

Líf sem er lífsins virði
Að hugsa um kennara og stjórnendur



Life
Worth
Living

*Caring for our
Educators and Principals*

Handbók leiðbeinenda

LIFE WORTH LIVING: CARING FOR OUR EDUCATORS AND PRINCIPALS
2022-1-IS01-KA220-SCH-000088285



Fjármagnað af
Evrópusambandinu

LIFE Samstarfsaðilar
North Consulting (Ísland), Háskóli Íslands (Ísland),



National Management School (Búlgarí), Djapo (Belgía),
KMOP Education and Innovation Hub (Grikkland),
Centro per lo sviluppo creativo Danilo Dolci (Ítalía)
Innlegg frá Dr. Angela Williams Gorrell og Dr. Joshua Forstenzer

október 2024

Með fjármögnun frá Evrópusambandinu. Skoðanir og álit sem sett eru fram eru þó einungis höfundarins (höfunda) og endurspegla ekki endilega skoðanir Evrópusambandsins eða Framkvæmdastofnunar Evrópusambandsins fyrir menntun og menningu (EACEA). Hvorki Evrópusambandið né EACEA bera ábyrgð á þeim.



djapo

Jonge denkers. Grote doeners.

kmop
EDUCATION HUB



**NATIONAL
MANAGEMENT
SCHOOL**



**UNIVERSITY
OF ICELAND**



**CENTRO SVILUPPO
CREATIVO
DANILO DOLCI**



**NORTH
CONSULTING**



Contents

1. Inngangur	5
2. Heimspeki sem rannsókn	7
3. Rými til ígrundunar.....	8
4. Eru þetta skref fyrir skref leiðbeiningar?.....	9
5. Námsþáttur 1 ~ Hver erum við?.....	11
6. Námsþáttur 2 ~ Gagnvart hverjum ber ég ábyrgð?	15
7. Námsþáttur 3 ~ Hvernig á ég að breyta?	17
9. Námsþáttur 5 ~ Hvað ætti ég að gera þegar mér mistekst? ...	21
10. Námsþáttur 6 ~ Hvaða hlutverki gegnir þjáning?	23
11. Námsþáttur 7 ~ Hvað er verðugt að verja tíma mínum í?.....	25
12. Námsþáttur 8 ~ Hvernig líður mér þegar ég lifi vel?.....	26
13. Námsþáttur 9 ~ Lokaathöfn	28
14. Lokaorð	30
15. Yfirlit yfir aðferðir.....	31
16. Tveir dagar, tvær spurningar	37



1. Inngangur

Líf sem er lífsins virði: að hugsa um kennara og stjórnendur er Erasmus+ verkefni sem miðar að því að auka *vellíðan kennara og stjórnenda* með því að efla tilfinningu fyrir því að lifa merkingarbæru lífi. Námskeiðið **LIFE**, sem byggir á Life Worth Living nálguninni sem varð til við Yale háskóla árið 2014, bauð kennurum og stjórnendum frá fimm löndum (Íslandi, Belgíu, Búlgaríu, Ítalíu og Grikklandi) að taka þátt í **LIFE** ferðalagi sem stóð í níu mánuði. **LIFE** hófst með þjálfun leiðbeinenda á námskeiði sem undirbjó leiðbeinendur fyrir að leggja drög að vinnustofum fyrir kennara og skólastjóra í þeirra heimalandi. Með aðferðafræðina, formgerðina, sniðmátið og uppröðun **LIFE** spurninga að vopni héldu leiðbeinendur áfram að hittast á netinu til að deila sérþekkingu sinni á meðan hver hópur skipulagði, hannaði, valdi texta og innleiddi **LIFE** námskeið í sínu landi. **LIFE** námskeiðið var skipulagt með tvennum staðbundnum vinnustofum, tveimur netfundum í hverju landi fyrir sig, og alþjóðlegri staðbundinni vinnustofu sem sameinaði alla þátttakendur í eitt allsherjar **LIFE** lærdómssamfélag.

LIFE námskeiðið er einstakt ferðalag sem hverfist um ólíkan skilning á tilgangi lífsins þar sem unnið er úr fjölbreyttu lesefni með samræðuaðferðum. Þessi handbók byggir á þekkingu og reynslu leiðbeinenda af þróun **LIFE** námskeiðsins og þátttöku í **LIFE** verkefninu og miðar að því að veita nýjum leiðbeinendum innsýn í hugmyndafræðina og aðferðir **LIFE** verkefnisins. Þó að verkefnið „standi á herðum“ margra, einkum þeirra sem á sínum tíma mótuðu og hafa þróað áfram Life Worth Living nálgunina, hefur **LIFE** verkefnið þróað einstakt ferðalag í námskeiðsformi og býður upp á sterkt og virkt samræðufélag. Hið einstæða **LIFE** ferðalag er byggt upp eins og hér segir:

- (1) Það hverfist um sjö grundvallarþurningar.
- (2) Það sameinar djúpar staðbundnar upplifanir sem leiðbeinendur nálgast í gegnum fjölbreytt námsefni og lærdómssamfélag á netinu þar sem ýmist er unnið á sameiginlegum netfundum eða í lengri lotum þar sem hver vinnur á sínum tíma og hraða.
- (3) Það byggir á ákveðnu verklagi og samskiptaháttum til að byggja upp, styrkja og viðhalda lærdómssamfélaginu.
- (4) Það skapar umgjörð fyrir leiðbeinendur sem eru að þróa **LIFE** ferðalag fyrir þátttakendur sína.

Í gegnum **LIFE** upplifa þátttakendur persónulega þróun þar sem þeim gefst kostur á að verða hluti af hópi kennara og skólastjórnenda sem saman fá tækifæri til að stalda við, íhuga nokkrar af grundvallarspurningum lífsins, deila og hlusta með öðrum, ígrunda eigin hugsanir, og þannig fá skýrari sýn á það sem skiptir máli í þeirra eigin lífi. **LIFE** er ferðalag sjálfsrýni, virkrar þátttöku og gagnrýnnar sjálfsskoðunar þar sem þátttakendur munu uppgötva og fá dýpri tilfinningu fyrir tilgangi eigin lífs og hvað það er sem gerir lífið merkingarbært. Hið innra ferðalag í þroska og þróun opnar fyrir möguleika á persónulegri og faglegri umbreytingu. Þetta umbreytandi ferli hefst með því að koma saman og kryfja nokkrar grundvallarspurningar um



inntak og ásýnd hins góða lífs:

Gagnvart hverjum ber ég ábyrgð?
Hvernig á ég að breyta?
Hvers má ég vænta?
Hvað ætti ég að gera þegar mér mistekst?
Hvaða hlutverki gegnir þjáning í góðu lífi?
Hvað er verðugt að verja tíma mínum í?
Hvernig líður mér þegar ég lifi vel?

Í þessari handbók birtist sameiginleg reynsla, viska og framlag 16 leiðbeinenda frá Belgíu, Búlgaríu, Grikklandi, Íslandi og Ítalíu sem hlutu þjálfun í **LIFE**. Sem samstarfshópur hönnuðu þeir og gerðu **LIFE** að veruleika!

Þessi handbók lýsir þeim grundvallarreglum sem **LIFE** námskeiðið byggir á. Hún er ætluð fyrir stofnanir og einstaklinga sem hafa áhuga á að verða leiðbeinendur á **LIFE** námskeiði og býður upp á aðferðir og hugmyndir fyrir þá sem vilja fræðast meira.



2. Heimspeki sem rannsókn

LIFE námskeiðið hverfist í kringum nokkrar heimspekilegar grundvallarspurningar lífsins sem þátttakendur glíma við með því að lesa heimspekilega texta sem eiga rætur að rekja til fjölbreyttra hefða, menningarheima og trúarbragða, eru frá mismunandi tímum og frá ólíkum heimshlutum. Þátttakendur íhuga spurningarnar í gegnum fjölbreyttar þátttökumiðaðar aðferðir sem byggja á heimspekilegri samræðu í einni eða annarri mynd. Umræðuefnin eru hið góða líf, líf sem er lífsins virði og hvernig megi styðja kennara og skólastjórnendur í því að gera leitina að hinu góða lífi markvissari í eigin lífi og starfi.

Meginrannsóknaraðferðin er umræða, eða öllu heldur *samræða*. Á ýmsum evrópskum málum er talað um *díalog*. Orðið kemur úr forngrísku, *dialogos*, og er samsett úr tveimur hlutum: *dia*, sem þýðir „á milli“, og *logos*, sem getur þýtt rök. Í samræðu koma rökin fram á milli þátttakenda með þeim hætti að þeir hlusta hver á annan og svara hver öðrum – þannig ræða þeir saman á viðeigandi hátt og hlusta af athygli.

Ólíkir þátttakendur munu án efa, draga mismunandi lærdóm af lestrinum og samræðunum. Með því að lesa textana saman og vinna með þá í lærdómssamfélagi dýpka þátttakendur skilning sinn á textunum, spurningunum og eigin lífi. Með lestri og samræðu um texta takast þátttakendur á við tiltekið umræðuefni, en áherslan er ekki á umræðuefnið sem slíkt, heldur á víðari skilning og þróun ákveðinnar hæfni, svo sem hæfni til að hugsa um djúpar spurningar um lífið, hjálpa öðrum að hugsa á gagnrýninn hátt um þessar spurningar og að hugsa saman í samræðusamfélagi. Með því að skipuleggja vinnuna með staðbundnum vinnustofum, sameiginlegum netfundum og samræðu á netinu þar sem fólk vinnur á þeim tíma sem hentar því, fá þátttakendur tækifæri til að taka hlé frá annasömu lífi, staldra við, tengjast eigin hugsunum upp á nýtt og mynda ný og gefandi tengsl við aðra þátttakendur. Á meðan á vinnustofunum stendur gefst góður tími til að kafa djúpt í hugsun ólíkra heimspekinga en einnig fá innsýn inn í hvernig aðrir skilja efnið.



3. Rými til ígrundunar

LIFE námsþættirnir snúast ekki eingöngu um að ræða krefjandi lífsspurningar og lesa (stundum torræða) texta. Þeir hverfast líka um kennslufræði. Þannig ígrunda þátttakendur sérstaklega kennsluaðferðir sem notaðar eru í hverjum námsþætti og áhrif þeirra á sig sem nemendur (samantekt við lok kennslustundar). Eins og *dialogo* þá er *pedagógik* (kennslufræði) gamalt grískt orð, *paidagōgos*. Það er samsett úr orðunum *paidos*, sem merkir barn, og *agōgos*, sem vísar til einhvers sem leiðir. Upphaflega vísaði orðið til þræls sem fylgdi barni í skóla en síðar fluttist merkingin yfir á þann sem leiðir í sjálfu lærdómsferlinu. Í gegnum allt námskeiðið styðja þátttakendur hver annan – eða leiða hver annan – í námsferli þar sem þeir upplifa **LIFE** ferðalagið sjálfir og leggja grunn að ferðalaginu fyrir aðra. Mikilvægur hlekkur í kennslufræðinni á bak við námskeiðið er sannfæring um – og skuldbinding við – þá hugmynd að nám sé sameiginlegt ferli sem virki best í lýðræðislegu námssamfélagi.

Þátttakendur ígrunda einnig áhrif rýmisins eða umhverfisins á námsferlið í staðbundnum vinnustofum. Þannig eru spurningar eins og þær sem á eftir fara nokkurs konar ígrundandi félagar á ferðalaginu:

- Skapa rými svæði fyrir vald?
- Hafa rými áhrif á samskipti og stjórn?
- Kenna og hvetja rými – eða letja þau – ákveðnar athafnir?

Þátttakendur fá innblástur til að samræma eigin kennsluaðferðir **LIFE** nálguninni og leggja áherslu á gagnrýna sjálfsvitund, vitsmunalegt örlæti og fjölhyggju í sannleiksleit sinni. Markmiðið er að hjálpa þátttakendum að þróa meiri færni og getu til þess að eiga samtöl um hið góða líf þvert á ólík sjónarhorn, á sama tíma og þeir samþætta eigin reynslu og sérfræðipækkingu til að móta **LIFE** ferðalagið fyrir aðra.



4. Eru þetta skref fyrir skref leiðbeiningar?

Þessi handbók lýsir níu námsþáttum **LIFE** námskeiðsins. Námsþættir tvö til átta hverfast um tiltekna lífsspurningar en fyrsta og síðasta námslotan skapa rammann utan um námskeiðið með markvissri opnun og lokun á ferðalaginu. Hver námsþáttur hefur sitt skipulag og tillögur um hvernig megi vinna með hann sem hluta af **LIFE**. En þýðir þetta að það er aðeins ein möguleg leið til þess að framkvæma námskeiðið? Er þetta námskeið sem fetar þrönga slóð sem allir þurfa að fylgja nákvæmlega eftir, í fótspor þeirra sem þróðu það? Svarið við þessum spurningum er „nei“. Þótt við köllum þetta „handbók leiðbeinenda“ lýsir hún ekki skref fyrir skref hvernig eigi að leysa verkefni með góðum árangri. Ólíkir leiðbeinendur geta og þurfa að finna sínar eigin aðferðir og leiðir til að fara í gegnum námsþættina á námskeiðinu. En sérhver námsþáttur gegnir ákveðnu hlutverki og það býr góð ástæða að baki uppbyggingu námskeiðsins. Aðferðirnar hafa mótast eftir reynslu og tilraunir fjölmargra leiðbeinenda í ólíkum löndum. Hver sem leggur upp í **LIFE** ferðalagið þarf að finna sína einstöku leið og skapa sitt eigið **LIFE** samfélag.

Fyrsti námsþátturinn snýst um að koma saman, byggja upp traust og móta rými þar sem þátttakendur mætast. Þess vegna hefst hann á spurningunni „hver erum við?“ Mismunandi rými, mismunandi þátttakendur og mismunandi tímar geta kallað á ólíkar leiðir en markmiðið er alltaf það sama: að koma saman og skapa lifandi námssamfélag þar sem traust ríkir milli þátttakenda. Til að ýta námskeiðinu úr vör er gott að hugsa um táknræna athöfn sem tengir þátttakendur hverja við aðra en einnig við staðinn sem þeir eru á og verkefnið sem framundan er.

Annar námsþátturinn glímir við spurninguna „gagnvart hverjum berum við ábyrgð?“ Textarnir sem teknir hafa verið saman fyrir þennan námsþátt hafa reynst gagnlegir en mismunandi textar geta hentað betur fyrir ólíka þátttakendur. Þeim aðferðum sem lýst er til að takast á við þessa spurningu eru „þögn samræða“ og afbrigði af „samræðusamfélagi“, ásamt því að lesa textana vandlega, þar sem þátttakendur fá að deila eigin hugrenningum í litlum hópum og með námssamfélaginu í heild.

Í *þriðja námsþættinum* er unnið með spurninguna „hvernig á ég að breyta?“ í gegnum aðferð sem felur í sér hugleiðslu og ígrundun. Þessar ígrundunaræfingar er síðan hægt að dýpka og deila með öðrum, annaðhvort í pörum eða í hópum.

Fjórdi námsþátturinn færir athyglina frá nútíðinni og fortíðinni yfir í framtíðina með því að spyrja: „hvers má ég vænta?“ Fyrir þessa spurningu mælum við með að nýta aftur afbrigði af „samræðusamfélagi“ sem fer fram á netinu þar sem hver þátttakandi vinnur á sínum tíma (e. *asynchronous learning*) og síðar í samræðu með öðrum þátttakendum á netinu (e. *synchronous learning*).

Námsþættir fimm og sex taka fyrir spurningar sem geta verið krefjandi þar sem sjónum er beint að mistökum og þjáningu. Þó ekki sé til „rétt“ röð til að nálgast þær spurningar sem **LIFE** námskeiðið fjallar um, er best að takast á við þessar spurningar þegar skapast hefur traust og öruggt



námsumhverfi, og þátttakendur hafa haft tíma til að kynna hverjir öðrum og byggja upp virðingu og traust innan hópsins.

Sjöundi námsþátturinn snýr að spurningunni „hvað er þess virði að verja tíma mínum í?“. Þessi þáttur er unninn í netnámi þar sem hver þátttakandi sinnir náminu á sínum tíma en hittir svo hópinn í samræðu á netinu. Í þessari lotu er markmiðið að kanna bæði merkingu tímans og verðmæti hans. Fólk skoðar líf sitt hingað til, veltir fyrir sér hvernig það ver tíma sínum og hvort það stuðli að merkingarþæru lífi.

Áttundi námsþátturinn fjallar um spurninguna „hvernig líður mér þegar ég lifi vel?“. Hér kanna þátttakendur hlutverk tilfinninga í sýn sinni á hið góða líf. Þessi námslota býður upp á innleiðingu táknaþæna athafna og fleiri líkamsmiðaðra æfinga þar sem unnið er út frá tónlist, dansi, skrifum og listsköpun. Einnig gefst tækifæri til að nýta aðferðina „þögul samræða“, þar sem þátttakendur íhuga í skriflegu formi stutta tilvitnun sem skrifuð er upp á töflu eða stórt blað. Þetta ferli býður upp á ólíkar leiðir til íhugunar og veitir þátttakendum tækifæri til að upplifa samveru í algerrri þögn.

Síðasti námsþátturinn er lokaathöfn þar sem þátttakendur sýna hver öðrum þakklæti fyrir þann tíma og þá hugrænu og tilfinningalegu vinnu sem þeir hafa farið í gegnum saman. Mikilvægt er að ljúka ferðalaginu með formlegum hætti. Því er mælt með að lokaathöfnin feli í sér virðulega og táknaþæna athöfn.



5. Námsþáttur 1 ~ Hver erum við?

- Markmið:** Þú mun kynnst leiðbeinendunum og hópnum
• hlustaðu af athygli á aðra • komdu auga á og orðaðu fyrstu hugsanirnar sem koma upp í huga þér um það hvernig góðu lífi er háttað
- Æfingar:** Stuttar kynningar á þátttakendum • kjarna ævi í fáum orðum • horfa um öxl á eigið líf • deila eigin hugsunum með hópnum

„Að vera kennari er að standa á heilagri grundu – lífi fólks.“

Thomas Groome, *Educating for Life: A Spiritual Vision for Every Teacher and Parent*

Opnun og mótun námssamfélagsins

Grundvallaratriði í **LIFE** ferðalaginu er að skapa og viðhalda með markvissum hætti lifandi og öruggu námsfélagi þar sem hver meðlimur hefur rödd, finnur fyrir öryggi og er fær um að gefa af sjálfum sér og taka við án fordóma því sem aðrir leggja til inn í samfélagið. Samfélagið má móta með ólíkum hætti en **LIFE** nýtir táknrænar athafnir til að „ramma inn“ rýmið og skapa menningu námssamfélagsins. Margir leiðbeinendur nota varðeld sem miðpunkt og þróa ýmis konar athafnir til að hjálpa þátttakendum að kynna sig og undirbúa sig fyrir að vera af heilum hug til staðar fyrir sjálfa sig og aðra.

Að hefja ferðalagið

Annað skrefið í mótun námssamfélagsins felst í því að bjóða þátttakendur velkomna. Það felur í sér heiðarleg og beinskeytt samtöl um spurningar sem allir svara daglega (oftast ómeðvitað) og að ljá svörunum sem sett eru fram meðvitaðan skýrleika. Margir leiðbeinendur nota ljóð sem áhrifaríka kveikju. Hér getur að líta tvö dæmi. Annað eftir ameríska skáldið og húmanistann Walt Whitman (húmanismi er heimspekistefna sem byggir á siðferðilegum grunni og leggur áherslu á gildi og gerendahæfni manneskjunnar) og Joseph Conrad, pólsk-breskan rithöfundur sem er einn áhrifamesti skáldsagnahöfundur enskrar bókmenntasögu.



Ó ég! Ó líf!

Ó ÉG! Ó líf!... um spurningarnar um hið endurtekna,
Um endalausar lestir hinna trúarvana — um borgir fullar af fávísi,
Um sjálfan mig sem ávallt ásaka sjálfan mig, (því hver er heimskari en
ég og hver trúlausari?)
Um augu sem árangurslaust þrá ljósið — um hlutina smáu — um
baráttuna sem stöðugt hefst að nýju,
Um lélegar niðurstöður alls — um seiga og sóðalega mannfjöldann sem
ég sé í kringum mig,
Um tómu og tilgangslausu árin hinna — með þeim sjálfur flæktur,
Spurningin, ó ég! svo sorgleg, endurtekin — Hvaða gagn er að þessu
öllu, ó ég, ó líf?

Svar.

Að þú ert hér — að lífið er til, og sjálfsmýnd,
Að hið kraftmikla leikrit heldur áfram og þú munt leggja til erindi.

Walt Whitman

Að veiða ljósið

Það eru forréttindi æskunnar að lifa fram yfir eigin daga í þeirri dásamlegu samfellu vonar sem þekkir hvorki hik né íhugun. Hliðið að bernskunni er að baki en framundan ertöfragarður með sínum lokkandi stígum sem hlykkjast undir ljóma loforða. Ekki að þetta sé ókannað land. Spor alls mannkyns eru þar, greinileg á veginum. Töfrarnir liggja í hinni sammannlegu reynslu sem maður vonar að leiði til óvenjulegrar eða persónulegrar tilfinningar — broti af manns eigin. Með því að þekkja fótspor þeirra sem á undan fóru heldur maður áfram, með spennu og gleði, og tekur á móti bæði góðum og hörðum örlögum — rósir og þyrnar, eins og máltækið segir — í því ríkulega, margbreytilega hlutskipti sem bíður þeirra sem það verðskulda eða rekast kannski einfaldlega á það.

Joseph Conrad



Hvað er líf sem er lífsins virði?

Sérhver leiðbeinandi undirbýr ígrundaða opnunarræðu sem viðkomandi getur flutt af einlægni. Nokkur atriði til að hafa í huga:

- Enginn er sérfræðingur í að svara þessum spurningum.
- Allir bera ábyrgð gagnvart spurningunum.
- Allir hafa þegar lifað svörin við spurningunum.
- Ferðalagið mun leiða til þess að þú mætir margbreytileika – bæði í textunum sem við skoðum og meðal þátttakenda í hópnum.
- Mismunandi textar gera kröfu um ólíka sannleika. Þeir eru EKKI allir að segja það sama og þessi fjölbreytni í hugsun er mikilvæg fyrir leiðangurinn okkar.
- Deildu persónulegri von þinni með þátttakendum í ferðalaginu.
- Þjóddu þátttakendum velta saman fyrir sér lykilspurningunni í hinni sameiginlegri vegferð: *Hvað í lífinu er þess virði að vilja fyrir sjálfa(n/t) þig, börnin þín, fjölskylduna þína og nærsamfélag?*

Að vera á staðnum

Einungis ef lærdómssamfélagið tekur sameiginlega þátt og er til staðar allan tímann (líkamlega, andlega og tilfinningalega) mun ferðalagið verða til góðs. Þetta er lærdómssamfélag sem endurspeglar margbreytilegan bakgrunn, reynslu og skilning. Að ferðalaginu loknu munu þátttakendur halda í ólíkar áttir en meðan á ferðinni stendur – þá er hver og einn skuldbundinn lærdómnum og samfélaginu.

LIFE leggur til að ferðin hefjist með æfingum og spurningum (þar sem þátttakendur sitja í hring þannig að allir sjá hvern annan) sem taka um það bil 2-3 klukkustundir með hópi sem telur 12 til 18 manns. Hér getur að líta nokkur atriði sem gott er að hafa í huga:

- Oft getur verið gagnlegt að bjóða þátttakendum að deila með hópnum hvers þeir vænta af ferðalaginu og á hverju þeir gætu þurft að sleppa takinu til að vera fullkomlega á staðnum.
- Notaðu einfaldar og skemmtilegar aðferðir fyrir fyrstu kynningar, þar sem þátttakendur deila nöfnum sínum og nokkrum einföldum staðreyndum um sjálfa sig.
- Semdu spurningar sem verða dýpri með hverri umferð og hjálpa þátttakendum að komast smám saman inn í nánari samræður um líf sitt. Sláðu botninn í lotuna með spurningu sem tengist **LIFE** ferðalaginu á skýran hátt, eins og: *Hver hefur haft mest áhrif á sýn þína á það sem skiptir máli í lífinu og hvers vegna?*

Rými til íhugunar eru líka rými sem endurspeglar fólkið sem dvelur í þeim. Á meðan á **LIFE** stendur eru ýmsar aðferðir notaðar til að skapa tilfinningu

fyrir „helgu“ rými. Hugleiddu nokkrar af þessum hugmyndum (sem má fella inn táknræna athöfn í lok námskeiðsins):

- Þátttakendur skrifa bréf til framtíðarútgáfu af sjálfum sér um vonir sínar fyrir ferðalagið, hvað þeir ætla að leggja til þess og hvað þeir ætla að taka út úr því.
- Í hverri lotu skalt þú hafa umslög með nöfnum þátttakenda til reiðu og vera með litla miða þar sem þátttakendur geta deilt þakklæti sínu til hvers annars.

***** Samantekt og íhugun *****

Samantekt í lok hverrar námslotu hefur það markmið að íhuga upplifunina sem átti sér stað í námsþættinum og áhrif hans í kjölfarið. Íhugun er grundvallaratriði í **LIFE** eins og mörgum öðrum umbreytandi námsferlum. Námslotunni lýkur með því að þátttakendur ígrunda námið sem hefur átt sér stað, bæði einir og í hópum.



6. Námsþáttur 2 ~ Gagnvart hverjum ber ég ábyrgð?

Markmið: Lestu texta sem ávarpa spurninguna • veltu fyrir þér hverju þú myndir breyta ef textarnir væru sannir • hlustaðu á skoðanir eða viðhorf annarra • mótaðu eigin skoðanir og viðhorf

Æfingar: Samlestur texta (með lesfélaga, notast við spurningar) • hóplestur texta • samræðusamfélag

Lesefni: Singer, *The Life You Can Save* • Lúkasarguðspjall 10:25–37 • Taylor, *The Ethics of Authenticity*, 28–29 • Speki *Konfúsíusar* 1.2, 2.21, 12.11, 13.18 • Ólafur Páll Jónsson, *Annáll um líf í annasömum heimi* • The Wisdom of the Duwamish

Samræðusamfélag

Námslotan hefst, líkt og aðrar námslotur, á því að þátttakendur lesa tiltekna texta mjög vandlega, ýmist hver fyrir sig, í þörum, eða í stærri hópi. Í þessu tilfalli fer æfingin fram í samræðusamfélagi, þar sem textarnir eru kveikjur fyrir spurningagerð og samræðu í kjölfarið. Hver hópur les vandlega stutta texta. Á meðan þátttakendur eru enn í litlum hópum eru þeir beðnir um að ræða textana út frá eftirfarandi fyrir mælum:

- Hver er meginniðurstaða textans?
- Hvaða merkingu hefur textinn fyrir þig?
- Veldu eina setningu sem útskýrir lykilboðskapinn í textanum.

Þessum hugsunum er svo deilt með hópnum þegar þátttakendur hafa komið aftur saman í einn stærri hóp. Eftir að hafa heyrt frá hinum hópnum, fær hver hópur stutta stund (5 mínútur eða svo) til að móta eina spurningu til að ræða frekar. Þegar tíminn rennur út safnar leiðbeinandi öllum spurningunum upp á töflu (tússtöflu, flettistöflu, ...) svo allir geti séð þær. Eftir stutta, þögla íhugun eru þátttakendur beðnir um að kjósa þá spurningu sem þeir vilja helst ræða frekar. Sú spurning sem fær flest atkvæði er svo rædd í hópnum uns tíminn er á þrotum. Ef samræðan um spurninguna endist ekki allan tímann, getur leiðbeinandi ákveðið að taka fyrir næstu spurningu.

Þetta ferli kallast „**samræðusamfélag**“. Það getur verið breytilegt en helstu þættir eru: (1) Spurning, eitthvað sem hópurinn upplifir saman og sem kveikir samræðuna. (2) Tími til íhugunar. (3) Hópurinn tjáir sig um það sem hann vill ræða. (4) Hópurinn velur spurningu til að glíma við. (5) Samræðan á sér stað. (6) Lokahugsanir. (7) Ígrundun og samantekt um samræðuna.

Þegar þú skipuleggur lotuna og tímann, íhugaðu að nota fleiri en eina aðferð til að nálgast spurninguna sem veitir þátttakendum meira tíma og



víðara sjónarhorn á það sem um er að ræða. Til dæmis mætti nota aðferðina **þögl samræða** hér en þá bregðast þátttakendur eingöngu skriflega við fullyrðingu sem skrifuð er á hvíta töflu eða stóra pappírsörk sem hengd er á vegg. Hver þátttakandi hefur túsþenna til að skrifa niður setningu eða athugasemd sem sýnir hvort hann sé sammála eða ósammála fullyrðingunni, eða til að spyrja spurningar um fullyrðinguna. Einnig gefst færi á að svara spurningum annarra og spyrja frekari spurninga. Þessi aðferð hvetur þátttakendur til að taka skriflega þátt í „samræðu“ og gerir langvarandi þátttöku sem hverfist um aðeins eitt viðfangsefni mögulega, jafnvel þó að margir „samræðufundir“ eigi sér stað á sama tíma. Þessi aðferð hentar vel þeim þátttakendum sem vilja hugsa í hljóði og taka þátt þegar þeir eru tilbúnir, án þess að þurfa að tala. Hugsanleg fyrirmæli eru:

- „Ákvarðanir sem við tökum í dag ættu að leiða til sjálfbærs heims að sjö kynslóðum liðnum.“
- „Fyrir hvern eða hvað tek ég afstöðu?“

***** Samantekt og íhugun *****

Að þessari námslotu lokinni er mikilvægt að finna tíma til að ígrunda reynsluna og áhrif þeirra aðferða sem notaðar voru. Þjóddu þátttakendum að íhuga:

- Hvernig var að lesa textann svona vandlega.
- Hvernig var reynslan af samræðusamfélaginu eða þöglu samræðunni?

Gagnvart hverjum berum við ábyrgð?
Hver er stærri sagan sem líf mitt tilheyrir?
Hvaða sögur stýra því hvernig ég er í heiminum? Hver leiðir mig?
Hvaða yfirboðurum þarf ég að hlýða? Hverjum tilheyrir ég?



7. Námsþáttur 3 ~ Hvernig á ég að breyta?

Markmið: Að öðlast reynslu af leiddri hugleiðslu sem leið til að pæla í spurningu • að skilja hvernig annað fólk hefur komist að þeim skilningi sem það byggir athafnir sína á og hvernig það lítur á góða breytni • að hlusta af athygli á aðra þátttakendur

Æfingar: Leidd hugleiðsla • ígrundun • að deila hugsunum.

Lesefni: Pirkei Avot 1.1–3 • Fyrsta Mósebók 6:1–25 • Mill, *Nytjastefnan* • Markúsarguðspjall 1:16–20 • Jóhannesarguðspjall 12:23–26 • Jóhannesarguðspjall 15:1–5, 9–15 • *Speki Konfúsíusar* 2.5–8, 2.12, 7.1, 7.6, 7.9, 7.27, 13.18 • What is life? - Black Elk, Norður-amerískur frumbyggji og andlegur leiðtogi • Stoicism is the key • Danilo Dolci, *Each One Grows Only if Dreamed*

Hugleiðsla

Í **LIFE** er hugleiðslu beitt sem áhrifaríkri aðferð til að hjálpa þátttakendum að skoða eigið líf; sem aðferð til að læra að lesa eigið líf, líkt og það væri texti. Slíkt hjálpar þátttakendum að skilja hvers vegna þeir finna, hugsa og trúa því sem þeir gera, hlusta betur og skilja hið sama hjá öðrum og viðurkenna að sérhver manneskja hefur komist að sínum eigin hugmyndum og niðurstöðum út frá fyrri reynslu og bakgrunni. Auk þess hjálpar slík sjálfsskoðun þátttakendum að hugsa gagnrýnið um hvort þeir velji að halda áfram að samþykkja þessar skoðanir og hugmyndir eða hvort annar sannleikur tali sterkar til þeirra.

Í leiddri hugleiðslu leiðir leiðbeinandinn þátttakendur í afslappað ástand og beitir síðan spurningum til að láta þá tengjast tilteknum augnablikum eða fólki í lífi þeirra og „afhjúpa“ það hvernig þeir hafa komist að ákveðnum skilningi. Í tilfelli spurningarinnar „hvernig á ég að breyta?“ hjálpa leiðbeinendur þátttakendum að hugsa til baka til tíma þegar einhver var góður við þá. Markmiðið með þessu er að þátttakendur öðlist ríkan skilning á aðstæðum, fólki, samskiptum og komi síðan saman í hóp til þess að greina hvað það var sem gerði það sem um ræðir að „góðri breytni“. Mundu að það er jafnmikilvægt að koma þátttakendum rólega af stað inn í hugleiðsluna og að koma þeim rólega út úr henni aftur. Fyrir marga þátttakendur getur slík upplifun tekið á tilfinningalega.

Þegar komið er aftur í stóra hópinn hjálpa leiðbeinendur lærdómssamfélaginu að íhuga hvað þátttakendur „sáu“ og spyrja spurninga sem hjálpa þeim að ígrunda og afhjúpa hvernig tiltekin augnablik og tiltekin manneskja mótaði skilning þeirra á „hinu góða“ og hvað sé „góð breytni“. Leiðbeinendur búa til safn af spurningum til að hjálpa þátttakendum að skoða þessar hugmyndir og hvernig þær hafa þróast með tímanum.



Dagbókarskrif

Þjóddu þátttakendum að taka smá tíma fyrir sjálfa sig til að skrifa hugsanir og tilfinningar sínar niður í dagbók. Oft er hjálplegt til að leyfa þátttakendum að svara spurningunni fyrir sjálfa sig á því augnabliki. Minntu þátttakendur á að ekki er um endanlegt svar að ræða, heldur svar sem þróast, þó svo að verið sé að svara spurningunni á þessu tiltekna augnabliki. Þegar þeir hafa lokið við að skrifa, eða þegar tíminn er uppurinn, bjóddu þá þátttakendum að deila einhverjum af hugsunum sínum með hópnum. Nú gefst einnig tími fyrir íhugun á upplifuninni og þeim aðferðum sem notaðar voru.

***** Samantekt og íhugun *****

Þjóddu þátttakendum að íhuga eftirfarandi:

Upplifunina af hugleiðslunni.

Nýjar hugmyndir eða sjónarhorn sem þeir fundu.

Hvernig á ég að breyta?

Hvernig get ég lifað meðvitað?

Er ég frjáls til að gera hvað sem mig langar til að gera?

Ber mér að fylgja tiltekinni reglu eða skipun?



8. Námsþáttur 4 ~ Hvers má ég vænta?

Markmið: Að skilja hvernig hvaða skilning hver og einn leggur í vonina
• að hlusta af athygli á aðra þátttakendur

Æfingar: Samræða í samræðusamfélagi.

Lesefni: Letters to the Next Generation 2, Letter 5 • Köllun Abrahams, Fyrsta Mósebók 17 • Karl Marx, *Þýska hugmyndafræðin*, 106, 129 • Martin Luther King, Jr., *I Have a Dream & My Pilgrimage to Non-Violence* • Yordon Yovkov, *On the Wire* • Danilo Dolci, *We are often asked what we want for our valleys*

- Charlie Chaplin – Final Speech from The Great Dictator
- Friedrich Nietzsche – Human, All Too Human: A Book for Free Spirits, Volume 1
- Gianni Rodari – The Sky Belongs to Everyone

Samræðusamfélagið

Eins og áður var komið inn á, er **LIFE** ferðalag og námskeið sem bæði styðst við staðbundna fundi og netnám þar sem þátttakendur vinna á sínum tíma og hittast svo í samræðu á neti. Spurningin „hvers má ég vænta?“ nýtir stafræna **LIFE** námsumhverfið þar sem þátttakendur geta nálgast lesefni og æfingar, skrifað niður ígrundanir og unnið sjálfstætt eða í þörum áður en þeir hittast á netfundi. Hvernig sem sá námsþáttur er byggður upp, þar sem þátttakendur vinna hver á sínum tíma og hraða, þá er mikilvægt að þátttakendur fái tækifæri til að lesa, ígrunda og taka þátt í spjalli þegar þeim hentar. Þessu er síðan fylgt eftir með netfundi. Leiðbeinendur sem hafa mikla reynslu af því að kenna í netumhverfui geta notað alls konar aðferðir sem hvetja til virkrar þátttöku á netfundinum. Sem dæmi er hægt að nota **samræðusamfélag** á netinu. Mælt er með því að leiðbeinendur virki þátttakendur og hvetji þá til að leggja fram eigin texta, myndir eða sönglög sem hægt er að kjósa um sem kveikjur fyrir samfélagið. Netfundurinn þarf sameiginlegt ritunarsvæði (nettöflur eins og Miro, Padlet, Mural, o.s.frv.). Uppbyggingin er sú sama og í samræðusamfélagi í eigin persónu: Allir horfa á/skoða/hlusta á sömu kveikjuna. Þá eru þátttakendur sendir í sérherbergi til að ræða efnið og snúa aftur með tvær til fjórar spurningar sem verða lagðar fyrir allan hópinn og settar í atkvæðagreiðslu. Þessar spurningar eru skráðar á sameiginlega ritunartöflu. Þegar spurningarnar hafa verið kynntar beinist samræðan að þeirri spurningu sem flestir kusu.

*** Samantekt og íhugun ***

Takið tíma til að íhuga reynsluna og aðferðina sem hópur.



Ígrundaðu eigin reynslu af því að vinna með spurninguna:

Hvers má ég vænta?

Hvernig var eða hvernig gekk að taka þátt í samræðusamfélagi á netinu?

Hvers megum við vænta?
Hvað skiptir mestu máli?
Hvað er þess virði að langa í?



9. Námsþáttur 5 ~ Hvað ætti ég að gera þegar mér mistekst?

Markmið: Reynsla af fiskabúrsaðferðinni • ígrundaðu hvernig sérhver einstaklingur hefur komist að sinni eigin skilgreiningu á því hvað telst mistök og aðferðir til að takast á við mistök og komast yfir þau

Æfingar: Fiskabúr

Lesefni: Chödrön, *Start Where You Are*, 72–75 • Tarsin, *Being Muslim*, 107–8 • Nietzsche, *Human, All Too Human*, “The Wanderer and His Shadow,” §323 • *The Gay Science*, §§274–75 • Writings from the Late Notebooks 10.108 • Rómverjabréfið 7 • Jóhanessarguðspjal 1:5–2:2 • Mat Pelletier, *Embracing Failure* • Luci (sikileyskt lag)

Að mistakast í fiskabúri

Eins og áður hefur komið fram, þá geta næstu tvær spurningar verið persónulegar og það getur jafnvel tekið á að ræða þær. Því er mælt með að aðeins sé tekist á við þær þegar myndast hefur traust innan námssamfélagsins. Þó að þátttakendur gætu opnað sig og deilt afar persónulegum upplýsingum, er mikilvægt að minna þá á að þetta geta verið erfiðar samræður og að þeir þurfi að sýna sjálfum sér umhyggju og mildi.

Þessa lotu má framkvæma með því að beita samræðuaðferð sem kallast **fiskabúr**. Fiskabúrið er aðferð til að takmarka virka umræðu við minni hóp á meðan allir þátttakendur fylgjast með og eru tilbúnir að koma inn í umræðuna. Hér er ein leið til að framkvæma fiskabúr:

- Komdu þremur stólum fyrir í miðjum hring, tiltölulega nálægt hver öðrum.
- Biddu þrjá sjálfboðaliða um að setjast á stólana.
- Stólarnir í miðjunni eru „fiskabúrið“ og aðeins þau sem eru í fiskabúrinu mega tala. Þau sem eru fyrir utan fiskabúrið mega ekki tala, þau fylgjast með og hlusta.
- Leiðbeinandinn spyr spurninga og þátttakendurnir í fiskabúrinu svara spurningunum í samræðu hver við annan.
- Til að mega tala þurfa þátttakendur fyrir utan fiskabúrið að gefa merki til einhvers á stólunum þremur um að þeir vilji skipta við þá og taka sæti þeirra.

Í þessari lotu finnur leiðbeinandinn jafnvægið milli þess að halda umræðunni líflegri og að gefa tíma fyrir þögn og íhugun. Undirbúðu safn af spurningum sem hjálpa þátttakendum að hugsa um mistök. Hér eru nokkrar tillögur. Þessar spurningar eru notaðar til að „fóðra“ fiskabúrið. Þessar spurningar kvikna af persónulegum minningum og tengingum og víkka svo út á við frá einstaklingnum. Þær innihalda einnig spurningar um hvernig eigi að ná sér eftir að hafa gert mistök.



1. Á heimilinu þar sem þú ólst upp, var ásættanlegt að gera mistök? Hvers vegna eða hvers vegna ekki?
2. Hvaða hugsanir eða tengingar koma upp í hugann þegar þú heyrir hugtakið „siðferðisbrestur“?
3. Hvernig hefur þú nálgast og tekist á við siðferðileg mistök í lífi þínu?
4. Manstu eftir atviki þar sem þú varðst vitni að því þegar einhverjum varð á í messunni eða gerði mistök og náði sér síðan aftur á strik? Hvaða skref steig viðkomandi til að ná sér á strik?
5. Eru einhverjar venjur sem eiga rætur að rekja til trúar-, menningar- eða fjölskylduhefða þinna sem þú treystir á til að takast á við mistök á áhrifaríkan hátt? (t.d. að biðjast afsökunar, bæta fyrir mistökin, játa, gera iðrun og yfirbót eða eitthvað annað?)

Samræða í litlum hópum

Að fiskabúraæfingunni lokinni skaltu skipta hópnum niður í litla umræðuhópa til að halda samtalinu áfram. Smærri hópar gera þátttakendum kleift að eiga nánari samtöl þar sem þeir kafa dýpra í skömm, iðrun, aðgerðir þar sem leitast við að bæta fyrir mistökin og mistök einstaklinga eða hópa. Eftir því hvernig hópurinn er, má hugsanlega halda samtalinu áfram í stórum hópi. Slík framlenging á fiskabúrinu gæti verið leið til að koma textunum inn í umræðuna.

***** Samantekt og íhugun *****

Í framhaldinu skulið þið ígrunda reynsluna og aðferðirnar sem hópur. Íhugaðu einnig eftirfarandi spurningar, ef þær henta:

- Hvaða innsýn hefur þú fengið frá öðrum?
- Hvaða spurningar sitja enn eftir hjá þér?
- Hvaða venju eða háttalag gætir þú tileinkað þér til að jafna þig eftir mistök?

Hvað ætti ég að gera þegar mér mistekst?
Var í lagi að mistakast á því heimili þar sem þú ólst upp?
Var í lagi að mistakast í skólanum?



10. Námsþáttur 6 ~ Hvaða hlutverki gegnir þjáning?

Markmið: Upplifðu það að deila sögu sem rannsóknaraðferð

- greindu hvernig hver og einn hefur komist að skilningi sínum á þjáningu sem hluta af hinu góða lífi • upplifðu staðsetningu/rými sem kennari

Æfingar: Að deila sögu og veita vitnisburði móttöku

Lesefni: Hin fjögur göfugu sannindi: Hjól laganna 4-6 • Life of the Buddha 5.1–39 • Nietzsche, *Svo mælit Sarapústra* 9-11 • WLN8.2, BGE 225 • Ezra 3:10-13 • Pirkei Avot 4:19 • Rómverjabréfið 8:18-39 • Wiman, *My Bright Abyss*, 146-147, 154-156, 161 • Oscar Wilde, *The nightingale and the rose* • Tal Ben-Shahar, *The Role of Suffering* • Jorge Bucay, *Why do we Suffer?* • Ólafur Páll Jónsson, „Nóvember“ í *Annáll um líf í annasömum heimi*.

Sögur af þjáningu

Oft er þetta sú spurning sem reynist þátttakendum tilfinningalega erfiðust. Ein áhrifarík leið til að byrja námsþáttinn um þjáningu er að koma saman á stað sem tengist þjáningu. Byrjaðu með því að segja söguna um þjáningu áður en þú færð þátttakendur til að ræða persónulegar spurningar. Hér er aftur mikilvægt að íhuga eðli spurningarinnar og stærð hópsins. Að byrja í litlum hópum hjálpar til við að viðhalda trausti þegar farið er í náin samtöl. Þessi aðferð sameinar það að deila sinni eigin sögu með skýrum leiðbeiningum um að hlusta vandlega og verða vitni að sögum annarra. Þau sem hlusta þurfa að fá tíma til að bregðast við með því að deila því sem þau heyrðu, hvað með hverjum þau fundu samhljóm og hvað ögraði þeim. Þetta er æfing í að hlusta, sýna samúð og samkennd.

Hér eru nokkrar mögulegar kveikjur til að hjálpa þátttakendum að segja sína eigin sögu. Takið eftir að ábendingarnar byrja almennt áður en þær verða persónulegri. Gakktu úr skugga um að gefa nægan tíma fyrir frásögn í hverjum hring (10-15 mínútur). Kveikjur sem koma til greina:

- Segðu frá tíma í lífi þínu þegar fréttir um þjáningu eða sorg annarra hafði áhrif á þig. Því næst er orðið látið ganga hringinn.
- Lýstu augnabliki af þjáningu sem hafði djúpstæð áhrif á hvernig þú sást heiminn, sjálfan þig eða líf þitt. Því næst er orðið látið ganga hringinn.
- Deildu reynslu af sorg – upplifun sem þú taldir að myndi brjóta þig niður en reyndist í staðinn vera nýtt upphaf fyrir þig. Því næst er orðið látið ganga hringinn.

Í stóra hópnum skulum við íhuga spurningar tengdar textunum, hvað þeir hafa að segja um þjáningu og viðbrögð við þjáningu, og samtölin í



minni hópum.

- Hvaða innsýn bjóða þessar sögur upp á um eðli þjáningar?
- Íhugaðu trúarlegan, menningarlegan eða fjölskyldulegan bakgrunn þinn. Hvernig var þér kennt að nálgast þjáningu og hvaða trúar- eða siðferðisgildi móta viðbrögð þín við henni í dag?
- Berum við ábyrgð á því að létta þjáningu?
- Geta jákvæðar niðurstöður komið út úr því að upplifa þjáningu?

•

***** Samantekt og íhugun *****

Sem hópur skuluð þið ígrunda reynsluna og aðferðina sem beitt var. Hugleiðið einnig þessar spurningar:

Hvaða áhrif hafði það á þig að safnast saman á stað sem sögulega tengist þjáningu?

Hvernig upplifðir þú það að deila sögum þínum og vera „vottur“

Get ég þjást en samt lifað góðu lífi?
Hvernig ætti ég að bregðast við þjáningu?



11. Námsþáttur 7 ~ Hvað er verðugt að verja tíma mínum í?

Markmið: Ígrundaðu merkingu tíma og merkingu verðmætis í ljósi svara við spurningunni

Æfingar: 90 ár í punktum • að skrifa eftirmæli • hjól lífsins • samræða • hópumræða • vinnustofa á netinu

Lesefni: *Greetings from Seneca to his friend Lucilius* • *Moral letters to Lucilius/Letter 1* • *Platform Sutra of the Sixth Patriarch* (六祖壇經 Liùzǔ Tánjīng) • *The Byrds, Turn Turn Turn* • *Matsuo Basho, From Time to time* • *Brian Nelson-Palmer, Reimagining the actual value of time* • *Dino Buzzati, Il Deserto dei Tartari*

Þetta er önnur **LIFE** námslotan sem fram fer á þeim tíma sem hentar þátttakendum og síðar á sameiginlegum netfundi. Í þessari lotu er þátttakendum boðið að lesa texta sem fjalla um merkingu tíma og virðis. Að brjóta þessa tvo hugtök niður getur verið gagnlegt til að virkja gagnrýna þátttöku í samræðu og til að tryggja að samræðan fari ekki fram úr tímamörkum. Þátttakendur fá einnig safn af æfingum til að ljúka við fyrir netfundinn. Allt efni og æfingar eru kynntar í stafræna **LIFE** námsumhverfinu með nægum fyrirvara til að ljúka þeim áður en netfundurinn fer fram. Hér eru nokkur dæmi:

- 90 ár í punktum, sjónræn framsetning á eigin lífi þátttakenda í punktum.
- Dagbókarfærslur um sama daglega verkefni fyrir og eftir lestur – ígrunda upplifunina.
- Ljúka hringnum í lífinu sem raunverulega tímaúttekt og einnig sem óskir um hvernig þátttakendur vilja að tíminn verði nýttur.

Þátttakendur safnast saman á netinu þar sem þeir deila reynslu sinni af æfingunum í smáum hópum sem og í stórum hóp með þáttökunálgun sem hentar fyrir viðkomandi samræðu.

*** Samantekt og íhugun ***

Sem hópur ígrundið þið tímanna sem þið nýttuð í æfingarnar þegar hverjum og einum hentaði, netfundinn og aðferðirnar. Eftirfarandi spurningar má nota sem kveikjur:

*Hvernig breytti lesturinn upplifun þinni á daglegu amstri þínu?
Hvaða innsýn fékkst þú við það að hlusta á aðra þátttakendur?*



12. Námsþáttur 8 ~ Hvernig líður mér þegar ég lifi vel?

Markmið:	Ígrundaðu hlutverk tilfinninga í hinu góða lífi og upplifðu líkamsmiðuðum æfingum
Æfingar:	Þögul samræða • líkamsmiðaðar (<i>embodied</i>) æfingar • samræður • hópumræða • lestur lykiltexa
Lesefni:	Sacks, <i>Letters to the Next Generation 2</i> , Bréf 4 • Ghazi, <i>Postscript: Happiness</i> • Oscar Wilde, <i>De profundis</i> , 105–107; • Aristóteles, <i>Siðfræði Níkómakkosar</i> • Camus, <i>Goðsögnin um Sýsifus</i> • Bart Moeyaert, <i>The Conductor</i> • Nussbaum, <i>The Therapy of Desire</i> , lbs. 389–390, 398–401 • Fishbane, <i>The Exegetical Imagination</i> , 168–172

Þetta er oft síðasta spurningin þar sem hún fullkomnar/lokar boga sem hefur leitt þátttakendur í gegnum röð spurninga sem urðu æ meira tilfinningalega krefjandi og endar nú á spurningu um hlutverk tilfinninga í eigin sýn á hinu góða lífi. Mikilvægt er að þessi spurning geri ekki ráð fyrir að manni líði vel við að lifa góðu lífi, hún spyr sérstaklega, hvernig líður þeim sem lifir „vel“? Gagnlegt er að nýta ýmsar líkamsmiðaðar (e. *embodied*) æfingar eins og tónlist, dans, skapandi skrif og listir í því að styðja þátttakendur við að tengjast tilfinningum sínum. Að vinna með textana og tengja reynsluna við fjölbreytta hugsun er engu að síður nauðsynlegt til að hjálpa þátttakendum að glíma við spurninguna á gagnrýninn hátt.

Paralestur: Þátttakendur hafa vonandi lesið hina útdeildu texta en ef ekki, geta þeir samt tekið þátt í paralestrinum. Sitjið saman tvö og tvö og vinnið með úthlutaða textana samkvæmt þessum leiðbeiningum:

1. Lestu textann upphátt fyrir félagan þinn.
2. Ræðið hvað textinn segir.
3. Ræðið hvað textinn þýðir.
4. Svaraðu: Ef þessi texti væri sannur, hvað þyrfti að breytast í lífi mínu til að samræmast því sem hann segir? (Þessi spurning er beinskeytt og sértæk; hún biður þátttakendur að hugsa um líf sitt og hvernig þeir þyrftu að haga lífi sínu öðruvísi ef þeir ættu að fylgja sannleiksgildi textans.)

Geymdu síðasta orðið fyrir mig: Þátttakendur undirbúa sig fyrir þessa námslotu með því að lesa alla textana sem lagðir voru fyrir og strika undir eða merkja orð eða setningar sem höfðu áhrif á þá. Þátttakendum er skipt í



fjögurra til fimm manna hópa. Byrjað er á einum texta og einn þátttakandi fer með hópinn að þeim stað í textanum sem hann strikuðu undir. Aðrir í hópnum bregðast við orðinu eða setningunni sem strikað hafði verið undir. Sá sem hafði valið þennan hluta textans bregst við athugasemdum hópsins og fær að eiga „síðasta orðið“ um textann sem hann hafði merkt. Allir í hringnum fá tækifæri til að leiða hópinn að sínum stað í textanum og eiga síðasta orðið um það orð eða setningu sem þeir merktu. Þessi aðferð víkkar út hugsun þátttakenda um textann og eykur skilning á honum með því að fá fólk til að hugsa saman og sameina skilning annarra við sinn eigin.

Skapandi æfingar: Með því að byggja á reynslu og áhugasviði leiðbeinenda, skapa leiðbeinendur fjölbreyttar lotur fyrir þátttakendur sem hverfast í kringum spurninguna „hvernig líður mér þegar ég lifi vel?“. Námslotur geta innihaldið dans, ljóð, myndsköpun, skapandi skrif, tónlist og raddir, amúlet-gerð – í raun hvað sem er sem leiðbeinendur geta boðið hópnum upp á. Með þessu býðst þátttakendum að takast á við spurninguna með algerlega nýjum hætti og gefur þeim val um hvernig þeir vilja gefa sig í verkið.

Þögl samræða: Safnaðu þátttakendum saman fyrir framan töflu eða að stóra pappírsörk þannig að þeir geti skrifað hindrunarlaust. Skrifaðu staðhæfingu á töfluna, stutta setningu sem segir eitthvað sérstakt, jafnvel þó að það sé ekki mjög skýrt. Staðhæfingin getur verið eitthvað á borð við eftirfarandi:

„Hið góða líf hámarkar vellíðan.“
„Ánægja er það eina sem er gott í sjálfu sér.“
„Hamingja er almannaheill.“

***** Samantekt og íhugun *****

Safnaðu þátttakendum saman til ígrunda sem hópur. Íhugaðu einhverjar af eftirfarandi kveikjum:

*Hvernig var að taka þátt í þögulli samræðu?
Hvernig gæti þögl samræða gagnast þátttakendum í ferli eins og þessu?
Hvernig fannst þér textinn?
Upplifðirðu augnablik þar sem „ljós kviknaði“ á meðan á lotunni stóð?*



13. Námsþáttur 9 ~ Lokaathöfn

Markmið: Að ljúka **LIFE** námskeiðinu þannig að þátttakendur upplifi ljúkningu, þakklæti, virðingu og táknræna athöfn.

Æfingar: Að deila reynslu í hópi • að ávarpa hvern annan • táknræn athöfn • kveðjuorð

LIFE ferðalaginu lokað

Að ljúka **LIFE** ferðalaginu á þann hátt sem viðurkennir hið trausta og örugga námssamfélag, framlag sérhvers einstaklings og samfélagsins í heild sinni. Mikilvægt er að ljúka ferðalaginu sem þátttakendur fóru í saman og í þeim tilgangi er haldin formleg lokahátíð. Þótt sú reynsla sem þátttakendur hafa öðlast hafi mótað þá og verði veganesti fyrir það ferðalag óhjákvæmilega er framundan hjá hverjum og einum, þá eru þeir að ljúka þessum tiltekna áfanga. Því er mikilvægt er að veita hverjum þátttakanda rými til að ljúka þessu skrefi. Þetta er einnig tækifæri fyrir þátttakendur að deila svörum sínum við spurningunni:

Hvernig horfir farsælt líf við mér?

Skapaðu andrúmsloft og skilyrði lúkningar

Öllum þátttakendum er boðið að skrifa eða skrá á einhvern hátt svör sín við stóru spurningunni: Hvernig lítur farsælt líf út? Sem einnig má spyrja sem: Hvernig er líf sem er lífsins virði fyrir mennsku mína? Hver er sýn mín á hið góða líf?

Þátttakendur safnast saman á stað sem býður upp á gott næði og vonandi fegurð. Íhugaðu að skapa rétt andrúmsloft með kertum, jurtum, eldi, blómum, eða einhverjum öðrum hætti til að gefa rýminu „heilagt“ yfirbragð. Leiðbeinandi opnar hringinn með eigin orðum um upplifun sína af ferðalaginu og útskýrir síðan hvernig þessi lota mun þróast. Þessi lokun er sérstök fyrir þátttakendur og þeirra ferðalag og leiðbeinendurna sem leiða þá. Það geta verið viss atriði í lokuninni sem endurspegla fyrri viðburði (þátttakendur hafa mögulega skrifað bréf til framtíðar sjálfs síns í byrjun sem leiðbeinendur söfnuðu saman fyrir þessa lokun; þátttakendur hafa mögulega deilt þakklæti sínu í umslögum fyrir sérhvern þátttakanda í gegnum ferlið; o.s.frv.).

Hér er nokkrum aðferðum lýst sem hafa reynst leiðbeinendum í **LIFE** vel:

- Þátttakendur deila hvers kyns þakklæti eða þakklæti sem þeir hafa gagnvart þessu ferðalagi.
- Hver þátttakandi les sína sýn á líf sem er þess virði að lifa.



- Kveðjuorð

Þessi orð eru hugsuð sem síðasta ósk/blessun/von fyrir sérhvern þátttakanda (tengt merkingu, tilgangi, ferðalaginu). Lestur sama textans í táknrænni athöfn yfir sérhverjum þátttakanda hefur reynst skapa áhrifaríka og merkingarbæra reynslu fyrir alla. Textinn er undirbúinn og skrifaður af leiðbeinendum og er sérsniðinn fyrir þátttakendur í hverjum hópi. Íhugaðu að nota orðalag eins og „Megir þú lifa/þora/finna...“ Endurtaktu þessi orð með varkárri hugsun.

Textinn er á blaði sem hver og einn þátttakandi les. Settu stól í miðjan hringinn. Einn þátttakandi sest í stólinn og þátttakandinn hægra megin við þann þátttakanda í hringnum stendur fyrir framan viðkomandi inni í hringnum. Sá sem stendur segir nafnið á viðkomandi og les svo textann upphátt. Sá sem var sitjandi stendur upp og sá sem las sest í stólinn en sá þátttakandi sem næstur er í hringnum stígur inn í miðjuna og les nú textann fyrir þann sem situr. Þetta heldur áfram þar til allir hafa lesið orðin og allir hafa fengið orðin lesin fyrir sig

Hvaða þýðingu hefur það fyrir mig að líða vel?

Skiptir það máli?

Get ég fundið fyrir sorg, reiði, hræðslu og samt átt gott líf? Hvers vegna/hvers vegna ekki?

Hvað þýðir það að takast á við tilfinningar mínar á uppbyggilegan hátt?



14. Lokaorð

Þessi handbók þjónar sem innblástur fyrir **LIFE** ferðalagið. Í henni speglast víska, fjölbreytni og víðtæk reynsla. Þegar leiðbeinendur hafa lokið þjálfun fer hver og einn af stað í sitt eigið persónulega ferðalag. Hver sem vill nota þessa handbók hefur frelsi til að blanda saman aðferðum, draga fram reynslu til að dýpka aðferðirnar og bæta við nýjum og þróa nýja síði. Til að fá frekari upplýsingar og þjálfunartækifæri fyrir leiðbeinendur hafðu samband við hvaða **LIFE** samstarfsaðila* sem er til að læra meira.

*Þjálfunartækifæri hjá samstarfsaðilum fela í sér heilstæð námskeið þar sem farið er með meiri nákvæmni í gegnum fjölbreyttar þátttökumiðaðar aðferðir og æfingar, uppbygging einstakra námsþátta og námslota er skoðuð ásamt sniðmáti til að vinna eftir.



15. Yfirlit yfir aðferðir

Í þessum kafla lýsum við stuttlega nokkrum af þeim aðferðum sem hægt er að nota í ólíkum námsþáttum eða námslotum. Þegar þú lest þennan hluta, hafðu í huga að þetta eru ekki nákvæmar lýsingar á aðferðum sem verður að fara nákvæmlega eftir. Hver aðferð er þróuð í kringum einhverja kjarnahugmynd en samhengi hefur alltaf áhrif á það hvernig hlutirnir þróast; rýmið sem unnið er í, þátttakendurnir og einnig leiðbeinendur eða kennarar.

Táknræn athöfn

Táknrænar athafnir mynda tengslavefi og skapa sameiginlega merkingu eða tilgang, draga fram sjálfsmynd og samfellu. Þær marka breytingar, dýpka sambönd og minna okkur á að við tilheyrum einhverju stærra en okkur sjálfum. Þegar fólk kemur saman til að taka þátt í námskeiði eins og **LIFE** ferðalaginu, er mikilvægt að skapa sameiginlega tilfinningu og tilgang frá upphafi. Ein leið til þess er að nota táknrænar athafnir sem eru bæði (a) sameiginlegar í þeim skilningi að öll hafa jafna hlutdeild í þeim, og (b) eru táknrænar með einhverjum hætti. Slíkar athafnir verða enn þá áhrifaríkari ef þær fela í sér leikgleði eða skapandi þátt. Táknrænar athafnir eru hornsteinar **LIFE** reynslunnar og leiðbeinendur ættu að í eins mörgum lotum og mögulegt er.

Köngulóarvefur: Þátttakendur standa í hring, leiðbeinandi tekur út hnykil. Hann heldur í endann á bandinu en kastar hnyklinum yfir hringinn til einhvers annars. Ef þetta er gert í upphafi ferðalagsins mætti nota tækifærið og segja nafnið sitt um leið og hnyklinum er kastað. Annars mætti líka segja einhverja skemmtilega staðreynd um sig, bjóða upp á þakklæti eða jafnvel gera skuldbindingu um að vera til staðar í ferlinu. Sá sem tekur á móti hnyklinum heldur í bandið og kastar honum aftur yfir hringinn til einhvers annars. Þetta ferli er endurtekið þar til síðasti einstaklingurinn kastar hnyklinum aftur til þess sem byrjaði og hringnum er lokað.

Þegar hringnum hefur verið lokað hefur myndast vefur sem tengir alla þátttakendur saman. Á þessu stigi gæti verið gott að taka pásu og íhuga hvernig allir tengjast öllum. Ef mögulegt er, gæti hver og einn í hringnum fengið límband og hópurinn gengið að vegg í herberginu og fest vefinn á vegginn. Með þessum hætti verður vefurinn að mynd sem táknar tengslin meðal þátttakendanna og verður um leið hluti af rýminu þar sem námslotan fer fram.

Eldgryfja: Ef staðurinn býður upp á möguleika á að kveikja eld, annað hvort úti í eldstæði eða inni í arni, getur þetta verið áhrifarík upphafsathöfn. Fyrst fær hver einstaklingur penna og lítinn pappírsmiða. Þátttakendur taka síðan fimm mínútur til að skrifa niður eitt eða tvö atriði sem þeir vilja sleppa takinu á í dag, eða á öllu **LIFE** ferðalaginu, eða jafnvel í lífinu



sjálfu. Síðan safnast fólkið saman í kringum eldinn og eitt af öðru tekur það pappírsbútin sinn og kastar honum á eldinn og horfir á það sem það vill sleppa takinu á brenna.

Perlur: Í lok námskeiðsins safnast þátttakendur saman í hring. Hafðu fallega perlufesti við höndina og útskýrðu að festin tákni samfélagið sem hefur myndast en þegar hver haldi til síns heima, þá skiljumst við að. Síðan er klippt á strenginn og perlurnar settar í skál. Útskýrðu að þrátt fyrir að við skiljumst að tímabundið, þá erum við öll áfram tengd í gegnum samfélagið sem við mynduðum, samtölin sem við áttum, reynsluna sem við deildum og ferðalagið sem við erum í saman. Svo gengur hver þátttakandi að skálinni og velur sér perlu sem hann vill halda í.

Leidd hugleiðsla

Eins og greint var frá í innganginum þá kenna staðir okkur og þeir eru búa yfir valdi. Í **LIFE** aðferðinni er framar öllu mikilvægt að vera á staðnum, á þeim tíma sem verkefnið á sér stað. Hugleiðsla er leið til að skapa viðveru og beina huganum að ákveðnu verkefni – t.d. að finna fyrir líkamanum eða muna eftir einhverjum fyrri atburði – á meðan hún hjálpar til við að forðast truflanir frá innri hugsunum eða tilfinningum.

Leiðbeinandi biður þátttakendur um að finna þægilega stöðu, loka augunum og leiðir þá í gegnum hugleiðslu með því að fara með þátttakendur í ákveðið andlegt ferðalag.

Að deila persónulegum sögum og reynslu

Að deila persónulegum sögum er mikilvægur hluti af því að endurspegla sig sjálfa; eigin sögu, gildi, fólk og staði sem eru mikilvægir. Leiðbeinendur þurfa að hafa í huga að það að **deila** sögu er ekki það sama og að **segja** sögu. Sagan getur verið sögð án þess að henni sé deilt.

Til að deila sögu með öðrum, þarf uppsetningin að vera þannig að hún hvetji til virkrar hlustunar. Ein leið til að gera þetta er að skipta hópnum í minni undirhópa, þrjá til fjóra í hverjum. Þá eru þátttakendur beðnir um að deila sögu af tilteknu atviki, til dæmis þegar einhver var vingjarnlegur við þá, þegar þeir voru hissa á hjálp frá einhverjum, þegar þeir unnu sig í gegnum erfiðleika, o.s.frv. Hvaða tegund af sögu þátttakendur eru beðnir um að deila ræðst af spurningunni verið er að vinna með. Ef þátttakendur þekkja þegar hvert annað og traust hefur myndast í hópnum, geta sögurnar snúist um þjáningu eða mistök:

- (1) Ein manneskja deilir sögu (5 mínútur)
- (2) Hinar manneskjurnar í litla hópnum (tvær til þrjár) bregðast við og segja hvað þær heyrðu, (2 til 3 mínútur)
- (3) Sú sem deildi sögunni segir hvernig henni líður eftir að hafa deilt sögunni sinni og hlustað á viðbrögð hinna.

Þeir sem hlusta veita ekki ráðleggingar um hvernig megi leysa vandamál eða bæta upp mistök. Sú sem deilir sögunni er einfaldlega að segja sína



sögu og er heyrð. Og þeir sem hlusta eru einfaldlega að hlusta á sögu og veita þeirri mannekju, sem segrt söguna, fullvissu um að hún hafi verið heyrð.

Tré reynslunnar

Hópurinn situr í hring utandyra og leiðbeinandinn úthlutar lituðum blöðum og merkjum til þátttakenda. Leiðbeinandinn biður þátttakendur að hugsa um velgjörð sem nutu. Þátttakendur fá síðan um 20 mínútur til að teikna mynd sem tákna velgjörðina. Myndirnar eru síðan hengdar, annað hvort ein og ein á greinar trés (sem verður þá tré góðra gjörða) eða eins og þvottur á snúru eða myndir á sýningu. Þátttakendur fá tækifæri til að segja hópnum hvað þeir teiknuðu og hvað það þýddi fyrir þá. Leiðbeinandi stýrir síðan samtalinu um hvað er gott og hvaða sameiginlegu eiginleikar eru til staðar í öllum „góðum gjörðum“.

Samræðusamfélag

Hugmyndin um samræðusamfélag, eins og hún er notuð í **LIFE**, á rætur að rekja til *heimspeki með börnum* og var þróuð af upphafsmanni hennar, Matthew Lipman, á 9. áratug 20. aldar. Lipman þróaði þessar hugmyndir til að brjótast út úr kennaramiðaðri kennslu, þar sem kennarinn er miðlægur, hvort sem varðar skipulag, stjórn samskipta, mat á verðugri þekkingu eða sem sá sem metur bæði námsferlið og útkomuna úr því.

Í samræðusamfélaginu veitir leiðbeinandi hvatningu en þátttakendur velja spurningarnar sem þeir vilja skoða. Þátttakendur leggja fram svörin, hlusta á aðra, hugsa um framlag annarra og beina hugsunum sínum að rannsókninni, ekki leiðbeinandanum. Samfélagið á að hvetja þátttakendur til að hugsa gagnrýnið og skapandi, af umhyggju fyrir öðrum í lýðræðislegu samstarfi.

Sem kennslufræðilegt líkan sækir samræðusamfélagið innblástur í hugmyndum Johns Dewey en sjónarmið hans um menntun og lýðræði eru nátengd:

„Lýðræði þarf að fæðast að nýju hjá sérhverri kynslóð og menntun er ljósmóðir þess.“

Samræðusamfélagið byggir á þessari lýðræðishugmynd og leitast við að skapa námsumhverfi sem einkennist af lýðræðislegu samstarfi.

Þögl samræða

Stutt staðhæfing er skrifuð á töfluna. Val á staðhæfingu ætti að endurspegla spurninguna sem verið er að taka fyrir, annað hvort beint eða óbeint. Dæmi um staðhæfingar sem hafa skapað góða þögla samræðu eru:

- Þær ákvarðanir sem við tökum í dag ættu að leiða til sjálfbærs heims að sjö kynslóðum liðnum.



- Að lifa góðu lífi veldur eins mikilli vellíðan og mögulegt er.
- Hamingja er hið eina sem er æskilegt í sjálfu sér.

Staðhæfingin verður að vera á töflunni miðri þannig að þátttakendur geti „svarað“ henni í allar áttir. Hið þögla samtal felst síðan í því að hver þátttakandi skrifar á töfluna án þess að segja orð. Þátttakendur geta verið sammála eða ósammála staðhæfingunni, eða skrifað athugasemd við einstaka orð, eða vakið spurningu, eða lagt til breytingu á orði – eða gert þetta við athugasemdir annarra þátttakenda. Þeir gera þetta með því að tengja skrif sín með línu við alla setninguna, einstakt orð, eða það sem einhver annar hefur þegar skrifað.

Til þess að þetta virki vel þarf að vera (a) nóg af tússpennum fyrir alla þátttakendur, helst í mismunandi litum, (b) skrifrímið verður að vera nógu rúmgott og aðgengilegt öllum (lágt ef einhver notar hjólastól), (c) herbergið með töflunni verður að vera nógu stórt þannig að auðvelt sé að nálgast vegginn, og (d) birtan þarf að vera góð þannig að auðvelt sé að lesa það sem er skrifað á veggnum.

Ef þögla samtalið fer hægt af stað, geta leiðbeinendur byrjað með því að skrifa eitthvað, og þá geta þeir einnig þurft að sýna hvernig hægt er að svara því sem einhver annar hefur þegar skrifað.

Samræða í fiskabúri

Fiskabúrið er afbrigði af hópumræðu þar sem (a) stærri hópi er skipt í tvo, innri hóp og ytri hóp, (b) innri hópurinn ræðir um tiltekið umræðuefni á meðan ytri hópurinn er þögull en fylgist með samræðu innri hópsins, og (c) einhver regla er ákveðin um það hvernig skipta skuli út meðlimum innri og ytri hópsins.

Með hóp af tíu til tólf þátttakendum getur samræða átt sér stað með þátttöku allra, án þess að einhver þurfi að bíða of lengi eftir að fá orðið. Þegar hópurinn verður stærri verður þetta erfiðara og þegar hópurinn nær mikilli stærð, til dæmis 30 manns, getur samræða þar sem allir taka þátt orðið mjög óskipulögð. Þá getur verið gagnlegt að nota fiskabúrið.

Fiskabúrsaðferð eitt: (a) Raðaðu þátttakendum í stóran hring með þrem til fjórum stólum í miðjunni. (b) Ákveðið spurningu til að ræða. Hópurinn gæti hafa ákveðið spurninguna áður en komið er í fiskabúrið, eða það getur verið fyrsta skref æfingarinnar. En svo getur stjórnandinn einnig ákveðið spurningu. (c) Biddu um sjálfboðaliða til að setjast í stólana í miðjunni. d) Þegar sest hefur verið í alla stólana útskýrir stjórnandinn reglurnar:

- (i) Aðeins þeir í miðjustólunum mega tala,
- (ii) manneskja í ytri hringnum getur skipt við einhvern í innri hringnum með því að snerta öxl hennar,
- (iii) þegar ný manneskja tekur sæti í innri hringnum er æskilegt að skipta út þeim sem hefur verið lengst í innri hringnum.



(e) Stjórnandinn byrjar þá samræðuna. Ef samræðan gengur vel og þróast af sjálfu sér þarf hann ekki að beita sér mikið. En ef samræðan stöðvast eða festist, getur stjórnandinn gripið inn í og lagt fram nýja spurningu til þeirra sem sitja í miðjunni.

Fiskabúraaðferð tvö:

(a) Skiptu hópnum í tvo jafna hluta. (b) Raðaðu stólum í tvo hringi, innri hring og ytri hring. (c) Aðeins innri hópurinn má tala, á meðan þau í ytri hópnum hlusta og glósa hjá sér athugasemdir. (d) Eftir einhvern tíma skipta hóparnir um stað og „ný“ innri hópurinn fær annað hvort sömu spurningu til umræðu og „eldri“ innri hópurinn eða er beðinn um að halda áfram með umræðuna þar sem „eldri“ hópurinn hætti.

Myndræn framsetning

Klippimynd: Notaðu gömul tímarit og annað „ómerkilegt“ efni ásamt pennum, tússlitum, vaxlitum o.fl. til að búa til myndræna klippimynd sem táknar eitthvað sérstakt. Gefðu þátttakendum þau fyrirmæli að búa ekki bara til einhverja mynd heldur að búa til mynd með boðskap eða skilaboðum.

Dreifðu efniviðnum yfir stórt borð. Gakktu úr skugga um að öll hafi góða aðstöðu til að komast að efniviðnum, hafi skæri og límstifti, geti setið þægilega og hafi gott pláss fyrir flötinn sem klippimyndin verður búin til á. Létt tónlist í bakgrunni gæti skapað góða stemmningu.

Í lok tímans sýnir hver þátttakandi hópnum sína klippimynd og útskýrir hvaða boðskapur býr að baki, af hverju þau völdu þessa þætti o.s.frv. Æfingin getur orðið mjög leikræn, þar sem þátttakendur finna myndir eða búa til undarlegar samsetningar. En búðu þig undir að sumir þátttakendur gætu átt mjög erfitt með æfinguna og sigli í strand. Í því tilfalli minnið hópinn á að upphafspunktur ígrundunar er undrun og óreiða, og að gríðarlega mikilvægt sé að gefa þessu byrjunarstigi nægan tíma. Ef við reynum að „stytta okkur leið“ fram hjá óreiðunni yfir á svið þar sem hlutirnir eru skipulagðir og skýrir, þá er hætt við að við missum sjónar á mikilvægu hlutunum.

Lífsgeislar: Stórt hringlaga blað er lagt á gólfið. Miðja þessa blaðs táknar NÚÍÐ, núverandi augnablik. Þátttakendur finna sér pláss í kringum blaðið og teikna sínar eigin lífsbrautir – sinn eiginn lífsferil – frá fæðingu til núverandi augnabliks. Smám saman umbreytist allt blaðið í mynd sem líkist sól þar sem geislarnir sem teygja sig frá miðjunni eru mismunandi lífsbrautir. Til að undirstrika þetta getur leiðbeinandinn notað sterka rauða eða appelsínugula liti fyrir hringinn í miðjunni, þannig að myndin af „lífsgeislunum“ verði skýrari í lokin.



Þegar þátttakendur hafa teiknað lífsferilinn sinn eru þeir hvattir til að deila honum með öðrum þátttakendum í hópnum. Síðan má hengja blaðið upp á vegg í rýminu til að gera rýmið persónulegra og undirstrika tilgang námskeiðsins, sem er að kanna merkingu lífsins.

Dagbókarskrif

Dagbókarskrif eru öflug leið til að ígrunda eigin reynslu. Í upphafstíma námskeiðsins fá þátttakendur dagbók. Hluti tímans gæti jafnvel verið tileinkaður því að búa til kápu fyrir bókina eða á einhvern hátt að bjóða þátttakendum að „gera hana að sinni“. Bókinni er ætlað til dagbókarskrifa meðan á námskeiðinu stendur en mikilvægt er að leiðbeina þátttakendum í upphafi, með því að skipuleggja eða tilnefna sérstakan tíma í að skrifa í dagbókina og ræða um hvað sé hægt að skrifa.

Fyrir suma eru dagbókarskrif mjög eðlileg en aðrir þurfa hjálp. Því er mikilvægt að taka frá tíma fyrir dagbókarskrif í einstökum námsþáttum, jafnvel þótt skrifin séu einstaklingsverkefni.



16. Tveir dagar, tvær spurningar

Hér er dæmi um hvernig LIFE ferðalagið gæti hafist og fyrstu tvær spurningarnar ræddar á tveggja daga vinnustofu. Áður en fyrsti tíminn hefst þarf að undirbúa rýmið fyrir viðfangsefni dagsins. Þetta getur falið í sér að raða upp stólum með viðeigandi hætti, undirbúa eldstæði (sé það notað), setja upp vegg fyrir umslög og búa til skrifvegg fyrir þögla samræðu. Hugaðu einnig sérstaklega að lýsingu og almennu andrúmslofti í rýminu.



Dagur 1			
	Tímasetning	Æfing	Aðferð
	8:15 – 8:45	Jóga (valkvætt)	
Opnun	9:00–11:00	Þátttakendur kynnast	Að deila sögu eða reynslu
HLÉ	11:00–11:30	Ganga, kaffi, anda	
Opnun frh.	11:30–12:15	Skapa væntingar fyrir ferðalagið	Umslagaveggur fyrir þakklætisbréf
MATUR	12:15–1:30		
Spurning #1	13:30–14:30	Gagnvart hverju erum við ábyrg?	Paralestur
HLÉ	14:30–14:50	Ganga utandyra	
Spurning #1 frh.	14:50–15:35	Gagnvart hverju erum við ábyrg?	Þögn samræða
Spurning #1 frh.	15:35–16:15	Gagnvart hverju erum við ábyrg?	Myndræn framsetning
Lok dags	16:15–17:00	Ígrundun um daginn og upphaf ferðalagsins	Dagbóarskrif / Skrifa sjálfum sér bréf

Dagur 2			
	Tímasetning	Æfing	Aðferð
	8:15 – 8:45	Jóga (valkvætt)	
	9:00 – 9:30	Safna bréfum, taka stöðuna	
Spurning #2	9:30–10:30	Hvernig á ég að breyta?	Leidd hugleiðsla
BREAK	10:30–11:00	Ganga, kaffi, anda	
Spurning #2 frh.	11:00–12:30	Hvernig á ég að breyta?	Paralestur/ Samræðusamfélag
MATUR	12:30–13:30		
Question #2 continued	13:30–14:30	Hvernig á ég að breyta?	Fiskabúr
HLÉ	14:30–14:45		
Lokanámslota	14:45–15:30	Taka stöðuna / ferðalaginu haldið áfram	Ígrundun æfinganna / loka helgiathöfn





Life Worth Living

*Caring for our
Educators and Principals*



