

Evalueringsrapport projekt "Styrk din Navigation"

Indledning

At sætte fokus på at styrke unges navigation har vist sig at være et yderst berigende projekt. Mit fokus har været at styrke unge i at navigere i en kompleks verden med stor foranderlighed. Det vil sige stadig større krav om omstillingsparathed i en verden med et kommunikations- og informationsflow, der konstant forstyrrer de unge. Det stiller store krav til især ydre performance, derfor er det afgørende vigtigt at få redskaber til at skabe indre ro og personligt overblik.

Forsøg - udvikling – udbytte

Projektet har udviklet sig til at blive en uddannelse, der giver mulighed for at styrke sin personlige navigation.

Der er udarbejdet en elevmanual, en undervisermanual samt et læringsforløb bestående af 21 online pakker med fokus på ro, læring, opladning og personlig udvikling. Uddannelsen henvender sig til alle, der gerne vil arbejde indgående med disse udviklingspotentialer. For at kunne undervise i "Styrk din navigation" skal du deltage et forløb, hvor du selv gennemgår uddannelsen. Dette forløb bliver suppleret med et særligt fokus på, hvordan du skal navigere som underviser.

Formål

Formålet med projektet har været at udvikle et læringsforløb, der får de unge til at stoppe op og have sig selv med i det, de gør. Forløbet skal bevidstgøre eleverne om egne styrker og ressourcer og give dem konkrete redskaber til at navigere og mestre livet. Gennem guidede onlineøvelser opnår de større selvindsigt, selvforståelse og kendskab til egne værdier. Det udvikler og styrker deres kompetencer i at kunne identificere og nå deres mål.

I projektet sættes fokus på, hvordan vi øger elevens mulighed for at:

- Lære at stoppe op og mærke efter, så man har sig selv med i det, man gør.
- Skabe tid og ro til egen tankevirksomhed.
- Få selvindsigt i og selvforståelse for egne tanker, følelser og handlemønstre.
- Målrette tanker og følelser, så disse hjælper en med at identificere egne styrker og bringe dem i spil efter behov, så man lettere når sit mål.
- Skabe glæde og velvære i dagligdagen.

Projektforløb

Projektet blev gennemført 2 gange.

Første forløb kørte over 21 dage med en ny læringspakke hver dag. Det blev afviklet i december måned. Deltagerne var alle elever på mit valgfagshold "Life Balance", som er et valgfag, der indeholder 2 sammenhængende lektioner om ugen. Holdet bestod af elever fra 9. og 10. klasse. De havde valgt faget grundet interesse for at arbejde med personlig udvikling.

Evalueringsmodel

Eleverne lavede dels en midtvejsevaluering og en afsluttende evaluering. Begge er skriftlige evalueringer. Ligeledes er der en fælles afsluttende evaluering, der blev udført i plenum på holdet sammen med mig som underviser.

Mange af eleverne ønskede ikke at involvere andre i deres deltagelse samt oplevelser under forløbet. Her nævner de især familie og venner.

En lille gruppe forældre har alligevel sendt en respons på mail til mig, da jeg skulle have accept til at lade en gruppe elever udtale sig til en journalist i forbindelse med interviewet til Efterskolebladet. Jeg har ikke lavet en samlet undersøgelse, da jeg har valgt at respektere elevernes ønske om fortrolighed. Diverse besvarelser er vedlagt som bilag.

Erfaringer fra hold 1

Eleverne har lavet en afsluttende opgave i form af en skriftlig evaluering bestående af 8-10 spørgsmål. (Bilag 1)

Besvarelserne er forsøgt grupperet under 3 overskrifter "Generelt", "Værktøjer" og "Personligt udbytte". Titlerne under grupperingerne er formuleret ud fra elevbesvarelserne, og jeg har tilladt mig at slå flere sammen for at skabe et overblik.

16 besvarelser i alt, hvilket procentandelen er beregnet ud fra.

Indumind har givet mig:	Antal	Procent af alle	
Generelt	Lært mig selv endnu bedre at kende	13	81
	Pause fra hverdagen / tid til mig selv /tænke og refleksionstid	13	81

Værktøjer	Selv påvirke min dag	8	50
	Bedre til at skelne ml. gode og uhensigtsmæssige tanker	8	50
	Prioritere mig selv også	11	69
	Forståelse af forholdet ml. tanker og følelser	15	94
	Andre værktøjer jeg kan bruge i mit liv	5	31
Personligt udbytte	Mere fokuseret, større koncentrationsevne	3	19
	Lettere at være tilstede i 'NU'et'	7	44
	Mere positiv og glad, har mere energi	9	56
	Ro, indre og i hverdagen, større overblik	9	56

Evalueringerne fra hold 1 giver et godt pejlemærke på, hvad der virker og hvad der skal justeres lidt på.

Dels er forløbet alt for presset og eleverne når ikke at reflektere og tage al den nye viden ind og blive bevidst om de forandringer, de er i gang med at implementere i dagligdagen. Eksempelvis skriver flere af eleverne, at de ikke mærker en forskel og samtidig opremser de en stribe "udbytter" af, hvad "Styrk din Navigation" har givet dem.

Dels får jeg et indblik i, hvordan jeg kan tilrette undervisningen, så jeg kan hjælpe eleverne på vej i processen. Eksempelvis bliver jeg, som underviser, bevidst om, hvor svært det er at få eleverne til at dele personlige oplevelser med hinanden. Det får mig til at lave en øvelse i næste forløb, der får stor betydning for, hvordan de på dette hold vælger at bruge hinanden. Øvelsen "Den åbne/den lukkede person" er beskrevet i undervisermanualen.

Den laveste score er større fokuseringskraft og koncentrationsevne. Det er min fornemmelse at flere har oplevet noget, der nærmer sig dette, men at de ikke er bevidst om det. Min fornemmelse bunder alene i, hvad jeg læser i besvarelserne, så jeg har ikke markeret dem i punktet. Så er der et par elever, der direkte nævner det selv :-).

Min tolkning af besvarelserne er, at langt de fleste har lært sig selv bedre at kende og er blevet mere bevidste om behovet for og effekten af at prioritere tid til sig selv, og tid til at

tænke og reflektere. Stort set alle nævner direkte, at det er dejligt at få tid for sig selv og tid til afslapning. De fleste elever har opnået en større forståelse af forholdet mellem tanker og følelser, hvilket er grundforudsætningen for at kunne tage kontrollen over sig selv.

Projektet lå desværre så sent, at det har været umiddelbart svært at se en effekt i forhold til valg af ungdomsuddannelse. Det var for koncentreret og eleverne havde svært ved at beskrive og sætte ord på, hvad det faktisk gav dem af personlig læring.

Citater fra mundtlige og skriftlige evalueringer fra Hold 1 - december 2015

Dreng i 10. klasse

Jeg er blevet mere bevidst omkring, hvad jeg kan gøre for at koncentrere mig. Jeg har fået mere selvdisciplin, ikke meget, men lidt. Jeg skulle lave matematikaflevering, og selvom jeg ikke gad, så satte jeg mig ned og lavede det, i stedet for at rende rundt med de andre, fordi jeg vidste, at det ville være sidste chance for at få det lavet.

Pige i 9. klasse

Syntes, det har været en mega fed oplevelse og syntes den har hjulpet mig meget med ja, at blive gladere i min hverdag i forhold til før og den har givet mig nogle redskaber så jeg kan "styre mig selv".

Pige 10. klasse

Jeg er blevet styrket i koncentration og i at vende mine negative tanker til positive.

Pige 10. klasse

Jeg synes, at jeg er blevet en smule mere positiv omkring, at der venter en ny dag, det er så nemt at være negativ og ikke orke at gå i skole. Men jeg synes det hjælper lidt på både humøret og energiniveauet.

Pige 9. klasse

Jeg tog fjernbetjeneren, da jeg valgte at være afslappet omkring mine omgivelser, da jeg fremlagde i timen. Det lykkes ikke 100%, men det tog ikke modet fra mig, for jeg havde fjernbetjeneren.

Erfaringer fra Hold 2

Hold 2 deltager efter jul og består af elever, der vælger valgfaget "Life Balance" for netop at kunne få uddannelsen "Styrk din Navigation". Et par elever har desuden deltaget individuelt grundet et stort personligt behov for at blive styrket.

Elevbesvarelser fra Hold 2:

Generelt	Værktøjer	Personlig udbytte	
Modtaget besvarelser		15	
	Antal	Procent af alle	
Lært mig selv endnu bedre at kende	11	73	
Pause fra hverdagen / tid til mig selv /tænke og refleksionstid	8	53	
Selv påvirke min dag	10	67	
Bedre til at skelne ml. gode og uhensigtsmæssige tanker	9	60	
Prioritere mig selv også	11	73	
Forståelse af forholdet ml. tanker og følelser	9	60	
Andre værktøjer jeg kan bruge i mit liv	5	33	
Mærke efter og lytte	5	33	
Mere fokuseret, større koncentrationsevne	9	60	
Lettere at være tilstede i 'NU'et'	12	80	
Mere positiv og glad, har mere energi	14	93	
Ro, indre og i hverdagen, større overblik	12	80	
Respektere mig selv / stå fast på mine behov	8	53	
Respektere andres følelser og opfattelser	5	33	

	J A	NEJ
Vil bruge indumind så længe du har adgang	11	2
Vil anbefale indumind til andre	12	1
	Måske	Ikke besvaret
Vil bruge indumind så længe du har adgang	1	1
Vil anbefale indumind til andre	1	2

Evalueringerne fra Hold 2 vidner igen om, at eleverne generelt har lært sig selv bedre at kende og at det er vigtigt at prioritere tid til sig selv. Topscoren er det personlige udbytte i at have fået en mere positiv, glad og energifyldt hverdag. De har opnået større overblik, indre ro og

finder det lettere at være tilstede i nuet. Elementer der, for mig at se, er utrolig vigtige for at kunne tage styringen i eget liv. Mange nævner også, at de har opnået at være mere fokuserede og at de har fået større koncentrationsevne.

Det, at eleverne har opnået indsigt i egen tanker og hvordan de påvirker ens dagligdag, har været en ubeskrivelig "ahaoplevelse". Når de opdager betydningen af, hvordan de selv påvirker deres dagligdag med en positiv/negativ tilgang til sig selv og omgivelserne, så er det nok det, der har gjort størst indtryk på mig. Når et ungt menneske opdager sig selv og tager styringen og ikke lader sig styre af tanker som; "Der er nok ikke nogen, der kan lide mig" eller "Jeg er ikke god nok, så jeg siger ikke noget i timerne", så er det hele projektet værd☺

Indre ro og personligt overblik er vigtige elementer i ens hverdag og er fundamentet for at kunne træffe valg og præstere i livets mange sammenhænge.

Opdagelser:

Projektet skal køre over mindst 6 uger. Det giver eleverne mere tid til at reflektere og optage det personlige udbytte.

Som underviser opdagede jeg, at jeg skal styre processen og hjælpe eleverne med at dele deres personlige oplevelser. Det er hårdt arbejde og kræver, at jeg som underviser selv tør dele ud og hermed skabe grobund for processen. Ligeledes er det vigtigt at få en fælles forståelse af, hvad der sker i os i forhold til vores tanker og følelser og hermed, hvordan det påvirker os alle sammen i vores ageren og kommunikation med os selv og hinanden.

Gennemførelse af hele uddannelsen kræver vedholdenhed. Begyndelsen er sjov og fyldt med nyt input. Når vi kommer hen i modul 2 bliver det lidt mere udfordrende og det kræver styrke at blive ved. Her er det vigtigt, at jeg som underviser er på banen og hjælper på vej i processen og viser vedholdenhed og engagement. Projektet henvender sig helt klart til dem, der er motiverede for at arbejde med personlig udvikling.

En gruppe af deltagerne vil jeg betegne som meget stærke og dygtige unge med et stærkt personligt fundament. De har været virkelig glade for at være med i projektet, da de synes, at de havde brug for at få ro på og at turde sige fra for en stund i det hektiske efterskoleliv. De er bange for at gå glip af noget og stresser derfor med at være på og helst præstere hele

tiden. Disse unge har været guld værd i processen, da de har været med til at bryde isen og sætte ord på det, der nogen gange er meget svært at sige til andre.

En anden del af gruppen er de unge, der kæmper med at føle værdi og derfor tænker mange negative og begrænsende tanker om sig selv. De har opnået en personlig indsigt, der skaber smil og glæde. De har oplevet de stærke kammerater vise, at det er helt normalt og okay at kæmpe lidt i livet i ny og næ. Det har smittet af og givet grobund for at turde være sig selv. Det har virkelig været fantastisk at opleve.

Så har der været en meget lille gruppe, der har det rigtig svært. Her har det for nogen været for svært overhovedet at finde indre ro og motivation til at gennemføre læringspakkerne. For dem har det, at få tid til at være sig selv for en stund været godt. Jeg har ladet dem få rum og ro i projektet til blot at være.

Værdien i at køre projektet i efterskoleregi har helt klart været det, at jeg har kunnet skabe rammerne i dagligdagen ved at finde tid til at lave læringspakkerne. Jeg har været til stede og fulgt eleverne i processen. Jeg har haft øget opmærksomhed på hver enkelt deltager og vist interesse og engagement. De har følt sig set og hørt, hvilket jo er berigende i sig selv.

Det har været en udfordring at lave en evaluering, der isoleret set handler om projektet. Hvad der lige præcis gør, at man kommer på rette spor i livet kan jo være mange små ting i dagligdagen og specielt i et efterskoleår. Det jeg synes at kunne konkludere er, at unge har brug for et personligt redskab til at navigere, så man lykkes i et kompleks ungdomsliv. Indumindprojektet "Styrk din Navigation" er et bud på at give de unge det redskab. Jeg er ikke i tvivl om, at forløbet har givet rigtig meget til deltagerne og nok også mere, end de lige nu er i stand til at sætte ord på. På sigt kunne det være spændende at sætte det i relation til projekt "Styrk din Faglighed". Personligt er jeg ikke i tvivl om at indre ro og motivation også har en afsmittende effekt på de unges faglighed.

Konklusion

At skabe rum for, at eleverne stopper op og investerer tid i sig selv, har været en utrolig spændende og givende proces. Gennem de mange samlinger, de skriftlige evalueringer og ikke mindst den personlige kontakt med hver elev, har det givet mig indblik i og forståelse for, hvordan unge udfordres i at være på i dagligdagen. Angsten for at gå glip af noget og ikke

mindst for at glemme sig selv og hermed komme til at fremstå "forkert" gør, at de bruger utrolig meget energi på at holde på sig selv og fremstå som en af flokken. Under dette projekt har jeg oplevet, hvordan elever pludselig opdager sig selv og tør tage fjernbetjeneren i deres liv og være gamemasteren. Det udspringer fra grundfølelsen af være OK og tro på sig selv. Den afsmittende effekt ser jeg i dagligdagen, hvor eleverne virker gladere og er langt mere motiverede for at deltage i undervisningen og at ville noget med sig selv.

Fremtidsperspektiv

Uddannelsen "Styrk din Navigation" er rettet mod unge mennesker og nu afprøvet på Eisbjerghus Internationale Efterskole.

Som underviser i forløbet stiller det krav om indgående kendskab til uddannelsen og de processer, der er undervejs i forløbet. I arbejdet med mennesker er det vigtigt at være bevidst om egne og andres personlige grænser og respektere disse. Så skal man selvfølgelig kende de tekniske og administrative opgaver i forløbet. Licenser til systemet kan købes hos Indumind.dk. For at bruge det aktivt, som underviser, vil jeg anbefale at man investerer i Indumind Practitioner uddannelsen. Her får man så til gengæld en personlig uddannelse samtidig med, at man får et redskab til at hjælpe unge godt på vej i livet.

Med venlig hilsen

Charlotte Tegen
Afdelingsleder
Eisbjerghus Internationale Efterskole