

# Upplýsingabæklingur fyrir foreldra

og aðra aðila í samfélagi nemenda við Grunnskóla Raufarhafnar

Uppbyggingarstefna - Uppeldi til ábyrgðar - Uppbygging sjálfsaga - Restitution

GRUNSKÓLINN Á RAUFARHÖFN

## Uppeldi til ábyrgðar...

### Aðdragandinn ...

Skólaárið 2006-2007 hófu skólastjórar og aðrir meðstjórnendur á skólabjónustusvæði skólabjónustu Norðurlands að leita eftir vænlegri uppeldisstefnu fyrir skólana sína.

Haustið 2007 fóru skólastjórnendur ásamt forsprökkum skólabjónustunnar í ferð og heimsóttu m.a. Álftanesskóla.

Árið 2002 hóf Álftanesskóli innleiðingu á uppeldisstefnu sem í daglegu tali er nefnd "Uppeldi til ábyrgðar", "Uppbygging sjálfsaga" eða Uppbyggingarstefnan".

Ákveðið var að fá skólastjóra Álftanesskóla norður til að kynna stefnuna fyrir starfsfólki skólanna á svæðinu og í framhaldi af því var sú ákvörðun tekin að skólarnir hér á svæðinu myndu reyna að vera samstíga um að hefja innleiðingu stefnunnar.

Fyrsta námskeiðið (Restitution I) var haldið í ágúst 2008 á Húsavík og sóttu það m.a. kennarar grunnskólans á

Raufarhöfn. Því til viðbótar fóru tveir kennarar á námskeiðið Sjálfstjórn I (Control theory I) og einn kennari á svo nefnt verkstjóra námskeið.

Fyrir þennan tíma höfðu kennarar skólans á Raufarhöfn kynnt sér aðferðina með lestri bóka sem gefnar hafa verið út um hana og skipst á skoðunum á reglulegum fundum.

Í ágúst sl fóru síðan allir kennarar skólans á námskeið II á Akureyri (Restitution II) sem mun styrkja okkur enn frekar í þeirri vinnu sem framundan er í innleiðingarferlinu. Innleiðingin er þróunarverkefni sem tekur alltaf nokkur ár.

Æfingin skapar meistarann og saman stöndum við að markvissri uppbyggingu skólastarfsins. Mikilvægt er að taka breytingar upp í smáum skrefum og fara sér hægt. Allir góðir hlutir gerast hægt. Það er von okkar að við séum vel í stakk búin til að takast á við þetta mikilvæga verkefni og að stuðningur fáiast frá heimilunum.

### Þarfirnar...

Uppbyggingarstefnan er lífsgildismiðuð, þ.e. unnið er með ákveðin lífsgildi sem eiga sér stoð í ákveðnum þörfum sem við öll höfum, þeim reynum við að mæta, hvert og eitt okkar með þeim aðferðum sem við best kunnum.

Til að vera lífsglöð, hamingjusöm og andlega heil þurfum við reglulega að uppfylla þessar meðfæddu þarfir okkar fyrir: Ást og umhyggju (hjartað), áhrifavald og stjórnun (stjarnan), frelsi og sjálfstæði (fiðrildi), gleði og ánægju (blaðran, stundum broskarl) og öryggi og lífsafkomu (húsið). Sjá bls 3.

Hegðun okkar ræðst af því hvaða þörfum við viljum mæta. Stundum veljum við ranga leið og brjótum þá á þörfum annarra.

Uppbyggingarstefnan hjálpar okkur til að finna rétta leið.

### Já ef...

Í stað þess að segja nei er æskilegt að segja frekar **já en...** eða **já ef...** Betra er að svara játandi og bæta skilyrði við. Það er jákvæðara þótt merkingin sé oft sú sama.



## Gildi skólans

Í vinnuferlinu við að innleiða uppbyggingarstefnuna verður rætt hvað skiptir okkur mestu máli í skólastarfinu, þ.e.a.s. hver eigi að vera helstu gildi skólans okkar.

Starfsfólkið ræðir þetta sín á milli og nemendur ræða það ásamt umsjónarkennurum inni í bekkjarhópunum.

Starfsfólk skólans þarf síðan að koma sér saman um hvað sé mikilvægast af öllu í skólastarfinu og hvaða gildi það vill hafa fyrir slagorð skólans.

Þessi gildi og frekari útskýringar mynda síðan ákveðinn sáttmála um skólastarfið.

Sáttmálinn er síðan undirritaður af öllu starfsfólki skólans, innrammaður og hengdur upp á áberandi stað í skólanum til þess að minna alla á hvað við teljum mikilvægast af öllu í starfinu.

Á sama hátt ræða nemendur hvað þeir telji mikilvægast í samskiptum í sínum bekk og búa þannig til bekkjarsáttmála eða nokkurs konar bekkjarreglur.

Bekkjarsáttmálarnir eru með ýmsu móti, allir fallegir og vel

hugsaðir, sumir í bundnu máli og yfirleitt settir fallega upp og verða að vinnutæki sem gott er að vitna til og nota dags daglega.



## Innri og ytri stýring (umbun)

Margir skólar hafa markað sér ákveðna stefnu í agamálum. Víða eru notuð agastjórnunarkerfi sem byggja að einhverju marki á umbunum og refsingum.

Það gerir uppbyggingarstefnan hins vegar ekki.

Markmiðið með uppbyggingarstefnunni er að byggja upp sjálfsgaga hjá nemendum og koma því til leiðar að þeir vilji haga sér vel til þess að vera ánægðir með sjálfa sig, en ekki

til þess að forðast refsingu eða hljóta umbun.

Þess vegna er mikil áhersla lögð á að nemendur velti fyrir sér spurningunni: **Hvernig manneskja vil ég vera?** Í stað þess að hugsa: Hvað fæ ég fyrir ef ég geri svona eða hinsegin?

Við teljum mikilvægt að hver og einn **finni til ábyrgðar á hegðun sinni** og sjái tilgang í því að koma vel fram, hvort sem einhver sér til hans eða ekki.

Uppbyggingarstefnan byggir því á **innri umbun**, hún byggir á því að einstaklingurinn finnur til innri gleði við að leggja sig fram og breyta rétt! Í þessu er hinn sanni ávinningur fólgin.



## Fimm vonlaus viðbrögð

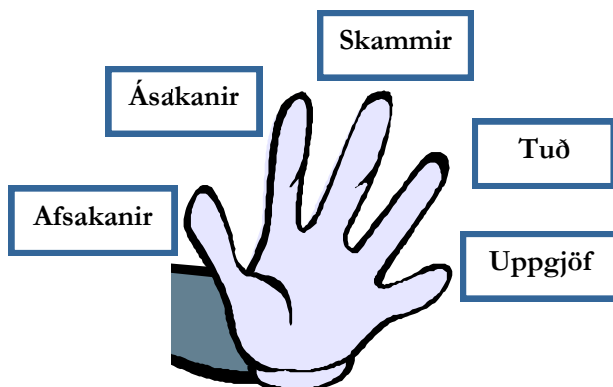
**Allir gera mistök** og uppbyggingarstefnan segir okkur að það sé allt í lagi. Það sem skiptir máli er að **við lærum af mistökunum** og bætum fyrir þau.

Þegar okkur verður á í messunni, eins og kemur fyrir á bestu bæjum, er mikilvægt að bregðist rétt við. Það hefur lítinn tilgang að fara að rifast og skammast.

Það sem **helst ber að forðast** eru vonlausu viðbrögðin fimm: Afsakanir, ásakanir, skammir, tuð og uppgjöf. Það sem skiptir máli er hvað við ætlum að gera næst og hvernig hægt er að leysa málið.

Með öðrum orðum, við horfum fram á við og einbeitem okkur að lausninni, ekki að vandamálinu!

**Í lausninni er fólgin sá lærdómur sem við drögum.**



# Að ná stjórn á tilfinningum sínum...

Á stórum vinnustað koma reglulega upp alls kyns samskiptamál sem þarf að vinna með og leysa. Yfirleitt er um smávægilega árekstra að ræða. Þegar eitthvað bregður út af á starfsmaður að reyna að ræða við nemandann eða þá nemendur sem um ræðir. Reynt er að höfða til þeirra gilda sem skólinn og nemendahóparnir hafa samþykkt fremur en að horfa til reglna þar sem boð og bönn eru skilgreind. Þá er forðast að skamma því það hefur oft þveröfug áhrif. Málin eru rædd og þeir einstaklingar sem hlut eiga að máli hittast í þeim tilgangi að sættast og leggja drög að samskiptum sínum í framhaldinu. Reynt er að byggja nemandann upp í stað þess að brjóta hann niður. Liður í því er t.d. að benda nemandanum á að hann hefði eflaust getað gert eitthvað verra en hann gerði. Frá þeim útgangspunkti er oft hægt að ræða um atburðinn, sætta aðila og leggja drög að bættum samskiptum. Lífsgildin okkar eru notuð sem grunnur að lausn mála fremur en reglur og viðurlög. Semsagt að byggja upp!

## Meira um þarfirnar...



Þörfin fyrir **öryggi** sker sig úr hinum, að því leyti að hún er okkur lífsnauðsynleg. Ef við búum ekki við öryggi skiptir fátt annað máli fyrir okkur. Ef við eigum ekki mat að borða, snýst líf okkar um það að komast yfir mat. Öll höfum við þörf fyrir mat, föt, hvíld, skjól o.s.frv. En þrátt fyrir að þessi þörf sé í grunninn mikilvæg, getur verið nokkur munur manna á milli um hversu mikilvæg hún er. Þeir sem hafa ríka öryggisþörf eru t.d. þeir sem spara, gera áætlanir, tryggja eigur sínar og gæta heilsu sinnar, svo eitthvað sé nefnt.



Þörf fyrir **frelsi og sjálfstæði** lýsir sér í því að við viljum ráða vissum hlutum sjálf. Friðhelgi einkalífs er grundvallarþáttur í því. Fyrir þá sem hafa ríka þörf fyrir frelsi er mikilvægt að hafa valmöguleika, sveigjanlegt umhverfi og tilbreytingu. Ferðalög eru ríkur þáttur í því að sinna þörfinni. Þessi hópur fólks hefur gaman af tilraunum og að prófa nýja hluti. Frelsisfólki er oft sama um hvað öðrum finnst um það. Að fá að sitja í næði og fá frið frá öðrum til að gera og hugsa það sem maður vill er algeng leið til að fá útrás fyrir frelsisþörfina.



Þörfin fyrir **ást og umhyggju** er rík í mörgum. Þrátt fyrir nafnið snýst hún ekki um að vera væminn, heldur er grunnurinn sá að við þurfum flest að tilheyra hópi eða hópum. Þeir sem hafa ríka þörf fyrir umhyggju láta sig hlutina varða, deila með öðrum og hafa unun af samvinnu. Það að upplifa sig sem hluta af bekk, fjölskyldu eða vinahópi er þeim afar mikilvægt. Umhyggjufólk á oft gott með að sýna ástúð og að mynda tengsl við fólkið í kringum sig. Þessari þörf er svarað með samskiptum við annað fólk, s.s. fjölskyldu, vini, vinnufélaga og skólasystkini.



Þörf fyrir **áhrifavald og stjórnun** lýsir sér í því að við viljum hafa stjórn á vissum hlutum í okkar lífi og að upplifa okkur sem mikilvæg á einhvern hátt. Við höfum þörf fyrir að vinna ýmis afrek, stór og smá, þ.e. við höfum þörf fyrir að standa okkur vel. Þeir sem hafa ríka áhrifspörf eru oft skipulagðir, jafnvel stjórnsamir og þrífast á samkeppni við aðra. Hrós eða viðurkenning er mikilvæg fyrir áhrifsfólk. Til að svara þessari þörf eru ýmsar leiðir, s.s. að sinna vinnu eða verkefnum, tólmstundir, líkamsrækt, mennta sig og vera sterkur. Sumir fá þessa útrás gegnum mont og frekju.



Flest höfum við þörf fyrir að líf okkar sé **ánægjulegt** og að það sé gaman hjá okkur. Á þessu er þó munur milli einstaklinga. Það er einmitt eitt af því skemmtilegasta við að velta fyrir sér þörfunum að þær útskýra á margan hátt af hverju við erum ólík. Það er mismunandi hvað okkur finnst skemmtilegt að gera og því fáum við útrás fyrir ánægju á mismunandi hátt. Þeir sem hafa ríka þörf fyrir ánægju gera gjarnan að gamni sínu og hlæja að sjálfum sér og öðrum. Þeir sækja í spennu og ákafi er mjög einkennandi fyrir þennan hóp. Þörfinni er svarað á marga vegu, t.d. gegnum leik, nám, sköpun og að taka áskorun. Nýbreytni og nýjungagirni er algeng hjá fólki með ríka ánægjuþörf.

Allar manneskjur hafa þessar fimm þarfir en þær eru missterkar hjá hverjum og einum.

# William Glasser og Diane Gossen

Geðlæknirinn **William Glasser** setti fram þá kenningu að hægt væri að hjálpa sjúklingum sínum með sk. samtalsaðferð (Reality Therapy). Hann taldi einnig að orsök vanlíðunar og slæmrar hegðunar stafi oft af því að einstaklingarnir nái ekki að uppfylla meðfæddar þarfir sínar. Glasser setti fram hugmyndir um gæðaskólann (Quality School) og sjálfstjórnarkenningu (Control Theory).

**Diane Gossen** samstarfsmaður Glassers til margra ára hefur þróað Uppbyggingarstefnuna frá kenningum Glassers og aðlagð kenningar hans að grunnskólastarfi. D. Gossen hefur vitanlega sótt ýmislegt til annarra en í grunninn eru það einkum kenningar W. Glassers sem byggt er á.

## Skýr mörk - ófrávíkjanlegar reglur (bottom line)

Starfsfólk skólans skilgreinir **ákveðin mörk sem eiga að stuðla að auknu öryggi í skólanum** og skapa aðstæður til að nemendur geti öðlast sjálfstjórn og eflst að þroska og vísu. Þessi mörk eru sem hér segir:

- *Ekkert ofbeldi.*
- *Engin vopn.*
- *Engin fíkniefni.*
- *Engar ógnanir, ögranir eða hótanir við neinn í skólasamfélaginu.*
- *Engin meðvituð truflun á skólastarfi.*
- *Engin skemmdarverk eða þjófnaðir.*
- *Engin mismunun vegna uppruna eða litarháttar*



Að fara yfir skýru mörkin stangast á við hugmyndir um öryggi einstaklingsins í skólanum og hópsins sem heildar. Það stangast einnig á við hugmyndir okkar um virðingu fyrir sjálfum okkur, öðrum og umhverfinu.

Ef nemandi verður á að fara yfir þessi mörk er honum vísað til skólastjórnanda sem fer yfir málsatvik með honum. Nemandinn fer þá í flestum tilvikum heim og fær tækifæri til að hugleiða það sem gerst hefur og finna lausn í samráði við forráðamenn sína. Skólastjóri og umsjónarkennari aðstoða nemandann og forráðamenn við lausn málsins og kalla til þá aðila sem að málinu koma.

**Ef brot eru endurtekin er málefnum nemandans vísað til nemendarverndarráðs.**

**Í uppbyggingarstefnunni er gengið út frá því að eina manneskjan sem við getum stjórnað séum við sjálf, spurningin er því: Hvernig manneskjur viljum við vera?**

## Hlutverkin...

Kennarar hafa rætt töluvert um þarfirnar (sbr. þarfahringinn) og munu ræða meira um lífsgildin (sbr. lífsgildi skólans og/eða bekkjarins) við nemendur. Annað sem mikil áhersla er lögð á eru hlutverk hvers og eins. Kennararnir og nemendur skilgreina saman hlutverk hvers og eins í skólastofunni. Sem dæmi má nefna að *hlutverk kennarans* er t.d. að kenna, *hlutverk nemenda* er t.d. að fylgjast með kennslunni. Þetta er unnið á svipaðan hátt og bekkjarsáttmálar og hengt upp í stofunni. Í framhaldinu er eflaust full þörf á að skilgreina hlutverk heimila og skóla eða bara hlutverk fjölskyldumeðlima á heimilinu. Mikilvægt er að allir hafi eitthvert hlutverk hvort heldur sem er í skólanum eða á heimilinu.

## Lesefni um Uppbyggingarstefnuna

Til er handhægt lesefni á íslensku, t.d. bækurnar ***Sterk saman, Uppeldi til ábyrgðar, Að sætta sjónarmið*** og ***Barnið mitt er gleðigjafi*** ásamt litlum lesheftum sem heita ***Skýr mörk, Verkfærakistan, Sáttmálar um samskipti, Undirstöður Uppbyggingar*** og ***Mitt og þitt hlutverk***.

Lesheftin og bækurnar má panta hjá útgefanda á vefsíðunni [www.sunnuhvoll.com](http://www.sunnuhvoll.com). Einnig má finna efni á vefsíðunni [www.realrestitution.com](http://www.realrestitution.com), á heimasíðum Álfthanesskóla, Giljaskóla á Akureyri og víðar.

Sjá einnig grein Netlu, vefriti Kennaraháskólans: <http://netla.khi.is/greinar/2007/003/index.htm>

Á heimasíðu skólans <http://grunnskoli.raufarhofn.is/> er flipinn Uppbygging og þar inni eru nokkrir tenglar sem vísa inn á frekari upplýsingar um Uppbyggingarstefnuna.