

# Efnisyfirlit

---

FORMÁLI: RICHARD LAYARD .....	4
<b>1</b> AÐ LÆRA AÐ ÞJÁLFA ÞÁ SEM SITJA FÍL: KENNSLUAÐFERÐIR TIL AÐ KENNA HAMINGJU OG VELFERÐ .....	5
<b>2</b> HAMINGJA .....	27
<b>3</b> AÐ LÆRA AÐ SAMHÆFA FÍLINN OG KNAÐANN: LÁTA SÉR ANNT UM LÍKAMANN ...	37
<b>4</b> HEIMSPEKI OG VELFERÐ .....	60
<b>5</b> TILFINNINGAR .....	79
<b>6</b> SEIGLA .....	104
<b>7</b> STYRKLEIKAR OG FLÆÐI .....	123
<b>8</b> TENGL – SAMBÖND .....	144
<b>9</b> NÚTÍMALÍF ER RUGL .....	173
<b>10</b> NÚVITUND, HUGLEIÐSLA, ANDLEGLEIKI OG MERKING .....	195
VÍÐAUKI 1 NÁMSKRÁ Í VELFARNADI – KÖNGULÓARVEFURINN .....	219
VÍÐAUKI 2 ÍTAREFNI OG HAGNÝTAR VEFSÍÐUR .....	222
TILVITNANIR OG ATHUGASEMDIR .....	228
ATRÍÐISORÐASKRÁ .....	235

# ÆÐ LÆRA ÆÐ ÞJÁLFA ÞÁ SEM SITJA FÍL:

## KENNSLUÆÐFERÐIR TIL ÆÐ KENNA

# 1

## HAMINGJU OG VELFERÐ

### *Yfirlit*

- Hvers vegna á að læra að sitja fíl?
- Stórslysakennsla
- Kennsla um velferð: ferlið
- Nokkrar hugmyndir um kennslu um hamingju og velferð
- Kennarar og velferð
- Velferð alls skólans

Mig langar til að byrja á því að biðja þig að ímynda þér að þú sért að leggja í ferðalag á bakinu á stórfenglegum Afríkufíl með risastór eyru. Þú hefur nú þegar klifrað upp á bakið á honum, situr klovvega og fætur þínir hvíla á þykkri og hrukkóttri húð hans og hendur þínar á öxlum hans. Þú þekkir ekki fílinn en leiðsögumaðurinn fullvissar þig um að hann sé gæflyndur og líki vel við manneskjur. Þú leggur af stað, aleinn á baki fílsins, og fylgir eftir röð annarra filareidmanna. Þú venst fljótt þunglamalegu göngulagi fílsins: hreyfingum axlanna, hvernig hann sveiflar höfði og rana, hvernig hann andar inn og út eins og físelgur undir þér. Þú lyftir höfðinu frá hálsi fílsins og ferð að fylgjast með hinum knöpunum – sumir eru í betra jafnvægi en þú, aðrir ekki eins öruggir, sumir eru í sjöunda himni, aðrir taugaspenntir og halda dauðahaldi í fílinn. Þú ert ánægður með fyrstu tilraun þína að sitja fíl.

Þá ferðu að hugsa um áfangastað þinn og það rennur upp fyrir þér að þú veist ekki hvert þú ert að fara. Þú reynir að beina sjónum að þeim sem eru í fararbroddi göngunnar en innan um rykmökk sem risafætur þyrla upp og litskrúðug klæði samferðamanna sem sveiflast til áttarðu þig á því að leiðsögumaðurinn sem þú reiknaðir með að væri í fararbroddi er ef til vill alls ekki þar. Þú verður áhyggjufullur. Þú lítur

kvíðinn í kringum þig en enginn virðist deila áhyggjum þínum, konan fyrir aftan þig brosir og veifar. Upp í huga þér þýtur hugsun um hvernig eigi að stöðva filinn. Leiðsögumennirnir töluðu allir swahili við filana. Þú talar ekki swahili. Þú hefur ekki einu sinni taum til að fá hann til að breyta um stefnu. Það rennur upp fyrir þér ljós – þú hefur enga stjórn á filnum. Á sama tíma þrammar hann áfram tíu skrefum á eftir næsta fil, fetar af nákvæmni og fylgir þeirri leið sem hann á að fara. Þú áttar þig á að fillinn veit nákvæmlega hvert hann er að fara. Allt sem þú þarft að gera er að slaka á og láta hann bera þig þangað.

## Hvers vegna á að læra að sitja fíl?

Myndlíkingin um filinn og knapann kemur úr bók Jonathan Haidts *Tilgátan um hamingjuna (The Happiness Hypothesis)* og þessi líking útskýrir tilganginn með því að kenna um hamingju og velferð. Haidt útskýrir líkinguna þannig að lykillinn að farsælu ferðalagi fíls og knapa sé samstillt tengsl milli dýrsins og knapans. Til þess að geta leiðbeint filnum um hvert þú vilt fara verður þú ekki bara að vita hver ákvörðunarstaðurinn er heldur einnig að skilja filinn og allt sem lýtur að atferli hans sem gæti komið í veg fyrir farsæla ferð. Þú verður einnig að geta treyst því að við tiltækar kringumstæður viti fillinn best og þú getir leyft þér að fylgja honum.

Haidt lítur á filinn og knapann sem líkingu fyrir það að vera manneskja. Knapinn, þessi litla eind, sem reynir að stjórna öllu er tákn vitundar hins hugsandi sjálfs. Fíllinn, þessi gríðarstóri fileldi kraftur sem knapinn reynir að stjórna, er tákn alls hins: aragrúa af ferlum í heilanum sem við tökum ekki eftir og herskara af óvenjulegum uppákomum sem eiga sér stað í líkamanum.

Hugur okkar er losaralegt bandalag hluta en við greinum og beinum of mikilli athygli að einum hluta sem er meðvituð orðuð hugsun ... þar sem við getum aðeins séð örlítinn hluta af viðtækri starfsemi hugans kemur það okkur í opna skjöldu þegar langanir, óskir og freistingar skjóta upp kollinum eins og þruma úr heiðskíru lofti ... stundum finnst okkur að við séum að berjast við undirvitundina, frumsjálf okkar (id) eða dýrið í okkur, en í raun erum við þetta allt. Við erum knapinn og við erum fillinn.<sup>1</sup>

Kennsla um hamingju og velferð felst í því að hjálpa börnum að tengja filinn og knapann í eina samstillta heild, eins og Haidt lýsir hér að framan. Okkur verða oft á þau mistök að trúa því að knapinn, hið meðvitaða hugsandi sjálf, hafi öll svör á reiðum höndum, hafi tök á öllum aðstæðum og viti alltaf best. Markmiðið með kennslu um hamingju og velferð er að kenna knapanum, ekki bara um hann sjálfan

heldur einnig um filinn sem hann situr. Margir einstaklingar verða fyrir reynslu af fjandsamlegum tengslum fíls og knapa, svo við höldum okkur við líkinguna, og þessi fjandsemi er oft undirrót sálfræðilegra og lífeðlisfræðilegra vandamála. Ef við getum séð ungu fólki fyrir leiðarvísi knapa um fil eða, með öðrum orðum, ef við getum kennt þeim hvað það þýðir að vera manneskja, og ekki bara það heldur einnig hvað þarf til að vera frábær manneskja, þá gætum við hjálpað þeim að forðast margar gryfjur sem verða á veginum ef knapinn reynir að hafa of mikla stjórn eða ef fillinn leggur á flóttu.

## Algjör stórslysakennsla

... menntun verður að vera meira en uppsöfnun þekkingar, hvort sem hún er vísindaleg, tæknileg, söguleg eða hvað annað. Menntun á að snúast um hvernig á að lifa.<sup>2</sup>

Það efni sem fjallað er um í þessari bók hefur í gegnum tíðina einkum komið við sögu í mýflugumynd í námskrá, í sálgæslu- eða ráðgjafastarfi eða af tilviljun sem áhrif kennara sem er góð fyrirmynd og sýnir þá færni sem þarf til að sitja fíl. Eins og tilvitnunin í Matthieu Ricard hér að framan gefur til kynna, hefur efni af þessum toga þurft að keppa við þær kröfur sem vinnumarkaður eða háskólar gera um færni og kunnáttu fremur en færni í að vera manneskja. Á þeirri færni þurfa einstaklingar þó að halda þegar þeir eru komnir í nám eða starf.

Þegar efni af þessum toga hefur verið hluti af námskrá hefur það oftast en ekki fylgt svokallaðri bölsýniskennslu; með öðrum orðum er það versta sem gæti gerst sett á svið fyrir nemendur auk ýmissa leiða til að forðast þær hörmungar. Sem dæmi má nefna að í fræðslu um ávana- og fíkniefni er áhersla lögð á það versta sem gæti gerst: ánetjun fíkniefna eins og heróíns eða krakks, og það tengt glæpum, heimilisleysi, vændi eða dauða. Á sama hátt má segja að í kynfræðslu sé áhersla lögð á ótímabærar þunganir og smitandi kynsjúkdóma (með ógedslegum myndum). Þótt það sé mikilvægt fyrir ungmenni að gera sér grein fyrir áhættum sem eru alls staðar í kringum þá ætti megináhersla í menntun ekki að vera á það hörmulegasta sem gæti gerst, einfaldlega vegna þess að það hefur ekki áhrif á meginþorra nemenda.<sup>3</sup>

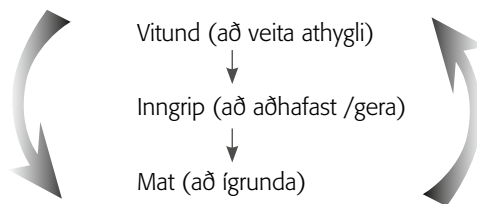
Þar við bætist að algjör bölsýniskennsla byggist ekki á gagnlegri heimspeki þar sem hún felst einkum í því að kenna ungmennum að veröldin sé hættulegur staður sem muni skaða þau en það er ekki sú veröld sem þau koma til með að upplifa. Þar sem áherslan er lögð á að búa börnin undir það versta sem gæti gerst er hætta á að það sé vanrækt að mennta þau í að ná því besta sem gæti gerst; við vanrækjum að kenna

þeim skipulega færni í að verða farsæl manneskja – hvernig skapa á og viðhalda góðu sambandi við aðra, hvernig hver og einn getur fundið styrkleika sína og þroskað þá, hvernig næra á líkama og sál. Við verðum að kollsteypa hörmungalíkaninu og kenna börnum hvað felst í því að blómstra – kenna þeim hvernig þau geta orðið góðir knapar á fílnum, hvernig þau geta orðið afbragðs manneskjur, fyrir alla muni ekki að hafa of mikið taumhald á fílnum þannig að knapinn verði leiður og svektur og ekki heldur gefa fílnum of lausan tauminn þannig að hann geri aðeins það sem honum þóknast.

## Kennsla í velferð: ferlið

Kennsla í velferð er ekki alveg það sama og kennsla hefðbundinna námsgreina. Þótt sú kunnátta og leikni sem lærist í hefðbundnum fræðum sé stöðugt notuð geta hugtökin sem nemendur læra verið eingöngu í huganum, aðskilin frá beitingu og reynslu, og með tíð og tíma glatast þau vegna skorts á notkun (manstu allt sem þú troðfylltir hausinn af fyrir próf?). Velferð er öðruvísi þar sem hún tengist beint þeirri reynslu sem nemendur upplifa í daglegu lífi. Það er mögulegt að kenna nemendum allt *um* velferð en það myndi missa marks. Kennsla í velferð verður að hafa reynslu sem markmið: við eigum að kenna nemendum *hvernig* á vera heill, *hvernig* á að lifa farsællega. Til að þetta nái tilætluðum árangri verðum við að fá nemendur til að upplifa það. Ef þú ert að kenna um kosti þess að stunda líkamsrækt verður þú að fá nemendur til að gera líkamsæfingar til að finna hvað það gerir þeim gott. Ef þú ert að kenna hugarfærni (t.d. færni sem tengist seiglu (e. resilience)) verður þú að fá nemendur til að æfa sig og beita þeirri færni í daglegu lífi, það er ekki nóg að tala bara um færnina eða láta þá hafa verkefnablöð.

Kennsla í velferð dregur nemendur inn í mjög einfalt þriggja stiga hringferli:



Ferlið hefst með vitund, eða að veita athygli, taka eftir: það felst í að biðja nemendur einfaldlega að taka eftir ýmsu í fari þeirra sjálfra og í veröldinni í kringum þá, þar á meðal öðru fólki. Lærdómurinn sem draga má af þessari eftirtekt er fjölþættur, allt frá

því að veita athygli breytingum á hugarástandi eða líkama sem stafa af jákvæðu eða neikvæðu ástandi, svo sem flæði eða hryggð, til þess að taka eftir líkamsmáli annarra eða hlutum í náttúrulegu eða manngerðu umhverfi. Þetta er grundvallarfærni í vel-ferð: þetta er viðvörðunarkerfi sem segir okkur að eitthvað gangi vel eða illa, þetta er endurskoðun eða úttekt sem við verðum að gera til að okkur verði ljóst að við þurfum að breyta lífi okkar.

Í mörgum tilvikum þarf að kenna nemendum eftir hverju þeir eigi að leita; það þarf að sýna þeim þegar líkami þeirra er að segja þeim að eitthvað sé að, eða þegar líkamsmál annarra segir þeim að þeir hafi gert mistök í samskiptum. Eftirtekt er færni sem þarf að læra og hún kemur með rósemd og þolinmæði: Ef hávaði skynjana dynur stanslaust á okkur, eða ef við æðum úr einu í annað, tökum við ekki eftir hlutum sem snerta okkur sjálf eða aðra.

Annað stigið er inngríp eða athafnir sem gera nemendum kleift að blómstra; þegar þeir hafa lært að taka eftir þurfa þeir að læra ýmsa hagnýta þætti til að halda sér heilbrigðum og hamingjusömum; þeir eru í hlutverki læknisins sem sjúkdómsgreinir og segir fyrir um úrræði. Inngrípin og forsendur þeirra eru þungamiðja þess sem fjallað verður um hér á eftir.

Þriðja og síðasta stigið í ferlinu er mat og þugun: hversu vel reyndust inngrípin? Nemendur verða að temja sér að stilla sig inn á áhrif inngrípa, s.s. að sýna þakklæti, komast í flæði eða stunda líkamsæfingar. Hvernig áhrif hefur það á líkama og sál? Hvernig áhrif hefur það á sambönd? Hvernig áhrif hefur það á ferlið? Í þessum hluta ferlisins verða nemendur að fara í hlutverk „sjálfs-vísindamanns“ og meta hvort þeir hafa náð tilætluðum árangri með því úrræði sem þeir tiltóku fyrir sig sjálfa á stigi 2. Nemendur verða að vera tilbúnir til að taka því að inngrípið bar ekki tilætlaðan árangur og eins að það gerði það, sérstaklega ef þetta er inngríp sem þeir höfðu í fyrsta lagi enga ánægju af að setja sér (s.s. að horfa minna á sjónvarp). Dagbækur eru mikilvægur þáttur í þessu ferli, það verður að hvetja nemendur til að ígrunda á skilmerkilegan hátt gagnsemi inngrípa.

Í lok þessa ferlis ættu nemendur að geta rætt við sinn innri mann á þessum nótum:

„Ég veit þegar eitthvað gerir gagn/ógagn í lífi mínu.

Ég veit það vegna þess að ...“

**(taka eftir)**

„Þegar X gerist í lífi mínu veit ég að ég þarf að gera Y.“

**(gera)**

„Ég veit hversu árangursríkt Y er vegna þess ...“

**(ígrunda)**

# Nokkrar hugmyndir um kennsluaðferðir í hamingju og velferð

Á margan hátt er kennsla í velferð lík kennslu annarra námsgreina en þó er einn meginmunur. Námsgreinin er *beinlínis* um nemendur sjálfa og hvað í því felst að vera manneskja fremur en að snúast um hugmyndir sem yfirleitt eru nemendum fjarlæggar og þarf að færa í annan búning til að þær skipti þá máli. Markmið námsgreinarinnar er að leyfa nemendum að upplifa eitt og annað sem þeir geta nýtt sér í daglegu lífi. Það eru til margvíslegar aðferðir sem beita má í kennslu velferðar<sup>4</sup> en meginreglan ætti að vera sú að nemendur *reyni* sjálfir hugmyndir á eigin skrokki og *ígrundi* síðan hvort og þá hvernig þær geti gagnast þeim.

## Reynslunám

Það er gömul tugga en sönn að góð kennsla felist í því að láta nemendur *gera* eitthvað og upplifun er mikilvæg aðferð í kennslu velferðar. Ef nemendur fá ekki tækifæri til að reyna hvaða áhrif greinin getur haft á þá er kennslan ekki eins mikils virði og nemendur sitja uppi með vitsmunalegan skilning í stað skilnings sem greyptur er í kjarna tilveru þeirra.

### *Tilraunastofan*

Hugmyndin að baki þessarar aðferðar er að biðja nemendur að fara í hlutverk vísindamanna og prófa kenningar sem þú leggur til. Þeir nota einfaldar aðferðir við að athuga, setja fram tilgátur, prófa þær og íhuga og endurskoða. Tökum dæmi um kennslu í núvitund (e. mindfulness) sem leið til að draga úr streitu. Nemendur þurfa að komast í snertingu við hugtakið streita. Ég nota oft myndskaið af Basil Fawltý (*Hótel Tindastóll*) þar sem hann missir stjórn á skapi sínu. Það er hægt að finna mörg góð dæmi um slíkt í sjónvarpi og kvikmyndum. Markmiðið er að stilla nemendur inn á rétta bylgjulengd.

Þekkja þeir þessa hegðun? Næsta skref er að setja fram hugmyndir um úrbætur. Nemendur setja fram sínar hugmyndir. Ef þeir stinga ekki upp á hugleiðslu gerir þú það. Þið gerið nokkrar hugleiðsluæfingar og þú biður nemendur að velja því fyrir sér hvort hugleiðsla geti dregið úr streitu. Þá skaltu biðja nemendur að prófa tilgátuna með því að stunda hugleiðslu milli heimaverkefna og skrá niðurstöður sínar.