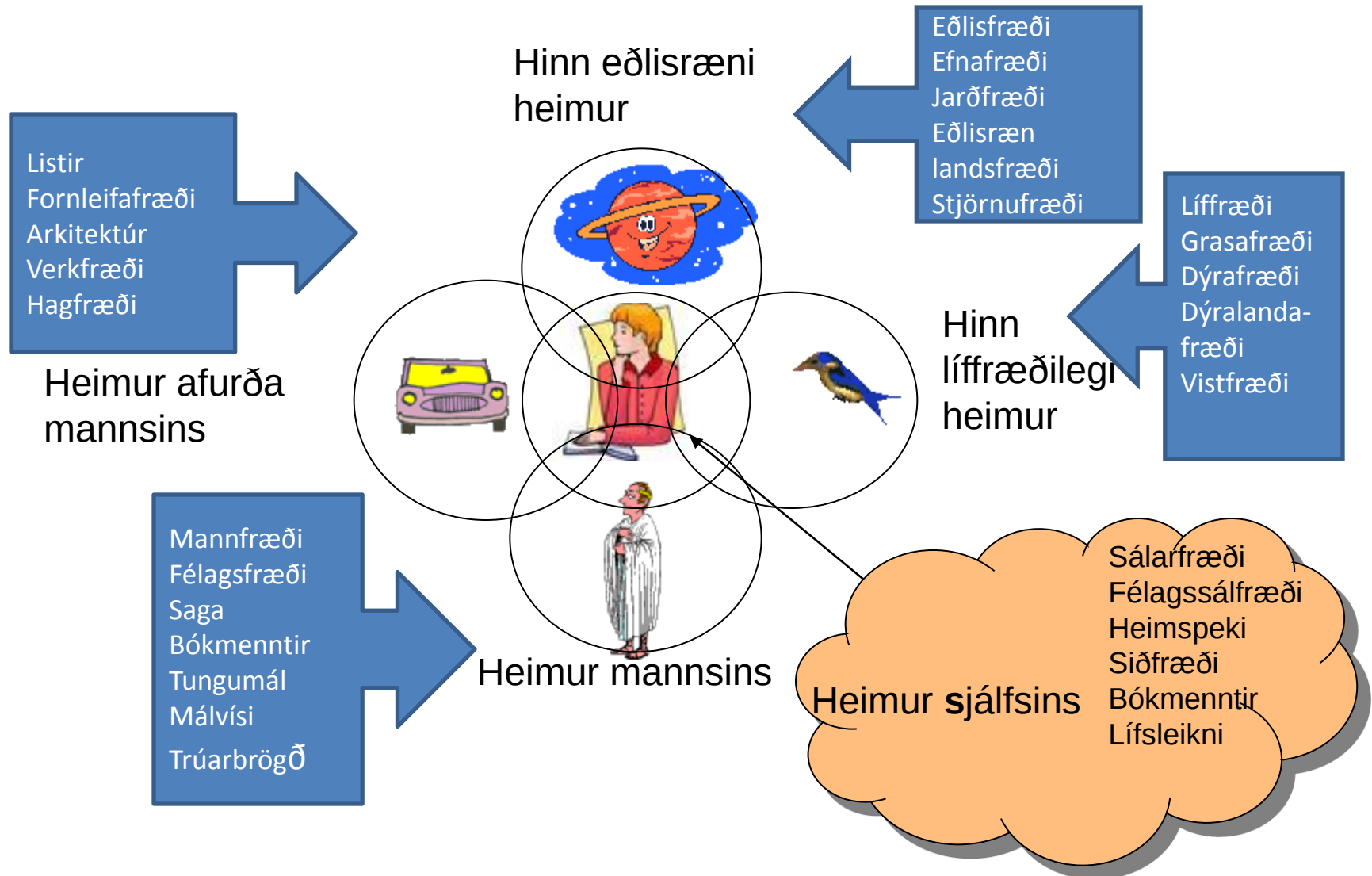


Eðli mannsins og lífshamingja

- Til að skilja hvað leiðir til lífshamingju þurfum við að gera okkur grein fyrir eðli mannsins, hvað gerir manninn að manni
- Lífshamingjan er fólgin í að þroska mannlega eiginleika sína og verða þar með gott eintak af tegundinni maður
- Þroski mannsins birtist í dygðugu líferni

Þekking og þekkingarleit



Heilsufræðilegur grunnur

- Grunnur lífsleikni byggist á heilbrigðisvísindum og er það vegna áhrifa frá Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni sem setti fram skilgreiningu á heilbrigði á fimmta áratug síðustu aldar en þar kemur fram að heilbrigði er *fullkomin líkamleg, andleg og félagsleg vellíðan en ekki eingöngu það að vera laus við sjúkdóma og heilsubrest*. (WHO, 1946)

Nám um félagslega þætti og tilfinningar

- Lífsleikni byggist einnig á námi á félagslegum þáttum og tilfinningum sem varða nemendur. Þessi nálgun er kölluð Social and Emotional Learning (SEL) í Bandaríkjunum en Social and Emotional Aspects of Learning (SEAL) í Bretlandi.

Nám um félagslega þætti og tilfinningar

- Áhersla er lögð á persónuþroska hvers og eins og lykilhugtök eru: sjálfsvitund, stjórn á tilfinningum, áhugahvöt, samkennd og félagsfærni.
- Þessi nálgun byggist á fjölmörgum rannsóknum sem einkum hafa verið gerðar hjá rannsókn- og ráðgjafastofnuninni CASEL (The Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning. <http://casel.org/>) sem stofnuð var 1994 af Daniel Goleman og fleirum.

Hvað hentar ungum börnum?



Tilfinningar

- Geta tjáð og ráðið við ótta, hjálparleysi, reiði, ástúð, uppnám, hrifningu
- Geta greint á milli og nefnt jákvæðar og neikvæðar tilfinningar hjá sér og öðrum
- Þola að fá ekki alltaf vilja sínum framgengt

Hugsun

- Fara að velta fyrir sér sjónarmiði annars – hlutverkaleikur – hvað sér hinn? Hvernig líður hinum? Hvað er hinn að husga? Hvað ætlar hinn að gera? Hvernig er hinn?
- Geta komið með aðra kosti, valmöguleika í samskiptum
- Verða færari í að halda athygli, muna og tengja efni, tala um hvernig þau spjara sig og beita aðferðum til að leita lausna

Hegðun

- Læra að hafa stjórn á sjálfum sér (t.d. að bíða þar til röðin kemur að honum; að koma inn í og fara út úr kennslustofu í upphafi og lok dags og þegar skipt er um viðfangsefni; þegar unnið er í hóp eða einstaklingslega)
- Læra félagsleg viðmið um útlit (t.d. þvo andlit eða hár; bursta tennur)

Hegðun

- Læra hvað ógnar heilsu og öryggi (t.d. fara yfir götu, rafmagnsinnstungur, pillur sem líta út eins og sælgæti)
- Að vera líkamlega heilbrigður- fá góða næringu; skoðun til að greina vandamál í tengslum við sjón, heyrn og mál

Vinir Zippýs

Vinir Zippýs eða "Zippy's Friends" verkefnið er alþjóðlegt forvarnarverkefni á sviði geðheilsu fyrir börn. Það eru bresku góðgerðarsamtökin [Partnership for Children](#) sem sjá um [útbreiðslu](#) og samningu námsefnisins sem nú er kennt í 28 löndum, að Íslandi meðtöldu. Um er að ræða námsefni ætlað börnum á yngsta stigi grunnskóla sem notað hefur verið með góðum árangri víða um heim



Námsefni

Að vaxa úr grasi 1–5

Heildstætt efni með áherslu
félags-, siðferðis- og tilfinningaþroska
og heilbrigðan lífsstíl





Námsefni

Samvera

Áhersla á félags- og tilfinningaþroska –
samkiptahæfni þar sem m.a. Eru
notaðar klípusögur



Námsefni

Spor 1–4

Áhersla á tilfinningar, samskipti, umhverfi o.fl.

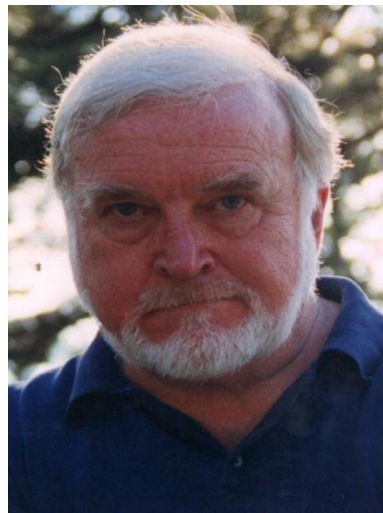


Heimspeki og jákvæð sálfræði

- Heimspeki í fylgd jákvæðrar sálfræði er mikið að ryðja sér til rúms hér á landi sem og annars staðar. Þar er lögð áhersla á siðfræði, dygðir og gildi og einnig á hið jákvæða í mannlegu lífi, s.s. hamingju og farsæld.

Heimspeki og jákvæð sálfræði

- Martin Seligman og Mihalyi Csikzentmihalyi, sem báðir eru virtir sálfræðingar, eru upphafsmenn jákvæðrar sálfræði í núverandi mynd en hún byggist á gömlum rótum sem eru:
 - SiðfræðiAristótelesar
 - mannúðarsálfræði (Rogers, og Maslow)
 - persónuleikasálfræði Allports
 - póst-upplýsingarstefnan
 - forvarnir og heilsa
- (Illona Boniwell, 2008:6).
- Mihalyi Csikzentmihalyi: Flæði
- Martin Seligman: Lært hjálparleysi



Farsælt líf

- Jákvæð huglæg reynsla
- Mikilvægi þess að leggja rækt við jákvæðar tilfinningar
- Jákvæðar tilfinningar
 - Um fortíðina (þakklæti, fyrirgefning)
 - Um nútíðina (núvitund, að njóta)
 - Um framtíðina (von, bjartsýni)

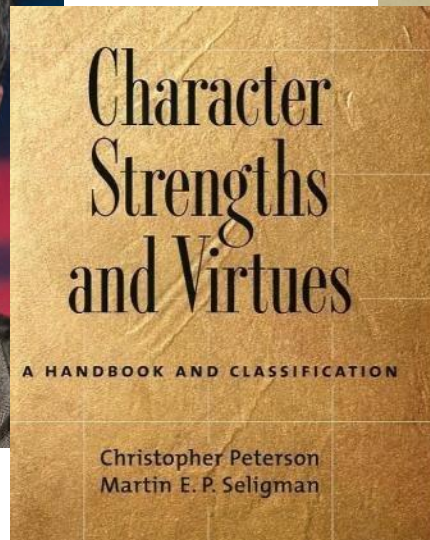
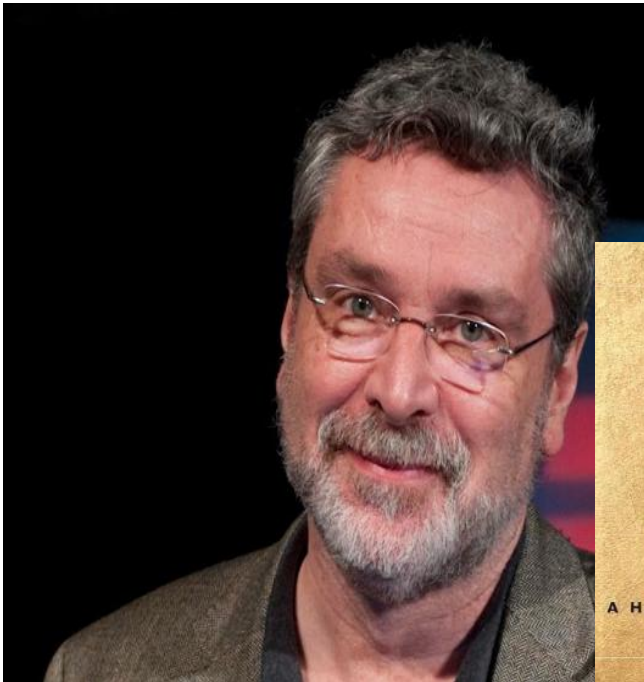
Heimspeki og jákvæð sálfræði

- Martin Seligman og Christopher Petersen settu saman lista yfir dygðir og styrkleika þar sem fram komu sex kjarnadygðir og tuttugu og fjórir skapgerðarstyrkleikar. Þeir leituðu m.a. fanga hjá
- **Aristótelesi, í kristinni guðfræði, kenningum Zarabústra og Konfúsíusar og mannúðarheimspeki Búdda.** (Peterson og Seligman. 2004: kafli 2).
- Í jákvæðu sálfræðinni er lögð áhersla á að farsælt líf byggist á dygðugu líferni og því að láta gott af sér leiða (eudimonia) en ekki á því að fá óskir sínar uppfylltar samkvæmt sældarhyggjunni (hedonism).

Jákvæð sálfræði

Christopher Peterson

Martin Seligman

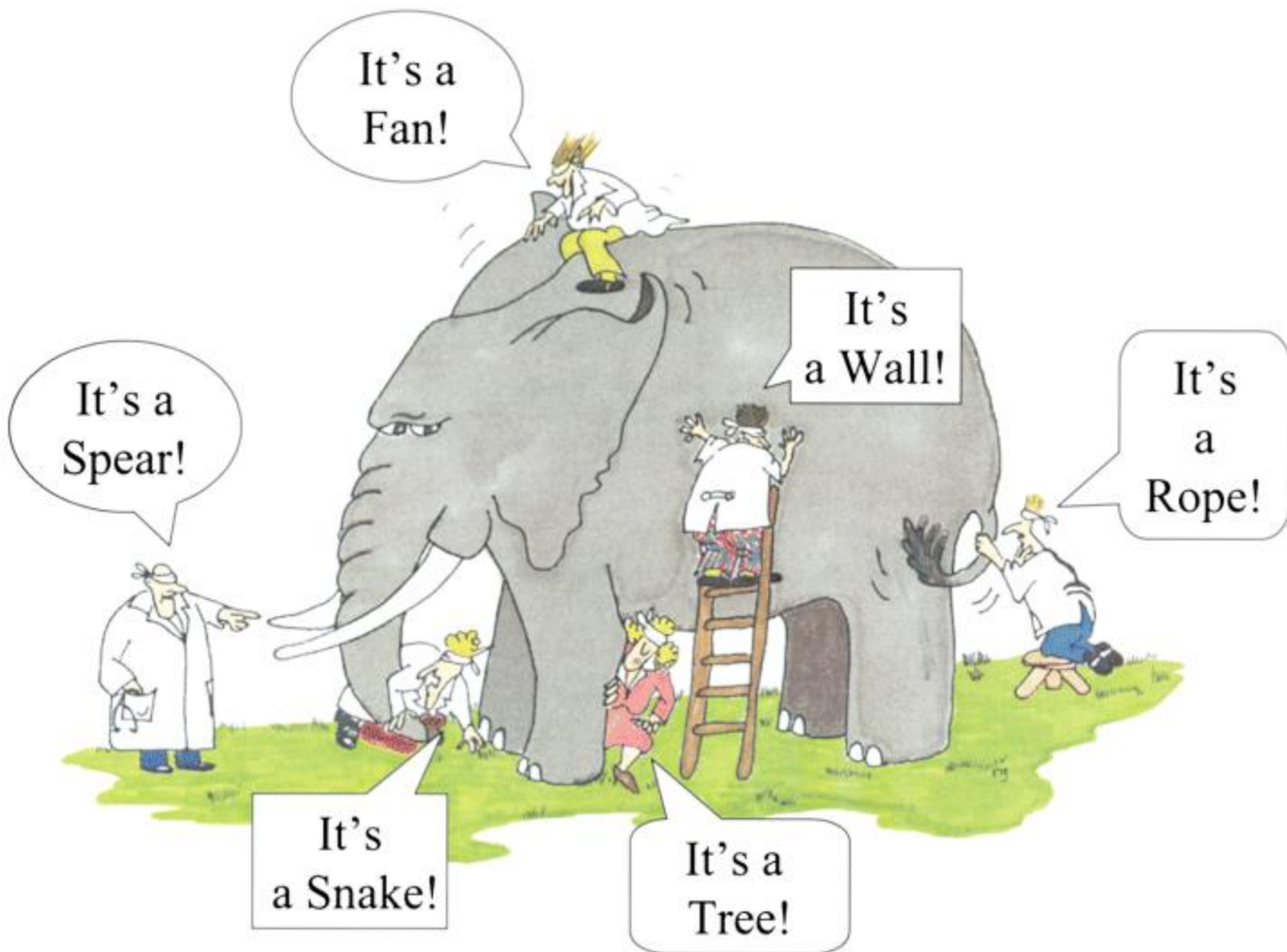


Skapgerðarstyrkleikar

- Viska og þekking, þ.e. opinn hugur og sköpun
- Hugrekki, þ.e. trúverðugleiki, dirfska
- Mannúð, þ.e. góðvild
- Réttlæti, þ.e. samvinna, sanngirni
- Hófsemi, þ.e. hógværð, sjálfstemprun
- Yfirskilvitleiki/andríki, þ.e. að meta fegurð
 - Chris Peterson

Vísindi velferðar

- Í jákvæðri sálarfræði er reynt að afmarka og rannsaka þá færni sem felst í því að lifa innihaldsríku og farsælu lífi



Að sitja fíl

Reiðmaðurinn er tákn fyrir þann hluta hugans sem er meðvitaður og greinandi. Hann hefur takmarkaða getu, krefst fyrirhafnar og getur gert mistök. Fíllinn er tákn fyrir hinn ómeðvitaða hluta sem á betur með að greina, vega og meta, skipuleggja og setja í forgangs röð.



Jonathan Haidt. The happiness Hypothesis. 2006.

Höfundur



Ian Morris stýrir Well-being
prógrammi við Wellington
College

<http://intranet.wellingtoncollege.org.uk/well-being>

Wellington College – Ian Morris



Nám í skóla um hamingju og
velferð

Fílabókin

- Heilsa
- Jákvæð tengsl
- Sjónarmið (sálrænt ónæmiskerfi)
- Styrkleikar
- Umheimurinn (sjálfbærni)
- Merking og tilgangur

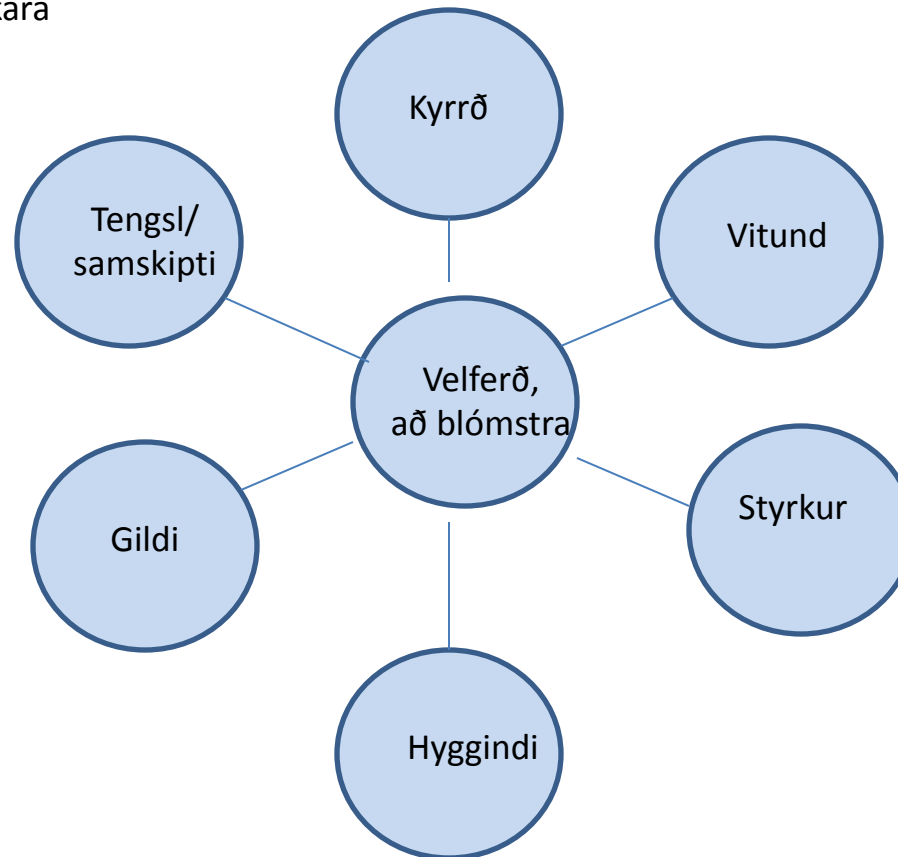


Hvert er sótt?

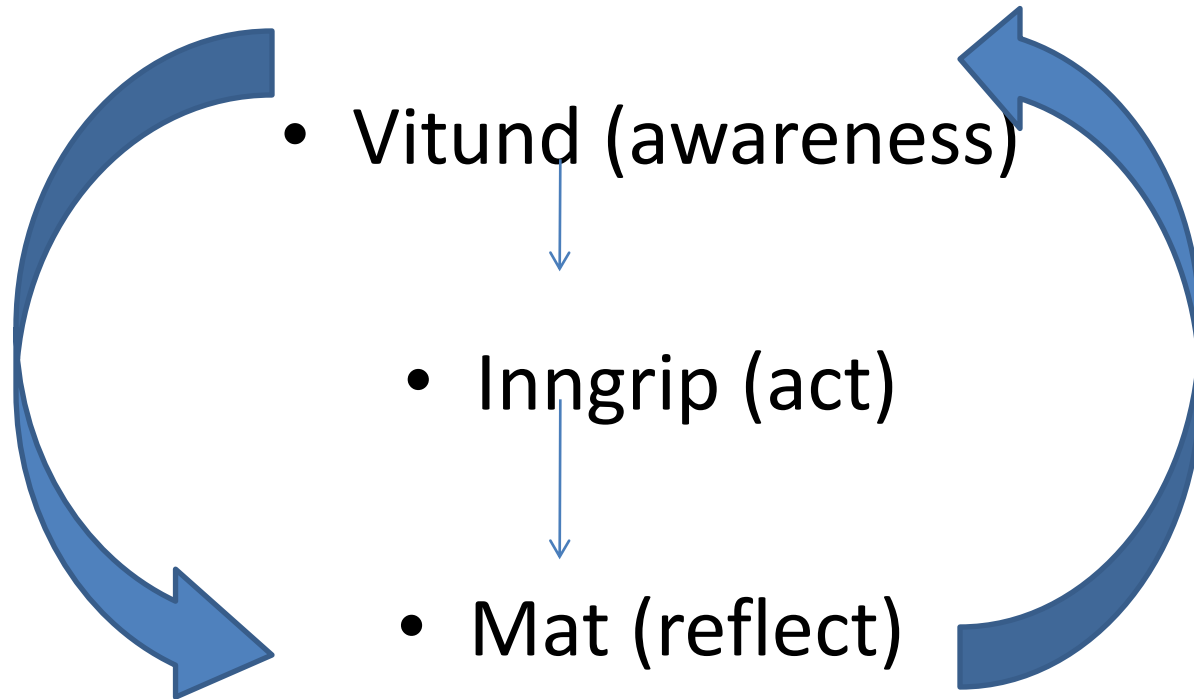
- Sálarfræði
- Jákvæð sálarfræði
- Heimspeki: rökfræði – siðfræði
- Taugalíffræði – heilarannsóknir
- Heilsufræði: andleg – líkamleg
- Núvitund

Velferð fyrir skólann í heild (bls. 19)

- **Kyrrð** – minni streita, styrkara ónæmiskerfi, aukin sköpunarfærni
- **Vitund**
- **Gildi**
- **Tengsl og samskipti**
- **Hyggindi**
- **Styrkleikar**



Kennsla í velferð



kennsluaðferðir

- Reynslunám
- Tilraunstofan
- Leikir
- Sköpun
- Að endurleika
- Leiklist og hlutverkaleikur
- Ígrundun

Kennsluaðferðir

- Að halda dagbók
- Að deila með öðrum
- Umræður
- Hvatning (kveikja)
- Að leika atburðarrás
- Ævisögur
- Próf

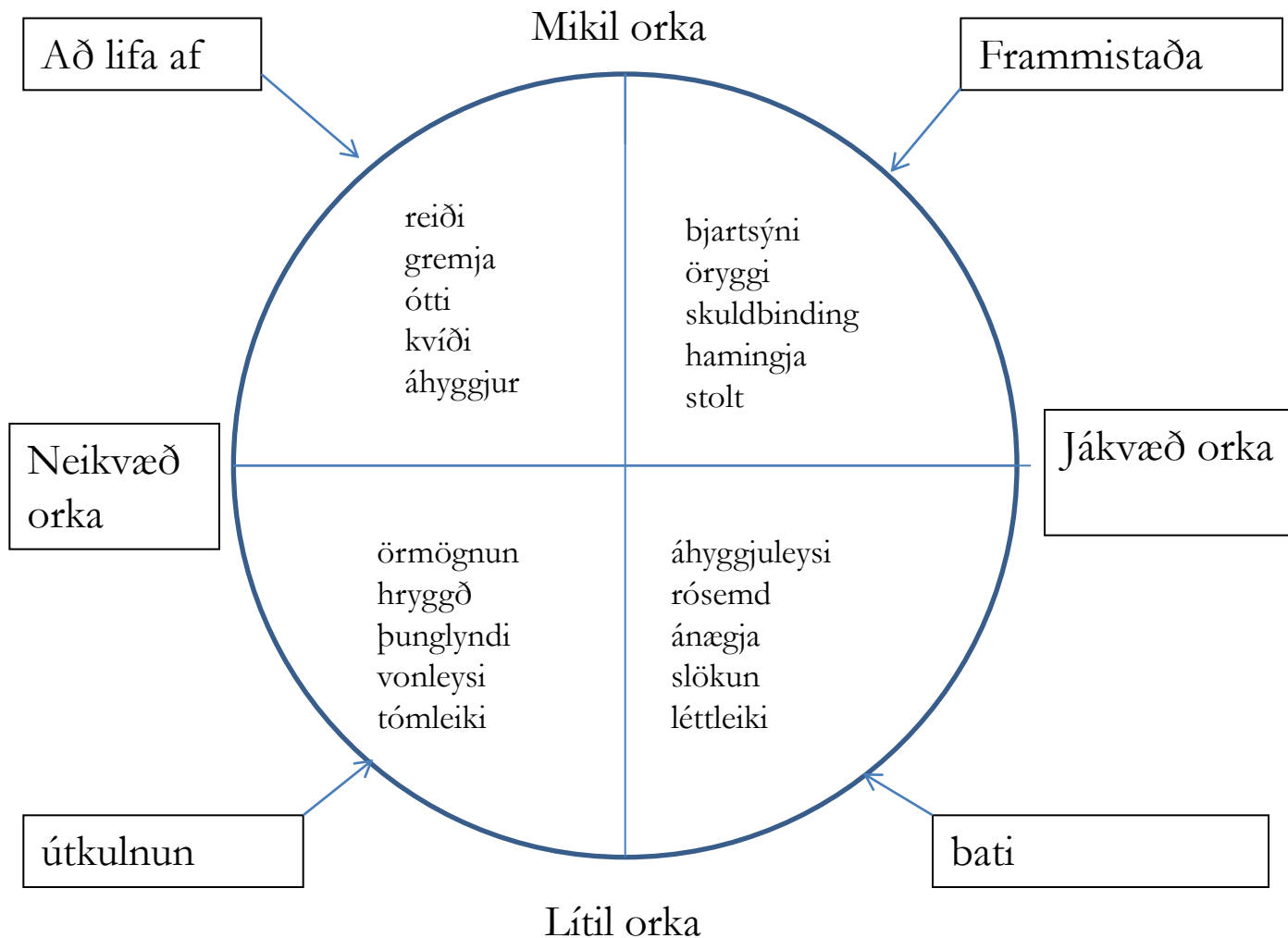
Mikilvægi bjartsýni og svartsýni á líf ungs fólks.

Bjartsýn hugsun

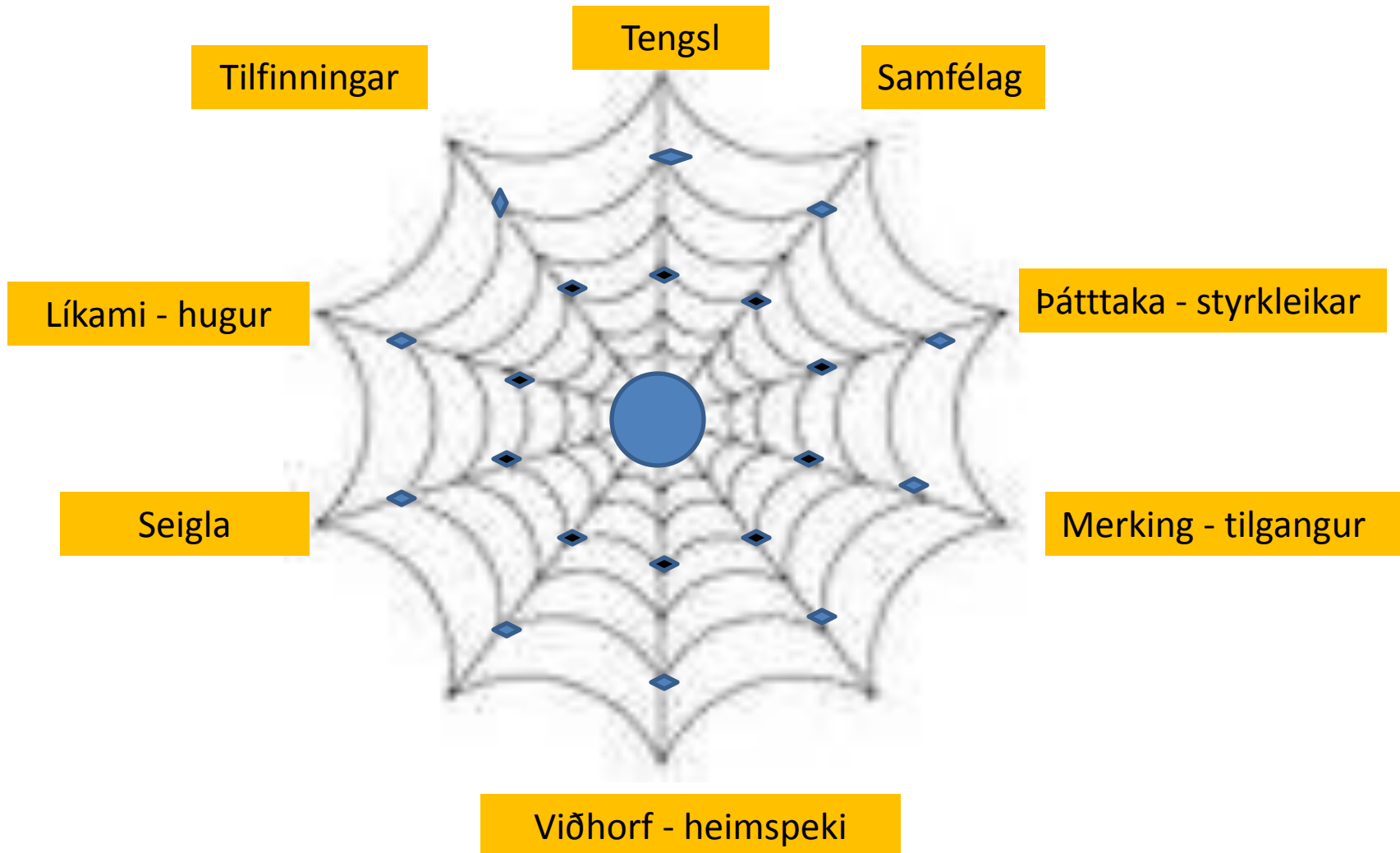
- Halda ótrauð áfram þrátt fyrir erfiðleika eða mistök
- Eru sjálförugg
- Eru fær í að leysa mál – sérstaklega ef þau hafa margar hliðar
- Ná betri námsárangri, eru framtakssamari og ná betri árangri í íþróttum en greindar- eða hæfileikapróf myndu spá fyrir um
- Eru við góða heilsu
- Eru vinsæl, hafa sterk félagsleg tengsl

Svartsýn hugsun

- Gefast upp, reikna með því að þeim mistakist
- Finna fyrir hjálparleysi og eru berskjölduð fyrir þunglyndi
- Eiga alltaf von á því versta og víkja sér því hjá að leysa mál
- Gengur mun verr en greindar- eða hæfileikapróf myndu spá fyrir um
- Lélegri heilsa, eru næm fyrir smiti og eru ekki eins fær í að taka heilsusamlegar ákvarðanir
- Eru félagslega einangruð



Vefur Morris



1. kafli

- 1. Að læra að þjálfa þá sem sitja fíl:
Kennsluaðferðir til að kenna hamingju og velferð
 - 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

2. kafli

- **2 Hamingja**

- Dæmisaga: Lárus og refurinn
- Eðli hamingju
- Hamingja til forna
- Hamingja og jákvæð sálfræði
- Hvers vegna á að kenna um hamingju?

3. kafli

- **3 Að læra að samhæfa fílinn og knapann: láta sér annt um líkamann**
 - Mannsvélin og samstilling
 - Fílinn undir okkur: Undirvitundin
 - Heilbrigður líkami: Líkamsrækt og svefn
 - Samstilling við umheiminn: Líkaminn og umhverfið
 - Að velja samstillingu: Ákvarðanir og framkvæmd
 - Ákvarðanir og áhætta
 - Annað og meira en vél: Nám, ást og tengslakenningin

4. kafli

- **4. Heimspeki og velferð**
 - Dæmisaga: David Shayler
 - Ávinningur af því að kenna heimspeki
 - Fíllinn í stofunni: fyrirstaða þess að hugsa heimspekilega
 - Að hefjast handa við að kenna heimspeki
 - Verkfærakassi heimspekingsins: aðferðir við að hugsa skýrt
 - Siðfræði

5. kafli

- **5 Tilfinningar**

- Dæmisaga: Tom
- Tilfinningavitund: Að vita hvað tilfinningar eru og hvernig þær vinna
- Að hafa stjórn á tilfinningum
- Dæmisaga um stjórn á tilfinningum: Phineas Gage
- Tilfinningar og annað fólk
- Aftur að Tom

6. kafli

- **6 Seigla**

- Skilgreining á seiglu
- Verk Martins Seligman
- Skýringarháttur
- Hugsanagildrur
- Sjálfs-huggun og leiðir til að ráða við hlutina
- Trú á eigin getu: vertu sú breyting sem þú vilt sjá í heiminum
- Að þroskast við sálrænt áfall
- Ályktanir fyrir kennara

7. kafli

- **7 Styrkleikar og flæði**

- Mikilvægi þess að gera það sem maður er góður í
- Að hrekja goðsagnir um hæfileika
- Hugarfar: verk Carol Dweck
- Sveigjanleiki heilans: er hægt að kenna gömlum hundi að sitja?
- Hæfileikar og börn: móttækileiki og tækifæri
- Skapgerðarstyrkleikar
- Trúverðugleiki
- Flæði: verk Mihaly Csikszentmihalyi
- Áhugahvöt: innri og ytri

8. kafli

- **8 Tengsl – sambönd**

- Dæmisaga: Shaun Dykes
- Mikilvægi sambanda
- Grunnur sambanda: eftirhermun og gagnkvæmni
- Að mynda tengsl: vinátta og rómantísk sambönd
- Forsendur farsælla tengsla: samhygð, góðmennska, traust, fyrirgefning; hæfni til að leysa árekstra, sameiginlegir hagsmunir og gildi.

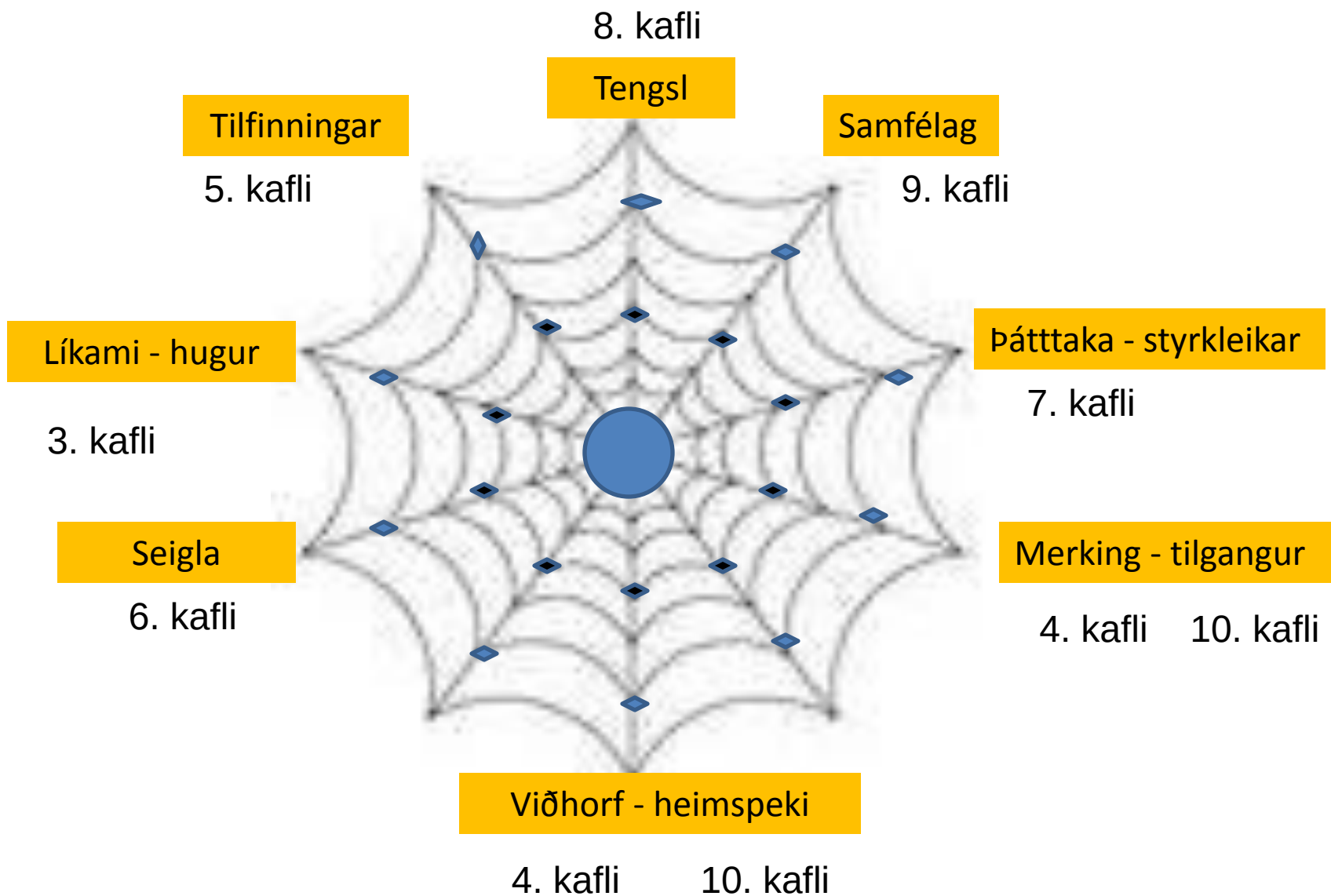
9. kafli

- **9 Nútímalíf er rugl**
- **Nútíminn er trunta (með tóman grautarhaus)**
 - Áhugahvöt afraksturs og innri áhugahvöt: ofsældarflensa (e. „influenza“)
 - Félagslegur samanburður: hafa við Jóni og Gunnu
 - Óhóf og nægjusemi: þegar gott er nógu gott
 - Sældarhyggja og gleði: ánægja samanborið við gleði
 - Frestun fullnægju
 - Menning annríkis: streita
 - Að vinna of mikið og lausnir á því að gera of mikið
 - Tækni
 - Sjónvarp

10. kafli

- **10 Núvitund, hugleiðsla, andlegleiki og merking**
 - Núvitund og tengsl
 - Hvað er núvitund?
 - Núvitund í skólum
 - Góð áhrif núvitundar
 - Andlegleiki
 - Andlegleiki og trúhneigð
 - Andlegleiki og barnið
 - Velfarnaður og merking

Vefur Morris



Við getum flogið í loftinu eins og
fuglar



Við getum ferðast í sjónum eins og fiskar



En við getum ekki gengið hönd í hönd eins og
bræður (Martin Luther King)



Geðhrif – tilfinningar

Frumtilfinningar

- Reiði
- Andstyggð
- Ótti
- Hamingja
- Hryggð
- Undrun
-
- Darwin. 1872.
- *Damasio. 1999.*
- *Tracy og Robins, 2007: 3 - 16*

Félagslegar tilfinningar

- Vandræðakennd
- Skömm
- Sekt
- Afbrýði
- Öfund
- Hneysklun
- Fyrirlitning
- Stolt
- Þakklæti
- Samúð
- Aðdáun
-
- Antonio Damasio. 2003: 45-46

Grange School – Richard Gerver



Living – Learning - Laughing



Wellington College – Ian Morris



Nám í skóla um hamingju og
velferð

Hans Henrik Knoop



Education in 2025: How Positive Psychology can Revitalize Education. Hans Henrik Knoop. 2011:101-102

Nemendur læra betur þegar

- þeir eru andlega og líkamlega heilbrigðir
- þeir hafa meiri sjálfstjórn og umráð yfir aðstæðum
- kennarar eru góðar fyrirmyndir í námi og skapandi starfi
- þeir búa yfir innri hvatingu
- jákvæðni ríkir (gleði, þakklæti, friðsemd...)



Nemendur læra betur þegar

- framtíðin er björt
- kennslan fellur að styrkleika og námsgetu þeirra
- kennslan fellur að skapgerðarstyrk þeirra
- kennslan fellur að námsstíl þeirra
- námsumhverfið er listrænt og örvar skilningavit þeirra



Nemendur læra betur þegar

- nám og kennsla líkist uppgötvunarferli
- þeir geta verið skapandi
- félagsleg tengsl þeirra eru traust
- saman fer að vera einstakir einstaklingar og hluti af félagahópi
- saman fer jákvæður stuðningur og jákvæð ögrun