

Stoðir og stólpur

INNGANGUR

Hver dagur í skólanum mínum, Tjarnarskóla við Tjörnina í Reykjavík, er söguþráður. Inn í þann þráð fléttast unglíngarnir mínir (12–16 ára) starfsfólkið og foreldrarnir. Svo getur þráðurinn spunnið í ýmsar áttir og getur verið misáferðarfallegur, rétt eins og sögur geta oft orðið, getur jafnvel hlaupið í hnút í einhverjum tilfellum. Þá er bara um að gera að hefjast handa við að leysa hann. Við keppumst auðvitað öll við að söguþráðurinn vindist fallega og fái góðan endi því það er svo ánægjulegt og gefandi. Nú, þegar ég stend enn og aftur á nýjum byrjunarkafla í skólastarfinu, skömmu eftir skólasetningu í ágúst 2013, þegar þetta er skrifað, þá get ég sagt með sanni að ég hlakka enn og aftur til að komast að því hvernig skólasagan verður í vetur. Sjá hvernig þráðurinn spinnst áfram. Mikilvægir kaflar í sögunni eru einmitt heilbrigði og velferð okkar allra sem störfum í gamla skólahúsinu við Tjörnina.

Eftir því sem árin hafa liðið hafa gefist tækifæri til að skoða heilu Tjarnarskóla-kaflana með reynsluna í farteskinu. Sú reynsla er mér dýrmæt og hefur meðal annars kennt mér að gott skólastarf verður að byggja á heilbrigði og velferð í sem víðustum skilningi. Þessir mikilvægu þættir eru svo sannarlega meðal grunnstoðanna í framvindu skólastarfsins hverju sinni. Jákvæðni og bjartsýni hafa einnig verið mín leynivopn sem ég kys að grípa til í tíma og ótíma og best er ef hlátur er ekki langt undan.

Greinin er hugleiðing höfundar eftir lestur ritsins *Heilbrigði og velferð* sem er eitt af sex ritum sem Mennta- og menningarráðuneytið og Námsgagnastofnun gáfu út til að kynna grunnþætti menntunar í aðalnámskrá leik-, grunn- og framhaldsskóla. Höfundar ritsins eru þær Margrét Héðinsdóttir, Fanný Gunnarsdóttir og Erla Kristjánsdóttir. Heftið kom út vorið 2013.

JÁKVÆTT VIÐHORF – BROSKALLINN MINN GÓÐI

Mér skilst að þegar við hlæjum leysist alls konar góð efni úr læðingi í líkamanum, til dæmis eitt sem heitir endorfín. Í mínu uppeldi var mikið hlegið og slegið á léttá strengi og ég er svo lánsöm að hún mamma mín gat, þrátt fyrir Alzheimers á efri

árum, svo sannarlega séð björtu hliðarnar á tilverunni. Við vorum til dæmis einu sinni í göngutúr einhvern tíma á þessum árum í hverfinu hennar og ætluðum yfir götu og ég sagði við hana: „Við þurfum að passa okkur á bílunum.“ Þá sagði mín: „Já, ég ætla örugglega að deyja úr einverju öðru en bíslysi“ ... og við hlógum hjartanlega, saman. Hún sagði líka oft í gamansömum tón þegar ég spurði hana hvernig henni liði: „Jú, jú – ég er talsvert betri en þegar ég er verri.“ Þetta eru náttúrlega dásamleg viðbrögð og sýna að mælikvarði á *heilbrigði* og *velferð* getur verið með öllu móti, hægt að nota ólíkar mælistikur og viðmiðanir en um leið getur jákvætt viðhorf til lífsins og tilverunnar haft mikið að segja. Ég geri til dæmis ráð fyrir að við á okkar góða Íslandi höfum talsvert aðrar hugmyndir um það sem þessi tvö innihaldsríku orð geta merkt en til dæmis vinir okkar í Færeyjum, hvað þá þeir sem búa í löndum miklu fjær okkur, til dæmis Egyptalandi eða Sýrlandi.

GÓÐIR KOSTIR

Heilbrigði byggir á andlegri, líkamlegri og félagslegri líðan. Það ræðst af flóknu samspili einstaklings við umhverfi sitt og félagslegum kringumstæðum. Allt skólastarf þarf að efla heilbrigði og stuðla markvisst að velferð og vellíðan óháð efnahag og aðstæðum enda verja börn og ungmenni stórum hluta dagsins í skóla. Helstu áherslupættir heilbrigði eru jákvæð og raunsönn sjálfsmynd, hreyfing, næring, hvíld, andleg vellíðan, góð samskipti, öryggi, hreinlæti, kynheilbrigði og skilningur á eigin tilfinningum og annarra. Allir þurfa að fá tækifæri til að njóta styrkleika sinna og byggja upp trausta sjálfsmynd sem er undirstaða þess að geta tekið upplýstar og ábyrgar ákvarðanir í tengslum við eigið heilbrigði. (Bókarkápa)

Hér vitna ég í hið prýðilega rit *Heilbrigði og velferð – Grunnþáttur í menntun á öllum skólastigum*. Það barst mér um það bil þegar síðasta skólaári var að ljúka. Ég las það satt að segja með mikilli ánægju. Það gladdi mig að sjá að margt af því sem þar er fjallað um er eins og talað út úr mínu hjarta og er í góðum samhljómi við það sem við í skólanum höfum haft að leiðarljósi í gegnum árin. Tjarnarskóli var stofnaður árið 1985 og er því að sigla inn í 29. starfsárið, ótrúlegt en satt. Það gladdi mig einnig að ritið er á mannamáli, prýðilega upp byggt og því hin ágætasta lesning.

Í efnisyfirliti á bls. 2 má sjá marga mikilvæga grunnþætti sem geta stuðlað að því að okkur líði vel og séum fær um að takast á við lífið og tilveruna. Hér get ég nefnt sem dæmi lífsleikni, sjálfsmynd, tilfinningar, kynheilbrigði, seiglu, þrautseigju og samskipti. Einnig þrenninguna góðu; hvíld, næringu og hreyfingu. Ekki má gleyma þáttum eins og öryggi, áföllum, hugrekki, stoðþjónustu og fleira. Hver kannast ekki við þetta allt saman ef hann hefur komið nálægt skólastarfi? Daglegt brauð, flest af þessu, en útfærslan án efa ólík eftir skólum.

Hin nýja stefnumótun sem er byggð á sex grunnþáttum skólastarfs í landinu er áhugaverð lesning. Sjálfsagt geta flestir í skólasamfélaginu fallist á að leiðarljós af þessu tagi sé af hinu góða, þó að ég telji að víða hafi löngum verið leitast við að starfa undir formerkjum sem þessum, bæði í orði og verki. Skólayfirvöld hafa með þessari

stefnumótun hnykkt á því hversu vellíðan í skólastarfi er mikilvæg. Að hún sé grunnstoð, rétt eins og að tileinka sér þekkingu, leikni og færni á ýmsum sviðum. Það er vel.

HRAUSTLEIKAMERKI

Ég sé að hið almenna skólakerfi hefur tekið miklum og afar jákvæðum breytingum á þeim rúmum þremur áratugum sem ég hef starfað í grunnskóla. Það eru mörg merki um það. Ég verð þó að viðurkenna að sýnina á það sem aðrir eru að gera hef ég fyrst og fremst fengið með skoðun utan frá. Mína skólainnviði þekki ég auðvitað út og inn en það sem ég sé að er að gerast í skólamállum almennt færir mér heim sanninn um að fagmennska og fjölbreytilegt skólastarf er staðreynd á Íslandi.

AÐ LÁTA DRAUMINN VERÐA AÐ VERULEIKA

Á hverjum tíma spretta upp hugmyndir og áherslur, oftast í takt við tímann. Við María Solveig, vinkona mín og samstarfskona í rúm tuttugu ár, stofnuðum Tjarnarskóla árið 1985. Sumt af því sem við lögðum upp með til þess að styðja við unglingana í skólanum hefur einnig verið tekið upp í hinu „almenna“ skólakerfi. Ég ætla að nefna þrennt: Einstaklingsmiðað nám, möguleika á að sinna „heimanámi“ í skólanum og þá námsgrein sem við höfum alltaf kallað mannrækt í Tjarnarskóla en kom löngu síðar inn í námskrá grunnskólanna undir nafninu lífsleikni.

Allt frá fyrsta skólaárinu okkar höfðum við séð að heilbrigði og velferð eru með því mikilvægasta í hinum svo nefnda Tjarnarskólatakti, sem við tölum gjarnan um þegar umhyggju, menningu og heimilislegt yfirbragð skólastarfsins ber á góma með öllu sínu manneskjulega ívafi sem við kjósum að hafa yfir og allt um kring. Börn og ungmenni verja stórum hluta dagsins í skóla og það gefur auga leið að þar á sér stað mikilvægt uppeldi þar sem góð samskipti eru þungamiðjan ásamt víðtækum undirbúningi fyrir lífið og tilveruna. Samspil og góð samvinna milli skóla og uppalenda vegur einnig þungt.

AÐ TALA UPPHÁTT – LEITA LEIÐA Í SAMEININGU

Öflugt upplýsingastreymi frá skólanum stuðlar að því að foreldrar geti fylgst með hag og framvindu unglingsins í skólanum. Það er okkar vinnulag að láta okkur hag nemenda varða í nánast öllu tilliti. Þá koma foreldrar einnig sterkir inn. Sú samvinna birtist meðal annars í því í Tjarnarskóla að þegar viðhorfskannanir Skóla- og frístundasviðs Reykjavíkurborgar hafa verið lagðar fyrir foreldrana hefur ánægjustigið reynst hátt. Við erum auðvitað afar glöð yfir því.

YTRI SKILYRÐI

Í seinni tíð hef ég í auknum mæli rætt það við samverkafólk mitt, bæði í skólanum og á öðrum vettvangi skólamála, að mér hefur þótt eins og umræðan um velferð barna og ungmenna sé sett í nokkurs konar aðskilin hölf. Skólinn á að sjá um, tryggja, stuðla að, bera ábyrgð á ... og svo framvegis – og starfa samkvæmt lögum, reglugerðum, viðmiðunum, kúrfum, mati og alls konar ytri skilyrðum. Til viðbótar er hið svokallaða stoðkerfi þar sem leitast er við að hlúa að þeim sem þurfa á sérfræðipjónustu að halda eða fara sérsniðnar leiðir í skólastarfinu. Við sem störfum í skólunum fáum leiðarljós, menntastefnu á hverjum tíma, námskrár og handleiðslu með ýmsum hætti sem blandast síðan inn í það skólaumhverfi sem skapast í hverjum skóla. Mér finnst skorta að sambærileg ytri skilyrði styrki foreldra í þeirra hlutverki. Það þarf að leggja skýrari línur, setja fram hvata til að foreldrar átti sig betur á ábyrgð sinni og skyldum þegar kemur að skólastarfinu og gildi þess að það skapist gagnvirk áhrif, ef svo má að orði komast. Hvað skyldu margir foreldrar vita hver ábyrgð þeirra er samkvæmt íslenskum grunnskólalögum, svo dæmi sé tekið?

Ég veit að margir gera sér ágæta grein fyrir því hvernig þeir geti stuðlað að heilbrigði og velferð barna sinna og unglinga og stutt þá með ráðum og dáð án þess að geta vitnað í lög. Hugmyndir um uppeldisgildi eru að sjálfsögðu ekki ræktaðar í skólakerfinu einu saman. Ég er fyrst og fremst að undirstrika það hve umræðan er skólatengd þegar kemur að uppeldi og menntun.

AÐ BREYTA VIÐHORFUM

Í þessu sambandi vil ég benda á þá staðreynd að þegar óskað er eftir aðkomu foreldra að fræðslustarfi fyrir foreldrahópinn, kynningum og fleira þess háttar er augljóst að margir setja þátttöku af því tagi ekki endilega í forgang. Tiltekinn hópur lætur sig aldrei vanta meðan aðrir láta aldrei sjá sig. Án efa hefur vinnuálag og lífsstíll okkar Íslendinga þar áhrif. Ég hef einnig á tilfinningunni að í þessum efnum ríki ólíkt viðhorf í röðum foreldra eftir skólastigum; leikskólastiginu, grunnskólastiginu að ég tali nú ekki um framhaldsskólastiginu. Þátttaka foreldra virðist vera sjálfsagðari á yngsta skólastiginu. Ef til vill má rekja það til þess að á hverjum morgni koma foreldrar alla leið inn í skólann, eiga samskipti við kennara og annað starfsfólk og mynda með því persónuleg tengsl og nærveru.

„ÞAÐ ER NÚ EINS OG ÞAÐ ER“

Á fundi sem ég sótti með skólastjórum í vor var meðal annars rætt um innleiðingu nýrrar aðalnámskrár. Einn fundarmanna tók þannig til orða að foreldrar væru almennt tregir að sækja fundi sem tengdust málefni eins og innleiðingu nýrrar námskrár og bætti við: „Það er nú eins og það er.“ Það er staðreynd að foreldrar eru tregir að mæta á „almenna“ fundi í skólum, einhverra hluta vegna.

Kona í kennarahópnum í Tjarnarskóla hóf störf fyrir rúmu ári. Fjölskylda hennar var þá nýflutt til Íslands eftir fimm ára dvöl í Bretlandi og Danmörku. Hún segir mér að það sé gríðarlegur munur á því hvernig foreldrar komi að skólastarfi í þessum tveimur löndum annars vegar og á Íslandi hins vegar. Hún segir að í þeim skólum sem hún starfaði í eða börnin hennar sóttu hafi nánast verið 100% mæting beggja foreldra á alls konar viðburði af hálfu skólans þar sem óskað var eftir að þeir mættu. Þetta hefur verið mér umhugsunarefni. Hvers vegna er þessi hugsunarháttur ekki við lýði hjá okkur Íslendingum?

FLEIRI SAMEIGINLEGIR SIGRAR

Nú eru talsverðar breytingar framundan í kjölfar nýrrar aðalnámskrár þar sem til dæmis mat á skólastarfi, breytt nálgun og aukið vægi mælinga á alls konar færniþáttum kemur inn. Starf skóla framtíðarinnar á að standa á yfirlýstum grunnstoðum. Lýsing á þeim hefur verið sett á blað og kynnt í skólum landsins. Foreldrar þurfa að sjálfsgöðu að vera með á nótunum. Sem löngum fyrr eiga skólarnir auðvitað að axla mikla ábyrgð á þessum breytingum. Ábyrgð okkar er vissulega mjög mikil og við sem störfum í skólum drögum auðvitað vagninn með þeim sem leggja línurnar en það þarf að efla það viðhorf foreldra að þeir eigi að vera til staðar þegar umræður og fræðsla eða kynningar á skólastarfinu eru annars vegar. Með sama hætti þarf að endurspegla þá *sameiginlegu ábyrgð* sem skólinn og foreldrar bera (líka samkvæmt lögum) að tryggja sem best samspil um velferð og heilbrigði, svo sem mataræði, að barnið/unglingurinn mæti á réttum tíma í skólann, fái nægan svefn, sé studdur í því að bera sífellt aukna ábyrgð eftir því sem ofar dregur í skólakerfinu, efli sjálfmynd sína, styrki samskiptahæfni og þar fram eftir götunum (bls. 15–47). Aukin samvinna af þessu tagi hefði án efa mjög jákvæð áhrif á grunnstoðirnar heilbrigði og velferð. Hér má til dæmis nefna hversu vel tókst til þegar foreldrar og starfsmenn skóla tóku höndum saman við að vinna gegn unglíngadrykkju á sínum tíma. Frábær árangur! Það þarf að vinna fleiri slíka sigra!

Einnig er lofsvert að foreldrasamtök hafa staðið fyrir góðum kynningum fyrir foreldra um breyttar áherslur í skólastarfinu. Sú nálgun og frumkvæði er svo sannarlega af hinu góða.

SÖGUPRÁÐURINN BERI OKKUR GOTT VITNI

Ég segi alltaf við nemendur mína að vellíðan, öryggi og góð mannleg samskipti séu okkar keppikefli í skólastarfinu. Á fyrstu dögum skólastarfs á hverjum vetri hitti ég alla nemendur í skólanum og legg upp í nýjan skólakafla með því að ræða við þá um heilsu, heilbrigði og velferð, góð samskipti og öryggi. Þessir þættir hafa sannanleg áhrif á námsárangur og þroska og möguleika þeirra á því að blómstra í því sem þeir taka sér fyrir hendur.

Í vor útskrifaðist stúlka úr Tjarnarskóla sem gaf okkur fallega gjöf sem ég á mjög auðvelt með að tengja viðfangsefni þessara hugleiðinga minna um heilbrigði og velferð. Hún teiknaði mynd af höndunum sínum tveim, önnur höndin er merkt ártalinu 2011, þegar hún byrjaði í skólanum og hin 2013, þegar hún lauk sinni skólagöngu hér. Á milli handanna stendur „Takk“. Á hverjum fingri er nafn einhvers okkar kennaranna. Á hendinni sem er merkt 2011 stendur „Ég get ekki, skil ekki, nenni ekki“; á hinni: „Ég skal, get, ætla“. Okkur þykir afar vænt um þessa mynd sem er komin í gylltan ramma til þess að minna okkur öll á hvað það skiptir miklu máli að leita *sameiginlega* að leiðum til þess að styrkja hvern og einn í ólgusjó unglingsáranna. Með tímanum varð þessi stúlka tilbúin til þess að leita að ævintýrinu í sjálfri sér og viljanum til þess að standa sig vel, bæta sig, auka sjálfstraust og styrkja sjálfsmyndina og finna leið til þess að blómstra. Kennarahópurinn var samstilltur í því að taka þátt í þeirri viðleitni með henni. Fyrir það er ég stolt og þakklát.

Það er gaman að spinna fallegan skólasögupráð.

UM HÖFUNDINN

Margrét Theodórsdóttir (margret@tjarnarskoli.is) er skólastjóri Tjarnarskóla. Hún lauk BA-prófi í íslensku og uppeldis- og kennslufræði auk kennsluréttindanáms 1981. Hún stofnaði Tjarnarskóla sumarið 1985 ásamt Maríu Solveigu Héðinsdóttur en hefur alfarið borið ábyrgð á skólarekstrinum í rúm tíu ár. Þroskabreytingar unglingsáranna hafa verið bæði hugðarefni og viðfangsefni hennar síðan námi lauk.