberri uppeldisstefnu sveitarfélagsins Fjarðabyggðar, sem þýðir að allir skólar sveitarfélagsins hafa ART-þjálfara á sínum snærum og nota ART með einum eða öðrum hætti. Margir skólar nota ART sem úrræði fyrir smærri hópa en aðrir nota ART fyrir heilu bekkina. Félagsþjónusta Fjarðabyggðar hefur á að skipa fagfólki með ART-menntun og hefur síðastliðinn vetur boðið skjólstæðingum sínum upp á svokallað Fjölskyldu-ART þar sem heilu fjölskyldurnar fara saman í ART-þjálfun. Einnig hefur Verkmenntaskóli Austurlands (VA), fyrstur framhaldsskóla á landinu, boðið upp á ART-þjálfun sem hluta af námsframboði sínu. Þar geta nemendur óskað eftir því að fá að taka ART-áfanga og nemendþjónusta skólans getur einnig mælst til þess við ákveðna nemendur að þeir taki ART-áfangann. Stefnt er að því að styrkja ART-þjálfun innan veggja VA enn frekar á næstunni. Vonir standa einnig til þess að á næstunni verði hægt að gera nánari úttekt á árangri ART-þjálfunar með framhaldsskólanemum. Framkvæmd yrði rannsókn á gagnsemi ART-þjálfunar, væntanlega í samstarfi VA, ABG-verkefnisins og ART-teymisins á Suðurlandi. Allt stefnir í að ART-þjálfun eigi eftir að vaxa og dafna á Austurlandi og ef vel tekst til gæti ART í framhaldsskólum orðið úrræði sem breiðist út og orðið hluti af námsframboði og geðræktarvinnu fleiri framhaldsskóla.

Námskeið um Hugræna atferlismeðferð (HAM námskeið)

Haustið 2008 hófst kennsla á námskeiðum í hugrænni atferlismeðferð (HAM) við Menntaskólann á Egilsstöðum (ME). Síðan þá hafa báðir framhaldsskólarnir á svæðinu, VA og ME, boðið upp á regluleg HAM-námskeið nemendum sínum að kostnaðarlausu. Verkefnisstjóri ABG hefur annast kennslu á námskeiðunum að undanskildu fyrsta námskeiðinu, en þá komu tveir sálfræðingar frá geðsviði Landspítalans til að kenna námskeiðið. Sálfræðingar geðsviðsins voru verkefnisstjóra ABG innan handar á meðan hann kenndi fyrstu HAM námskeiðin í framhaldsskólunum og veittu honum handleiðslu. Hugræn atferlismeðferð er eitt útbreiddasta form sálfræðimeðferðar og jafnframt það sem hefur hlotið hvað mestan rannsóknarstuðning². Í stuttu máli gengur HAM út á að skýra tengsl hugsunar, hegðunar og tilfinninga. Á HAM-námskeiðum læra þátttakendur hvernig hegðun

þeirra og þankagangur hefur áhrif á líðan þeirra og hvernig gera megi breytingar á hugsunarhætti og hegðunarmynstrum sem stuðla að betri líðan. HAM-námskeiðið sem notað er í ABG-verkefninu hefur verið þróað á geðsviði Landspítalans og heitir *Mér líður eins og ég hugsa*. Það er alls sex skipti og gert er ráð fyrir allt að tveimur klukkustundum í hvert sinn. Þetta námskeið er ósérhæft, sem felur í sér að því er ekki ætlað að fást við eitt ákveðið vandamál heldur að kenna grunnaðferðir hugrænnar atferlismeðferðar sem hver og einn getur svo nýtt til að fást við vandamál og erfiðleika í lífi sínu. Þó er sérstök fræðsla á námskeiðinu um kvíðavandamál og þunglyndi, ítarlega er farið yfir einkenni og eðli þessara vandamála og hvernig beita má aðferðum HAM til að ná betri tókum á þeim³.

Fagfólk í nemendapjónustu skólanna bendir þeim nemendum á námskeiðin sem taldir eru í mestri þörf fyrir slíkt úrræði. Ef laus sæti eru á námskeiðin eru þau síðan auglýst innan skólanna og allir áhugasamir geta skráð sig á meðan pláss leyfir. HAM-námskeiðin hafa yfirleitt verið vel sótt en brottfall hefur þó verið nokkuð hátt. Til að reyna að draga úr því hefur VA tekið upp á því að bjóða nemendum einingu fyrir setu á HAM-námskeiði. Þá er sett það skilyrði að nemandi skili stuttu skriflegu verkefni og hitti námsráðgjafa skólans einu sinni eftir að námskeiði lýkur. Þetta hefur gefist vel og dregið nokkuð úr brottfalli. Tilfinningaleg vandamál hafa tilhneigingu til að þróast á unglingsárum⁴ og mætti ætla að HAM-námskeið á þessu skólastigi gæti haft mikið forvarnargildi. Það er því talið lykilatríði í ABG að bjóða framhaldsskólanemum áfram upp á HAM-námskeið þeim að kostnaðarlausu og áfram verður leitað leiða til að draga úr brottfalli á námskeiðunum.

4) Sálfræðimat á framhaldsskólanemum

Ef grunur vaknar um frávík í þroska, námsgetu eða einbeitingu hjá barni á leik- eða grunnskólaaldri er það lögbundið hlutverk sérfræðipjónustu skóla, sem rekin er á vegum sveitarfélaga, að gera mat á vanda barnsins og leggja til úrræði í kjölfarið. Ef þessi grunur vaknar ekki fyrr en upp í framhaldsskóla er komið vandast málið. Það er ekki á ábyrgð neinnar ákveðinnar stofnunar að meta vandann og oftast þurfa nemendurnir sjálfir, eða foreldrar þeirra, að leita til sjálfstætt starfandi sálfræðinga. Slíkt getur verið kostnaðarsamt auk þess sem fáir sálfræðingar starfa sjálfstætt á landbyggðinni og þessi þjónusta því víða illfáanleg. Framhaldsskólarnir á Austurlandi og ABG-verkefnið hafa frá 2008 velt fyrir sér lausnum á þessum vanda. Árið 2012 var ákveðið að verkefnisstjóri ABG tæki að sér að gera sálfræðimat á framhaldsskólanemum í VA og ME ef grunur vaknaði um frávík í þroska, námsgetu eða einbeitingu.

Forsenda þess að hægt að sé að vinna svona sálfræðimat er aðgangur að þroskamatstæki eða greindarprófi. Nýlega fékk ABG-verkefnið WAIS-III greindarpróf að gjöf

frá Oddfellowreglu Austurlands. Í kjölfarið hafa framhaldsskólarnir getað vísað nemendum í sálfræðimat hjá verkefnisstjóra ABG. Nú þegar hafa nokkur mál verið tekin fyrir og í öllum tilfellum var um að ræða nemendur sem vísað var til sálfræðimats vegna gruns um athyglisbrest með eða án ofvirkni. Þörfin fyrir þessa þjónustu var vel þekkt á Austurlandi og ljóst að hún verður vel nýtt af framhaldsskólunum.

Lokaorð

Geðheilbrigðismál barna og ungmenna eru flókinn málaflokkur, ekki síst vegna þess að forræði hans er á margra höndum. Leik- og grunnskólar, sérfræðiþjónusta skóla og félagsþjónusta eru reknar af sveitarfélögum en ríkið rekur aftur á móti framhaldsskóla, heilsugæslustöðvar, BUGL og Greiningarstöð. Þessar mörgu stofnanir verða að vinna vel saman ef árangur á að nást, sérstaklega í ljósi þess að skjólstæðingahópur þeirra er oft sameiginlegur að verulegu leyti. Á landsbyggðinni er viss hættu á því að til verði margar litlar stofnanir sem sinna fyrst og fremst sínum afmörkuðu verkefnum. Í versta falli geta þær orðið faglega og landfræðilega einangraðar. Álagið er mikið á flestum stofnunum og hver og ein þeirra á yfirleitt fullt í fangi með að sinna skjólstæðingum sínum. ABG-verkefninu var meðal annars ætlað að draga úr þessari hættu. Með því að vinna saman er unnt að sinna fjölbreyttari verkefnum, auka áherslu á forvarnir og fjölga töluvert þeim úrræðum sem skólar geta vísað til á sínum heimavelli. Það sem áunnist hefur með ABG-verkefninu má fyrst og fremst þakka samstarfi stofnana sem saman gátu fjölgað úrræðum og bætt þjónustu í þessum málaflokki á starfssvæði sínu, sem og fjárstuðningi frá ríkinu. Án aukins fjármagns eru hendur skóla og sveitarfélaga að mestu bundnar varðandi það að efla sálfélagslega þjónustu við framhaldsskólanemendur.

Afar mikilvægt er að meðvitund samfélagsins og ráðamanna aukist um mikilvægi þess að efla geðheilsu barna og ungmenna og að þau hafi aðgang að þjónustu í nærumhverfi sínu þar sem hægt er að grípa snemma inn í byrjandi kvilla áður en þeir verða alvarlegir og hamlandi. Í nýlegri skýrslu mennta- og menningarmálaráðuneytisins um brotfall úr framhaldsskólum á vorönn 2013 kom fram að 11% þeirra sem hættu námi gerðu það vegna neyslu ávana- og fíkniefna, kvíða, þunglyndis eða annarra andlegra veikinda⁵. Jafnframt kom fram að í framhaldsskóla, sem hafði sálfræðing í 50% stöðu, var þetta hlutfall lægra. Vísbindingar eru því um að þörf sé fyrir aukna þjónustu á þessu sviði fyrir nemendur í framhaldsskólum og að þegar þeirri þörf er mætt skili það áþreifanlegum árangri.

Allar ársskýrslur ABG frá árinu 2008 eru aðgengilegar á www.hsa.is.

Heimildaskrá

[TIL BAKA Í EFNISYFIRLIT](#)

1. Goldstein, A. P., Glick, B. og Gibbs, J. C. (1998). *Aggression Replacement Training: A Comprehensive Intervention for Aggressive Youth. (Revised Edition)*. Champaign: Reasearch Press.
2. Hafrún Kristjánsdóttir, Jón Friðrik Sigurðsson, Agnes Agnarsdóttir og Engilbert Sigurðsson (2008). Munur á meðferðarárangri einstaklinga með þunglyndi og kvíðatengt þunglyndi. *Sálfræðiritið*, 13, 187-197.
3. Pétur Tyrfingsson og Agnes Agnarsdóttir (2011). *Mér líður eins og ég hugsa - Hugræn atferlismeðferð við þunglyndi og kvíða*. Reykjavík: Landspítali Háskólasjúkrahús.
4. Cohen, P., Cohen, J., Kasen, S., Noema Velez, C., Hartmark, C., Johnson, J., Rojas, M., Brook, J. og Streuning, E. L. (1993). An epidemiological study of disorders in late childhood and adolescence: Age and gender specific prevalence. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 34, 851-867.
5. Krístrún Birgisdóttir (2013). *Brotthvarf úr framhaldsskólum*. Reykjavík: Mennta- og menningarmálaráðuneytið.



Foreldrasamstarf í framhaldsskólum

Kolbrún Pálsdóttir

Við upphaf framhaldsskóla verða ákveðin skil í lífi ungmenna og foreldra þeirra. Ungu fólkið tekst á við ný verkefni með aukinni ábyrgð á eigin námi, ný félagstengsl myndast og tómsundur breytast. Mikilvægt er að foreldrar og starfsfólk skóla myndi saman traust stuðningsnet sem styður við velferð ungmenna á þessum tíma. Æskilegast er að skólinn eigi frumkvæði að samskiptum við foreldra með því að senda reglulega tölvupósta um skólastarfið, láta vita um viðburði á vegum skólans og skapa vettvang fyrir þátttöku foreldra. Miklu skiptir að starfsfólk framhaldsskóla leiti leiða til að efla samstarf við foreldra og hvetji þá til að taka virkan þátt í skólastarfinu. Þetta er ekki síst mikilvægt þegar nemendur glíma við erfiðleika af einhverju tagi, s.s. námsörðugleika, tilfinninga- eða hegðunarraskanir eða aðra kvilla. Hér verður farið nokkrum orðum um hlutverk foreldra, um formlegt og óformlegt foreldrasamstarf í framhaldsskólum og leiðir til að efla foreldrasamstarf í framhaldsskólum sem hluta af almennu starfi sem miðar að því að efla vellíðan og velferð nemenda.

Mikilvægi foreldrasamstarfs fyrir geðheilsu og vellíðan nemenda

Foreldrar gegna mikilvægu hlutverki í lífi ungmenna á framhaldsskólaaldri. Íslenskar rannsóknir hafa sýnt að stuðningur foreldra getur komið í veg fyrir brotthvarf úr framhaldsskóla og stutt við nám og velferð ungmennis¹. Þegar kemur að félags- og skemmtanalífi ungmenna gegna foreldrar einnig lykilhlutverki, bæði sem fyrirmyndir og eftirlitsaðilar. Foreldrar hafa oft áhyggjur af áfengisnotkun ungmenna á framhaldsskólaaldri og auknu aðgengi að vímuefnum. Því er mikilvægt að þeir haldi sambandi við skólann, myndi tengsl við kennara og skólastjórnendur og taki þátt í að móta og framfylgja forvarnarstefnu.

Fram til síðustu ára hefur ekki verið sterk hefð fyrir rekstri foreldrafélaga við framhaldsskóla landsins en með nýlegum lögum um framhaldsskóla frá árinu 2008 var gert skylt að starfrækja *foreldraráð* við hvern skóla, og skal skólameistari boða til stofnfundar þess. Hlutverk foreldraráðs er „að styðja við skólastarfið, huga að hagsmunamálum nemenda og í samstarfi við skólann efla samstarf foreldra og forráðamanna ólögráða nemenda við skólann“². Einnig tilnefnir foreldraráð einn fulltrúa í skólanefnd. Því má segja að formlegt samstarf milli foreldra og framhaldsskólans hafi verið styrkt á síðustu árum og skapaður vettvangur sem gefur foreldrum kost á að hafa áhrif á skólastarfið.

Fáar íslenskar rannsóknir hafa beinst sérstaklega að foreldrasamstarfi í framhaldsskólum, en heimsóknir á heimasíður framhaldsskólanna gefa til kynna að foreldraráð séu starfrækt í einhverri mynd við flesta framhaldsskóla landsins. Ljóst er að starfsemi og virkni foreldraráða er mismunandi milli framhaldsskóla og enn eru flest þeirra að stíga sín fyrstu skref. Hlúa þarf sérstaklega að því að efla foreldrasamstarf í framhaldsskólum, og er mikilvægt að góður grunnur sé lagður að slíku samstarfi innan skólans.

Hvernig getur starfsfólk skóla stuðlað að jákvæðu samstarfi við foreldra?

Ýmislegt bendir til þess að aðkoma foreldra að skólastarfi breytist þegar ungmenni hefja framhaldsskólanám. Raunin er sú að foreldrar virðast óöruggir varðandi hve mikið þeir eiga eða mega skipta sér af skólastarfinu³ og því skiptir miklu að starfsfólk, kennarar og skólastjórnendur framhaldsskóla séu tilbúnir að stíga fyrstu skrefin að því að efla samstarf við foreldra. Hér gegna tilteknir starfsmenn innan skólans lykilhlutverki og verður hér vikið að þætti hvers og eins.

Skólameistari hefur frumkvæði að stofnun foreldraráðs og styður við starf þess. Æskilegt er að skólameistari sjái til þess að gott upplýsingaflæði sé milli foreldraráðs og skólastjórnenda,

til dæmis með því að fulltrúi skólans sitji reglulega fundi með ráðinu. Rétt er að skólameistari sendi mál til umfjöllunar í foreldraráð sem varða sérstaklega samstarf heimila og skóla, s.s. mál er varða forvarnir, líðan og velferð nemenda í skólastarfinu.

Umsjónarkennarar halda alla jafna utan um tiltekinn nemendahóp og hafa yfirsýn með mætingu og ástundun náms. Þótt hlutverk umsjónarkennara sé mismunandi milli framhaldsskóla er æskilegt að hver nemandi hafi tiltekinn kennara sem getur verið honum innan handar. Í mörgum skólum sendir umsjónarkennari foreldrum ungmenna undir 18 ára aldri póst í upphafi skólaárs, kynnir sig og hlutverk sitt, og veitir hagnýtar upplýsingar um stoðkerfi og þjónustu innan skólans. Þetta er æskilegt þar sem foreldrar koma sjaldan í skólahúsnæðið og hitta því sjaldan eða aldrei kennarana og þá aðila sem veita stoðþjónustu, s.s. námsráðgjafa og hjúkrunarfræðinga. Þrátt fyrir greinargóðar vefsíður skólanna kemur ekkert í staðinn fyrir persónuleg bréf með markvissum upplýsingum til viðtakenda. Ennfremur stendur foreldrum ósjálfráða nemenda til boða að bóka viðtal við umsjónarkennara í flestum skólum.

Námsráðgjafar sinna ráðgjöf við nemendur og veita mikilvægan stuðning þegar til þeirra er leitað. Sé um alvarlegan vanda að ræða, s.s. grun um kvíða eða þunglyndi, er eðlilegt að námsráðgjafi hafi samband við foreldra ólöggráða nemenda. Á sama tíma þarf að tryggja að ungmenni geti leitað óhikað til námsráðgjafa í trausti þess að fyllsta trúnaðar sé gætt. Því er alla jafna best að samskipti við forsjáraðila fari fram með vitneskju og í samráði við nemandann, nema hagsmunir hans og velferð kalli á önnur viðbrögð. Námsráðgjafar gætu einnig tekið þátt í að skipuleggja fræðslu í samstarfi við foreldraráð um geðheilsu, jákvæð samskipti, geðræna kvilla og um stuðning foreldra við ungmenni við slíkar aðstæður.

Forvarnarfulltrúar starfa í framhaldsskólum og skipuleggja forvarnir í samstarfi við fjölmarga aðila. Hlutverk þeirra er víðfeðmt og snýst m.a. um framkvæmd forvarnarstefnu skólans. Markmið forvarnarfulltrúa er að tryggja að forvarnir verði fastur liður í skólastarfinu og að viðtækt samstarf sé milli hagsmunaaðila, s.s. nemenda, kennara og foreldra. Því er æskilegt að forvarnarfulltrúi fundi reglulega með foreldraráði, veiti upplýsingar um stöðu mála og kalli eftir þátttöku og stuðningi foreldraráðs við framkvæmd forvarnarstefnu.

Félagsmálafulltrúar úr hópi kennara starfa í framhaldsskólum og eru nemendum innan handar við skipulag félagslífs. Félagsmálafulltrúar ættu að leita til foreldraráðs, komi upp örðugleikar í félagsmálum sem varða líðan og velferð ungmenna, til að mynda atriði er varða

vímuefnaneyslu, fordóma, klámvæðingu o.s.frv. Alla jafna sitja félagsmálafulltrúar í forvarnarteymi skóla, enda eru þeir mikilvægur tengiliður milli nemenda og skólastjórnenda.

Hvernig geta foreldrar stutt við geðrækt í framhaldsskólum?

Starfsemi foreldraráðs

Foreldraráð í framhaldsskólum geta lagt sitt af mörkum til að efla heilbrigði og velferð nemenda með ýmsum hætti, m.a. a) komið á fræðslu til foreldra og nemenda um vellíðan, sjálfsmynd, samskipti, sjálfstraust, geðheilbrigði og geðheilsuvanda, b) unnið að því að efla samstarf heimila og skóla, c) tekið þátt í markvissu forvarnarstarfi innan skólans, og d) stuðlað að umræðu sem eyðir fordómum gegn geðröskunum. Hér fyrir neðan er fjallað um ýmsar leiðir sem foreldraráð og starfsfólk skóla hafa farið til að efla samstarf um geðheilbrigði og velferð ungmenna og nefnd dæmi um slík verkefni. Þessi listi er að sjálfsögðu ekki tæmandi og oft hafa fleiri skólar en sá sem hér er nefndur tekið upp sama fyrirkomulag eða verkefni:

Fræðsla til foreldra er liður í heilsueflingar- og forvarnarstarfi og æskilegt að foreldraráð taki þátt í skipulagningu þeirrar fræðslu. Skapa þarf vettvang fyrir upplýsingaflæði og samræður um leiðir til að stuðla að bættri geðheilsu og vellíðan nemenda. Mikilvægt er að hafa í huga að foreldrar búa yfir margvíslegri reynslu og þekkingu sem nýtist bæði öðrum foreldrum og starfsfólki skóla. Foreldraráð Fjölbrautarskólans í Garðabæ hefur til að mynda skipulagt morgunfundi fyrir foreldra, í samstarfi við skólann, þar sem boðið hefur verið upp á fræðslu um ýmis málefni og umræður yfir kaffibolla.

Forvarnardagur. Við Menntaskólann á Akureyri hefur verið haldinn forvarnardagur að hausti fyrir foreldra allra nýnema þar sem boðið er upp á fræðslu og umræðu. Fulltrúar foreldraráðs hafa hringt í foreldra allra nýnema til að kynna fundinn og leitast við að tryggja góða mætingu. Hér er um verðugt verkefni að ræða sem fleiri skólar gætu tekið sér til fyrirmyndar.

Edrúpottur. Við Menntaskólann á Egilstöðum (ME) hefur um nokkurt skeið verið rekinn svokallaður Edrúpottur í samstarfi við foreldraráð skólans. Nemendur hafa val um að skrá sig í Edrúpottinn og gangast þar með undir að blása í áfengismæli á öllum böllum vetrarins. Nemar sem taka þátt fara í pott sem dregið er úr undir lok skólaárs og geta unnið smærri og stærri vinninga (allt frá máltíð á veitingahúsi upp í dýra farsíma). Foreldraráðið borgar

vinningana, en starfsfólk skólans sér um skráningu nemenda í pottinn. Fjármögnun foreldraráðs ME hefur verið í gegnum valkvæða gíróseðla sem sendir eru til allra foreldra með ósk um greiðslu. Sjóðurinn hefur einnig verið notaður til að styrkja nemendur sem standa höllum fæti fjárhagslega um bókarkaup.

Rafrænar kannanir á viðhorfum foreldra og hugmyndum þeirra um skólastarfið, líðan nemenda og leiðir til að efla foreldrasamstarf geta gefið góða mynd af því hvaða væntingar foreldrar hafa til slíks samstarfs og hvar tækifæri liggja til að eflingar. Fjölbrautarskóli Garðabæjar (FG), í samvinnu við foreldraráð skólans, sendi til að mynda út spurningalista til allra foreldra, nemenda og kennara vorið 2013 þar sem spurt var um viðhorf þeirra til samstarfs við skólann og ýmissa þátta er snerta skólastarfið. Þar vakti athygli að um fjórðungur foreldra og um 41% kennara var hlutlaus þegar spurt var hve vel eða illa samstarf gangi milli foreldra og kennara⁴. Það gefur vísbendingar um að þátttakendur hafi í raun litla reynslu af slíku samstarfi en þó þarf að hafa í huga að svarendur komu einnig úr hópi þeirra sem áttu ungmenni yfir 18 ára aldri. Um 35% foreldra sem svöruðu könnun FG töldu foreldra almennt vera frekar eða mjög óvirka í námi barna sinna, sem vekur upp spurningar hvernig virkja megi foreldra betur.

Málþing. Gagnlegt getur verið að boða til málþings nemenda, kennara og foreldra þar sem málefni skólans eru rædd. Fjölbrautarskólinn í Garðabæ gerði áhugaverða tilraun árið 2013 þegar boðað var til slíks málþings í samstarfi við foreldraráð skólans. Á málþinginu komu fram ýmsar hugmyndir um leiðir til að efla almennt samstarf milli heimila og skóla, svo sem:

- Foreldraviðtöl fyrir nemendur yngri en 18 ára
- Fræðslufundir með kaffihúsaívafi fyrir foreldra
- Opin hús/þemadagar með þátttöku foreldra
- Rannsóknarritgerðir nemenda með þátttöku foreldra
- Vinnustaðaheimsóknir til foreldra
- Virkja foreldra í tiltekin verkefni, t.d. umhverfisátak
- Fulltrúi foreldra sitji í skólaráði

Mæðgna- og feðgakovöld. Sumir framhaldsskólar hafa skipulagt fræðslu- og skemmtikvöld í samráði við nemendafélög sem ætluð eru bæði nemendum og foreldrum. Við MA hafa til að mynda verið haldin svokölluð mæðgna- og feðgakovöld. Á þennan hátt er hægt að brjóta upp hin hefðbundnu samskiptamynstur og styrkja tengsl ungmenna og foreldra á skemmtilegan máta.

Foreldraviðtöl. Fáir framhaldsskólar bjóða upp á regluleg foreldraviðtöl en í flestum skólum geta foreldrar þó pantað viðtalstíma hjá kennara ef þeir telja þörf á. Þetta er mikil breyting frá því í grunnskóla þar sem foreldrar mæta alla jafna tvisvar á ári í viðtöl til kennara. Á fyrrgreindu málþingi FG lögðu foreldrar áherslu á að þeir teldu foreldraviðtöl æskileg fyrstu tvö árin í framhaldsskóla. Fjölbrotarskóli Suðurlands hefur lagt áherslu á að skapa samfellu hvað þetta varðar milli skólastiga, en þar eru skipulögð nemendaviðtöl einu sinni til tvisvar á önn þar sem foreldrar nemenda undir 18 ára aldri eru hvattir til að mæta með börnum sínum. Foreldrar nemenda sem eiga í námsvanda mæta ennfremur einu sinni á önn í viðtal til námsráðgjafa og umsjónarkennara og eru í síma- og tölvupóstsambandi alla önnina.

Nýnemakynning foreldra. Í nokkrum framhaldsskólum hefur gefið góða raun að halda aðalfund foreldraráðs í kjölfar kynningarfundar fyrir foreldra nýnema. Þannig næst góð þátttaka á aðalfundinn, enda mæta foreldrar alla jafna vel á slíka kynningarfundum. Það skiptir máli að foreldrar upplifi frá fyrsta degi að gert sé ráð fyrir þátttöku þeirra í námi og skólavist barna sinna, og jafnframt að þeir geti leitað ráðgjafar hjá starfsmönnum skólans, komi upp vandi eða erfiðleikar hjá nemanda.

Foreldravakt. Í nokkrum framhaldsskólum aðstoða foreldrar við gæslu á dansleikjum. Einn þeirra er Menntaskólinn í Reykjavík. Þótt skiptar skoðanir séu á hlutverki foreldra sem gæsluaðila, þá gefur slík þátttaka foreldrum innsýn í félagslíf nemenda. Ábyrgð foreldra hvílir þó ekki síður á því sem gerist innan veggja heimilis og leggja foreldraráð ríka áherslu á að foreldrar leyfi ekki eftirlitslaus partí. Foreldrar eru einnig hvattir til að sækja ungmenni á böll og fylgjast vel með félagslífi barna sinna.

Námsgagnasjóður. Foreldrafélög í framhaldsskólum geta starfrækt sjóði sem styðja við bakið á nemendum sem eiga erfitt með að kaupa námsbækur eða greiða námsgjöld vegna fjárhagsástæðna. Stjórn foreldraráðs Menntaskólans í Kópavogi heyrði af nemendum sem ekki höfðu fjármagn til að kaupa námsbækur og stofnaði námsgagnasjóð með það að marki að ná til þeirra. Námsráðgjafar skólans taka við beiðnum frá nemendum eða foreldrum, meta stöðuna og hafa samband við stjórn foreldrafélagsins. Fyllstu nafnleyndar er gætt.

Lokaorð

Foreldrasamstarf í framhaldsskólum getur verið bæði formlegt og óformlegt. Starfsfólk framhaldsskóla gegnir lykilhlutverki í því að virkja foreldra til samstarfs og styðja þannig við starf foreldraráða. Enda þótt þátttaka í foreldraráðum standi foreldrum allra nemenda við skólann til boða er rétt að geta þess að þegar ungmennið nær 18 ára aldri hafa foreldrar ekki lengur sjálfkrafa aðgang að upplýsingum sem snerta nemandann. Skólastjórnendur mega ekki lögum samkvæmt gefa upplýsingar sem snerta sjálfráða einstaklinga og því verður mikil breyting þegar sjálfræðisaldri er náð. Foreldrasamstarf í framhaldsskólum hefur því töluvert á brattann að sækja þar sem helmingur nemenda lýtur ekki forræði foreldra. Jafnframt er lítil hefð fyrir virku samstarfi foreldra og framhaldsskólakennara um nám og þroska ungmenna. Mikilvægt er að horfa til þess að aukið samstarf foreldra og skóla hefur átt sinn þátt í árangursríku forvarnarstarfi fyrir elstu grunnskólabörnin⁵. Kannanir sýna að áfengisneysla ungmenna hefst mjög oft árið sem þau hefja framhaldsskólagöngu⁶. Nauðsynlegt er að þróa leiðir sem gera foreldrum og framhaldsskólum kleift að vinna saman að því að efla heilbrigði og vellíðan unga fólksins, og einn þáttur í því er að móta og styrkja starfsemi foreldraráða við framhaldsskóla. „Það þarf heilt þorp til að ala upp barn“ segir máltækið og á vel við þegar ungmenni takast á við ný og krefjandi verkefni í framhaldsskóla.

Heimildaskrá

[TIL BAKA Í EFNISYFIRLIT](#)

1. Sigrún Aðalbjarnardóttir og Kristjana Stella Blöndal (2005). Brotthvarf ungmenna frá námi og uppeldisaðferðir foreldra: Langtímarannsókn. *Tímarit um menntarannsóknir*, 2, 11-23.
2. Lög um framhaldsskóla, nr.92 /2008.
3. Heimili og skóli (2012). Framhaldsskólar. Sótt af: <http://www.heimilioskoli.is/fyrir-foreldra/framhaldsskolar>.
4. Fjölbrautarskólinn í Garðabæ (2013). Niðurstöður úr skoðanakönnun FG og foreldraráðs FG í janúar 2013. Sótt af http://fg.is/Files/Skra_0060680.pdf.
5. Kristjánsson, Á. L., James, J. E., Allegrante, J. P., Sigfúsdóttir, I. D. og Helgason, Á. R. (2010). Adolescent substance use, parental monitoring, and leisure-time activities: 12-year outcomes of primary prevention in Iceland. *Preventive Medicine*, 51, 168-171.
6. Hrefna Pálsdóttir, Inga Dóra Sigfúsdóttir, Álfgeir Logi Kristjánsson, Margrét Lilja Guðmundsdóttir og Jón Sigfússon. (2011). *Ungt fólk 2010: Framhaldsskólanemar: Vímuefnanotkun framhaldsskólanema á Íslandi árið 2010*. Sótt af: <http://www.rannsoknir.is/media/rg/skjol/Ungt-folk-2010---Vimuefnaneysla.pdf>.



Geðræktarkennsla í framhaldsskóla

Lilja Úlfarsdóttir og Valgerður Ólafsdóttir

Flestir kennarar kannast vafalítið við það þegar kennslustund er í þann veginn að ljúka að einn nemandi virðist vera að bíða þess að aðrir fari úr stofnunni. Þegar allir eru farnir kemur nemandinn og leitar ráða hjá kennaranum um persónuleg mál. Stundum getur verið sáraeinfalt að leiðbeina viðkomandi, t.d. með því að benda á námsráðgjöf við skólann eða önnur úrræði, en stundum fá kennarar að heyra um erfiðar lífsaðstæður eða sára reynslu nemenda. Þessir nemendur eru kveikjan að þeim geðræktaráfanga sem greint verður frá í þessum kafla: Sálfræði daglegs lífs.

Sálfræði daglegs lífs er valáfangi sem kenndur er við Kvennaskólann í Reykjavík. Í áfanganum læra nemendur um tengsl hugsunar og hegðunar við líðan og aðferðir til þess að takast á við erfiðleika og vanlíðan í daglegu lífi. Áfanginn var upphaflega hugsaður sem vettvangur til að kenna nemendum að nýta sér hugræna líkanið, sem er kjarninn í hugrænni atferlismeðferð (HAM), með það að markmiði að taka á eigin líðan, streitu, depurð eða kvíða. Síðan hefur hugmyndin þróast í að færa nemendum fjölbreyttan verkfærakassa til að efla eigin geðheilsu og vellíðan með því að kenna þeim einnig um núvitund (*mindfulness*), kerfisbundna slökun, hugleiðslu, sjálfskoðun og raunhæfa markmiðssetningu. Markmiðið er að þau ljúki áfanganum með nokkur verkfæri til geðræktar í farteskinu og hafi fengið þjálfun í að beita þeim.

Í hverju felst kennslan?

Kennslan fer þannig fram að hver tími byrjar ýmist á slökunaræfingu eða núvitundaræfingu. Í báðum tilfellum, þ.e. þegar verið er að þjálfsla slökun og þegar verið er að þjálfsla núvitund, eru æfingarnar stuttar í fyrstu (3–5 mínútur) en síðan lengjast þær og enda á að vera allt að 20 mínútur. Hagnýtt gildi þessara æfinga er undirstrikað í kennslunni og nemendum kennt hvernig þeir geta nýtt sér þessa færni í daglegu lífi – núvitundina í flest öllu sem þeir gera og slökunina til að vinna gegn streitu, hjálpa þeim að sofna, vinna gegn kvíða og koma sér í stellingar til að hugleiða, svo eitthvað sé nefnt. Þegar nemendur hafa lært að slaka vel á er þeim kennt að kyrra hugann og hugleiða. Stefnt er að því að nemandinn geti hugleitt a.m.k. 10 mínútur í senn. Hugtakið sjálfbærni er einnig í brennidepli í áfanganum og tengt við einstaklinginn, félagslegt umhverfi og náttúruna. Ennfremur er lögð áhersla á tengsl andlegrar, félagslegrar og líkamlegrar heilsu. Nemendur skoða styrkleika sína og veikleika, læra að vera gagnrýnir á eigin hegðun í samskiptum við aðra, gagnrýna á uppbyggilegan hátt og taka gagnrýni. Í því samhengi skoða nemendur t.d. hvernig þeir hafa áhrif á umhverfi sitt og annað fólk með eigin framkomu og hegðun.

Þarf að kenna geðrækt?

Framhaldsskólanemendur eru flestir á aldrinum 16 til 20 ára. Þetta er tímabil í lífinu þar sem ungmenni upplifa ýmislegt í fyrsta sinn. Þau öðlast sjálfærni 18 ára og eru þá löglega fullorðin. Mörg taka frelsinu fagnandi en eru ekki tilbúin til að takast á við ábyrgðina sem því fylgir. Þau taka sum bílpróf, hefja ástarsambönd, byrja að stunda kynlíf, upplifa ástarsorg, fara að vinna með skóla, bragða áfengi í fyrsta sinn og takast á við félagsskap þar sem vímuefna er neytt og þurfa að taka ábyrgð á sjálfum sér í því samhengi. Nemendur af landsbyggðinni þurfa jafnvel að sjá um sig sjálfir fjarri foreldrum og takast á við heimþrá. Svona mætti lengi telja. Nemendur koma inn í framhaldsskólann óharðnaðir unglingar en fara þaðan fullorðið fólk í lagalegum skilningi. Nám í framhaldsskóla ætti því ekki aðeins að undirbúa nemendur fyrir áframhaldandi nám og störf, heldur einnig fyrir lífið sjálft, að þau læri að taka ábyrgð á sjálfum sér, takast á við erfiðleika og vanlíðan, þekki takmörk sín og geti virkjað eigin styrkleika, þjargráð og lífsgleði. Slík þjálfun nefnist einu nafni geðrækt.

Geðrækt í framhaldsskóla er sérstaklega mikilvæg þegar litið er til þess að unglingsárin eru áhættutími hvað geðheilsuna varðar. Þunglyndi er algengur geðheilbrigðisvandi hjá unglingum víðsvegar um heiminn og rannsóknir hafa sýnt að á hverju

ári glíma um 4–5% unglunga á menntaskólaaldri við þunglyndi¹. Talið er að um helmingur þeirra sem greinast með þunglyndi fái sitt fyrsta þunglyndiskast fyrir tvítugt². Einnig hefur komið í ljós að eftir því sem fólk veikist fyrr eru meiri líkur á að þunglyndistímabil endurtaki sig auk þess sem þeir sem greinast ungir eru líklegri til að sýna önnur geðræn einkenni til viðbótar, t.d. kvíða eða átraskanir³. Kvíðaeinkenni birtast oft fyrst í æsku og á unglingsárum. Fjöldi rannsókna hefur sýnt að kvíði er sá geðræni vandi sem flest börn og ungmenni upplifa og kvíðaeinkenni hafa tilhneigingu til að aukast með aldrinum ef ekki er brugðist við⁴.

Geðræn vandamál eru alvarlegur og íþyngjandi sjúkdómaflokkur fyrir samfélagið sem í verstu tilfellunum geta dregið fólk til dauða. Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (*World Health Organization; WHO*) hefur spáð því að innan fárra ára verði þunglyndi önnur stærsta orsök örorku í heiminum á eftir hjarta- og æðasjúkdómum⁵. Aftur á móti hafa rannsóknir sýnt að hægt er að stemma stigu við þróun þunglyndis- og kvíðaeinkenna hjá ungmennum í áhættuhópi með fræðslu um hvernig þau geta haft áhrif á eigin líðan með því að vinna með hugsanir sínar og hegðun, líkt og gert er í HAM⁶. Ótal rannsóknir hafa staðfest að HAM er árangursrík gegn lyndis-, kvíða- og átröskunum⁷.

Nemendur í framhaldsskóla finna margir fyrir mikilli streitu á álagstímum í skólanum og kennarar verða varir við það. Margir nemendur vinna með skóla og leggja stund á krefjandi tólmundastarf, svo sem íþróttir og tónlist. Félagslega eru unglingsárin líka álagstími. Streita og álag getur ýtt undir vanlíðan eins og depurð og kvíða auk þess sem streita rýrir lífsgæði almennt. Talsverður fjöldi rannsókna sýnir að markviss æfing í slökun auk æfinga í núvitund draga marktækt úr streitu bæði barna og fullorðinna^{8,9} og að iðkun núvitundaræfinga í skólastarfi eykur vellíðan og jákvæðni nemenda¹⁰. Það ætti því að vera sjálfsagður hluti af námi í framhaldsskóla að læra aðferðir til að takast á við streitu og erfiðleika sem óhjákvæmilega fylgja fullorðinsárunum.

Í ljósi framangreindra áskorana unglingsáranna er sérstaklega mikilvægt að bjóða framhaldsskólanemendum upp á áfanga í geðrækt þar sem þeim eru kenndar aðferðir sem hjálpa þeim að hafa stjórn á eigin lífi og líðan. Vitaskuld er hægt að fara fleiri leiðir að þessari kennslu en þá sem hér hefur verið lýst en engu að síður getur verið gagnlegt fyrir framhaldsskólakennara að læra hverjir af öðrum og miðla upplýsingum um kennsluform sem hefur gengið vel.

Framkvæmd kennslunnar

Í Kvennaskólanum hefur verið boðið upp á áfangann *Sálfræði daglegs lífs* sem valáfanga á fyrsta ári á öllum brautum og hefur hann verið skilgreindur sem 5 framhaldsskólaeiningar. Nemendur í áfanganum sækja fjórar kennslustundir á viku sem hver er 60 mínútur. Kennslustundin er þrískipt á eftirfarandi hátt:

1. Slökun eða núvitundaræfing (hurð læst til að tryggja frið) og stuttar umræður.
2. Innlegg frá kennara um viðfangsefni dagsins.
3. Verkefnavinna, ýmist í hópum, paravinnu eða sem einstaklingsverkefni.

Það var snemma ljóst að mikilvægt er að nemendur fái æfingu í að beita þeim aðferðum sem þeir læra í áfanganum og því var ákveðið að hafa áfangann að mestu leyti verklegan. Með því að leiða nemendur í gegnum kerfisbundna slökun í upphafi hverrar kennslustundar tókst að gefa þeim reynslu af árangri þess að nota slökun reglulega. Sömu aðferð var beitt við þjálfun í núvitund. Í báðum tilvikum var byrjað á styttri æfingum (3–5 mínútur) sem smám saman urðu lengri og enduðu í 15–20 mínútna lotum. Auk kerfisbundinnar slökunar var unnið með slökun við tónlist og ýmsar útgáfur af slökunarleiðbeiningum. Áhersla var lögð á að kynna nemendum mismunandi leiðir til að ná slökunarástandi og hvetja þá til að finna aðferð við sitt hæfi. Við kennslu núvitundaræfinga voru ýmsar aðferðir kynntar: Kennari leiddi æfingar, spilaðar voru upptökur með leiðsögn í núvitund og smáforrit kynnt sem nýta má til iðkunar á núvitund og hlaða inn í snjallsíma og önnur tæki.

Leitast var við að hafa innlegg frá kennara um það efni sem var til umfjöllunar hverju sinni sem fjölbreytilegast. Efnisþættir sem teknir eru fyrir í áfanganum eru m.a. streita og áhrif hennar á andlega og líkamlega líðan, markmiðssetning og skráning á framförum, frestun og leiðir til að sporna við henni eða fyrirbyggja, leiðir til að efla einbeitingu, hugsanir og hugsanaskekkjur, samskipti og tjáning í ýmsum aðstæðum, einelti og mismunandi fíknir s.s. tölvufíkn, netfíkn, áfengis- og vímuefnafíkn. Lögð er áhersla á að tengja efnisþætti við veruleika nemenda og þær áskoranir sem þeir eru að takast á við í sínu lífi.

Auk lesefnis og myndefnis var notast við leiki sem framkalla eða líkja eftir hegðunarþáttum og tilfinningum sem verið var að fjalla um. Langflest verkefni sem nemendur unnu í þessum áfanga kröfðust þess af þeim að skoða sjálfa sig og eigin hegðun í tengslum við úrvinnslu á efninu. Einfalt dæmi um þetta væri nemandi sem ætlaði að bæta svefnavenjur sínar. Heimaverkefnið fælist í því að skrá raunverulegan svefntíma daglega. Fyrst til að setja sér raunhæft markmið og síðan til að skoða framfarir eða breytingar eftir að persónuleg vinna er hafin. Annað dæmi væri að nemendur veltu fyrir sér hvaða verkefnum í

daglegu lífi þau fresti helst. Úrvinnslan fælist í því að finna hugsanlegar ástæður og loks að smíða aðgerðaráætlun sem fylgt væri eftir með skráningu á framförum.

Brýnt var fyrir nemendum í upphafi annar að þeir þyrftu að sinna áfanganum daglega utan skóla. Heimaverkefni voru ekki stór, en snerust um að æfa þær aðferðir reglulega sem kynntar höfðu verið í tímum. Nemendur söfnuðu öllum verkefnum í ferilmöppu sem varð síðan grundvöllur námsmats í lok annar. Ferilmappan var einnig hugsuð sem framtíðareign fyrir nemendur sem þeir gætu leitað í til að rifja upp það sem þeir lærðu í áfanganum þegar á þyrfti að halda. Auk þess að vinna ferilmöppu skrifuðu nemendur dagbók sem var skilað rafrænt í hverri viku. Þessi dagbókarverkefni voru oftast hugleiðingar um þau viðfangsefni sem lögð hafði verið áhersla á þá vikuna, þar sem nemendur settu viðfangsefni í samhengi við sitt daglega líf.

Það sem hafa þarf í huga

Það er mikilvægt að hafa í huga að áfanginn er ekki sálfræðimeðferð heldur heilsuræktaráfangi með forvarnargildi. Í áfanganum er tekið á áskorunum daglegs lífs og eðlilegum streituvöldum í lífi ungs fólks, eins og prófkvíða, skipulags- og einbeitingarskorti, vonbrigðum, missi, sjálfstjórn og sjálfsaga. Nemendum eru kenndar gagnlegar aðferðir til að efla eigin geðheilsu, og þótt svipaðar aðferðir séu notaðar í meðferð við geðröskunum, fer meðferð af því tagi ekki fram í skólastofunni. Ef nemandi þarf á meðferð við geðröskun að halda ber að vísa viðkomandi til sálfræðings eða geðlæknis. Hér verða mörkin að vera skýr. Einnig er áriðandi að kennarar sem kenna áfanga af þessu tagi hafi menntun á sviði sálfræði eða öðrum heilbrigðisvísindum, en til að nýta aðferðir eins og kenndar eru í þessum tiltekna áfanga þarf kennari til dæmis að vera vel kunnugur og reyndur í notkun HAM-aðferða. Fyrir kemur að nemendur ljóstra upp viðkvæmum málum í dagbókum og þá er mikilvægt að geta leiðbeint þeim um hvert þeir geti leitað aðstoðar ef með þarf.

Námsefni fyrir áfangann er ekki til sem stendur en er í smíðum og verður tilraunaútgáfa væntanlega prufukeyrð í Kvinnaskólanum á vorönn 2015. Í upphafi var notast við bókina „*Think Good - Feel Good*“ eftir Paul Stallard, sem í íslenskri þýðingu hefur fengið nafnið „*Bætt hugsun - betri líðan*“, en hún reyndist heldur barnaleg fyrir þennan aldurshóp þó margt í henni megi nota. Annað efni hefur verið frumsamið af kennurum, þýtt eða tekið saman af netinu. Loks hefur nemendum verið sett fyrir að afla sér upplýsinga eftir ýmsum leiðum.

Umsagnir nemenda

Áfanganum *Sálfræði daglegs lífs* hefur verið vel tekið af nemendum. Mæting er góð enda um símatsáfanga að ræða sem krefst stöðugar viðveru og virkni. Nemendur eru vissulega misupplagðir og virkir en þegar á heildina er litið vinna þeir verkefni sem fyrir þá eru lögð af áhuga og samviskusemi. Ólíkir þættir áfangans eiga þó skiljanlega ekki jafn vel við alla nemendur, enda um blandaðan hóp fólks að ræða með ólíka lífsreynslu.

Í síðasta dagbókarverkefni annarinnar hefur iðulega verið beðið um mat nemenda á áfanganum og eru eftirfarandi tilvitnanir hafðar beint og orðrétt eftir nemendum undanfarinna tveggja ára. Það skal tekið fram að nöfnum nemenda hefur verið breytt, en aldur og kyn er óbreytt:

„Þetta var góður áfangi sem hentar öllum og frábært að læra eitthvað svo frábrugðið því venjulega í skólanum :) Við erum búin að læra um hvernig á að höndla stress. Þegar maður lendir í aðstæðum sem þarf að tækla án þess að frika út og segja að allt sé ömurlegt þá er gott að kunna að slaka bara alveg á. Við lærðum hvernig á að setja sér markmið og að svo þarf að fylgja þeim eftir. Það er erfiðara en maður heldur.“

Anna, 17 ára

„Mér fannst rosalega gaman í sálfræðivali í vetur. Mér fannst bekkurinn frábær og ég kynntist fullt af skemmtilegu fólki. Mér fannst allt sem ég lærði gagnlegt, en þó sérstaklega að höndla stress og frestunaráttu. Mér finnst þetta eiginlega nauðsynlegur áfangi með skóla, þar sem þetta kennir manni að höndla stress, ókosti þess að fresta hlutunum eins og að læra fyrir próf, takast á við kvíða, fyrirbyggja einelti og margt margt fleira“

Gauti, 16 ára

„Við fórum oft í slökun og líka aðeins í mindfulness. Mér fannst slökunin betri, aðallega því mér finnst ég frekar þurfa á því að halda að geta slakað á þegar ég er stressuð en að vera í núinu. Mér fannst mjög gagnlegt að læra um hugsunarskekkjurnar því það er auðveldara að taka eftir einhverju sem maður veit af og þekkir.“

Björk, 16 ára.

„Það var ákaflega margt sem mér fannst gagnlegt í áfanganum, nánast allt, en ef ég á að velja eitt, þá er það helst markmiðasetningin því mér finnst mjög gaman að setja mér markmið og ná þeim. Ég hef áður reynt að setja mér markmið en þau hafa ekki alltaf tekist en núna lærði ég góða tækni sem ég mun vafalaust nýta mér bæði í sambandi við námið og svo líka persónuleg markmið t.d. tengd líkamsrækt eða mataræði.“

Óli, 16 ára

„Það sem mér fannst áhugaverðast var þetta blessaða mindfulness eða núvitund, ég held að ég muni reyna þjálf mig í því, bæði útaf tölvunotkun og til að reyna vera meira slakur því að þá held ég að líf manns gæti orðið betra. Það að ég geti æft heilann minn í að einbeita sér finnst mér bara rosalega flott.“

Finnur, 17 ára

„Ég hef lært margt og mikið í áfanganum í vetur. Það gagnlegasta fyrir mig var hvernig a að takast á við streitu og kvíða. Ég er í handboltanum og þar er stundum mikil streita. Það var í rauninni ekkert sem við lærðum í vetur sem var ekki gagnlegt, því allt sem okkur var kennt var eitthvað sem við höfðum gott af því að heyra og vita.“

Signý, 17 ára

Lokaorð

Ungt fólk fær fræðslu og þjálfun sem tengist næringu, hreyfingu og líkamlegri heilsu í skólakerfinu en mun minna fer fyrir fræðslu um geðheilbrigði eða markvissri þjálfun í að efla tilfinningalega færni og vellíðan. Það ætti þó að vera sjálfsagt mál að ungt fólk geri sér grein fyrir tengslum andlegrar, félagslegrar og líkamlegrar vellíðanar og viti að það er jafn mikilvægt að stunda geðrækt eins og líkamsrækt. Einnig er mikilvægt að brjóta niður fordóma gagnvart geðröskunum svo ungt fólk hiki ekki við að leita sér hjálpar þegar það finnur fyrir geðrænum vandamálum. Af ofangreindur ummælum nemenda má sjá að þeir telja sig margir hafa haft ýmislegt upp úr áfanganum og nefna ítrekað gildi þess að hafa geta sett sér markmið, hafa stjórn á og þekkja hugsanir sínar og tilfinningar og þeir kunna vel að meta bæði slökunar- og núvitundaræfingar. Með því að veita innsýn í áfangann *Sálfræði daglegs lífs* er vonast til að kennarar og skólastjórnendur fái hugmyndir að og áhuga á því hvernig efla megi markvissa geðrækt innan veggja framhaldsskólans.

Heimildaskrá

[TIL BAKA Í EFNISYFIRLIT](#)

1. Costello, E. J., Egger, H., Angold, A. (2006). 10-year research update review: the epidemiology of child and adolescent psychiatric disorders: I. Methods and public health burden. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 44, 972-86.
2. Rhode, P., Lewinsohn, P. M., og Seely, J.R. (1991). Comorbidity of unipolar depression: II. Comorbidity with other mental disorders in adolescents and adults. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 214-222.
3. Eiríkur Örn Arnarson (2010). Forvörn þunglyndis hjá ungmennum. *Geðvernd*, 39, 30-34.
4. Beesdo, K., Knappe, S. og Pine, D. (2009). Anxiety and anxiety disorders in children and adolescents: Developmental issues and implications for DSM-V. *Psychiatric Clinics of North America*, 32, 483–524.
5. World Health Organization (2011). Mental health basics. Sótt af: www.cdc.gov/mentalhealth/basics.htm.
6. Eiríkur Örn Arnarson og Craighead, W. E. (2009). Forvörn þunglyndis meðal ungmenna: Mat á árangri sex mánuðum eftir námskeið. *Sálfræðiritið*, 14, 68-72.
7. Butler, A. C., Chapman, J. E., Forman, E. M. og Beck, A. T. (2006). The empirical status of cognitive behavioral therapy: A review of metaanalysis. *Clinical Psychology Review*, 26, 17-31.
8. Burke, C.A. (2010). Mindfulness-based approach with children and adolescents: A preliminary review of current research in an emergent field. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 133-144.
9. Chiesa, A. og Serreti, M. D. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *The Journal of Alternative and Complimentary Medicine*, 15, 593-600.

10. Schonert-Reichl, K. A., Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulness-based educational program on pre- and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness, 1*, 137-151.



Kynjajafnréttisfræðsla á framhaldsskólastigi

Hanna Björg Vilhjálmsdóttir

Hugtakið jafnrétti þýðir að hafa jafnan rétt. Í því felst að hinir fjölbreyttu hópar samfélagsins (fólk af mismunandi kyni, uppruna, kynhneigð o.s.frv.) búi við jafna stöðu, njóti sömu réttinda, virðingar og hafi sömu tækifæri til sýnileika, þátttöku og áhrifa í samfélaginu. Flest samfélög heimsins einkennast af ójafnrétti í einhverri mynd, þ.e. ákveðnir hópar eru valdameiri, njóta meiri virðingar og eiga auðveldara með að komast til efna og áhrifa en aðrir. Í slíkum samfélögum einkennist skipulag, réttur, venjur og siðir af vilja og þörfum þeirra sem ráða á meðan aðrir hópar þurfa að berjast fyrir réttindum sínum og þátttöku í samfélaginu.

Eitt sýnilegasta dæmið um ójafnrétti í okkar samfélagi er ójöfn staða karla og kvenna. Konur mynda helming samfélagsins en hafa engu að síður minni völd, áhrif og tækifæri en karlmenn. Þær þurfa að berjast fyrir því að þarfir þeirra, skoðanir og framlag til samfélagsins sé jafn mikils metið og karla. Á síðari árum hefur vaxandi áhersla verið lögð á það meðal íslenskra stjórnvalda að vinna að jafnrétti kynjanna með margvíslegum hætti. Mikilvægur þáttur í þeirri vinnu var lagasetning um jafna stöðu og rétt kvenna og karla árið 2000, þar sem meðal annars var kveðið á um að jafnréttisfræðsla skyldi fara fram á öllum skólastigum¹. Lengi vel var þessari skyldu hins vegar lítið sinnt innan skólakerfisins enda engin áætlun til um hvernig standa ætti að slíkri fræðslu. Með tilkomu nýrrar aðalnámsskrár

fyrir leik-, grunn- og framhaldsskóla árið 2011 fékkst veigameiri stuðningur við jafnréttiskennslu í skólum, þar sem jafnrétti er nú skilgreint sem einn af grunnþáttum menntunar²⁻⁴. Er þar átt við jafnrétti allra hópa samfélagsins en þó var kynjasjónarhornið nefnt sérstaklega. Í þessum kafla er fjallað um kynjajafnrétti í jafnréttiskennslu og hvernig standa má að slíkri kennslu í framhaldsskólum.

Hvað er kynjajafnréttisfræðsla?

Í aðalnámsskrá framhaldsskóla frá 2011 segir: „Markmið jafnréttismentunar er að skapa tækifæri fyrir alla til að þroskast á eigin forsendum, rækta hæfileika sína og lifa ábyrgu lífi í frjálsu samfélagi í anda skilnings, friðar, umburðarlyndis, víðsýnis og jafnréttis. Í skólastarfi skulu allir taka virkan þátt í að skapa samfélag jafnréttis og réttlætis. Jafnréttismentun felur í sér gagnrýna skoðun á viðteknum hugmyndum í samfélaginu og stofnunum þess með það fyrir sjónum að kenna börnum og ungmennum að greina þær aðstæður sem leiða til mismununar sumra og forréttinda annarra.“⁴

Á þennan hátt gengur kynjajafnréttisfræðsla út á að greina menninguna, vinna með ríkjandi viðhorf og beita gagnrýnni hugsun á umhverfið. Oft er talað um að sjá umhverfið með „kynjagleraugum“ en með því er átt við að rýna í kynjaskekkjur í samfélaginu, tengja þær við menningarleg gildi, verðmætamat, hefðir, reglur, viðmið o.s.frv. Í því skyni er nauðsynlegt að beita kennslufræði sem leggur áherslu á samræðu, einlægni, hugrekki og nánd. Nauðsynlegt er að fá nemendur til að rýna í eigin rann, tengja viðhorf sín við félagsmótun, gildismat og ríkjandi hugmyndafræði og átta sig á hvað felst í hugtakinu *vald* í því samhengi.

Kynjajafnrétti og sjálfsmynd nemenda

Öll þurfum við á samþykki og virðingu annarra að halda til að þrífast og þróa með okkur heilbrigða og jákvæða sjálfsmynd. Væntingar sem gerðar eru til okkar og það sem okkur er innrætt um hvers við eigum að vænta af okkur sjálfum má rekja til félagsmótunar og samfélagslegrar menningar. Á sama hátt lærum við hvaða kröfur við megum og eigum að gera til annarra. Því má segja að sjálfsmynd okkar og grundvöllur samskipta verði til í speglun við umhverfið. Þessi félagsmótun fer fram bæði í uppeldi okkar og alltumlykjandi menningu og hafa samfélagslegar staðalmyndir mikil áhrif á þróun sjálfsmyndar hjá ungu fólki. Staðalmyndir fyrir stelpur og stráka eru ólíkar hvað varðar útlit, starfsval, eiginleika og

hegðun (þar með talið kynhegðun) og hafa þannig áhrif á hvaða skoðun við höfum á kynjunum.

Það má líkja verund kynjanna við að þau búi í sitt hvoru boxinu – stúlkur í bleiku og drengir í bláu (mynd 1). Það fyrsta sem við gerum þegar barn fæðist í þennan heim er að skilgreina það út frá kyni. Við tölum ólíkt við kynin, við hrósum þeim hvoru á sinn hátt, klæðum þau ólíkum litum og kröfur og væntingar til þeirra eru ekki þær sömu. Það má því segja að fyrsta vers í vitund okkar um stöðu kynjanna er að skoða hvaða beinu og óbeinu skilaboð kynin fá í boxunum bleiku og bláu – hvaða gildum þeim er uppálagt að fylgja og gera að sínum?



Mynd 1: Kynjaboxin.

Bæði kynin læra af umhverfi sínu til hvers er ætlast af þeim – og til hvers þau geta ætlast af öðrum. Félaglegt taumhald samfélagsins sér svo um að allir haldi sig á sínum bás – eða í sínu boxi. Það þarf vart að tíunda það að ekki hentar öllum að uppfylla þær væntingar sem boxin gera til þeirra. Kröfurnar sem gerðar eru geta verið íþyngjandi og heftandi. Auk þess virðir samfélagið boxin ekki jafn mikils. Bláa boxið nýtur meiri virðingar og umbunar en hið bleika.

Okið sem kynjameningin leggur á sjálfsmynd nemenda er mikið og áhrifin oft auðsjáanleg. Dæmi um þetta eru áherslur á vöðva og líkamlega yfirburði hjá strákum, grannan vöxt hjá stúlkum og orðræða samfélagsins sem mælir virði kvenna eftir útliti þeirra. Allt bendir til þess að íslensk ungmenni hafi tileinkað sér þessi gildi, til dæmis sýna rannsóknir að lífsánægja stúlkna helst í hendur við líkamsþyngd þeirra⁵.

Rannsóknir sýna að áhrif líkamsmyndar á sjálfsmynd eru meiri hjá stúlkum en drengjum og stelpur eru frekar skilgreindar eftir útlitsþáttum⁶. Birtingarmyndir kvenna í

fjölmiðlum einkennast af æsku, grönnum líkama, klæðleysi og kynferðislegum stellingum en minni áhersla er lögð á útlit karla og drengja í fjölmiðlum auk þess sem fyrirmyndir þeirra eru fjölbreyttari. Stúlkur og konur eru hlutgerðar í poppmeningunni (tónlistarmyndböndum, auglýsingum, sjónvarpsþáttum o.s.frv.) og sýndar sem „augnakonfekt“. Það má því ljóst vera að ef staðalmyndir og fyrirmyndir stúlkna eru almennt valdalitlar og hlutgerðar þar sem áherslan er lögð á þröngt skilgreindan kynþokka (þ.e. stór brjóst og grannholda, klæðlittinn og hárlausan líkama) þá getur það haft neikvæð áhrif á þróun sjálfsmýndar og vellíðan þeirra. Það er því mikilvægt að hjálpa stúlkum að átta sig á áhrifum menningarinnar á sjálfsmýnd þeirra, sjálfstraust og sjálfsvirðingu og efla viðnám þeirra gegn þessum áhrifum. Margar stúlkur líta á það sem sjálfsagðan hlut að meta virði sitt í ytra útliti og kynþokka en átta sig ekki á því að þetta eru afleiðingar kynjastaðalmynda og kynjamisréttis.

Þetta má þó ekki skilja sem svo að drengir þurfi ekki líka að uppfylla kröfur um ákveðna hegðun eða útlit. Á undanförunum áratugum hefur borið á vaxandi áherslu á þröngt skilgreinda karlmennsku og er inntakið í skilaboðum samfélagsins til karla og drengja oft að þeir þurfi að sýna yfirburði, ofríki og mann- og kvenfyrirlitningu til að geta talist alvöru karlmenn⁷. Víða í menningu okkar (t.d. í fjölmiðlum, tölvuleikjum, klámi, íþróttum o.s.frv.) viðgengst ákveðin ofbeldisdyrkun í karlmenskunni sem hvetur til skaðlegrar hegðunar og árásargirni – bæði milli drengjanna sjálfra og gagnvart stúlkum. Slíkar eintóna hugmyndir um karlmennsku eru skaðlegar fyrir sjálfsmýnd drengja rétt eins og staðalmyndir um undirgefni skaða sjálfsmýnd stúlkna. Kynjastaðalmyndir þurrka út fjölbreytileikann sem einkennir persónugerð, útlit og hegðun fólks og heimta að allir passi inn í sama boxið. Þessi þrýstingur er hamlandi og ýtir undir vanmátt ungs fólks gagnvart því að uppfylla þær kröfur sem haldið er að þeim.

Klámvæðing

Það er ekki hægt að fjalla um kynjajafnréttisfræðslu út frá kynjasjónarmiði án þess að ræða um klám og klámvæðingu. Það valdaójafnvægi sem birtist í þeim málaflokki og ofbeldið, kúgunin og misréttið sem þar viðgengst er grundvallaratriði í umræðu um kynjajafnrétti. Með klámvæðingu er átt við þegar áhrif úr klámi, t.d. tákni, orðfæri, útlit og hegðun, eru gerð eðlileg og venjuleg í almannarýminu. Þau birtast hvarvetna, s.s. í tónlistarmyndböndum, sjónvarpsþáttum, kvikmyndum, auglýsingum og ekki síst samskiptum og orðræðu ungmenna.

Það er mikilvægt að nemendur skilji að gagnrýni og andstaða við klám snýst ekki um tepruskap eða að vera á móti kynlífi heldur grundvallast á því að í flestu klámi er kúgun

kvenna, virðingarleysi og ofbeldi gert að eðlilegu og ánægjulegu athæfi. Þegar hugmyndaheimur klámsins færast gegnum klámvæðingu yfir á svið venjulegs, daglegs lífs eru neikvæð og niðrandi viðhorf til kvenna gerð sjálfsgöð og eðlileg. Klám á ekkert skylt við kynlíf heldur er um að ræða ofríki þar sem annar aðilinn er settur í hlutverk þess sem ræður, fær sínu framgengt og stjórnar ferðinni en hinn í hlutverk þess sem þjónar, þóknast, er lítillækkaður og jafnvel misþyrmt. Í klámi eru hugmyndir um heilbrigð kynferðisleg samskipti afskræmdar með alvarlegum áhrifum fyrir sjálfsmynd og samskipti kynjanna. Stúlkur fá þau skilaboð að hlutverk þeirra sé að vera kynferðislegt viðfang stráka en skilaboðin til drengjanna eru að það sé eðlilegt að bera ekki virðingu fyrir stúlkum.

Klám hefur áhrif á viðhorf og hegðun fólks á nákvæmlega sama hátt og tískuiðnaðurinn hefur áhrif á hvernig fólk klæðir sig og skyndibitaframleiðendur hafa áhrif á hvað fólk borðar. Ungir karlar, sem eru helstu neytendur á klámi, verða óhjákvæmilega fyrir áhrifum hvað snertir viðhorf þeirra til kynlífs og stúlkna almennt. Klám hefur þó ekki síður áhrif á hegðun og viðhorf stúlkna, jafnvel þeirra sem aldrei hafa horft á klám. Klámvæðing felst einmitt í því, eins og áður hefur komið fram, að atriði og áhrif úr klámi verða almenn í daglegu lífi og því þarf ekki að horfa á klám til þess að verða fyrir þeim.

„Klámið er svolítið að vinna á móti stelpunum. Þær eru oftast settar í mjög valdalausastöðu og strákurinn ræður nánast alltaf. Það lætur líka okkur líða illa með líkamann okkar, margar stelpur sem eru óöruggar með sig í kynlífi og þora ekki að taka af skarið. Það er svo leiðinlegt að heyra það því þetta á að vera fyrir báða einstaklingana og þeim á báðum að líða vel.“

Stúlka, 19 ára

Áhrif klámvæðingar á stúlkur má til að mynda sjá í því hvernig þær telja að þær „eigi“ að vera í kynlífi og hvernig þær telja sig „eiga“ að líta út. Dæmi um „tísku“ sem haldið er að stúlkum og rekja má til klámvæðingar er kynfæraháarakstur, en skilaboðin í klámi eru þau að konur séu ekki með hár á kynfærunum. Útbreiðsla kynfæraháaraksturs sýnir að þessi skilaboð komast hátt og skýrt til stúlkna hvort sem þær horfa á klám eða ekki. Þegar kynfæri stúlkna eru svo orðin hárlaus kemur svo í ljós að þau eru alls konar í útliti og birtist þar nýr farvegur fyrir útlitsáhyggjur meðal stúlkna. Því miður hafa margar stúlkur farið þá leið að láta gera fegrunaraðgerðir á kynfærum sínum því þær telja þau ekki uppfylla staðalinn um útlit þeirra. Gríðarleg aukning hefur orðið á slíkum aðgerðum og ástæðurnar eru helst tengdar líkamsmynd kvennanna⁸. Ljósmeður á Íslandi hafa lýst áhyggjum sínum af aukningu þessara

aðgerða⁹, sem eru viðbót við þann veruleika sem við sjáum í tíðni brjóstastækkana hér á landi, en þær eru taldar vera yfir 500 á ári¹⁰.

Hvað þarf að hafa í huga við skipulag kynjajafnréttisfræðslu?

Sökum þess hversu víðtækt efni kynjajafnrétti er og hve rótgróin þau viðhorf eru innan samfélagsins að ójöfn staða og hlutverk kynjanna séu réttlætanleg, eðlileg og jafnvel æskileg, þarf að gefa kennslu í kynjajafnrétti nægilegt rými í skólastarfi. Best er að gera það með sérstökum áfanga þar sem kennarinn hefur hlotið viðeigandi menntun, þjálfun og reynslu til að vinna með efnið. Jafn mikilvægt er þó að jafnréttissjónarmið séu höfð til hliðsjónar í öllu skólastarfi og endurspeglist einnig í kennslu annarra áfanga, stefnumótunarvinnu, skólabrag, áherslum í félagslífi, ráðum og nefndum innan skólans o.s.frv. Það ætti að vera metnaður allra skólastjórnenda og starfsfólks að skólastarfið og skólabragurinn einkennist af jafnrétti í einu og öllu.

Jafnréttiskennsla er að mörgu leyti ólík hefðbundnum námsgreinum í framhaldsskóla að því leyti að þar er unnið með viðhorf nemenda og ríkjandi samfélagsmenningu. Nemendur þurfa að rýna í eigin skoðanir og hugmyndir og það krefst hvatningar og hugrekksis. Kennari þarf að hafa gert slíkt hið sama og gera sér ljósa grein fyrir eigin viðhorfum og hugsanlega fordómum. Einlægni reynist farsæl í þeim efnum. Kennarinn þarf að vera fyrirmynd nemenda sinna í því að horfast í augu við eigin ranghugmyndir eða fáfræði um málefni er snerta jafnréttismál í samfélaginu.

Mikilvægur hluti kynjajafnréttiskennslu er að hvetja nemendur til að sjá tilveruna með gagnrýnum augum. Því meira sem nemandi lærir með eigin uppgötvunum því betra. Frá upphafi er mikilvægt að hvetja nemendur og þjálfara til að horfa með kynjagleraugum á allt í umhverfi sínu í því skyni að skoða áhrifin á þau sjálf og aðra. Í anda lýðræðislegrar kennslu er gott að hvetja nemendur sjálfa til að finna umræðuefni til að taka fyrir í tímum og undirbúa greiningu og umræðu meðal samnemenda sinna.

Til að nemendur fái sem heildstæðasta mynd af stöðu kynjanna í samfélaginu, eða veröldinni allri, er mikilvægt að koma inn á öll svið mannlífsins þar sem kynjaskekkja ríkir. Dæmi um þetta eru vinnumarkaðurinn, launamisrétti, stjórnsmál, fjölmiðlar, íþróttir, heimilisofbeldi, klám, klámvæðing, kynferðisofbeldi, vændi og mansal. Efni sem nota má sem námsefni í þessum tilgangi er að finna hvarvetna á netinu. Hægt er að skoða ýmis opinber gögn og tölfræði sem sýnir stöðu kynjanna á margvíslegum sviðum samfélagsins. Til dæmis er margan fróðleik að finna í skýrslu velferðarráðherra um stöðu og þróun jafnréttismála frá árinu 2011¹¹. Einnig gefur Jafnréttisstofa út kyngreindar tölfræðilegar upplýsingar um kynin í

ólíkasta samhengi, framsettar á skýran myndrænan hátt¹². Þá eru blaðgreinar, vefsíður, háskólaritgerðir (www.skemman.is) og myndbönd (www.youtube.com) dæmi um efni sem áhugavert getur verið að rýna.

Við erum í raun umkringd atriðum sem hægt er að nota til þess að skerpa „kynjagleraugin“ og greina menninguna út frá kynjasjónarmiðum. Nemendur geta skoðað persónusköpun og orðræðu kvikmynda og sjónvarpsþátta með tilliti til kvenfyrirlitningar, nauðgunarmenningar, karlmennsku og kvensku. Tónlistarmyndbönd eru einkar heppileg til greiningar, sömuleiðis auglýsingar, kvikmyndir, félagslíf nemenda o.s.frv. Til að gera nemendum auðveldara að greina umhverfi sitt er þó nauðsynlegt að þau hafi yfir að ráða þekkingu á grunnhugtökum kynjafræðinnar, en þau má flest nálgast í Kynungabók (www.kynungabok.is) sem gefin var út af Mennta- og menningarmálaráðuneytinu¹³ og hefur reynst gagnleg í kynjajafnréttisfræðslu.

„Umræðan í tímum um tónlistarmyndbönd hefur aldeilis opnað á mér augun og finnst mér þetta hryllilegt og það versta er að þetta eru ekki bara einstök myndbönd, þetta er út um allt. Þetta hefur einnig mjög slæm áhrif á unga drengi sem að alast upp með þessu vegna þess að þeir fara að halda að þetta sé eðlileg framkoma, að það sé eðlilegt að koma svona fram við konur.“

Piltur, 20 ára

Til viðbótar við umræðu og innlagnir um einstaka efnisþætti kynjajafnréttis er mikilvægt að fram fari einhverskonar úrvinnsla hjá nemendum. Dagbók eða leiðarbók er ágætt verkfæri til þess. Að fá nemendur til að ígrunda skoðanir sínar og umræðu úr tímum í dagbók og hvetja þau til að finna efni til að rökstyðja skoðanir sínar og hugsanir. Dagbækur geta verið bæði á skriflegu formi og svo myndir eða myndbönd. Dagbókin eða leiðarbókin getur einnig hentað vel til þess að halda utan um annað efni áfangans, s.s. kvikmyndagagnrýni, ritgerðir, glósur o.fl. Dagbókin eða leiðarbókin getur svo verið grundvöllur námsmats í lokin.

Markmið kennslunnar er að opna augu nemenda, auka víðsýni þeirra, gagnrýna hugsun og þjálfra rökræðu. Í því skyni er mikilvægt að hafa samræðuna skipulagða, að allir nemendur hafi rödd og fái hvatningu til að láta heyra í sér. Það að veita nemendum mikla og jákvæða endurgjöf stuðlar að því að þeim finnist þeir öruggir og tjái sig frekar. Gleymum því ekki að það er valdeflandi að láta heyra í sér – og finna að það er hlustað.

„Þessi áfangi breytti lífi mínu á svo margan hátt, kynjagleraugu komin á nefið sem verða aldrei tekin niður. Hann kenndi mér að vera stolt af því að vera kona á allan hátt – gaf mér ólýsanlega trú á sjálfri mér. Ég get núna stolt sagst vera femínisti og veit raunverulega merkingu orðsins. Algjör vitundarvakning! Lærði gagnrýna hugsun sem skilar sér alls staðar. Jók áhuga minn á mannréttindum og hvaða leiðir er hægt að fara til að ná þeim. Gerði mig að betri konu! Takk fyrir mig og takk fyrir þennan nauðsynlega áfanga.“

Stúlka, 24 ára

Nokkur mikilvæg atriði varðandi kennsluna

- ✓ **Gætið að heildarmyndinni.** Oft getur verið áskorun að halda umræðu við nemendur á almennum nótum en ekki afmörkuðum. Nemendur hafa tilhneigingu til að koma með dæmi úr sínum persónulega veruleika til að sýna fram á t.d að það sé ekki ójafnrétti á milli kynjanna og rökstyðja það með því að segja að mamma þeirra ráði öllu heima hjá þeim. Vitaskuld er mjög skemmtilegt og gefandi að leyfa nemendum að segja frá og tjá sig um allt mögulegt er tengist málefnum, en það þarf að halda umræðunni þannig að hún sé málefnaleg og skili einhverri þekkingu eða skýringum. Að þjálfar nemendur í að sjá umhverfi sitt ekki aðeins út frá sínum afmarkaða veruleika heldur einnig frá „fluglasjónarhorninu“ (að sjá hið almenna, eins og úr lofti), er því bæði gagnlegt og nauðsynlegt.
- ✓ **Ekki draga í dilka.** Ein af mestu áskorunum kennara í jafnréttis- og kynjafræðslu er að gæta þess að stúlkur upplifi sig ekki fórnarlömb í umræðunni og strákar skynji sig ekki sem vonda gerendur. Kennari verður að tryggja að það gerist ekki. Í þessu sambandi er gott að hafa í huga að taka t.d. ekki efnispáttinn kynbundið ofbeldi fyrr en á síðari stigum kennslunnar. Greining á nánasta umhverfi nemenda og menningu getur verið heppileg byrjun. Þegar nemendur hafa áttað sig á hvað fræðslan gengur út á er auðveldara að beita gagnrýnni hugsun og greiningu á víðtækari og viðkvæmari efnispætti.
- ✓ **Skapið öruggt rými.** Inntak kynjafræðslunnar getur verið viðkvæmt og er umræðan um kynferðisofbeldi dæmi um það. Góð regla er að segja nemendum að í slíkri umræðu sé mikilvægt að hafa öruggt rými fyrir mögulega þolendur í hópnum. Að umræðan fari fram með tilhlýðilegri virðingu og tillitsemi.
- ✓ **Hlustið og veitið aðstoð.** Sú staða getur komið upp að nemandi upplýsir um ofbeldi gegn sér eða sínum nánustu. Við þær aðstæður er mikilvægt að kennari sé reiðubúinn að hlusta á nemandann og í framhaldi benda honum á úrræði, s.s. Stígamót eða Barnahús.

Sé nemandi undir lögdri ber kennaranum að tilkynna ofbeldi til barnaverndar og er mikilvægt að kennari útskýri þetta fyrir nemandanum svo hann upplifi ekki svik eða trúnaðarrest. Vitaskuld eru kennarar ekki í stakk búnir til að veita nemendum ráðgjöf eða meðferð af neinu tagi, en mikilvægt er að hlusta og fá nemandann til að leita sér viðeigandi aðstoðar.

Lokaorð

Ungmenni stíga sín síðustu skref inn í fullorðinsárin á framhaldsskólaaldri. Því er mikilvægt að á þessu skólastigi fari fram nám og fræðsla sem eflir nemendur og undirbýr þá undir komu inn í flókið samfélag sem þeir munu svo taka þátt í að byggja upp og þróa áfram. Nemendur okkar í dag eru þeir sem stýra samfélaginu á morgun. Ef okkur er alvara með að auka jafnrétti í samfélaginu er nauðsynlegt að komandi kynslóðir skilji um hvað jafnrétti snýst, hvar og hvernig óréttlæti birtist og hverju þarf að breyta til að jafnrétti náist. Það hefur auk þess áhrif á sjálfsþekkingu nemandans og upplifun hans á umhverfi sínu að skilja hvernig samfélagið og menningin hafa áhrif á hann. Jafnréttisfræðsla hefur þannig víðtækari áhrif en eingöngu að dýpka skilning nemenda á kynjabreytunni, hún leiðir einnig til dýpri sjálfsskilnings.

Þegar litið er til félagslífs framhaldsskólanna er margt sem styður við kynjastaðalmyndir¹⁴, svo sem hlutföll stráka og stelpna í félagsstarfi á borð við *Gettu betur*¹⁵ eða *Morfís* og fjölda stúlkna sem hafa verið formenn nemendafélaga¹⁴. Strákar eru sýnilegri í forystu fyrir nemendur og skólablöð eru oft strákamiðaðri auk þess sem staðalmyndum er haldið að stúlkum og þær hlutgerðar¹⁶. Á undanförunum misserum hafa komið fram nokkur sláandi dæmi um klámvæðingu og ofbeldismenningu í tengslum við viðburði nemendafélaga framhaldsskóla¹⁷⁻¹⁹ sem bendir til þess að verulega þurfi að huga að jafnréttissjónarmiðum í framhaldsskólaumhverfinu. Til þess að skapa skólabrag sem einkennist af kynjajafnrétti þarf fyrst að opna augu nemendanna sjálfra og það er markmið jafnréttiskennslu.

„Mér finnst að jafnréttisfræðsla ætti að vera í öllum skólum og skylda fyrir alla. Í draumaheimi þá væri þetta kennt á öllum skólastigum. Mér finnst þetta ekkert svo óraunhæfur draumur. Þar sem kynjamál er eitthvað sem snertir hverja einustu manneskju í samfélaginu okkar, myndi það koma í veg fyrir kynbundið ofbeldi, kynferðislegt áreiti, nauðganir, sjálfsvíg og andlega vanlíðan beggja kynja vegna hömlunarinnar sem verður þegar þeim er troðið inn í bleiku og bláu boxin. Jafnréttisfræða alla...“

Piltur, 21 árs

Ítarefni

- ✓ Skemmtilegt myndband um kynjaboxin: <http://www.youtube.com/watch?v=mPAmjWtHHYs>.
- ✓ Erla Dögg Kristjánsdóttir og Þóra Árnadóttir. 2012. *Áhrif fjölmiðla og kláms á kynheilbrigði unglinga*. Lokaverkefni til BA gráðu í félagsráðgjöf. http://skemman.is/stream/get/1946/11450/28443/1/%C3%81hrif_fj%C3%B6lmi%C3%B0la_og_kl%C3%A1ms_%C3%A1_kynheilbrig%C3%B0i_unglinga.pdf.
- ✓ Guðbjörg Hildur Kolbeins. „Hvaða áhrif hafa hálfnaktar poppstjörnur á 8-12 ára stelpur?“. *Vísindavefurinn* 11.4.2003. <http://visindavefur.is/?id=3333>.
- ✓ Guðbjörg Hildur Kolbeins. „Hvaða áhrif hafa tölvuleikir sem innihalda klám og ofbeldi á börn?“. *Vísindavefurinn* 27.3.2003. <http://visindavefur.is/?id=3286>.
- ✓ Guðbjörg Hildur Kolbeins. „Hafa sjónvarp, tónlistarmyndbönd og tónlist, slæm áhrif á börn og unglinga?“. *Vísindavefurinn* 30.7.2003. <http://visindavefur.is/>.
- ✓ Guðbjörg Hildur Kolbeins. 2002. *Hvað er klám?* Tekið af www.visindavefur.is þann 4.2. 2014.
- ✓ Karl Fannar Sævarsson (2013). Íþróttir og karlmennska. Myndun og mótun kyngervis í heimi íþróttar. Lokaverkefni til BA gráðu í mannfræði. Háskóli Íslands: Félagsvísindasvið.
- ✓ Umfjöllun um klám og klámvæðingu. Arnar Gíslason. <http://www.velferdarraduneyti.is/media/vitundarvakning/ArnarGislason.pdf>.
- ✓ Umfjöllun um bigorexiu: <http://menshealth.about.com/cs/menonly/a/bigorexia.htm>.
- ✓ Fræðslumyndin: „Fáðu já“ <http://faduja.is/>.
- ✓ Hildur Friðriksdóttir og Andrea Sigrún Hjálmsdóttir. 2014. „Og svo einhvern veginn bara breyttist bikiníröndin, hún þrengdist alltaf og þrengdist ...“: Um kynfærarakstur kvenna. <http://www.thjodfelagid.is/index.php/Th/article/view/62/47>.
- ✓ Bára Jóhannsdóttir 2008. „Kenna vestræn samfélög i brjósti um konur?“ https://www.academia.edu/3062143/Kennir_vestraent_samfelag_i_brjosti_um_konur_brjostastaekkanir_i_ljosi_felagsfraedilegra_kenninga.
- ✓ Hugmynd að gagnrýni á kvikmyndir <http://www.youtube.com/watch?v=bLF6sAAMb4s>.

Heimildaskrá

[TIL BAKA Í EFNISYFIRLIT](#)

1. Lög um jafna stöðu og jafnan rétt kvenna og karla nr. 96/2000.
<http://www.althingi.is/lagas/130a/2000096.html>.
2. Mennta- og menningarmálaráðuneytið (2011). *Aðalnámsskrá leikskóla*. Reykjavík: Mennta- og menningarmálaráðuneytið.
3. Mennta- og menningarmálaráðuneytið (2011). *Aðalnámsskrá grunnskóla*. Reykjavík: Mennta- og menningarmálaráðuneytið.
4. Mennta- og menningarmálaráðuneytið (2011). *Aðalnámsskrá framhaldsskóla*. Reykjavík: Mennta- og menningarmálaráðuneytið.
5. Ársæll Arnarsson og Þóroddur Bjarnason (2009). Þyngd, líkamsmynd og lífsánægja íslenskra skólabarna. Í Gunnar Þór Jóhannesson og Helga Björnsdóttir (ritstj.), *Rannsóknir í félagsvísindum X*. Sótt af: http://skemman.is/stream/get/1946/7600/20217/1/F%C3%A9lags- og mannv%C3%ADsindadeild_2009.pdf.
6. Ásdís Björk Jóhannsdóttir og Sigurborg Eva Brynjarsdóttir (2012). Áhrif jafningjaprýstings á unglingsstúlkur. Fræðileg samantekt. Lokaverkefni til B.S. prófs í hjúkrunarfræði, Heilbrigðisvísindasvið Háskóla Íslands. <http://skemman.is/stream/get/1946/11760/29631/1/Lokaeintak.pdf>.
7. Ásta Jóhannsdóttir og Kristín Anna Hjálmarsdóttir (2011). Skaðleg karlmennska? Greining á bókinni Mannasiðir Gillz. *Netla*. <http://netla.hi.is/greinar/2011/alm/005/005.pdf>.
8. Veale, D., Eshkevari, E., Ellison, N., Costa, A., Robinson, D., Kavouni, A. og Cardozo, L. (2014). Psychological characteristics and motivation of women seeking labiaplasty. *Psychological Medicine*, 44, 555-566.
9. Spyr ráðherra um februnaraðgerðir á kynfærum stúlkna. Vísir.is, birt 12.02.2014. <http://m.visir.is/forsida/Frett?ArticleID=2014140219621>.
10. Brjóstastækkningar til februnar sífellt vinsælli. Um 550 konur undir hnífina árlega. Pressan.is, birt 24.01.2012. <http://eyjan.pressan.is/frettir/2012/01/24/storaukin-asokn-i-brjostastaeakkanir-550-konur-undir-hnifinn-arid-2010/>.

11. Velferðarráðuneytið (2011). *Skýrsla velferðarráðherra um stöðu og þróun jafnréttismála: Jafnrétti kynjanna í tölum*. Reykjavík: Velferðarráðuneytið.
12. Konur og karlar á Íslandi 2013. http://jafnretti.is/D10/Files/K_og_k_2013.pdf.
13. Berglind Rós Magnúsdóttir, Guðrún M. Guðmundsdóttir, Jóna Pálsdóttir, Kristín Ástgeirsdóttir og Kristín Jónsdóttir. (2010). *Kynungabók. Upplýsingarit fyrir ungt fólk um jafnrétti kynjanna*. Reykjavík: Mennta- og menningarmálaráðuneytið.
<http://www.menntamalaraduneyti.is/media/MRN-pdf/kynungabok-vefutgafa.pdf>.
14. Velferðarráðuneytið (2013). Skýrsla félags- og húsnæðismálaráðherra um stöðu og þróun jafnréttismála árið 2013. Reykjavík: Velferðarráðuneytið.
http://www.velferdarraduneyti.is/media/Rit_2013/Jafnrettisskyrsla_2013.pdf.
15. Stefán Pálsson (2013). *Hvernig Gettu betur eyðilagði daginn*. Knúz.is, birt 23.01.2013, sótt af: <http://knuz.is/2013/01/23/231-hvernig-gettu-betur-eydilagdi-daginn/>.
16. Stúlkur minna áberandi í skólablöðum. Rúv.is, birt 13.10.2012. <http://www.xn--rv-rka.is/frett/stulkur-minna-aberandi-i-skolablodum>.
17. Nemendafélag VMA biðst afsökunar á klámi. Akv.is, birt 12.10.2012.
<http://www.akv.is/akvbl/frettir/2012/10/12/nemendafelag-vma-bidst-afsokunar-a-klam/#>.
18. Rektor MS: Nemendur fóru yfir strikið. Dv.is, birt 01.11.2013. <http://www.dv.is/frettir/2012/11/1/rektor-ms-nemendur-yfir-strikid/>.
19. *Skólaskemmtun: Klám eða grín?* Viðtal við Andreu Hjálmsdóttur, lektor í félagsfræði við Háskólann á Akureyri. Síðdegisútvarpið á Rás 1 þann 1. nóvember 2012.
<http://www.ruv.is/innlent/skolaskemmtun-klam-eda-grin>.



Núvitund í framhaldsskóla

Bryndís Jóna Jónsdóttir

Núvitund (*mindfulness*) felst í því að veita lífi okkar og líðan á hverri stundu vakandi athygli með opnum huga, forvitni og án fordóma¹. Fjölmarginu sem við gerum í daglegu lífi framkvæmum við á einskona sjálfstýringu. Við tökum ekki eftir því sem við gerum og erum víðs fjarri í huganum þó líkaminn sé til staðar. Við vöknum, förum á fætur, klæðum okkur, tannburstum, borðum, förum í vinnuna eða skólann, án þess að taka almennilega eftir því sem við erum að gera. Við framkvæmum af gömlum vana. Oft getur auðvitað verið gott að vera á sjálfstýringunni. Ef við þyrftum alltaf að veita athöfnum eins og að reima skóna, hjóla eða keyra bíl jafn mikla athygli og þegar við vorum að læra þessar athafnir í upphafi þá værum við eflaust dauðuppgefin eftir daginn. En þegar sjálfstýringin tekur yfir of mikið af athöfnum okkar þá skapast sú hætta að við fjarlægjumst eða hreinlega förum á mis við það sem raunverulega er til staðar í lífi okkar hverju sinni. Afleiðingin getur orðið sú að við verðum leið, áhugalaus, óánægð og skortir tilgang og gleði í daglegu lífi.

Þegar við finnum að hraðinn og áreitið í lífinu er orðið yfirþyrmandi er mikilvægt að þekkja leiðir til að auka vellíðan og hamingju á ný. Núvitund er ein leið til þess. Málið er þó ekki svo einfalt að við verðum hamingjusöm við það eitt að ákveða að lifa í núinu. Það krefst þjálfunar og einbeitingar. Þegar við æfum núvitund leggjum við okkur fram við að vera andlega og líkamlega til staðar á þeirri stundu sem er að líða, bæði innra með okkur og utan

við okkur, óháð því hvað er að gerast¹. Við æfum okkur í því að veita hugsunum og tilfinningum meðvitaða athygli án þess að leggja dóm á hvort okkur finnst þær góðar eða slæmar. Við æfum okkur einfaldlega í því að meðtaka, viðurkenna og finna fyrir því sem er. Eins felst þjálfunin í því að skoða daglegar venjur og brjóta þær upp¹. Smám saman verðum við meðvitaðri um eigin tilfinningar og hugsanir, tökum meiri þátt í því sem er að gerast hér og nú, og finnum fyrir auknum tengslum við okkur sjálf og lífið í kringum okkur.

Núvitundaræfingar geta verið bæði formlegar og óformlegar og geta tekið frá einni mínútu upp í klukkustund eða meira¹. Það er vel þekkt að við þurfum að gefa okkur tíma til að þjálfra líkama okkar og með markvissum og reglulegum æfingum náum við að vera í góðu líkamlegu formi. Í núvitund erum við á sama hátt að gefa okkur tíma til að þjálfra huga okkar og rétt eins og í líkamsræktinni helst árangur í hendur við ástundun. Það er ekki nóg að stunda bara æfingar á álagstímum, heldur er mikilvægt að þær séu hluti af daglegu lífi þannig að þegar álagið vex erum við betur í stakk búin til að takast á við það. Þessu má líkja við hlaupara sem æfa jafnt og þétt yfir árið en bæta svo í þegar keppni nálgast til að vera í toppformi á réttum tíma.

Tengsl núvitundar við geðheilbrigði og vellíðan nemenda

Fjöldinn allur af rannsóknum sýnir að ástundun núvitundar hefur jákvæð áhrif á andlega og líkamlega heilsu, félagsfærni, tilfinningalíf og líðan fólks². Núvitund hefur jákvæð áhrif á svefn og getur dregið úr verkjum, háum blóðþrýstingi og einkennum ákveðinna sjúkdóma³. Einnig hefur komið fram að ástundun núvitundar hefur jákvæð áhrif á tilfinningu um stjórn á eigin lífi, samskipti, samúð og þrautseigju, auk námstengdra þátta eins og athygli, sjónminni, vinnsluminni og einbeitingu². Þá hafa rannsóknir sýnt að ástundun núvitundar bætir geðheilsu, dregur úr kvíða, streitu og endurteknu þunglyndi¹. Rannsóknir á heilastarfsemi hafa sýnt að ástundun núvitundar hefur áhrif á starfsemi þeirra svæða sem hafa með athygli og tilfinningar að gera⁴. Greinileg áhrif eru hjá þeim sem stunda núvitundaræfingar til langs tíma en einnig má sjá skýrar breytingar meðal þeirra sem hafa aðeins lokið átta vikna námskeiði^{5,6}. Mikil gróska er í rannsóknum á þessu fræðasviði og sífellt koma fram fleiri rannsóknir sem styðja fjölþættan ávinning af því að æfa núvitund.

Á síðustu árum hefur orðið mikil vakning erlendis í því að innleiða núvitund í skólastarf. Nokkrar samantektir hafa verið gerðar á þeim rannsóknum sem þegar liggja fyrir. Svo virðist sem börn og unglingar upplifi sambærilegar breytingar og fullorðnir, það er, það dregur úr áhyggjum þeirra, streitu, kvíða og neikvæðri hegðun og þau upplifa aukna vellíðan, sjálfsöryggi, aukna sjálfsvitund og innri frið².

Með því að kenna nemendum núvitund er verið að gefa þeim tækifæri til að þróa með sér vakandi athygli fyrir sínu innra lífi og veröldinni í kringum sig. Með hugleiðslu og öðrum æfingum eru líkur á að sjálfsþekking og sjálfstjórn ungmenna aukist². Þau verða líklegri til að finnast þau hafa val um hvernig þau bregðast við áreiti og kunna leiðir til að þjálfa sig í því. Þá hefur gefið góða raun að vinna með núvitund í tengslum við kvíða og þunglyndi hjá börnum og unglingum, líkt og hjá fullorðnum, og sama á við nemendur með athyglisbrest með ofvirkni (ADHD) og almenna námserfiðleika². Einn af kostum þess að nota núvitund í skólasterfi er að nemendur styrkjast heildrænt en ekki er verið að horfa á veikleika þeirra².

Ættu framhaldsskólar að kenna núvitund?

Framhaldsskólar landsins hafa fjölpættu hlutverki að gegna, ekki aðeins við að fræða, heldur einnig að stuðla að alhliða þroska nemenda og menntun þannig að þeir verði færari til að takast á við líf og starf í Lýðræðisþjóðfélagi⁸. Líklega má segja að helsta áskorun skólans sé að búa nemendur undir samfélag morgundagsins. En hvaða hæfni þurfa framtíðarþegnar þessa lands að búa yfir?

Lífið í dag er að mörgu leyti flóknara en það var áður. Hraðinn og streitan í samfélaginu er mikill, fjölskyldumynstrið er margbreytilegra og vinnustundir foreldra hafa aukist frá því þegar ein fyrirvinna nægði til þess að framfleyta fjölskyldunni. Félagsleg samskipti hafa einnig breyst og til að vera með á nótunum þurfa unglingar að fylgjast vel með því sem er að gerast í netheimum og eiga tölvur og síma til að geta tekið þátt í samskiptunum. Áreitið er alltaf til staðar. Með aukinni samkeppni á vinnumarkaði og fjölgun tækifæra stendur ungt fólk frammi fyrir fjölbreyttum kröfum um að standa sig vel í námi, vinnu, félagslífi, íþróttum og tónlist á sama tíma og þeir feta sig áfram á braut hinna fullorðnu. Allt þetta og margt fleira getur skapað streitu. Rannsóknir hafa sýnt að aukin streita getur stuðlað að pírringi, kvíða og þunglyndi og dregið úr sjálfsáliti og sjálfsöryggi. Þessir þættir hafa einnig verið taldir hafa neikvæð áhrif á frammistöðu nemenda í skóla og haft áhrif á einbeitingu þeirra og nám².

Þar sem núvitund hefur verið innleidd í skólasterfi er reynslan sú að meiri ró er í kennslustofunni, nemendur eru líklegri til að vera skapandi og hafa meiri einbeitingu². Þjálfun í núvitund eykur ekki aðeins hamingju þeirra sem eru að takast á við andleg eða líkamleg veikindi heldur eykur almennt lífshamingju og heilbrigði allra sem hana stunda¹. Með því að veita nemendum í framhaldsskóla innsýn í áhrifamátt núvitundar og leyfa þeim að reyna hana á eigin skinni, er verið að sá frægjum sem vaxa og dafna þegar þau sjálf átta sig á að það er í þeirra höndum að hlúa að sjálfum sér. Þessi nálgun er því eitt verkfærið í

verkfærakistuna til að bæta heilsu, hamingju og velferð nemenda en hvenær og hversu mikið þetta verkfæri er notað er síðan undir hverjum og einum komið. Sú mikla útbreiðsla sem þjálfun núvitundar hefur fengið í skólum víða um heim nú á seinni tímum sýnir hins vegar að þörfin er mikil og aðferðin er áhrifarík. Sá rannsóknagrunnur sem liggur nú þegar fyrir rennir stoðum undir að núvitund geti bætt námsárangur, líðan, sjálfstraust og félagslega færni nemenda². Með hliðsjón af því hlutverki sem framhaldsskólar landsins hafa samkvæmt aðalnámskrá má auðveldlega færa rök fyrir því að núvitund eigi heima í námskrám þeirra.

Hvaða leiðir er hægt að fara?

Í raun má fara margar leiðir að því að kenna núvitund í framhaldsskólum en forsendan er alltaf sú sama: Að sá sem kennir hafi sjálfur lært núvitund og stundi hana reglulega. Ef ætlunin er að kenna núvitund er því mikilvægt að skapa kennurum og öðru fagfólki innan skólans tækifæri og hvatningu til að tileinka sér núvitund. Ekki eingöngu til að miðla til nemenda heldur einnig til að auðga eigið líf og styðja við vellíðan og heilbrigði⁹. Skólastarfi fylgir oft og tíðum mikið álag og streita. Rannsóknir sýna að kennarar sem sjálfir stunda núvitund eiga auðveldara með að skapa rólegt og hvetjandi andrúmsloft í kennslustofunni, forgangsraða og undirbúa kennslustundir, hvetja til jákvæðrar hegðunar nemenda og ná að framfylgja því sem þeir ætla sér í kennslustundum⁷. Þegar góður grunnur hefur verið lagður meðal starfsfólksins þá má vel hugsa sér að hugleiðsla og aðrar núvitundaræfingar verði fastir liðir í námskrá og stundaskrá skóla.

Áður en það getur orðið þarf hins vegar að huga vel að starfsfólkinu. Kennarar eru lykilaðilar ef innleiða á núvitund í skólastarf og hæpið að þeir sjái tilgang með slíku starfi, eða séu tilbúnir til að vinna það með nemendum, hafi þeir ekki sjálfir kynnst núvitund. Mikilvægt er einnig að allir þeir sem ætla að kenna núvitund fari á sínum hraða og forsendum en sé ekki þrýst áfram af stjórnendum eða öðrum. Námsefnið er viðkvæmt og skapa þarf rými til að gera tilraunir þannig að smátt og smátt öðlist kennarinn öryggi í því að miðla núvitund til annarra.

Núvitundaræfingar geta bæði verið formlegar og óformlegar. Formlegu æfingarnar eru hugleiðsla, þar sem einstaklingurinn þjálfar sig í að skoða hugsanir sínar og tilfinningar með opnum huga og forvitni. Óformlegu aðferðirnar eru allar þær daglegu athafnir þar sem núvitund og vakandi athygli er beitt til að skoða venjur okkar og hvernig við framkvæmum hluti sem við tökum jafnvel ekki eftir dags daglega. Beita má báðum þessum aðferðum í starfi með nemendum. Ekki þarf að hafa fastan tíma í stundatöflunni heldur getur kennarinn gripið til æfinga endrum og sinnum án þess að formlegt námsefni liggja til grundvallar. Eigi

hins vegar að vinna markvisst með þjálfun núvitundar og vakandi athygli í skólastarfi þá er mikilvægt að fylgja ákveðinni forskrift þar sem ákveðinn tími í stundatöflu er ætlaður til núvitundaræfinga. Til dæmis mætti bjóða upp á námsefni fyrir ákveðinn árgang eða hópa.

Dæmi um námsefni

Eitt dæmi um heildstætt og gagnreynt efni er námsefnið **.b**¹⁰. Reynsla og rannsóknir erlendis frá hafa sýnt fram á góðan árangur af þessu efni¹¹ og er vel þess virði að reyna slíka kennslu í íslenskum skólum. Þetta efni hefur verið til kennslu í Flensborgarskólanum í Hafnarfirði í einn vetur og verður hér fyrir neðan greint frá reynslunni af þeirri kennslu. Frásögnin er eingöngu ætluð til þess að gefa öðrum dæmi um hvernig standa má að núvitundarkennslu með tilbúnu námsefni með handbók og skipulögðum kennslustundum en mun fleiri tegundir námsefnis um núvitund eru til. Áhugasamir kennarar eru hvattir til að kynna sér þá miklu flóru af upplýsingum um núvitundarkennslu í skólum sem er að finna á netinu. Erfitt væri að birta tæmandi lista yfir kennsluefni þar sem mikil gróska er í þessum fræðum og mikið um nýjungar. Kennarar eru því hvattir til að kynna sér vel það efni sem er í boði en gæta þess einnig að kanna hversu vel rannsakað námsefni er áður en það kemur til álita sem kennsluefni í skólanum.

Námsefnið **.b** stendur fyrir „stoppaðu, andaðu og vertu“¹⁰. Það var samið af þremur reyndum kennurum og iðkendum núvitundar sem hafa þróað efnið frá árinu 2007. Samtök þeirra, *Mindfulness in Schools Project* (MiSP), hafa vaxið hratt á undanförunum árum og eru haldin kennaranámskeið á þeirra vegum víða um heim. Námsefnið er að miklu leyti byggt á sjónrænni nálgun, brotum úr kvikmyndum og æfingum sem gera núvitund áhugaverða fyrir börn og ungt fólk án þess að draga úr faglegri nálgun hefðbundinnar kennslu í núvitund. Námsefnið er sett upp sem níu vikna námskeið, einn tími á viku, sem er að jafnaði 45–60 mínútur að lengd. Það er skipulagt þannig að það falli vel inn í hefðbundna stundatöflu og er ætlað fyrir nemendur á aldrinum 11 til 18 ára. Nú er einnig verið að þróa námsefni fyrir yngri nemendur grunnskóla og leikskóla á vegum MiSP.

Til að tryggja faglega nálgun er mikil áhersla lögð á að kennarar séu sjálfir iðkendur núvitundar og hafi lokið átta vikna námskeiði í núvitund og öðlast réttindi til að kenna efnið frá MiSP. Kennsluefnið er sett upp á hagnýtan máta þar sem áhersla er lögð á að læra í gegnum eigin reynslu. Í upphafi hvers tíma er námsefnið lagt inn, síðan eru gerðar æfingar, sem eru kjarninn í hverri kennslustund, og í lokin eru fyrirspurnir og heimaverkefni kynnt.

Fyrsta kennslustundin er ætluð til að kynna núvitund fyrir nemendum og hvað þeir þurfa að gera til að ná sem bestum árangri. Önnur kennslustundin kallast „hvolpaþjálfun“, en

Þá er farið í gegnum hvernig megi þjálfa athyglina sem er oft eins og óstýrilátur hvolpur. Að temja sér rólyndi er þema þriðju kennslustundar, en þá er áhersla lögð á að nálgast alla reynslu með forvitni og velvild og ná tengingu við líðandi augnablik með því að beina athygli að önduninni. Fjórða kennslustundin fjallar um að takast á við áhyggjur þar sem tengsl hugsana, tilfinninga og hegðunar eru skoðuð. Fimmta kennslustundin fjallar um að vera hér og nú og skoðar hvernig við erum oft á sjálfstýringunni við mörg verkefni daglegs lífs. Í sjötta tíma er hreyfing með vakandi athygli könnuð og þjálfuð. Sjöundi tími fer í að skoða hugsanir og hvernig hægt sé að forðast að lenda í vitahring neikvæðra hugsana. Áttundi tími snýst um hvernig megi nálgast erfiðleika og takast á við streitu á jákvæðan hátt. Loks er þetta allt tekið saman í níundu kennslustund þannig að námsefnið myndi eina heild í huga nemenda og farið yfir hvaða lærdóm þeir taka með sér úr námskeiðinu.

MiSP-samtökin hafa lagt áherslu á að fylgjast með hvort námsefnið skili tilætluðum árangri og markviss þróun hefur átt sér stað á þeim tíma sem það hefur verið kennt. Niðurstöður úr samanburðarrannsókn sem náði til 522 ungmenna á aldrinum 12–16 ára benda til að námsefnið hafi mjög jákvæð áhrif². Nemendur sögðu að það væri gaman í kennslustundum, þeir fundu síður fyrir þunglyndi og upplifðu minni streitu og meiri vellíðan en samanburðarhópurinn. Það sem einnig vakti eftirtekt er að eftirfylgdarmælingar fóru fram á þeim tíma þegar stór próf voru hjá nemendum en samt sem áður sögðust þeir upplifa minni streitu og meiri vellíðan en samanburðarhópurinn. Önnur rannsókn þar sem könnuð voru viðhorf tæplega sjötíu nemenda, foreldra þeirra og kennara leiddi svipaðar niðurstöður í ljós¹².

Reynsla af núvitundarkennslu í framhaldsskóla

Á vorönn 2014 var námsefnið .b tilraunakennt í Flensborgarskólanum. Þrír starfsmenn höfðu öðlast réttindi til að kenna námsefnið og þýða það á íslensku. Núvitundaráfanginn var í boði sem valáfangi og auglýstur á upplýsingaskjá skólans. Hann var einnig kynntur fyrir nemendum í tölvupósti auk þess sem nýnemar fengu sérstaka kynningu í lífsleikni. Mikill áhugi var á námskeiðinu og komust færri að en vildu. Skoðað var hvar flestir nemendur voru með eyðu í stundatöflunni og námskeiðin sett á þann tíma. Ríflega 60 nemendur, sem skiptust í fimm hópa, luku níu vikna námskeiði og var rík krafa gerð um mætingu.

Nemendur voru mjög áhugasamir frá upphafi og kom það kennurum skemmtilega óvart hversu tilbúnir þeir voru til að hugleiða og hlusta á það sem lagt var inn hverju sinni. Umræður voru oft og tíðum góðar í eldri hópnum en erfiðara var að fá umræður hjá nýnemum. Ávallt var heimanám á milli kennslustunda sem fólst í einföldum æfingum og

hugleiðslu. Erfitt var að greina nákvæmlega hversu mikil heimavinna hafði raunverulega átt sér stað þar sem ekki fór fram formlegt mat á því, en tilfinning kennara var að það væri mjög misjafnt hvort og hversu mikið nemendur hefðu sinnt heimavinnunni.

Í lok námskeiðsins voru spurningalistar lagðir fyrir nemendur til að meta hvernig þeim líkaði við námskeiðið. Um og yfir 90% nemenda mátu það svo að námskeiðið hefði verið gagnlegt og skemmtilegt. Reynsla kennara af kennslunni er að sama skapi góð og þó að ekki liggi fyrir formlegt mat á gagnsemi námsefnisins fyrir íslensk ungmenni þá lofar reynslan góðu.

Lokaorð

Þrátt fyrir að mikil vakning hafi orðið í nýtingu núvitundar í skólastarfi víða erlendis er enn sem komið er lítil reynsla af henni hér á landi. Vitað er að í nokkrum skólum hafa kennarar verið að prófa sig áfram með einhverjum hætti þannig að segja má að um þessar mundir sé verið að stíga fyrstu skrefin í því að innleiða núvitund í íslenskt skólastarf. Ef skólar ætla sér að innleiða núvitund er mjög mikilvægt að sú þróun sé trú þeim aðferðum sem núvitund byggir á en ekki bland í poka af æfingum sem teknar eru úr ýmsum áttum. Fagmennska þarf að vera í fyrirrúmi og fylgja þarf innleiðingu eftir með rannsóknum.

Hvort sem skólar innleiða núvitund líkt og stefnt er að í Flensborgarskólanum eða fara aðrar leiðir er mikilvægt fyrir íslenskt skólastarf að þróa leiðir til að efla geðrækt fyrir ungt fólk. Þörfin er brýn þar sem sífellt stærri hópur glímir við atferlis- og tilfinningatengdan vanda, en hins vegar má ekki gleyma því að meirihluti ungs fólks er við góða andlega heilsu. Það er því mikilvægt að geðræktarstarf miði ekki aðeins að því að fyrirbyggja geðsjúkdóma heldur einnig að því að efla geðheilsu og vellíðan ungmenna óháð því hvort þau teljast í áhættuhópi eða ekki. Rannsóknir benda til þess að núvitundarkennsla henti vel til þess háttar geðræktarstarfs. Þær rannsóknir sem liggja fyrir um núvitund í skólastarfi erlendis benda til þess að núvitund efli nemendur heildrænt, styðji við geðheilbrigði jafnt sem líkamlegt heilbrigði og hafi jákvæð áhrif á félagsfærni og hæfni til náms². Núvitund er einföld og áhrifarík aðferð til geðræktar í skólastarfi sem flestir ná vonandi að kynna sér.

Heimildaskrá

[TIL BAKA Í EFNISYFIRLIT](#)

1. Kabat-Zinn, J. (2006). *Mindfulness for Beginners-reclaiming the present moment and your life*. Colorado: Sounds True.Inc.
2. Weare, K. (2012). Evidence for the Impact of Mindfulness on Children and Young People. Mindfulness in Schools Project in association with the University of Exeter. Sótt af: <http://www.enhancementthemes.ac.uk/docs/documents/impact-of-mindfulness---katherine-weare.pdf>.
3. Baer, R.A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention. A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-43.
4. Davidson, R. og Lutz, A. (2008). Buddha's brain: neuroplasticity and meditation. *IEEE Signal Processing Magazine*, 25, 176-174. Sótt af: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2944261>.
5. Holzel, B. K., Carmody, J., Evans, K. C., Hoge, E. A., Dusek, J. A., Morgan, L., ofl. (2010). Stress reduction correlates with structural changes in the amygdala. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 5, 11–17.
6. Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z. og Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition*, 19, 597-605.
7. Rempel, K.D. (2012). Mindfulness for Children and Youth: A Review of the Literature with an Argument for School-Based Implementation. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 46, 201-220.
8. Mennta- og menningarmálaráðuneytið (2011). Aðalnámskrá framhaldsskóla. Sótt af: http://rafhladan.is/bitstream/handle/10802/2511/adalnskr_frsk_alm_2011.pdf?sequence=1.
9. Williams, M. og Penman, D. (2011). *Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World*. London: Piatkus.
10. Mindfulness in Schools Project (e.d.). *What Is .b?* Sótt af: <http://mindfulnessinschools.org/what-is-b>.

11. Kuyken, W., Weare, K., Ukoumunne, O.C., Vicary, R., Motton, N., Burnett, R., Cullen, C., Hennell, S. og Huppert, F. (2013). Effectiveness of the Mindfulness in Schools Programme: non-randomised controlled feasibility study. *The British Journal of Psychiatry*, 203, 126-131.

12. Hennelly, S. (2011). *The immediate and sustained effects of the .b mindfulness programme on adolescents' social and emotional well-being and academic function*. Óbirt meistararitgerð í sálfræði, Oxford Brookes University.



Hinseginmeðvitaður framhaldsskóli

Auður Magnús Auðardóttir

Hinseginmeðvitaður framhaldsskóli er skóli sem tekur mið af því að nemendur eru ekki allir gagnkynhneigðir eða sáttir við að vera í því kyni sem þeim er úthlutað við fæðingu. Slíkur skóli vinnur á markvissan og meðvitaðan hátt gegn þeim viðhorfum að gagnkynhneigð sé sjálfsögð og vinnur gegn fordómum í garð hinsegin fólks. Í þessum kafla verður fjallað um málefnið út frá nemendum, en hinseginmeðvitaður skóli verður einnig að skoða andrúmsloft sitt hvað varðar hinsegin starfsfólk og foreldra. Um það verður þó ekki rætt hér. Áður en lengra er haldið er rétt að gera grein fyrir helstu hugtökum í þessari umræðu en þar er helst um að ræða þrjú grundvallarhugtök sem eiga öll sína undirflokk. Þau eru: 1) líffræðilegt kyn, 2) kynvitund og 3) kynhneigð¹.

1) Líffræðilegt kyn er ákvarðað við fæðingu eða í móðurkviði út frá ytri kynfærum. Barn sem fæðist með tippi er ákvarðað strákur og barn sem fæðist með píku er ákvarðað stúlka. Stundum er þó ekki ljóst hvort barn er með tippi eða píku og stundum eru bæði kynfærin til staðar.

Intersex vísar til fólks sem hefur meðfæddan líffræðilegan mun á kyni þar sem ytri eða innri kynfæri eða litningasamstæða samræmast ekki hinum hefðbundnu kynjum.

2) Kynvitund segir til um hvernig við viljum lifa og vera í okkar kyni. Kynvitund snýst ekki um kynfæri, líffræði eða útlit, heldur af hvaða kyni okkur finnst við vera. Sumir upplifa sig sem karla, sumir upplifa sig sem konur, sumir upplifa sig sem blöndu af hvoru tveggja og aðrir upplifa sig hvorki sem konu né karl. Sumir fara í aðgerðir eða taka inn hormón til að breyta líkama sínum og útliti þannig að það samræmist kynvitund þeirra en aðrir kjósa að fara ekki í slíkar aðgerðir eða hafa ekki áhuga á því.

Sís-kynja fólk (cis) er fólk sem er sátta við að vera í því kyni sem því er úthlutað við fæðingu.

Trans er regnhlífarheiti yfir fólk sem fer út fyrir hefðbundið kyn, þar undir eru transkarlar og transkonur, fólk sem fer í aðgerðir, fólk sem vill ekki aðgerðir, fólk sem vill hvorki skilgreina sig sem konu né karl eða vill blöndu af báðum kynjum. Transfólk getur haft ýmiskonar kynhneigðir, rétt eins og fólk sem er ekki trans.

Transkona er manneskja sem fékk úthlutað kyninu „karl“ við fæðingu en upplifir sig sem konu.

Transkarl er manneskja sem fékk úthlutað kyninu „kona“ við fæðingu en upplifir sig sem karl.

Kynleiðrétting er ferli sem sumir transeinstaklingar fara í gegnum til að samræma líkama sinn og kynvitund.

Transfóbía eru skoðanir, viðhorf og gjörðir sem eru andsnúnar transfólki og gefa til kynna að allir séu eða eigi að vera sís-kynja. Skyld hugtak er **cissexismi**.

3) Kynhneigð vísar til aðlöðunar, ástar og kynlöngunar. Kynhneigð kemur fyrir á vídd en ekki í afmörkuðum flokkum og er óháð líffræðilegu kyni og kynvitund.

Gagnkynhneigð vísar til þess að laðast að manneskjum af gagnstæðu kyni.

Samkynhneigð (lesbía, hommi) vísar til þess að laðast að manneskjum af sama kyni.

Tvíkynhneigð vísar til þess að laðast bæði að konum og körlum.

Pankynhneigð (*pansexual*) vísar til þess að laðast að konum, körlum og fólki sem skilgreinir sig á annan hátt.

Asexúal vísar til þess að laðast ekki kynferðislega að öðru fólki.

Hinsegin er regnhlífarhugtak yfir allt það fólk sem er ekki gagnkynhneigt og/eða fellur ekki inn í það sem telst hefðbundið kyn eða kynjahlutverk, til dæmis transfólk,

tvíkynhneigðir og samkynhneigðir. Til hægðarauka verður þetta orð því notað í þessum kafla yfir alla þá undirflokkum sem skilgreindir hafa verið hér fyrir ofan að undanskildum gagnkynhneigðu sísfólki.

Heterósexismi gerir ráð fyrir að betra sé að vera gagnkynhneigður en samkynhneigður eða með aðra kynhneigð. Heterósexismi hefur stundum verið nefndur gagnkynhneigðarhyggja á íslensku. Innan stofnana sem eru heterósexískar er heimsýnin gagnkynhneigð, forréttindi og völd gagnkynhneigðra teljast eðlileg, kerfisbundin andúð, meðvituð eða ómeðvituð, í garð hinsegin fólks er til staðar og ýtt er undir þá trú að allir séu og eigi að vera gagnkynhneigðir². Skyllt hugtak er **hómófóbía**.

Þrátt fyrir að mikilvægt sé að átta sig á hinum fjölmörgu hugtökum sem tengjast umræðu um kyn, kynvitund og kynhneigð, ætti fyrst og fremst að líta á þessi hugtök sem aðferðir til að auðvelda umræðu. Þessum hugtökum er ekki ætlað að gefa til kynna að atriði sem snerta kyn, kynvitund og kynhneigð komi fyrir í skýrt afmörkuðum flokkum. Þvert á móti er það grundvallaratriði í hinsegin menningu, eins og hinsegin fáninn gefur til kynna, að þessi atriði koma fyrir á vídd eða litrófi fremur en í flokkum. Hinseginfræði taka mið af því að kynhneigð fólks getur verið „flæðandi“, að kynvitund er fyrirbæri sem þróast innra með manneskju og getur tekið breytingum, og að krafan um að fólk þurfi að staðsetja sig í tilteknum flokkum (t.d. karl eða kona, samkynhneigð eða gagnkynhneigð) getur verið hamlandi og þrúgandi. Sjálfsmyndarkrísu ungs fólks hvað þessi atriði varðar getur ekki síst verið komin til vegna þrýstings frá samfélaginu um að það „ákveði“ sig eða finni sér stað. Sumum einfaldlega finnst þeir ekki eiga sér skýrt afmarkaðan stað á þessu rófi en eru engu að síður jafnmikill hluti af því eins og aðrir.

Krafan um að fólk staðsetji sig eða finni sér ákveðinn „bás“ þegar kemur að kyni, kynvitund eða kynhneigð undirstrikar vel hversu mjög við treystum á staðalmyndir í tengslum við þessi atriði í daglegu lífi. Af hverju finnst okkur við þurfa að vita hvort manneskja sem við umgöngumst skilgreinir sig sem karl eða konu? Hvað er óþægilegt við að vita það ekki? Hvernig ætlum við að bregðast við ef fólk tengir sig við bæði karla og konur? Eða hvorugt? Hvaða áhrif hefði það ef þessi atriði yrðu gefin fullkomlega frjáls – ef allir hefðu frelsi til að skilgreina kyn sitt, kynvitund og kynhneigð án tillits til fyrirliggjandi flokkana, eða þyrftu jafnvel ekki að skilgreina sig, heldur mættu bara vera til án frekari útskýringa? Hvenær er frelsun fólgin í því að geta staðsett sig í tilteknum flokkum og hvenær getur það verið til trafala? Þetta eru áhugaverðar umræður sem vert er að vekja með nemendum og hvetja þau til þess að velta þessum atriðum fyrir sér á gagnrýninn og opinskáan máta.

Af hverju skiptir máli að framhaldsskólar séu hinseginmeðvitaðir?

Skóli sem ætlar að hlúa að velferð og vellíðan nemenda sinna þarf að skapa umhverfi sem gefur rými fyrir alla til að vera til á eigin forsendum. Vel er þekkt að félagslegt óréttlæti, fordómar og mismunun ríkja í flestum samfélögum heimsins hvað snertir kyn, kynhneigð og kynvitund. Því er afar mikilvægt að unnið sé á markvissan hátt gegn því að þeir fordómar sem ríkja í ytra samfélaginu festi ekki rætur innan skólasamfélagsins með tilheyrandi ógn við líðan og sjálfsmynd nemenda. Fjölmargar rannsóknir, bæði erlendar og innlendar, sýna að hinsegin ungmennum líður verr en öðrum nemendum. Má þar nefna nýlega íslenska rannsókn sem sýndi að samkynhneigðir unglingar meta lífsánægju sína mun lakari en gagnkynhneigðir jafnaldrar þeirra og heil 30% samkynhneigðra ungmenna höfðu reynt sjálfsvíg³. Athygli vakti að lífsánægja samkynhneigðra stelpna reyndist lökust og höfðu 40% þeirra reynt sjálfsvíg. Það er því mikilvægt að hafa kynjajafnrétti í huga þegar unnið er að því að auka meðvitund um hinsegin málefni í framhaldsskólum.

Einnig hefur verið bent á að ungmenni sem skera sig úr hvað varðar kynhneigð og kynhlutverk upplifa oftast einelti, ofbeldi og útskúfun í skóla⁴⁻⁷. Við það bætist að ungmenni, bæði þau sem eru komin út úr skápnum og þau sem engum hafa sagt frá upplifunum sínum, eru í áhættuhóp hvað varðar áfengis- og fíkniefnamisnotkun, átraskanir, sjálfskaða og aðra áhættuhegðun sem stofnar andlegri og líkamlegri heilsu þeirra í voða⁷. Sérfræðingar í málefnum hinsegin ungmenna hafa tengt þessa verri líðan og áhættuhegðun við samfélagslega fordóma sem ungmennin upplifa og hafa sum hver tileinkað sér sjálf⁸. Allir hafa þörf fyrir viðurkenningu og virðingu annarra, að vera meðteknir á eigin forsendum og upplifa sig hluta af stærra samfélagi. Ungmenni sem finnst þau ekki passa inn í umhverfi, sem gerir ráð fyrir því að allir séu gagnkynhneigðir og *sís*, geta þar af leiðandi auðveldlega fundið fyrir einangrun og útskúfun, jafnvel þótt þau mæti ekki mótlæti eða andúð með beinum hætti.

Gera má ráð fyrir því að þegar komið er fram á framhaldsskólaárin hafi stærsti hluti hinsegin ungmenna gert sér grein fyrir því að kynhneigð þeirra eða kynvitund fellur ekki að ríkjandi áherslum og væntingum samfélagsins. Ekki er ljóst hver meðalaldur hinsegin fólks á Íslandi er þegar það segir í fyrsta sinn frá kynhneigð eða kynvitund sinni en erlendar rannsóknir benda til þess að það sé í kringum framhaldsskólaaldurinn⁹⁻¹⁰. Því er mikilvægt að framhaldsskólinn, sem stofnun, styðji við ungmenni á þeirri vegferð með því að skapa umhverfi sem gerir ráð fyrir margvíslegri kynhneigð, kynvitund og skilgreiningu á kyni.

Því miður bendir nýleg íslensk rannsókn, til þess að nokkuð langt sé í land hvað þetta varðar. Í rannsókninni kom fram að framhaldsskólinn væri heterósexísk stofnun þar sem

hinsegin nemendur upplifðu jaðarsetningu vegna kynhneigðar sinnar í daglegum samskiptum við nemendur og starfsfólk². Þetta er í sjálfu sér ekki óviðbúið, enda meirihluti nemenda og starfsfólks gagnkynhneigður, og flestum hættir okkur til þess að láta okkar eigin reynsluheim lita lífsskoðanir okkar og hugmyndir. Ef hins vegar á að skapa skólaumhverfi sem er fyrir alla er nauðsynlegt að hugsa út fyrir rammann og taka mið af þeim sem tilheyra ekki okkar eigin reynsluheimi eða hópi. Skólastjórnendur, starfsfólk og nemendafélög framhaldsskólanna ættu því að spyrja sig hreinskilningslega hvort þeirra skóli geri ráð fyrir nemendum á öllu litrófi kyns, kynhneigðar og kynvitundar? Hvernig sést að svo sé? Hvernig sést að svo er ekki? Hvað þyrfti að bæta í stefnu skólans, félagslífi, skólabrag og skólamenningu til að gera betur ráð fyrir litrófi mannlífsins að þessu leyti?

Hvernig verður skóli hinseginmeðvitaður?

Að auka hinseginmeðvitund innan framhaldsskólans er viðvarandi ferli en ekki átaksverkefni og þarf að taka til allra þátta skólastarfsins. Hér fyrir neðan getur að líta nokkur atriði sem gagnlegt er fyrir framhaldsskóla að kynna sér, og vonandi tileinka sér í framhaldinu, til þess að skólinn verði raunverulega stofnun sem tekur vel á móti öllum sínum nemendum, hvar svo sem þeir standa í kynjaflórinni¹¹.

- **Jafnréttis- eða mannréttindastefna:** Skólinn setur á blað stefnu sína um að vera hinseginmeðvitaður skóli. Það felur í sér að starfsfólk hagar orðum sínum og gjörðum á þann hátt að allar kynvitundir og kynhneigðir séu jafnréttáar, eðlilegar og njóti sömu virðingar. Heterósexismi og transfóbía eru ekki liðin innan skólans, hvorki af hálfu starfsfólks né nemenda. Starfsfólk og nemendur þurfa að þekkja þessa stefnu skólans og mikilvægt er að hún sé sýnileg, t.d. í formi veggspjalda, á heimasíðu skólans og að um hana sé rætt við nemendur og starfsfólk reglulega.
- **Rjúfa þögnina:** Starfsfólk ætti á markvissan og meðvitaðan hátt að rjúfa þögnina um tilvist hinsegin fólks. Starfsfólk skólans ætti að vekja máls á því að fyrra bragði að skólinn styðji hinsegin fólk og fagni því að litið sé á allar kynhneigðir og kynvitundir sem jafneðlilegar, virðingaverðar og réttáar. Heterósexismi og transfóbía geta birst í þögn og því að forðast sé að tala um ákveðin málefni eða við hinsegin einstaklinga². Slíkt er afar skaðlegt fyrir sjálfsmynd hinsegin ungmenna og gefur til kynna að þau séu ekki velkomin í skólann. Ef þögn ríkir um hinsegin kynhneigð og kynvitund geta

hinsegin ungmenni upplifað sig mjög einangruð og ekki vitað hverjum þau geta sagt frá upplifun sinni eða hverjum er hægt að treysta.

- **Saga réttindabaráttu hinsegin fólks:** Starfsfólk ætti að þekkja og miðla sögu réttindabaráttu hinsegin fólks héraðs og erlendis í skólanum. Kjörið er að flétta slíka umfjöllun inn í kennslu í samfélagsgreinum, svo sem stjórn málafræði, sögu og félagsfræði. Ræðið um Stonewall, hinsegin daga um víða veröld og ólíka sögu hinsegin karla og hinsegin kvenna. Hvaða dagar eru haldnir hátíðlegir í tengslum við sögu hinsegin fólks og af hverju? Hverjir eru fánar ólíkra hópa innan hinsegin samfélagsins?
- **Námstögn:** Í hinseginmeðvituðum skóla þurfa að vera til bækur á bókasafni skólans sem fjalla um veruleika hinsegin fólks, bæði fræðibækur og fagurbókmenntir. Með þeim hætti sýnir skólinn í verki að líf og tilvera hinsegin fólks á sér réttmætan stað í samfélaginu og hinsegin nemendur fá nauðsynlega speglun á sinn veruleika. Hið sama gildir um annað námsefni. Það þarf að vera laust við heterósexisma og transfóbíu og fjalla á opinn hátt um hinsegin veruleika.
- **Orðfæri:** Starfsfólk þarf að vera meðvitað um það orðfæri sem notað er í tengslum við ólíkar kynhneigðir og kynvitundir. Má þar benda á orðalista hér að framan en einnig þarf starfsfólk að virða og draga ekki í efa það orðfæri sem nemendur kjósa sjálfir að nota um sig. Það að starfsfólk þekki orðfærið og noti það kinnroða- og hikstalaust ýtir undir nauðsynlega öryggistilfinningu meðal hinsegin nemenda. Mikilvægt er að starfsfólk álykti ekki um kynhneigð ungmenna út frá hegðun þeirra. Þannig getur nemandi sem er í sambandi með manneskju af öðru kyni virst vera gagnkynhneigður, miðað við hegðun sína, en skilgreinir sig e.t.v. sem pankynhneigðan.
- **Fornöfn og eiginnöfn:** Starfsfólk ætti undantekningarlaust að nota þau fornöfn og eiginnöfn nemenda sem þeir sjálfir kjósa sér. Á framhaldsskólaaldrinum er ólíklegt að transeinstaklingar hafi fengið nafnbreytingu samþykkt hjá þjóðskrá og því eru þeir e.t.v. skráðir undir öðru nafni en þeir kjósa sjálfir að nota. Skólinn ætti að virða val hvers nemenda á fornöfnum og eiginnöfnum og líta alvarlegum augum ef samnemendur eða starfsfólk fer viljandi ekki að óskum viðkomandi.

- **Margþætt mismunun:** Starfsfólk þarf að vera meðvitað um að hinsegin nemendur eru afar fjölbreytilegur hópur. Sumir innan hópsins tilheyra fleiri jaðarsettum hópum, eru til að mynda af erlendum uppruna eða fatlaðir. Starfsfólk þarf að leggja sig fram við að skilja margþætta jaðarsetningu þessara hópa og hvernig það að lifa á mörkum margra heima getur reynst ungmennum flókið.
- **Birtingarmyndir fordóma og jaðarsetningar:** Starfsfólk ætti að leggja sig fram við að þekkja hverjar birtingarmyndir fordóma gegn hinsegin fólki í samfélaginu eru. Stundum eru þeir beinir og auðgreinanlegir en í öðrum tilfellum er um að ræða „duldari“ fordóma, svo sem óþægilegar og nærgöngular spurningar, að hinsegin fólki sé gert að réttlæta kynhneigð sína, að dregnar séu ályktanir um kynhegðun þess eða að sagðir séu óviðeigandi „brandarar“. Fordómar geta líka birst í hunsun. Starfsfólk þarf að þekkja hvaða orð eru notuð hverju sinni í niðrandi tilgangi um hinsegin fólk og stöðva slíkt. Sérstaklega er mikilvægt að íþróttakennarar skólanna séu vel að sér í þessum málum þar sem rannsóknir hafa sýnt að meiri líkur eru á að fordómar birtist í þeim kennslustundum en öðrum².
- **Fjölbreytni hinsegin flórunnar:** Hinsegin er mun víðara hugtak en svo það taki bara til samkynhneigðra. Ekki er nægjanlegt að fjalla aðeins um samkynhneigð í skólastarfinu en líta fram hjá tilvist annars hinsegin fólks, s.s. transfólks, intersex og pankynhneigðra. Svarthvít umræða um gagnkynhneigð og samkynhneigð getur verið hættuleg fólki sem er staðsett annars staðar á þessu litríka rófi og finnst það því í hvorugan hópinn passa. Það fólk verður áfram utanveltu með tilheyrandi afleiðingum. Það sama má segja um transeinstaklinga. Innan þess hóps er ekki aðeins fólk sem upplifir sig „í röngum líkama“ heldur er einfaldlega um að ræða einstaklinga sem samsama sig ekki fyllilega að sínu líffræðilega kyni, en mismikið þó. Sumir transeinstaklingar vilja eingöngu klæða sig eða haga útliti sínu eins og einstaklingar af öðru kyni án þess að hafa áhuga á því að fara í frekara kynleiðréttingarferli. Hér koma síðan aftur inn hefðbundnir kynjafordómar því að samfélag okkar nú á tímum samþykkir mun frekar að kona vilji klæða sig „karlmannlega“, vera ómáluð, með stutt hár o.s.frv. en að karl vilji vera „kvenlegur“ í útliti, t.d. vera í kjól eða með lakkaðar neglur.
- **Íþróttir og aðrar kynjaskiptar kennslustundir:** Íþróttakennsla er í sumum skólum kynjaskipt. Í slíkum tilfellum þarf skólinn að móta sér hinseginvænar reglur þar sem

gert er ráð fyrir tilvist transfólks. Nemendur ættu alltaf að geta valið sjálfir hvort þeir taka þátt í kennslustund með stúlkum eða strákum, út frá því hvernig þeir sjálfir skilgreina kyn sitt. Það hvernig þeir eru skilgreindir á opinberum gögnum ætti ekki að ráða för. Þá þarf skólinn einnig að leita lausna hvað varðar notkun transfólks á búningssklefum. Leita ætti allra leiða til að transfólk geti verið óhult og sátt í þeim búningssklefa sem það vill nota. Má þar benda á að ráðgjafar Samtakanna '78 hafa sérþekkingu á slíku og geta veitt aðstoð við úrlausn tiltekinna mála.

- **Þekking á stuðningsleiðum:** Mikilvægt er að starfsfólk skólans þekki hvert hinsegin ungmenni geta leitað til að fá sérhæfðan stuðning vegna kynhneigðar eða kynvitundar. Hérlandis eru það einkum Samtökin '78 sem bjóða upp á ókeypis ráðgjöf til hinsegin fólks og aðstandenda þeirra.

Lokaorð

Á framhaldsskólaaldri eru mörg íslensk ungmenni að kljást við erfiðar tilfinningar og félagslega þætti sem lúta að kynhlutverkum, kynhneigð og kynvitund. Innlendir og erlendir rannsóknir sýna að hinsegin ungmennum líður almennt verr en jafnöldrum þeirra og þau eru í meiri áhættu varðandi þróun geðraskana, vímuefnaneyslu og sjálfsvíg³⁶. Mikilvægt er því að íslenskir framhaldsskólar vinni markvisst að því að skapa umhverfi innan skólanna þar sem hinsegin nemendur eru velkomnir og fjölbreytileg kynvitund og kynhneigð er álitinn sjálfsagður hlutur. Slíkt umhverfi styrkir hinsegin ungmenni á örlagatímum í lífi þeirra og veitir þeim ómetanlegt veganesti út í lífið. Því miður skortir mikið á að skólakerfið mæti hinsegin nemendum með fullnægjandi hætti og hafa íslenskir framhaldsskólar verið nefndir heterósexískar stofnanir sem gera sjálfkrafa ráð fyrir því að allir séu gagnkynhneigðir og síst². Í þessum kafla má finna upplýsingar og hugtakaskýringar sem nýta má í lífsleikni, sálfræði, félagsfræði eða öðrum fögum til þess að hefja umræðu um þessi mál ásamt tillögum og ráðleggingum sem nýta má við stefnumótunarvinnu, námsval og fræðslu innan framhaldsskólans. Það er von mín að þessi kafla komi til með að nýtast skólum á leið sinni að aukinni hinseginmeðvitund.

Heimildaskrá

[TIL BAKA Í EFNISYFIRLIT](#)

1. Samtökin '78. Óútgefið fræðsluefni.
2. Jón Ingvar Kjaran og Ingólfur Ásgeir Jóhannesson (2010). „Ég myndi alltaf enda með einhverri stelpu“: Eru framhaldsskólar á Íslandi gagnkynhneigðir? *Ráðstefnurit Netlu – Menntakvika 2010*. Sótt 28. júní 2014 af <http://skemman.is/stream/get/1946/7807/20400/1/017.pdf>.
3. Sigrún Sveinbjörnsdóttir, Þóroddur Bjarnason, Ársæll M. Arnarson og Andrea Hjálmarsdóttir. (2010). Lífsánægja samkynhneigðra unglunga í 10. bekk. *Sálfræðiritið, 15*, 23-36.
4. Sameinuðu þjóðirnar (Án dagsetningar). *Tackling Violence in Schools: A global perspective. Bridging the gap between standards and practice*. Sótt í apríl 2014 af http://www.brooklyn.cuny.edu/pub/departments/childrensstudies/conference/pdf/Tackling_Violence_in_Schools-_SRSG_VaC_Publication.pdf.
5. Pinheiro, P. S. (2006). *World report on violence against children*. Sótt 28. júní 2014 af <http://www.unicef.org/violencestudy/I.%20World%20Report%20on%20Violence%20Oagaint%20Children.pdf>.
6. Mayock, P., Bryan, A., Carr, N. og Kitching, K. (2008). *Supporting LGBT lives: A study of mental health and well-being*. Dublin: Gay and Lesbian Equality Network (GLEN) og BeLonGTo Youth Project. Sótt 1. júlí 2014 af http://www.nosp.ie/lgbt_lives_dec_2008.pdf.
7. Morrow, D. F. (2006). Gay, lesbian, bisexual, and transgender adolescents. Í D. F. Morrow og L. Messinger (ritstjórar), *Sexual orientation and gender expression in social work practice: working with gay, lesbian, bisexual, and transgender people* (bls. 177–195). New York Chichester: Columbia University Press.
8. Martin-Storey, A. og Crosnoe, R. (2012). Sexual minority status, peer harassment, and adolescent depression. *Journal of Adolescence, 35*, 1001-1011.

9. Floyd, F. J. og Stein, T. S. (2002). Sexual orientation identity formation among gay, lesbian, and bisexual youths: Multiple patterns of milestone experiences. *Journal of Research on Adolescence*, 12, 167–191.
10. Calzo, J. P., Antonucci, T. C., Mays, V. M. og Cochran, S. D. (2011). Retrospective recall of sexual orientation identity development among gay, lesbian, and bisexual adults. *Developmental Psychology*, 47, 1658–1673.
11. Crisp, C. og McCave, E. (2007). Gay Affirmative Practice: A Model for Social Work Practice with Gay, Lesbian, and Bisexual Youth. *Child Adolescent Social Work*, 24, 403–421.



Svefn framhaldsskólanema

Erla Björnsdóttir

Góður og reglubundinn svefn er afar mikilvægur fyrir líkamlega og geðræna heilsu. Við eyðum um þriðjung á ævinnar sofandi og svefn er virkt ástand þar sem mörg mikilvæg ferli eiga sér stað í líkama okkar¹. Svefnþörfin eykst að jafnaði á unglingsárunum og nægur svefn er lykilatriði fyrir vöxt og þroska á þessum aldri². Flestir unglingar þurfa að minnsta kosti 9 klukkustunda svefn á sólarhring², en raunin er hins vegar sú að margir unglingar stytta nætursvefninn í stað þess að lengja hann, oft með neikvæðum afleiðingum fyrir daglegt líf. Stór hluti unglunga sefur aðeins um sjö klukkustundir á nóttu og jafnvel minna á virkum dögum. Íslenskir unglingar fara seint að sofa og svefntími þeirra styttest þegar líða fer á unglingsárin. Í kjölfarið þjáist stór hluti þeirra af mikilli dagsyfju sem gjarnan hefur í för með sér töluverð neikvæð áhrif á námsárangur, almenna líðan og daglegt líf^{3,4}.

Óreglulegur svefntími er algengur hjá unglingum á framhaldsskólaaldri og er svefnmynstur þeirra oft á þá leið að þeir sofna seint á kvöldin á virkum dögum en þurfa samt sem áður að vakna snemma á morgnana til að mæta í skólann og fá því of lítinn svefn. Um helgar bæta þeir sér gjarnan upp svefnmissi vikunnar með því að sofa lengi frameftir á morgnana. Slík óregla á svefnmynstri er ekki æskileg og getur til lengri tíma orsakað verulega svefnerfiðleika. Of lítill svefn veldur gjarnan mikilli dagssyfju, einbeitingaskorti og þirringi og eykur líkur á ýmsum líkamlegum og geðrænum kvillum og vanlíðan⁵. Þeir sem sofa of stutt

að staðaldri eru einnig ólíklegri til þess að stunda reglubundna hreyfingu og sækja frekar í orkuríkan og óhollan mat sökum þreytu og orkuleysis⁶.

Af hverju sofa unglingar of lítið?

Framhaldsskólaárin eru gjarnan annasamur tími hjá unglingum. Félagslífið tekur sinn tíma, sem og frístundir og íþróttir utan skóla, auk þess sem margir eru í hlutastarfi meðfram námi. Allir þessir þættir geta haft neikvæð áhrif á svefntíma unglinga og valdið því að þeir fara seinna að sofa en æskilegt er. Að auki geta hormónasveiflur kynþroskaskeiðsins valdið breytingum á líkamsklukkunni og seinkað þeim tíma sem unglingar fara að finna fyrir syfju um allt að tvær klukkustundir^{7,8}. Það eru því ekki einungis ytri þættir sem valda því að unglingar fara gjarnan seint að sofa og eru þreyttir á morgnana heldur koma líffræðilegar orsakir einnig þar til.

Tölvu- og farsímanotkun er mikil hjá unglingum og rannsóknir hafa staðfest að notkun raftækja seint á kvöldin hefur neikvæð áhrif á svefn⁸⁻¹³. Í bandarískri rannsókn kom í ljós að meirihluti unglinga (76%) horfir á sjónvarpið síðasta klukkutímann áður en farið er að sofa og nánast allir unglingar (97%) eru með a.m.k. eitt raftæki í svefnherberginu¹⁴.

Koffíneysla er vaxandi vandamál meðal unglinga í dag og hefur verulega neikvæð áhrif á svefn^{15,16}. Hjá unglingum felst neyslan helst í gos- og orkudrykkjum sem margir innihalda gríðarlegt magn af koffíni^{17,18}. Rannsóknir hafa sýnt að unglingar sem neyta koffíns í miklu magni eru syfjaðri og fá lægri einkunnir en aðrir unglingar¹⁹. Ef svefnvandamál eru til staðar er almennt ekki mælt með því að neyta koffíns eftir kl. 14:00 á daginn og þar sem unglingar eru að vaxa og þroskast þola þeir minna koffínmagn en fullorðnir^{20,21}.

Hvernig má bæta svefnvenjur framhaldsskólanema?

Rannsóknir hafa sýnt að unglingar sem sofa nóg eru hamingjusamari, borða hollari mat, stunda heilbrigðara lífverni, gengur betur í skóla og eiga auðveldara með að takast á við streitu²²⁻²⁶. Það er því eftir miklu að slægjast og ljóst að þörf er á úrbótum sem miða að því að bæta svefnvenjur íslenskra unglinga.

Fræðsla um svefn og svefnvenjur

Fræðsla um svefn og skaðleg áhrif svefnleysis hjá unglingum á framhaldsskólaaldri getur verið góð fyrsta stigs forvörn. Í Ástralíu var gerð rannsókn á áhrifum þess að fræða menntaskólanema markvisst um svefn og svefnvenjur á skólatíma²⁷. Fræðslan fór fram í

samtals fjögur skipti, 50 mínútur í senn og stuðst var við hugræna atferlismeðferð við svefnleysi sem er árangursríkasta aðferðin sem völ er á í meðhöndlun langvarandi svefnerfiðleika. Tilgangurinn var fyrst og fremst að auka þekkingu nemenda á svefni og mikilvægi svefns og að fá þá til að bæta eigin svefnvenjur sem metnar voru með spurningalista fyrir og eftir fræðsluna og sex vikum síðar. Í upphafi átti rúmlega helmingur unglínganna erfitt með að sofna á kvöldin og yfir þriðjungur kvartaði undan mikilli dagsyfju. Meirihluti unglínganna svaf meira en tveimur klukkustundum lengur um helgar og var því með nokkuð óreglulegt svefnmynstur. Þessar tölur eru í samræmi við aðrar rannsóknir í Evrópu og Bandaríkjunum²⁸⁻³⁰ og sýna vel hversu stór hluti unglínganna glímir við svefnerfiðleika. Eftir fræðslunámskeiðið voru unglíngarnir mun fróðari um góðar svefnvenjur og meirihluti þeirra breytti eigin svefnháttum til hins betra. Sem dæmi minnkaði munur á svefntíma um helgar og á virkum dögum marktækt og því var meiri regla á svefni unglínganna eftir námskeiðið. Dagsyfjan breyttist þó ekki hjá unglíngunum og því er líklegt að meira en fræðsla þurfi að koma til.

Til þess að auka megi árangur af markvissri fræðslu gæti verið góð hugmynd að bjóða foreldrum að taka þátt að einhverju leyti. Foreldrar þurfa að vera meðvitaðir um mikilvægi svefns hjá unglíngunum og þeir geta aðstoðað unglíngana við að fylgja eftir þeim breytingum sem lagðar eru til í fræðslunni. Einnig er vitað að gott fordæmi skiptir miklu máli og því geta foreldrar notað tækifærið og bætt eigin svefnvenjur í leiðinni. Íslenskir framhaldsskólar ættu að íhuga að bjóða nemendum og foreldrum þeirra upp á fræðslu um svefn þar sem svefnvenjur unglínganna eru metnar og þeim kenndar hagnýtar leiðir til þess að bæta eigin svefn. Ef fræðslan færi fram í nokkur skipti væri til dæmis hægt að bjóða foreldrum að koma í 1–2 skipti þar sem farið væri yfir helstu þætti eða jafnvel að bjóða foreldrum á sérstakan fræðslufund.

Seinkun á upphafi skóladags

Fjölmargar rannsóknir hafa verið gerðar á gagnsemi þess að seinka upphafi skóladags og niðurstöðurnar lofa góðu³¹⁻³⁴. Bandarísk rannsókn frá árinu 2008 sýndi að með því að seinka upphafi skóladags um eina klukkustund má lengja nætursvefn unglínganna og minnka líkur á umferðaslysum hjá þessum aldurshópi. Í þessari rannsókn var upphafi skóladags í heilu sveitarfélagi frestað frá kl. 8:00 til kl. 9:00. Í kjölfarið lengdist nætursvefn og munur á svefntíma um helgar og á virkum dögum minnkaði. Bílslysum hjá þessum aldurshópi fækkaði um 17% í umdæminu á meðan bílslysum unglínganna fjölgaði annars staðar í Bandaríkjunum á sama tíma³³.

Önnur bandarísk rannsókn þar sem skólabyrjun var seinkað um hálf tíma (frá kl. 8:00 til 8:30) staðfesti að meðalnætursvefn unglínganna í rannsókninni jókst um 45 mínútur og hlutfall þeirra sem sváfu minna en 7 klukkustundir á sólarhring minnkaði um tæp 80%³⁴. Að sama skapi jókst hlutfall þeirra sem fengu a.m.k. 8 klukkustunda svefn á sólarhring úr 17% í 55%. Nemendur voru almennt ánægðari með eigin svefn, mæting þeirra batnaði og dagsyfja og einkenni þunglyndis minnkuðu marktækt. Þessar rannsóknir sýna að hægt er að fá fram mjög jákvæðar breytingar með því að seinka skóladeginum um 30–60 mínútur.

Í annarri rannsókn þar sem bornar voru saman svefnvenjur unglínganna í tveimur sambærilegum skólum, þar sem dagurinn hófst annars vegar kl. 7:50 og hins vegar kl. 8:45, kom í ljós að nemendur sem byrjuðu daginn seinna sváfu betur og voru síður þreyttir á skólatíma³⁵. Þessar rannsóknir sýna að þótt upphafi skóladags sé seinkað fara unglíngar áfram að sofa á sama tíma á kvöldin og fá því mun lengri nætursvefn fyrir vikið. Á Íslandi hafa verið gerðar tilraunir með seinkun á upphafi skóladags í framhaldsskóla og hafa þær breytingar vakið ánægju meðal nemenda, foreldra og kennara auk þess að hafa jákvæð áhrif á mætingu³⁶. Það er því rík ástæða fyrir framhaldsskóla landsins að skoða það af alvöru að seinka upphafi skóladags í því skyni að stuðla að betri heilsu og líðan nemenda.

Nokkur góð svefnráð

1. Hafðu reglu á svefntímum, bæði á virkum dögum og um helgar.
2. Forðastu að stunda erfiðar líkamsæfingar seint á kvöldin.
3. Forðastu að neyta koffíns eftir kl. 14:00 á daginn.
4. Forðastu að borða þunga máltíð rétt fyrir svefninn.
5. Ekki nota tölvu eða horfa á sjónvarp inni svefnherberginu.
6. Forðastu notkun farsíma, tölvu og sjónvarps síðasta klukkutímamann fyrir svefn.
7. Notaðu rúmið aðeins fyrir svefn. Ekki gera heimaverkefni eða tala í síma uppi í rúmi.
8. Komdu þér upp rólegri kvöldrúttínu til þess að slaka á fyrir svefninn.
9. Gættu þess að í svefnherberginu sé svalt loft, dimmt og hljótt.
10. Ef þú blundar á daginn, reyndu þá að blunda ekki lengur en 45 mínútur.

Lokaorð

Íslenskir unglingar sofa of stutt á virkum dögum og svefntími þeirra er óreglulegur. Þetta getur haft slæm áhrif á heilsu, námsárangur og daglegt líf. Ástæðurnar liggja m.a. í annríki, seinkun á dægursveiflu sökum hormónabreytinga, raftækjanotkun fram eftir kvöldi og neyslu koffínbættra drykkja. Ljóst er að bæta má námsárangur og líðan unglunga með því að lengja nætursvefninn en til þess er þörf á vitundarvakningu meðal unglunga, foreldra, heilbrigðisstarfsfólks og skólasamfélagsins í heild. Til að bæta svefnvenjur íslenskra unglunga er nauðsynlegt að fræða framhaldsskólanemendur, foreldra og kennara um mikilvægi svefns ásamt því að gera aðrar breytingar eins og að seinka upphafi skóladagsins, en rannsóknir hafa sýnt að slík inngrip eru afar árangursrík.

Heimildaskrá

[TIL BAKA Í EFNISYFIRLIT](#)

1. Hirshkowitz, M., Moore, C. A. og Minhoto, G. (1997). The basics of sleep. Í Pressman, M.R. og Orr, W.C. (Ritstj.), *Understanding Sleep: The Evaluation and Treatment of Sleep Disorders* (bls. 11-34). Washington D.C.: American Psychological Association.
2. Carskadon, M. A. (1990). Patterns of sleep and sleepiness in adolescents. *Pediatrician, 17*, 5-12.
3. James, J. E., Kristjansson, A. L. og Sigfusdottir, I. D. (2011). Adolescent substance use, sleep, and academic achievement: Evidence of harm due to caffeine. *Journal of Adolescence, 34*, 665-673.
4. Thorleifsdottir, B., Björnsson, J. K., Benediktsdottir, B., Gislason, T. H. og Kristbjarnarson, H. (2002). Sleep and sleep habits from childhood to young adulthood over a 10-year period. *Journal of Psychosomatic Research, 53*, 529-537.
5. Pilcher, J. J. og Huffcutt, A. J. (1996). Effects of sleep deprivation on performance: a meta-analysis. *Sleep: Journal of Sleep Research & Sleep Medicine, 19*, 318-326.
6. Knutson, K. L., Spiegel, K., Penev, P. og Van Cauter, E. (2007). The metabolic consequences of sleep deprivation. *Sleep Medicine Reviews, 11*, 163-178.
7. Wolfson, A. R. og Carskadon, M. A. (1998). Sleep schedules and daytime functioning in adolescents. *Child Development, 69*, 875-887.
8. Carskadon, M. A., Wolfson, A. R., Acebo, C., Tzischinsky, O. og Seifer, R. (1998). Adolescent sleep patterns, circadian timing, and sleepiness at a transition to early school days. *Sleep, 21*, 871-881.
9. Guðmundur Björgvin Sigurbjörnsson og Reynir Hólm Gunnarsson (2011). *Tölvur og unglingar: tölvufíkn og áhrif of mikillar tölvunotkunar á heilbrigði og námsárangur unglunga*. Óbirt B.Ed. ritgerð. Reykjavík: Háskóli Íslands.

10. Lenhart, A., Purcell, K., Smith, A. og Zickuhr, K. (2010). *Social Media & Mobile Internet Use among Teens and Young Adults*. Millennials. Pew Internet & American Life Project. Sjá: <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED525056.pdf>
11. Subrahmanyam, K., Greenfield, P., Kraut, R. og Gross, E. (2001). The impact of computer use on children's and adolescents' development. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 22, 7-30.
12. Mesquita, G. og Reimão, R. (2007). Nightly use of computer by adolescents: its effect on quality of sleep. *Arquivos de neuro-psiquiatria*, 65, 428-432.
13. Navara, K. J. og Nelson, R. J. (2007). The dark side of light at night: physiological, epidemiological, and ecological consequences. *Journal of Pineal Research*, 43, 215-224.
14. National Sleep Foundation (2006). National Sleep Foundation: Waking America to the importance of sleep. <http://www.sleepfoundation.org/>
15. Calamaro, C. J., Mason, T. B. og Ratcliffe, S. J. (2009). Adolescents living the 24/7 lifestyle: effects of caffeine and technology on sleep duration and daytime functioning. *Pediatrics*, 123, e1005-e1010.
16. Ludden, A. B. og Wolfson, A. R. (2010). Understanding adolescent caffeine use: connecting use patterns with expectancies, reasons, and sleep. *Health Education & Behavior*, 37, 330-342.
17. Frary, C. D., Johnson, R. K. og Wang, M. Q. (2005). Food sources and intakes of caffeine in the diets of persons in the United States. *Journal of the American Dietetic Association*, 105, 110-113.
18. Reissig, C. J., Strain, E. C. og Griffiths, R. R. (2009). Caffeinated energy drinks—a growing problem. *Drug and Alcohol Dependence*, 99, 1-10.
19. Wolfson, A. R. og Carskadon, M. A. (2003). Understanding adolescent's sleep patterns and school performance: a critical appraisal. *Sleep Medicine Reviews*, 7, 491-506.

20. Landolt, H. P., Werth, E., Borbély, A. A. og Dijk, D. J. (1995). Caffeine intake (200 mg) in the morning affects human sleep and EEG power spectra at night. *Brain Research*, 675, 67-74.
21. Stepanski, E. J. og Wyatt, J. K. (2003). Use of sleep hygiene in the treatment of insomnia. *Sleep Medicine Reviews*, 7, 215-225.
22. Taras, H. og Potts-Datema, W. (2005). Sleep and student performance at school. *Journal of School Health*, 75, 248-254.
23. Dahl, R. E. (1999). The consequences of insufficient sleep for adolescents. *Phi Delta Kappan*, 80, 354-359.
24. Dahl, R. E. og Lewin, D. S. (2002). Pathways to adolescent health sleep regulation and behavior. *Journal of Adolescent Health*, 31, 175-184.
25. Price, V. A., Coates, T. J., Thoresen, C. E. og Grinstead, O. A. (1978). Prevalence and correlates of poor sleep among adolescents. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 132, 583.
26. Eliasson, A., Eliasson, A., King, J., Gould, B. og Eliasson, A. (2002). Association of sleep and academic performance. *Sleep and Breathing*, 6, 45-48.
27. Moseley, L. og Gradisar, M. (2009). Evaluation of a School-Based Intervention for Adolescent Sleep Problems. *Sleep*, 32, 334-341.
28. Ohayon, M. M., Roberts, R. E., Zulley, J., Smirne, S. og Priest, R. G. (2000). Prevalence and patterns of problematic sleep among older adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 39, 1549-1556.
29. Smaldone, A., Honig, J. C. og Byrne, M. W. (2007). Sleepless in America: inadequate sleep and relationships to health and well-being of our nation's children. *Pediatrics*, 119, S29-S37.

30. Gradisar, M., Gardner, G. og Dohnt, H. (2011). Recent worldwide sleep patterns and problems during adolescence: a review and meta-analysis of age, region, and sleep. *Sleep Medicine*, 12, 110-118.
31. Wolfson, A. R., Spaulding, N. L., Dandrow, C. og Baroni, E. M. (2007). Middle school start times: the importance of a good night's sleep for young adolescents. *Behavioral Sleep Medicine*, 5, 194-209.
32. Hansen, M., Janssen, I., Schiff, A., Zee, P. C. og Dubocovich, M. L. (2005). The impact of school daily schedule on adolescent sleep. *Pediatrics*, 115, 1555-1561.
33. Danner, F. og Phillips, B. (2008). Adolescent sleep, school start times, and teen motor vehicle crashes. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 4, 533-535
34. Owens, J. A., Belon, K. og Moss, P. (2010). Impact of delaying school start time on adolescent sleep, mood, and behavior. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 164, 608-614.
35. Dexter, D., Bijwadia, J., Schilling, D. og Applebaugh, G. (2003). Sleep, Sleepiness and School Start Times: A Preliminary Study. *Wisconsin Medical Journal*, 102, 44-46.
36. Ingvar Sigurgeirsson, Arnór Benónýsson, Hallur Birkir Reynisson, Jóhanna Eydís Þórarinsdóttir og Valgerður Gunnarsdóttir (2008). "Það kemur ekki til greina að fara til baka". Sveigjanlegt námsumhverfi í Framhaldsskólanum á Laugum. *Netla - veftímarit um uppeldi og menntun*.



Sálfræðiþjónusta í framhaldsskóla

Hjalti Jónsson

Sálfræðiþjónusta er mikilvægur hluti af þeirri grunnþjónustu sem standa þarf börnum og unglingum til boða svo velferðar þeirra sé gætt með viðhlítandi hætti. Stór hluti ungmenna á skólaaldri glímur við erfiðleika á sviði hegðunar og tilfinninga sem mikilvægt er að brugðist sé við innan skólakerfisins í samvinnu við félags- og heilbrigðisþjónustu. Á Íslandi ríkir hins vegar sú staða að ungmenni standa ekki jafnfætis hvað varðar aðgengi að grunnþjónustu eftir aldri og skólastigum. Í grunnskólum landsins er lögbindið aðgengi að geðheilbrigðisþjónustu, sem felur m.a. í sér sálfræðilega ráðgjöf og greiningu á vanda barns, en í framhaldsskólunum er aðgengi að sambærilegri þjónustu lítið sem ekkert. Margs konar tilfinningavandi eykst hins vegar mjög á framhaldsskólaárunum svo þörfin fyrir þessa þjónustu er síst minni á þessu skólastigi. Erlendar rannsóknir sýna að um 14% ungs fólks á aldrinum 14–24 ára hafa einhvern tíma uppfyllt greiningarviðmið fyrir kvíðaröskun¹ og 15–20% unglunga uppfylla greiningarviðmið fyrir alvarlega geðlægd á hverjum tíma². Í skýrslu um stöðu barna á Íslandi eru algengistölur kvíðaraskana svipaðar, eða á bilinu 10–15% hjá 14 til 18 ára ungmennum³.

Mikillar aukningar fer að gæta í tíðni þunglyndis meðal ungmenna upp úr 15 ára aldri og er sú aukning talin tengjast þeim líkamlegu og félagslegu breytingum sem eiga sér stað á þessum árum⁴. Faraldsfræðilegar rannsóknir sýna talsverðan mun á algengi milli kynja í þessum aldurshópi, en tíðni þunglyndis kvenna er helmingi hærri en karla⁵. Samkvæmt

rannsóknunum er samsláttur þessara raskana einnig mikill og greinast þunglyndi og kvíði saman í stórum hluta tilfella⁶.

Kvíði og þunglyndi eru þær raskanir sem helst einkenna tilfinningalegan vanda barna og unglinga og geta leitt til erfiðleika í námi, hvort sem það er einbeitingarleysi, ótti við að tala, lesa eða skrifa fyrir framan aðra eða að þora einfaldlega ekki að mæta í skólann^{7,8}. Ef barn eða unglingur með geðræna erfiðleika fær ekki meðferð við hæfi eftir að einkenna verður vart aukast líkurnar á því að röskunin viðhaldist og einkenni verði alvarlegri og viðvarandi fram á fullorðinsaldur. Greining á brottfalli í framhaldsskólum, sem framkvæmd var af mennta- og menningarmálaráðuneytinu árið 2013, sýndi að rúmlega einn af hverjum tíu nemendum sem hættir námi gerir það vegna andlegra veikinda eða vanlíðanar⁹. Kostnaður sem hlýst af slíku er mikill, bæði fyrir samfélagið og einstaklinginn^{10,11}, og því mikilvægt að brugðist sé við með réttum hætti.

Rannsóknir benda til þess að ungt fólk leiti sér sjaldan aðstoðar við kvíða- og lyndisröskunum að eigin frumkvæði¹². Í rannsókn sem gerð var í bandarískum háskólum (19–25 ára nemendur) voru niðurstöðurnar meðal annars þær að einungis 25% þeirra sem reyndust vera með einhverja geðröskun höfðu leitað sér hjálpar eða voru í sálfræðimeðferð¹³. Það er því mikilvægt að leita leiða til þess að auka aðgengi ungmenna að geðheilbrigðisþjónustu og auka líkur á því að þau sem á þurfa að halda leiti sér hjálpar sem fyrst. Ein leið til þess er að bjóða sálfræðiþjónustu innan veggja framhaldsskóla, en með því er þjónustan færð nær ungmönnum og aðgengi og sýnileiki hennar í nærumhverfi aukinn til muna.

Hvað þarf að hafa í huga við skipulag sálfræðiþjónustu í framhaldsskóla?

Megináhersla sálfræðiþjónustu í framhaldsskólum á að vera á velferð og líðan nemenda og felst hún í því að taka á móti nemendum í þeirra eigin umhverfi, greina vandann, veita skammtíma meðferð og ráðgjöf og vísa nemendum í viðeigandi úrræði. Mikilvægt er að sálfræðingur hafi aðsetur í skólanum og sálfræðiþjónustan sé sýnileg, rétt eins og þjónusta annarra sem koma að stoðþjónustu fyrir nemendur, svo sem hjúkrunarfræðings eða námsráðgjafa. Með því er hægt að vinna gegn fordómum og skömm sem sumir nemendur upplifa gagnvart því að sækja sér sálfræðiþjónustu.

Eins er mikilvægt að biðtími eftir viðtali sé stuttur og helst ekki lengri en vika. Til þess að auka aðgengi nemenda að þjónustunni má hafa opinn viðtalstíma, t.d. tvisvar í viku, þar sem nemendur geta mætt án þess að eiga pantaðan tíma. Hver vika sem líður frá því að nemandi hefur samband þar til að hann fær aðstoð getur verið dýr, komið í veg fyrir að hann

mæti í skólann og aukið þar af leiðandi á vandann sem nemandinn stóð frammi fyrir í upphafi.

Góð samskipti við foreldra eða forráðamenn þess sem sækir þjónustu sálfræðings skipta einnig miklu máli þótt ávallt sé mikilvægt að halda trúnað við nemendur. Gott er að hvetja foreldra til að hafa samband við sálfræðinginn ef einhverjar spurningar vakna en eins eru nemendur hvattir til þess að ræða um áherslur meðferðarinnar við sína forráðamenn.

Þegar nemendur leita til sálfræðings, þar sem vandinn er metinn alvarlegur, er vísað í viðeigandi úrræði sem bjóða sérhæfðari, þverfaglega meðferð, s.s. heilsugæslu, bráðamóttöku, göngudeild geðdeildar, barnavernd og svo framvegis. Ef nemandi er metinn í sjálfsvígshættu er honum aldrei vísað einum í þau úrræði sem eru til staðar, heldur er haft samband við forráðamenn og þeir beðnir um að fylgja nemanda á viðeigandi stofnun. Mikilvægt er að hafa í huga að framhaldsskólar eru menntastofnanir en ekki meðferðarstofnanir og því er hlutverk skólasálfræðings ekki að meðhöndla alvarlegan geðrænan vanda heldur að meta hann og vísa nemendum í rétt úrræði auk þess að veita ráðgjöf og sinna vægari tilfellum.

Sálfræðingur og nemandi sem leitar til hans reyna að vinna saman að þeim lausnum sem henta nemandanum. Nemandanum er gert ljóst að hann stjórnar ferðinni og það er á hans valdi hvort hann þiggur þjónustuna eða ekki. Það er mikilvægt að nemandanum finnist hann bera ábyrgð á þeirri vinnu sem á sér stað og að framlag hans skipti miklu máli.

Reynsla af sálfræðiþjónustu í framhaldsskóla

Sálfræðiþjónusta hefur verið í boði við Verkmenntaskólann á Akureyri (VMA) síðan haustið 2012, en þar hefur sálfræðingur verið í 65% starfshlutfalli og til viðtals fjóra daga vikunnar. Reynslan af þessari þjónustu hefur verið mjög góð og sýnt, svo ekki verður um villst, að þörf fyrir þessa þjónustu innan framhaldsskólanna er mjög brýn. Á þeim tíma sem sálfræðiþjónustan hefur verið starfrækt hafa nemendur verið duglegir að leita eftir aðstoð og koma að meðaltali 15 nemendur í sálfræðiviðtöl á viku. Auk þess stendur nemendum til boða að mæta í opna tíma sem eru tvisvar í viku, klukkustund í senn. Opnu tímarnir eru til þess ætlaðir að nemendur geti gengið beint inn til sálfræðings án þess að eiga pantað viðtal og fengið skjóta úrlausn, tilvísun á viðeigandi stofnun eða bókað viðtal seinna.

Hluta þeirra nemanda sem koma í viðtöl og opna tíma er vísað áfram í hópmeðferð í hugrænni atferlismeðferð (HAM) vegna kvíða, depurðar eða lágs sjálfsmats sem fer fram innan veggja skólans á skólatíma. Hópmeðferðin hefur verið í boði tvisvar sinnum á hverri önn og hefur reynslan af henni að mestu verið góð. Um 10 nemendur hefja hvert námskeið,

sem byggir á meðferðarhandbók LSH um hugræna atferlismeðferð í hópi við þunglyndi og kvíða, en er aðlöguð að skólaumhverfinu og þeim aldurshópi sem sækir meðferðina. Niðurstöður matslista sem lagðir eru fyrir nemendur fyrir og eftir námskeið sýna að þeir nemendur sem ljúka að lágmarki fjórum tímum af fimm bæta líðan sína verulega. Mælingar á líðan þessara nemenda sýna marktæka fækkun kvíða- og þunglyndiseinkenna eftir námskeið og sjálfstraust og trú á eigin getu hefur aukist til muna. Helsta vandamálið sem hefur komið upp varðandi hópmeðferðina er slæm mæting, en einungis um 30% af þeim sem hefja meðferð ljúka að lágmarki fjórum tímum. Gerð var tilraun til þess að bæta mætingu með því að auglýsa hóp námskeiðið innan veggja skólans og þurftu þá nemendurnir að sýna eigið frumkvæði og vilja til þess að taka þátt. Með þessu móti fór mætingin úr 30% í 50%, sem gefur góð fyrirheit, og verður áframhald á þessu fyrirkomulagi. Mikilvægt er að finna fleiri leiðir til að auka mætingu nemenda í HAM-hópmeðferðina og má nefna þá hugmynd að veita einingu fyrir góða mætingu og skil á heimavinnu og verður unnið að því að koma á því fyrirkomulagi á næsta skólaári.

Hverjir nýta sér þjónustuna?

Í ljós hefur komið að nemendur, sem eiga lögheimili utan Akureyrar og nærsveita, sækja frekar þjónustu skólasálfræðings en þeir nemendur sem eiga lögheimili á Akureyri og nærsveitum. Þessar upplýsingar gefa til kynna að skólar sem taka á móti nemendum sem búa fjarri fjölskyldu þurfi enn frekar að sinna sálrænum og félagslegum þáttum nemenda sinna. Ástæða þess er ekki ljós en leiða má líkur að því að nemendur sem eru fjarri fjölskyldu sinni hafi minni stuðning og aðhald heldur en nemendur sem búa í foreldrahúsum. Einmanaleiki og söknuður gætu einnig komið til. Að sama skapi gæti verið að foreldrar nemenda sem þurfa að flytja að heiman til að stunda nám hafi meiri áhyggjur af börnum sínum og hvetji þau frekar til þess að leita sér aðstoðar sálfræðingsins.

Nemendur sem nýta sér þjónustu sálfræðingsins komast í samband við hann eftir mörgum leiðum. Algengast er að námsráðgjafar vísi nemendum til sálfræðings ef þeir telja vandann vera af sálrænum toga og er þá algengast að námsráðgjafi biðji sálfræðinginn að hafa samband við nemanda í tölvupósti eða í gegnum síma. Einnig er algengt að kennarar og skólastjórnendur vísi nemendum áfram til sálfræðingsins með svipuðum leiðum. Eftir því sem liðið hefur á tímann sem sálfræðiþjónusta hefur verið í boði hefur komum nemenda að eigin frumkvæði fjölgað til muna og virðist vera sálfræðingsins og sýnileiki hans innan skólans hafa þau áhrif að nemendur leita frekar til hans.

Það eru þó ekki bara aðilar innan skólans sem vísa nemendum til skólasálfræðingsins. Foreldrar nemenda yngri en 18 ára hafa einnig sett sig í ríkum mæli í samband við sálfræðinginn og komið börnum sínum að hjá honum og fengið ráðgjöf. Góð samskipti og greiður aðgangur foreldra nemenda við VMA að sálfræðingi skólans skiptir miklu máli og til þess að undirstrika það hafa verið haldnir fundir snemma á haustönn þar sem foreldrum nemenda er boðið að koma, fræðast um nemendabjónustuna og spyrja spurninga er snúa að skólavist barna sinna. Þessi fundir hafa verið vel sóttir og hafa foreldrar lýst yfir ánægju sinni með þá.

Í upphafi hverrar annar hefur sálfræðingur VMA einnig kynnt þjónustu sína fyrir öllum nýnemum ásamt því að koma inn í lífsleiknitíma og fjalla um þunglyndi, kvíða og önnur mál sem snerta líðan nemenda, fræða um hugræna atferlismeðferð og hvað felst í henni ásamt því að kynna þjónustuna. Innkoma í lífsleiknitímana hefur gefist mjög vel og hafa margir nemendur leitað sér aðstoðar hjá sálfræðingnum í kjölfar þessara tíma.

Samstarf er lykilatriði

Til þess að gera nemendabjónustuna markvissa og árangursríka hittast þeir aðilar sem sinna henni á vikulegum fundum. Í nemendabjónustuteyminu eru námsráðgjafar, hjúkrunarfræðingur og sálfræðingur skólans. Á þessum fundum er meðal annars farið yfir þau mál sem snúa að líðan og aðstæðum þeirra nemenda sem sækja nemendabjónustuna og lausnir ræddar. Þessir fundir hafa nýst vel og eru mikilvægur þáttur í því að þjónustan nýtist sem best og sé í stöðugri þróun. Sálfræðingur VMA hefur einnig komið að þróun viðbragðsáætlana um hvernig skólinn skuli bregðast við ef dauðsföll nemenda eða starfsfólks skólans ber að. Sú vinna stendur enn yfir og verður í henni sérstök áætlun um sjálfsvíg. Að þeirri vinnu lokinni verður þessi áætlun hluti af gæðakerfi skólans. Viðbragðsáætlunin fellur undir almenna geðheilbrigðisáætlun, sem er í endurskoðun, en í henni mun koma fram hvernig skuli bregðast við ef starfsmaður skólans verður var við sjálfsvígshættu nemenda eða nemandi er metinn í sjálfsvígshættu. Í þessari vinnu hafa siðareglur Sálfræðingafélags Íslands verið hafðar að leiðarljósi þar sem rjúfa þarf, í sumum tilvikum, trúnað við þann sem er í sjálfsvígshættu.

Mikilvægt er að sálfræðingur skólans sé í miklum tengslum við þjónustu í nærumhverfi og hafi aðgang að góðum úrræðum til þess að vísa málum áfram. Sálfræðingur VMA er í góðum tengslum við geðheilbrigðisþjónustuaðila og félagsþjónustu á svæðinu, vísar reglulega málum áfram í þessi úrræði og er í reglulegum samskiptum við starfsfólk þessara stofnanna. Þrátt fyrir þessi tengsl metur sálfræðingur VMA það svo að úrræði fyrir ungt fólk í

geðheilbrigðisþjónustu á Norðurlandi séu ekki nógu mörg og biðin eftir þjónustu of löng. Þetta er líklega kerfislægt vandamál á landsvísu en brýnt að úr þessu verði bætt svo að geðheilbrigðisþjónusta við ungt fólk verði skilvirk og árangursrík á öllum stigum.

Í lok hvers skólaárs, þegar nemendur hafa lokið vorprófum, hefur sálfræðingur VMA unnið skýrslu um hvernig skólaárið gekk fyrir sig, hversu margir nemendur þáðu þjónustuna, aldur og kyn þeirra, á hvaða námsbraut þeir voru, búsetu þeirra auk mælinga á líðan. Til þess að sýna fram á árangur af starfsemi sálfræðiþjónustunnar hefur sálfræðingur skólans lagt kapp á að safna gögnum og taka þau helstu saman. Skýrslan er svo aðgengileg á vef skólans þar sem allir geta nálgast hana (www.vma.is/is/thjonusta/salfraedingur/skyrsla-salfraedings-skolaarid-2012-2013).

Lokaorð

Reynslan af því að bjóða sálfræðiþjónustu í VMA hefur verið góð og sýnt svo ekki verður um villst að þessi þjónusta á framhaldsskólastigi er afar mikilvæg. Á framhaldsskólaaldri eykst tíðni geðraskana meðal ungs fólks en úrræðum í umhverfi þeirra fækkar. Brýnt er því að koma á fót úrræðum í nærumhverfi nemenda þar sem hægt er að taka á vanda þeirra fljótt og koma í veg fyrir að hann þróist áfram með tilheyrandi skaða fyrir einstaklinginn og samfélagið. Á Íslandi er staðan sú að langflest ungmenni hefja nám í framhaldsskóla en hlutfallslega fá ljúka hins vegar námi á tilskildum tíma. Upphaf framhaldsskólans er því kjörinn vettvangur til þess að ná til stórra hópa ungs fólks, ekki síst nemenda sem líður ekki nógu vel, og bjóða þeim þjónustu sem mögulega gæti komið í veg fyrir að þeir heltust úr námi.

Árangur af sálfræðiþjónustu við VMA hefur verið metinn með ýmsum hætti, bæði formlegum og óformlegum. Eins og fram hefur komið leggur sálfræðingur skólans fyrir matslista fyrir og eftir hópmeðferð sem sýnt hefur ótvíræðan ávinning af slíku úrræði fyrir nemendur sem nýta sér það vel. Eins hafa umsagnir nemenda, kennara og starfsfólks skólans sýnt að almenn ánægja ríkir með þessa þjónustu innan skólans. Áður en sálfræðingur var ráðinn til starfa var það alfarið í höndum námsráðgjafa, hjúkrunarfræðings og skólastjórnenda að sinna tilfinningatengdum málum nemenda. Með tilkomu sálfræðings hafa þessir aðilar hins vegar getað vísað slíkum málum til sálfræðingsins og þar af leiðandi fengið meiri tíma og svigrúm til þess að sinna þeirri vinnu sem tilheyrir sérsviði þeirra.

Áðurnefnd greining mennta- og menningarmálaráðuneytisins á brottfalli úr framhaldsskólum rennir einnig veigamiklum stoðum undir það að sálfræðiþjónustan nýtist eins og vonir stóðu til, en í henni kom í ljós að færri nemendur hætta námi vegna vanlíðanar

og andlegra vandamála við VMA en aðra framhaldsskóla landsins. Við hjá VMA teljum því þessa þjónustu hafa sannað gildi sitt með margvíslegum hætti og lítum svo á að sálfræðiþjónusta ætti að vera sjálfssagður hluti af starfi allra framhaldsskóla, rétt eins og önnur stoðþjónusta, s.s. náms- og starfsráðgjöf.

Hér fyrir neðan má lesa umsagnir nemenda, foreldra og starfsfólks VMA um þessa þjónustu:

„Það er gríðarlega mikilvægt að færa þjónustuna nær þeim sem nota hana. Styttri biðtími þýðir að hægt er að grípa strax inn í. Nemendur leita frekar eftir aðstoð þar sem þeir vita að það er ekki gríðarlegt ferli að komast í viðtöl.“

Nemendur sem áður voru lengi í viðtölum hjá námsráðgjöfum geta nú fengið aðstoð frá fagaðila hvað varðar sálræn og geðræn vandamál. Sérstaklega skiptir þetta máli fyrir nemendur með lítil fjárráð.“

Ásdís Birgisdóttir, námsráðgjafi VMA

„Það er ómetanlegt að geta vísað nemendum sem þú sérð að líður afar illa til fagaðila. Oft er maður alveg ráðalaus og hefur engin úrræði. Það fer illa með sálartetrið okkar kennara og veldur vanlíðan og vanmáttarkennd.“

Erna Hildur Gunnarsdóttir, kennari VMA

„Takk æðislega fyrir samtölin í vetur, mér líður miklu betur eftir þetta allt saman.“

Nemandi í VMA

„Mér þykir afar gott að hafa sálfræðing til að vísa nemendum til og reynist það oft brýnt. Áður voru náms- og starfsráðgjafar að taka hluta af þessum málum en sálfræðingar ættu að hafa betri fagþekkingu til þess að sinna þeim.“

Það hefur verið gott bæði að leita ráðgjafar sem og vísa málum til hans og vinna mál í sameiningu. Ég held að við höfum skýr dæmi um að þessi vinnubrögð skiptu höfuðmáli fyrir líðan og nám nemenda sem hefðu mjög líklega að öðrum kosti hætt námi, hefðum við ekki náð að taka utan um þá á þennan hátt.“

Ketill Sigurðarson kennari í VMA

„Í starfi mínu sem aðstoðarskólameistari er afar mikilvægt að geta vísað nemendum áfram með vandamál sín. Ég hitti nemendur af ýmsum ástæðum, bæði á jákvæðum nótum og vegna vandamála sem þau eru komin í. Þegar er verið að ræða mál eins og mætingar og maður þarf að ræða hlutina eins og þeir eru er mikilvægt að geta vísað nemendum á aðila innan skólans sem þau geta rætt við og er ekki að skammast út í mætingar.

Nemendur leita til ýmissa aðila innan skólans með sín mál og þar á meðal til mín. Það hefur breytt miklu að geta vísað nemendum áfram til sálfræðings sem hefur klíníska reynslu og getur tekið markvisst á málum nemenda, vísað þeim áfram og komið þeim í gegnum erfiðleika með leiðum sem við hin kunnum kannski ekki að nýta okkur. Jafnframt hefur þekking sálfræðings nýst starfsmönnum til að taka á málum, t.d. hefur hann gefið okkur ráðleggingar í erfiðum málum sem hafa komið upp í nemendahópnum og starfsmannahópnum.

Skólinn þurfti að berjast fyrir þessari stöðu sálfræðings og nú þegar styrkur til að halda úti þessari stöðu er að renna út þurfa skólastjórnendur að taka afstöðu til þess hvað eigi að gera í framhaldinu. Ég tel að sálfræðipjónusta í framhaldsskólum sé afar mikilvæg. Hér er viðkvæmur hópur ungs fólks sem er oft og tíðum að lenda í sínum fyrstu erfiðleikum og mótlæti sem mikilvægt er að þau fái leiðbeiningar um hvernig þau komast út úr.

Allt of mikið af ungu fólki líður illa og hefur engin bjargráð til að vinna sig út úr þeirri vanlíðan. Stundum getum við hin veitt sálgæslu og leiðbeint þeim en sum mál eru of flókin og erfið sem þarfnast meiri fagþekkingar en við hin höfum. Þá er afar mikilvægt fyrir nemendur og starfsfólk að þjónustan sé hér innan veggja skólans, að sálfræðingurinn sé starfsmaður skólans en ekki heilsugæslu eða sjúkrahúss. Ég sé fyrir mér að í framtíðinni verði skólasálfræðingur jafn sjálfsgöður starfsmaður framhaldsskóla og kennari.”

Sigríður Huld Jónsdóttir, aðstoðarskólastjóri VMA

„Mig langar að þakka þér fyrir veturinn og fyrir drenginn minn. Þú réttir hann við og nú gengur hann til móts við allt fullur af sjálfstrausti. Ég á engin orð til að lýsa því hvað okkur er létt – því ekki leit ástandið vel út í byrjun. Drengurinn er búinn að ljúka sínum prófum og verkefnum með góðum einkunnum og við erum stolt af honum.“

Foreldri nemanda í VMA

Heimildaskrá

[TIL BAKA Í EFNISYFIRLIT](#)

1. Wittchen H.-U., Nelson C. B. og Lachner G. (1998). Prevalence of mental disorders and psychological impairments in adolescents and young adults. *Journal of Psychiatric Research*, 32, 335-345.
2. Birmaher, B., Ryan, N. D., Williamson, D. E., Brent, D. A., Kaufman, J., Dahl, R. E., Perel, J. og Nelson, B. (1996). Childhood and adolescent depression: A review of the past 10 years. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 35, 1427-1439.
3. UNICEF (2011). *Staða barna á Íslandi 2011*. (Bl. 133-137). Sótt 7. febrúar 2012 af http://unicef.is/files/file/UNICEF_skyrsla_um_stodu_barna_2011.pdf.
4. Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R. og Walters E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62, 593-602.
5. Kuehner, C. (2003). Gender differences in unipolar depression: An update of epidemiological findings and possible explanations. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 108, 163–174.
6. Axelson, D. A. og Birmaher, B. (2001). Relation between anxiety and depressive disorders in childhood and adolescence. *Depression and Anxiety*, 14, 67–78.
7. Lewinsohn, P. M., Solomon, A., Seeley, J. R. og Zeiss, A. (2000). Clinical implications of “sub- threshold” depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 345-351.
8. Lewinsohn, P. M., Lewinsohn, M., Gotlib, I. H., Seeley, J. R. og Allen, N. B. (1998). Gender differences in anxiety disorders and anxiety symptoms in adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*, 107, 109–117.

9. Mennta- og menningarmálaráðuneyti (2014). *Brotthvarf úr framhaldsskólum vor 2013*. Sótt af <http://www.menntamalaraduneyti.is/utgafur/>.
10. Rouse, C. E. (2007). The Labor Market Consequences of an Inadequate Education. Í C. Belfield, og H. M. Levin (ritstjórar), *The Price We Pay: The Economic and Political Consequences of Inadequate Education*. Washington: Brookings Institution Press.
11. Sum, A., Khatiwada, I. og McLaughlin, J. (2009). *The consequences of dropping out of high school*. Center for Labor. Market Studies Publications. (Skýrsla nr. 27). USA: Northwestern University. Sótt 10. maí 2012 af <http://hdl.handle.net/2047/d200005969>.
12. Guðný Dóra Einarasdóttir (2010). *Algengi geðræns vanda og tengsl hans við líkamlegar umkvartanir meðal þeirra sem leita til heilsugæslulækna á Heilsugæslustöðinni á Akureyri*. Óbirt cand. psych. ritgerð í sálfræði við Háskóla Íslands.
13. Blanco, C., Okuda, M., Wright, C., Hasin, D. S., Grant, B. F., Liu, S. M., o.fl. (2008). Mental health of college students and their non-college-attending peers: results from the National Epidemiologic Study on Alcohol and Related Conditions. *Archives of General Psychiatry*, 65, 1429-37.



Velliðan starfsfólks

Guðrún Ragnarsdóttir

Framhaldsskólastigið býr yfir fjölbreyttum auði ólíkra fagstétta. Framhaldsskólakennarar eru langstærsti hópurinn en einnig starfa þar bókasafnsfræðingar, náms- og starfsráðgjafar, netstjórar, starfsfólk í þjónustu og þroskaþjálfar, svo dæmi séu tekin. Þessi margbreytilegi hópur býr yfir fjölbreyttri menntun, sérhæfingu og starfsreynslu og kemur með einum eða öðrum hætti að námi nemenda. Mikilvægt er að vinna markvisst að velliðan, velferð og starfsánægju þessa fjölbreytta mannauðs.

Hvað er starfsánægja og hvað hefur áhrif þar á?

Hugtakið starfsánægja hefur verið skilgreint sem upplifun starfsfólks á því starfi sem það sinnir, viðhorf þess til starfsins og tilfinningar gagnvart því. Starfsánægja skiptir miklu máli bæði fyrir starfsfólk og vinnuveitendur og segir mikið um líðan starfsfólks, samskipti þeirra á milli¹ og innra starf á vinnustöðum².

Margar rannsóknir hafa sýnt fram á jákvæð tengsl milli starfsánægju og frammistöðu í starfi² og því er mikilvægt að beita fjölbreyttum aðferðum sem stuðla að ánægju í starfi og vinna gegn þáttum sem hafa neikvæð áhrif á starfsánægju. Það hefur sýnt sig að streita, álag í starfi, slakur starfsandi og neikvæð samskipti^{3,4}, breytingar og efnahagskreppa⁵ og boðandi

stjórnunarhættir^{6,7} hafa neikvæð áhrif á starfsánægju. Aftur á móti hefur góð frammistaða í starfi, góður starfsandi, starfsþróun og símenntunartækifæri^{8,9}, traust, tækifæri til að hafa áhrif og lýðræðislegir og styðjandi stjórnunarhættir með virkri þátttöku starfsfólks á sem flestum stigum starfsins jákvæð áhrif á starfsánægju¹⁰.

Rannsóknir hafa bent til þess að kennarar séu almennt ánægðir í starfi^{11,12}. Skýringin liggur m.a. í sjálfstæði þeirra og góðri frammistöðu í starfi, eðli kennslunnar, þeirri ábyrgð sem þeir hafa og viðurkenningu á störfum þeirra. Einnig hafa jákvæð samskipti við nemendur og framfarir þeirra í námi góð áhrif, sem og styðjandi samstarfsfólk, teymisvinna og almennt jákvæð og uppbyggjandi starfsmenning skóla^{13,14}. Langtímarannsókn á íslenskum framhaldsskólakennurum hefur hins vegar leitt í ljós að dregið hefur úr starfsánægju framhaldsskólakennara samfara efnahagskreppunni og þeim námskrárbreytingum sem verið er að innleiða^{5,30}.

Starfstengd streita

Starfstengd streita er eitt algengasta heilsufarsvandamálið í Evrópu samkvæmt Alþjóða vinnuálastofnuninni (*European Agency for Safety and Health at Work*). Hún hefur neikvæð áhrif á um fimmtung vinnuafis¹⁵ og dregur úr þjóðarframleiðslu¹⁶. Könnun á vegum Gallup sýndi að 27% vinnuafis á Íslandi upplifa starfstengda streitu og 42% segjast hafa of mikið að gera¹⁷. Það er því samfélagslegt verkefni að draga úr streitu með almenna velferð og þjóðarhag í huga.

Starfstengd streita skapast vegna ójafnvægis á milli starfs og starfsumhverfisins annars vegar og milli starfs og einkalífs hins vegar. Starfstengd streita hefur neikvæð áhrif á andlega, félagslega og líkamlega heilsu, starfsánægju, velferð og líðan einstaklinga^{18,19}. Því er mikilvægt að koma til móts við þarfir fólks í starfi og draga úr starfstengdri streitu með fjölbreyttum leiðum²⁰. Streita í starfi getur m.a. orsakast af einum eða fleiri eftirfarandi þáttum:

- 1) Skipulagi starfsins, þ.e. stjórnun, stöðuveitingum og umbunarkerfi.
- 2) Eðli og eiginleikum starfsins, t.d. vinnuálagi og starfsumhverfi.
- 3) Starfsmenningu, en þar má nefna starfsþróun, nýbreytni, traust og heiðarleika.
- 4) Samskiptum á vinnustað, t.a.m. við yfirmenn, milli yfirmanna og á milli samstarfsfólks²¹.

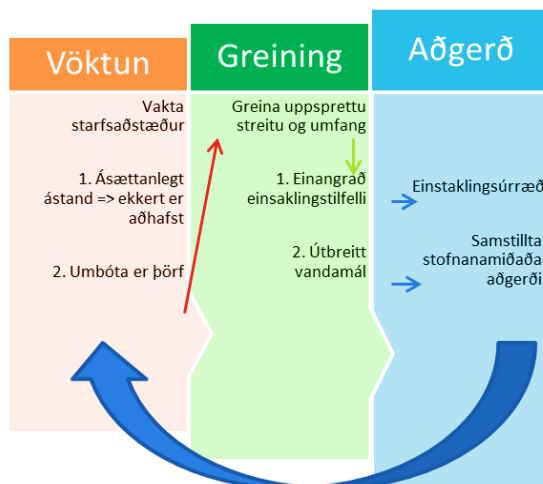
Viðvarandi streita getur leitt til kulnunar í starfi, dregið úr starfstengdri velferð og haft neikvæð áhrif á líðan, starfsánægju og velferð heilla fagstétta²². Kulnun dregur úr starfsgleði og getur haft neikvæð áhrif á samskipti innan stofnunar, aukið fjarveru starfsfólks og

starfsmannaveltu með tilheyrandi kostnaði og þekkingartapi²³⁻²⁶. Einkenni kulnunar eru m.a. þreyta, tilfinningaleg og andleg uppgjöf, minnkuð starfsgeta og dalandi starfsánægja, áhugaleysi og vanvirkni. Kulnun í starfi er algeng á meðal fagstétta sem eru í nánú samstarfi við annað fólk. Kennarar eru því í mikilli hættu á kulnun í starfi eins og margar rannsóknir hafa sýnt²².

Kennarar upplifa almennt mikla starfstengda streitu og álag^{27,28}. Rannsóknir sýna að starfstengd streita meðal íslenskra framhaldsskólakennara jókst um 24% á árunum 2006 til 2012 samfara efnahagskreppunni og þeim námskrárbreytingum sem hafa átt sér stað á framhaldsskólastiginu^{5,29}. Árið 2012 fundu sex af hverjum tíu framhaldsskólakennurum fyrir streitu í starfi⁵. Samhliða aukinni streitu hefur þeim framhaldsskólakennurum sem líður mjög vel í vinnunni, andlega, líkamlega og félagslega, fækkað um 5 prósentustig frá 2010 til 2012³⁰.

Aðferðir til að sporna við streitu og auka vellíðan og velferð í starfi

Opinberar stofnanir starfa eftir hugmyndafræði árangursstjórnunar þar sem mannauðsmál skipa stóran sess. Árangursstjórnun byggir á því að stjórnendur starfi sem leiðtogar og stjórnir opinberum stofnunum til árangurs. Þeim er gert að vakta mannauðs- og starfsumhverfismál reglulega með reglubundnum spurningakönnunum og formlegum og óformlegum samræðum við einstaklinga og hópa. Í kjölfar mælinganna er mikilvægt að meta og greina niðurstöðuna, einkum uppsprettu og umfang vanda. Þá eru unnin starfsmarkmið og aðgerðaráætlun þar sem fram koma umbótatillögur um hvernig áætlað er að bregðast við stöðunni. Áætlunin þarf að taka mið af því hvort um einangrað tilfelli er að ræða eða útbreiddan vanda. Mikilvægast er síðan að fylgja áætluninni eftir með endurteknum mælingum (sjá mynd 1).



Mynd 1. Vöktun starfsaðstæðna, greining vanda og aðgerðir til úrbóta²¹.

Gott er að miða forvarnarúrræðin við uppsprettu, eðli og umfang vandans eins og komið hefur fram. Fyrsta stigs forvarnir miða að því að koma í veg fyrir neikvætt ástand. Það má til dæmis gera með almennum aðgerðum sem beinast að öllum sem starfa á vinnustaðnum, svo sem þegar markvisst er unnið að jákvæðum skólabrag og skólamenningu. Annars stigs forvarnir beinast að áhættuhópum og aðgerðir miða að því að því að draga úr líkum á þróun frekari vanda. Dæmi um annars stigs forvarnir eru sérstök inngrip fyrir einstaklinga sem sýna merki um kulnun, t.d. með því að draga úr vinnuálagi eða bjóða upp á slökunarnámskeið. Þriðja stigs forvarnir miða að því að draga úr frekari skaða og snúa ásköpuðu ástandi til baka. Það er hægt að gera ef einstaklingar eru útbrunnir í starfi, t.d. með tímabundnu leyfi og virkum stuðningi fagaðila. Árangursríkast er að beita fjölbreyttum, fyrirbyggjandi úrræðum í formi fyrsta stigs forvarna til að koma í veg fyrir streitu og stuðla að starfsánægju, vellíðan og velferð í starfi en stundum þarf einnig að beita annars og jafnvel þriðja stigs úrræðum. Með fjölbreyttum aðgerðum aukast líkurnar á því að ná til sem flestra. Í töflu 1 má sjá hugmyndir að aðgerðum til umbóta sem dregið geta úr streitu í starfi og aukið starfsánægju.

Í framhaldsskólum er mikill og fjölbreyttur mannauður sem hægt er að virkja til fræðslu og aðgerða með það að markmiði að auka starfsánægju og minnka starfstengda streitu. Sömuleiðis er mælt með því að skólameistarar og stýrihópar Heilsueflandi framhaldsskóla taki höndum saman og vinni þvert á skóla við að skipuleggja forvarnarúrræði. Þannig má þróa hagkvæmar, faglegar og fjölbreyttar leiðir til heilsueflingar og aukinnar vellíðanar fólks í starfi. Þar má nefna handleiðslu vegna erfiðra nemendahópa, samskiptaágreinings eða kulnunar í starfi. Einnig geta skólar staðið saman að ýmiss konar fræðslu til starfsþróunar, t.a.m. um fjölbreytta kennsluhætti, hvernig koma má til móts við fjölbreyttan nemendahóp og agastjórnun. Skólar á sama svæði geta jafnframt boðið saman upp á slökun, jóga og líkamsrækt fyrir starfsfólk sitt.

Tafla 1. Uppspretta streitu og forvarnaraðgerðir fyrir einstaklinga og hópa (byggt á Murphy (2002) en aðlagð og staðfært).

	Einstaklingsbundnar aðgerðir	Aðgerðir fyrir hópa
Félagsleg einangrun og lítil félagsleg þátttaka.	Einstaklingsráðgjöf og handleiðsla. Jákvæð hvatning, traust og hrós. Hvatning og verkefni til félagslegrar þátttöku.	Þverfaglegt samstarf og bæta samstarf innan deilda/sviða. Skipuleggja rými til samstarfs og samveru. Styrking liðsheildar. Jákvæð hvatning, traust, umbun, viðurkenning, samkennd og hrós.
Ágreiningur og óskýr hlutverk	Skýrar starfslýsingar og útskýra eðli starfsins. Starfshæfnisþjálfun. Einstaklingsráðgjöf og handleiðsla í starfi.	Skýrar starfslýsingar, skipurit og verkferlar. Hópráðgjöf og hóphandleiðsla. Skilja rót ágreiningsmála, efla samráð og skilning.
Ofhleðsla verkefna - of mörg verkefni að teknu tilliti til úthlutaðs tíma.	Þróa hæfni út frá viðfangsefnum og markviss tímastjórnun. Námskeið í verkefna- og tímastjórnun. Skipuleggja og úthluta verkefnum út frá jafnræði og vinnuverndarsjónarmiðum.	Skipuleggja og úthluta verkefnum út frá jafnræði og vinnuverndarsjónarmiðum þannig að starfsfólk hafi stjórn á aðstæðum. Námskeið í verkefna- og tímastjórnun. Slökun, jóga eða líkamsrækt. Jákvæð hvatning, traust, umbun og hrós.
Ábyrgð - mikil sjálfsgagnrýni. Krafa um mikil afköst eða hæfni. Ábyrgð á vinnuframlagi annarra.	Þjálfun í sjálfstyrkingu og trú á eigin getu. Einstaklingsráðgjöf og handleiðsla. Úthluta verkefnum út frá jafnræði og vinnuverndarsjónarmiðum. Skýr tímamörk og verkaskipting. Námskeið í mannauðsmálum.	Námskeið í mannauðsmálum, verkefna- og tímastjórnun. Úthluta verkefnum út frá jafnræði og vinnuverndarsjónarmiðum.
Slæmar og óskilvirkar starfsaðstæður til líkamlegrar vinnu.	Skipuleggja starfsaðstæður út frá vinnuverndarsjónarmiðum.	Breyta og skipuleggja starfsaðstæður út frá vinnuverndarsjónarmiðum í samráði við starfsfólk.
Neikvæð samskipti - slæm tengsl við yfirmenn, samstarfsfólk, undirmenn eða nemendur. Léleg starfshæfni og samlögun í hóp.	Starfsþróunarsamtöl. Ráðgjöf (utanaðkomandi í erfiðum málum) og handleiðsla, taka strax á ágreiningsmálum, félagslegri einangrun, kynferðislegri áreitni, einelti o.fl. Bættir samskiptahættir og gagnkvæmur skilningur.	Siðareglur. Lýðræðislegir stjórnunarhættir. Hópefli, samkennd, samverustundir og hrós. Teymisvinna. Verkferlar og skýr og fagleg viðmið í ágreiningsmálum.

Dæmi um fyrirmyndarstarfshætti í framhaldsskóla

Í starfsumhverfiskönnun SFR (Stéttarfélags í almannaþjónustu) sem unnin var í samstarfi við Fjármála- og efnahagsráðuneytið árið 2013 reyndist Kvennaskólinn í Reykjavík koma best út allra framhaldsskóla í flokki stórra stofnana. Skólinn var jafnframt í sjöunda sæti meðal allra ríkisstofnana í þessum flokki. Hann hafði bætt stöðu sína jafnt og þétt á síðastliðnum árum og var fjórtán sætum ofar árið 2013 en árið 2011. Breytur sem mæla starfsanda, trúverðugleika stjórnenda, sjálfstæði í starfi, ímynd stofnunar, ánægju og stolt komu einkar vel út í Kvennaskólanum. Ég ákvað því að taka Ingibjörgu S. Guðmundsdóttur skólameistara tali og inna hana eftir því hvað í starfsháttum skólans og stjórnunarháttum hennar geti skýrt þessa niðurstöðu. Einnig voru viðtöl tekin við þrjá starfsmenn skólans í sama tilgangi.

Ingibjörg kemur fyrir sem lýðræðislegur og lausnamiðaður stjórnandi. Undir þetta tekur einn viðmælandi minn. Hún leggur áherslu á að vera einlæg, trú, skýr og hreinskilin, og reynir að brúa bilið á milli ólíkra fagstétta innan skólans með því að hvetja til almennrar þátttöku og þverfaglegs samstarfs. Hún fer í óformlegar heimsóknir á allar starfstöðvar skólans, einkum á álagstímum, og leitast við að sýna starfsfólki vinsemd, virðingu og skilning. Ágreiningsmál leggur hún áherslu á að leysa eins fljótt og auðið er með því að kalla eftir tillögum um lausnir hjá hlutaðeigandi aðilum. Annar viðmælandi tekur undir þetta og talar um að allar hliðar mála séu skoðaðar og að skólastjórnendur reyni eftir fremsta megni að komast fljótt og örugglega að samkomulagi „*sem allir geta unað við*“.

Ingibjörg tekur sjálf þátt í viðburðum og þeim fjölbreyttu verkefnum sem unnin eru í skólanum. Hún leitar leiða til að ýta undir bæði félagslega og faglega virkni starfsfólks með því að styðja það til góðra verka, sýna því áhuga og styrkja félagslífið fjárhagslega. Starfsfólk Kvennaskólans stendur markvisst fyrir félagslegum viðburðum en þar má nefna haustferðir, fræðslu, jólamat í hádeginu fyrir jólafrí, þorablót, sem haldið er heima hjá skólameistara, árshátíð, sameiginlegt morgunkaffi einu sinni í viku, gönguferðir, dagsferð á vorin o.fl. Makar eru velkomnir á suma þessara viðburða en aðrir eru eingöngu ætlaðir starfsfólki. Ef starfsfólk lendir í vandræðum með barnagæslu þá eru börnin velkomin í skólann en þar er m.a. að finna dótakassa fyrir yngstu börnin. Skólameistari Kvennaskólans tekur vel í það þegar óskað er eftir fríi til að sinna fjölskyldu á starfstíma að mati viðmælenda og samstarfsfólk er afar viljugt til að hlaupa í skarðið í fjarveru starfsfélaga sinna.

Ingibjörg dreifir verkefnum með markvissum hætti og treystir á sérfræðilækkingu kennara. Í hennar huga eru kennarar „*stjórnendur sem þarf að meta sem slíka*“. Þetta gerir hún með því að fela þeim aukna ábyrgð. Hún sýnir því starfsfólki sem sóst er eftir í sérverkefni á öðrum vettvangi skilning með sveigjanleika í starfi. Undir þetta taka

viðmælendur og bæta því við að hún hafi skýra sýn, „*hún lítur á kennara sem hæfa sérfræðinga á sínu sviði*“ út frá faggrein þeirra og kennslufræðilegum bakgrunni. „*Hver deild fær að þróa sig áfram*“ á sínum forsendum og „*hún passar vel upp á mannauðinn og áhugasvið hvers og eins*“. Viðmælendur segja að þessi viðhorf spili stóran þátt í starfsánægju þeirra.

Í Kvennaskólanum voru gerðar umbætur í húsnæðismálum árið 2011 og starfsfólk fékk betri íverustaði. Ingibjörg telur að það hafi verið vendipunktur í starfsumhverfismálum Kvennaskólans og hafi „*í grundvallaratriðum breytt öllu*“. Einn viðmælandi talar um „*umbyltingu*“ og annar um „*gerbreytingu*“. Skipulögð voru fagrými eftir óskum kennara, sem hafa skilað jákvæðari skólabrag, aukinni starfsánægju, og öflugra og faglegra samstarfi innan fagsviða að mati allra viðmælanda. Ingibjörg segir að með betri starfsaðstöðu hafi starfsandinn einkennst af stuðningi samstarfsfólks og félagslegri samveru.

Þegar Ingibjörg er innt eftir námsskrárbreytingunum sem innleiddar voru með lögum um framhaldsskóla sumarið 2008 og aðalnámskrá framhaldsskóla 2011 segist hún hafa gripið tækifærið þegar þorgerður Katrín Gunnarsdóttir, þáverandi mennta- og menningarmálaráðherra, setti fram hugmyndir um að stytta framhaldsskólann. Ingibjörg sannfærði starfsfólkið um ágæti þessara nýju hugmynda, fékk grænt ljós hjá menntamálaráðuneytinu, gerði framkvæmdaáætlun, sótti um styrki til verksins til að eiga möguleika á að umbuna starfsfólki, stóð fyrir því að gerður var sér kjarasamningur við kennara, réð til starfa verkefnastjóra yfir innleiðingunni og skipaði í þverfaglega vinnuhópa. Þegar Ingibjörg er spurð að því hvað innleiðingin hafi gert fyrir skólasamfélagið þá segir hún að það hafi verið „*lærdómsferli fyrir alla*“, skilningur hafi skapast á milli greina, brýr hafa verið byggðar á milli sviða, kennarar væru almennt meðvitaðri um faglegt mikilvægi sitt og samstaða og starfsánægja hafi aukist. Þegar viðmælendur eru spurðir um námskrárbreytingarnar þá upplifðu þeir aukið álag á tímabili en sögðu að starfsánægja og skilningur hefði aukist á milli fagsviða í kjölfarið eins og Ingibjörg lýsti. Einn viðmælandinn sagði þetta um þátttökuna: Skynsamlegasta ákvörðunin í Kvennaskólanum var líklega sú að „*verkefnið [námskrárbreytingarnar] yrði barn allra en ekki bara ákveðið af stjórnendum*“. Þannig eignuðust kennarar hlut í breytingunum og kennarar fagsviða fengu m.a. að ráðstafa sjálfir þeim einingum sem fagið fékk úthlutað.

Lokaorð

Starfsánægja í framhaldsskólum gefur góða vísbendingu um innra starf skólanna. Mikilvægt er að hlúa vel að mannauði skólanna og skipuleggja störf og starfsaðstæður í samvinnu við þá sem þar starfa. Það ætti að vera akkur hvers skóla að leggja rækt við að auka og viðhalda starfsánægju, draga úr starfstengdri streitu og efla starfstengda velferð með fjölbreyttum leiðum þannig að starfsfólki líði vel í vinnunni. Það að stuðla að góðum starfsanda og starfsánægju er viðvarandi verkefni sem allir sem starfa innan skólans bera ábyrgð á. Með virkri þátttöku, samráði og samstarfi má efla velferð í starfi sem skilar sér inn í skólastarfið í held sinni, starfsfólki jafnt sem nemendum til heilla.

Heimildaskrá

[TIL BAKA Í EFNISYFIRLIT](#)

1. Riggio, R. E. (2003). *Introduction to industrial/organizational psychology* (4. útgáfa). Upper Saddle River, New Jersey: Pearson Education.
2. Ríkisendurskoðun. (2011). *Mannauðsmál ríkisins – 2. Stefna stjórnvalda og staða mannaúðsmála ríkisins*. Sótt 20. júní 2013 af: http://www.rikisend.is/fileadmin/media/skyrslur/111027_LOKAEINTAK.pdf.
3. Guðrún Ragnarsdóttir, Ásrún Matthíasdóttir og Jón Friðrik Sigurðsson (2010). *Velferð kennara er lykillinn að öflugum framhaldsskóla*. Netla. Sótt 21. Júlí 2013 af <http://netla.hi.is/greinar/2010/008/index.htm>.
4. Klassen, R. M., User, E. L. og Bong, M. (2010). Teachers' collective efficacy, job satisfaction, and job stress in cross cultural context. *The Journal of Experimental Education*, 78, 464–486.
5. Guðrún Ragnarsdóttir og Ingólfur Ásgeir Jóhannesson. (2014). *Curriculum, crisis, and the work and well-being of Icelandic upper secondary school teachers*. Education Inquiry. Umeå. Sótt 23. Júlí 2014 af: <http://www.education-inquiry.net/index.php/edu/article/view/24045>.
6. Fisher, M. H. (2011). Factors influencing stress, burnout, and retention of secondary teachers. *Current Issues in Education*, 14, 1-36.
7. McCarthy, C. J., Lambert, R. G., Crowe, E. W. og McCarthy, C. J. (2010). Coping, stress, and job satisfaction as predictors of advanced placement statistic teachers' intervention to leave the field. *National Association of Secondary School Principals*, 94, 306–326.
8. Guðrún Ragnarsdóttir. (2012). *Menntun, símenntun og starfsþróun félagsmanna í framhaldsskólum*. Sótt 17. júlí 2013 af: <http://ff.ki.is/lisalib/getfile.aspx?itemid=15872>.

9. Ómar Hlynur Kristmundsson (2007). *Könnun á starfsumhverfi ríkisstarfsmanna 2006*. Reykjavík: Fjármálaráðuneytið. Sótt 29. júlí 2013 af:
<http://www.fjarmalaraduneyti.is/media/Starfsmannamal/Konnun-a-starfsumhverfi-rikisstarfsmanna-2006-nidurstodur.pdf>.
10. Bracket, M. A., Palomera, R., Mojsa-Kaja, J., Reyes, M. R. og Salovey, P. (2010). Emotion-regulation ability, burnout, and job satisfaction among British secondary-school teachers. *Psychology in the Schools*, 47, 406–417.
11. Judge, T. A., Thoresen, C. J., Bono, J. E. og Patton, G. K. (2001). The job satisfaction–job performance relationship: A qualitative and quantitative review. *Psychological Bulletin*, 127, 376–407.
12. Klassen, R. M. og Chiu, M. M. (2010). Effects on teachers’ self-efficacy and job satisfaction: Teacher gender, years of experience, and job stress. *Journal of Educational Psychology*, 102, 741–756.
13. Cockburn, A. D. og Haydn, T. (2004). *Recruiting and retaining teachers: Understanding why teachers teach*. London: Routledge Falmer.
14. Guðmundur Ingi Guðmundsson og Guðbjörg Linda Rafnsdóttir. (2012). Starfsánægja framhaldsskólakennara. Innri og ytri áhrifaþættir. *Uppeldi og menntun*, 19, 113-127.
15. Milquet, J. (2009). *National strategy for well-being at work 2008-2012. An initiative from Deputy Prime Minister and Minister for Employment*. Sótt 10. júní 2013 af:
<http://osha.europa.eu/en/organisations/EN%20Strategie%20nationale%20DEF%2024-11-08%20Belgium.pdf>.
16. Houtman, I. og Jettinghoff, K. (2007). *Raising awareness of stress at work in developing countries. A modern hazard in a traditional working environment. Advice to employers and worker representatives*. Geneva: World Health Organisation. Sótt 8. maí 2013 af: http://www.who.int/occupational_health/publications/raisingawarenessofstress.pdf.

17. Lýðheilsustöð og Vinnumálastofnun. (2008). *Ráðleggingar um heilsueflingu á vinnustöðum*. Reykjavík: Lýðheilsustöð og Vinnueftirlitið. Sótt 15. mars 2013 af: http://www.vinnueftirlit.is/vinnueftirlit/upload/files/fraedsluefni/baeklingar/radleggingar_heilsuefling_vinnustodum.pdf.

18. Corvalan, C., Hales, S. og McMichael, A. (2005). *Ecosystems and human well-being. Health synthesis. Millennium ecosystem assessment*. Geneva: World Health Organization. Sótt 15. október 2013 af: <http://www.who.int/globalchange/publications/ecosystems05/en/>.

19. Awofeso, N. (2005). *Re-defining 'Health'*. Bulletin of the World Health Organization. Sótt 15. október 2013 af: http://www.who.int/bulletin/bulletin_board/83/ustun11051/en/.

20. Doble, S. E. og Santha, J. C. (2008). Occupational well-being: rethinking occupational therapy outcomes. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 75, 184–190.

21. Murphy, L. R. (2002). Stress management. Í O'Donnell, M. P. (ritstj.), *Health Promotion in the Workplace* (3. útgáfa.) (bls. 389–414). Albany: Delmar Thomson Learning.

22. Montgomery, C. og Rupp, A. A. (2005). A meta-analysis for exploring the diverse causes and effects of stress in teachers. *Canadian Journal of Education*, 28, 458–486.

23. Evans, L. (2001). Delving deeper into morale, job satisfaction and motivation among education professionals: Re-examining the leadership dimension. *Educational Management and Administration*, 29, 291–306.

24. Ingersoll, R. M. (2001). Teacher turnover and teacher shortage. *American Educational Research Journal*, 38, 499–534.

25. Ingersoll, R. M. (2002). The teacher shortage: A case of wrong diagnosis and wrong prescription. *National Association of Secondary School Principals*, 86, 16–31.

26. Jalongo, M. R. og Heider, K. (2006). Editorial teacher attrition: An issue of national concern. *Early Childhood Educational Journal*, 33, 379-380.
27. Antoniou, A. S., Ploumpi, A. og Ntalla, M. (2013). Occupational stress and professional burnout in teachers of primary and secondary education: The role of coping strategies. *Scientific Research*, 4, 349–355.
28. Schwarezer, R. og Hallum, S. (2008). Perceived teacher self-efficacy as a predictor of job stress and burnout: Mediation analyses. *Applied psychology: An international review*, 57, 152–171.
29. Ómar Hlynur Kristmundsson (2007). Vinnuumhverfi framhaldsskóla: Könnun á starfsumhverfi ríkisstarfsmanna 2006. Erindi flutt á formannafundi Félags framhaldsskólakennara, 14. september 2007.
30. Guðrún Ragnarsdóttir. (2012). *Starfsánægja og líðan félagsmanna KÍ í framhaldsskólum*. Sótt 17. júlí 2013 af: <http://ff.ki.is/lisalib/getfile.aspx?itemid=14925>.