

# Skýrsla náms- og starfsráðgjafa, skólaárið 2024-2025



Jóhann Aðalsteinn Árnason  
Svanhildur Svavarsdóttir

## Inngangur

Náms- og starfsráðgjöf FMOS er fyrir ALLA nemendur skólans og er skipulögð með það að leiðarljósi að hún sé **fyrirbyggjandi, græðandi, fræðandi og þroskandi**. Náms- og starfsráðgjafar eru sérfræðingar í ráðgjöf um nám, hvort heldur sem er í námi eða um nám en einnig um störf og vinnumarkað. Hlutverk þeirra er að stuðla að velferð nemenda með hagsmuni þeirra að leiðarljósi, vera trúnaðarmenn þeirra og talsmenn innan skólans.

Í ár voru tveir náms- og starfsráðgjafar við skólann, Svanhildur í 100% stöðuhlutfalli og Aðalsteinn í 20% stöðuhlutfalli.

Hér á eftir verður gerð nánari grein fyrir verkefnum náms- og starfsráðgjafar FMOS. Tilgangurinn er að leggja mat á starfið og fá heildarsýn til að bæta þjónustu við nemendur skólans.

### Verkefni náms- og starfsráðgjafa

Helstu verkefni náms- og starfsráðgjafar FMOS skiptast í ráðgjöf, stjórnun, kynningar og endurmenntun. Í töflu 1 má sjá verkefnalýsingu hvers flokks fyrir sig auk þess tíma sem áætlaður er í hvern flokk.

Tafla 1. Yfirlit yfir verkefni náms- og starfsráðgjafar FMOS, tímaáætlun og vægi verkefna (100% starfshlutfall)

Verkefni	%	klst/ári
<b>I Ráðgjöf:</b> einstaklingsráðgjöf, hópráðgjöf, rafræn ráðgjöf, náms- og starfsval og náms- og starfsfræðsla (undirbúningur, eftirfylgni)	70	1224
<b>II Stjórnun:</b> áætlanagerð, skráningar, skýrslugerð og þróunarvinna, fundir, nefndarstörf og önnur tilfallandi verkefni í samráði við stjórnendur s.s. innritun og áfangar í boði.	20,5	360
<b>III Kynningar á skólanum og þjónustunni:</b> foreldrafundur, grunnskólakynningar, móttaka nýnema.	5	88
<b>IV Endurmenntun:</b> fræðslufundir, námskeið, námsferðir og faghandleiðsla.	4,5	80
	<b>Alls: 100</b>	<b>1752</b>
		<b>+48</b>
		<b>Viðbótarorlof (skv. kjarasamningi KÍ)</b>

### Ráðgjöf

Heildarfjöldi innritaða nemenda á haustönn 2024 var 253. Á vorönn 2025 voru 243 nemendur við skólann.

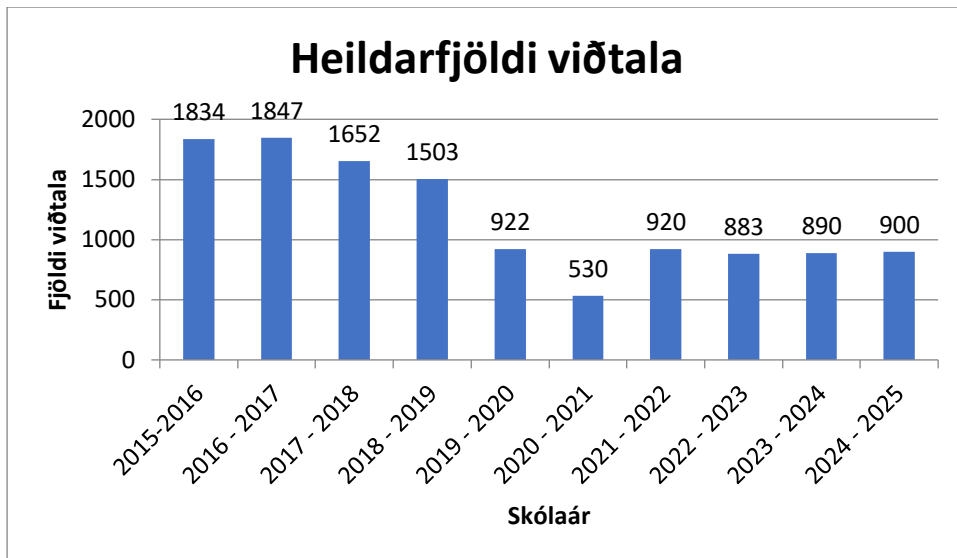
Hér á eftir fer nánari umfjöllun um verkefni náms- og starfsráðgjafa sem snúa beint að nemendum.

### Einstaklingsráðgjöf

#### Fjöldi ráðþega og ástæður fyrir komu

Náms- og starfsráðgjafar FMOS hafa komið að málum fjölmargra nemenda á skólaárinu. Alls leituðu 75% nemenda FMOS til ráðgjafarinnar um haustið og er það töluverð lækkun frá skólaárinu á undan. Á vorönn leituðu 66% nemenda til náms- og starfsráðgjafa og er það einnig lækkun frá fyrra skólaári. Hvað veldur skal ósagt látið en ýmsar breytingar hafa verið í gangi sem tengjast náms- og starfsráðgjöfinni beint og óbeint eins og t.d. breyting á umsjónarkennarakerfinu og staðsetning skrifstofu náms- og starfsráðgjafar. Einnig er vert að geta þess að Íslenskubrautarnemendur hafa lítið sem ekkert leitað til náms- og starfsráðgjafar og er það eitthvað sem vert er að skoða fyrir næsta skólaár.

Heildarfjöldi viðtala á skólaárinu var 900 sem skiptist í 466 skráð viðtöl á haustönn og 434 skráð viðtöl á vorönn. Fjöldi viðtala er svipaðu og skólaárið á undan en sú breyting er að við náum til færri nemenda en áður (sjá mynd 1).



Mynd 1. Yfirlit yfir heildarfjölda viðtala, samanburður á milli skólaára.

Ástæður fyrir komu til náms- og starfsráðgjafa voru:

- aðstoð við skipulag, utan um hald verkefna og námstækni
- persónulegir og félagslegir erfiðleikar
- ráðgjöf og aðstoð vegna námsvals á áföngum, töflubreytinga og innritunar
- ráðgjöf vegna náms- og starfsvals, áhugagreining og almenn upplýsingagjöf

Flestir nemendur sem nýta sér þjónustuna koma af eigin frumkvæði en nokkuð er um tilvísanir frá forráðamönnum, kennurum og stjórnendum.

FMOS er með samning við Kvíðameðferðastöðina (KMS) og var send beiðni um aðstoð fyrir 12 nemendur. Náms- og starfsráðgjafi sér um að senda beiðni á KMS og eiga nemendur að fá viðtal innan 7 – 10 daga, hver nemandi á rétt á tveimur viðtölum á kostnað skólans.

#### *Mæting nemenda*

Fylgst var sérstaklega með mætingu nemenda og haft samband við þá nemendur sem voru með slaka mætingu. Haft var samband við forráðamenn nemenda undir 18 ára eftir þörfum og í samráði við kennara. Tilgangurinn var að ná til nemenda áður en þeir hættu alveg að mæta í skólann þar sem slök mæting er sterk vísbending um brotthvarf. Á þessu skólaári var sú breyting á að í stað umsjónarkennara þá eiga kennarar í hverjum áfanga að senda nemendum og forráðafólki ef við á tölvupóst ef mæting eða verkefnaskil eru slök. Ef engin breyting til hins betra er hjá nemandanum þá vísa kennarar málinu til farsældarteymis skólans sem var sett á laggirnar á skólaárinu. Ferlið er enn í mótun og þarf að skipuleggja betur fyrir næsta skólaár.

#### *Námserfiðleikar nemenda*

Nemendur sem tilkynntu um námslegan vanda voru 118 á haustönn en 106 á vorönn. Sumir þessara nemenda eru með fleiri en eina greiningu. Tafla 1 sýnir hvers konar greiningar nemendur FMOS erum með. Nemendur sérnámsbrautar eru ekki meðtaldir. Nemendur hafa ýmist skilað greiningum um námserfiðleika á skrifstofu náms- og starfsráðgjafa, látið vita munnlega í viðtali við ráðgjafa eða skráð það í INNU. Á nýnemakynningu eru nemendur hvattir til að skila inn greiningum um námserfiðleika sem og eru forráðamenn minntir á það á foreldrafundi í upphafi haustannar.

Greining	Haust 2024		Vor 2025	
	Fjöldi	%	Fjöldi	%
AD(H)D	38	14	33	12
Lesblinda	47	17	43	15
Námserfiðleikar	8	3	7	2
Andleg veikindi	6	2	6	2
Einhverfa	14	5	12	4
Líkamleg veikindi	3	1	3	1
Fjölpættur vandi	2	1	2	1
<b>Samtals</b>	<b>118</b>		<b>106</b>	
<b>Nemendafjöldi skólans í upphaf annar</b>	<b>253</b>		<b>243</b>	

Tafla 1. Yfirlit yfir greiningar nemenda

### *Rafræn ráðgjöf*

Ráðgjöf fer einnig fram í gegnum hina ýmsu miðla eins og síma, Teams og tölvupósta. Tekið skal fram að þessi samtöl eru ekki skráð inn í viðtalsfjölda hjá náms- og starfsráðgjöfum. Náms- og starfsráðgjöf Fmos heitir Facebooksíða námsráðgjafar og eru 695 vinir skráðir, aðallega núverandi og fyrrverandi nemendur skólans. Síðan er að mestu óvirk en af og til koma skilaboð frá nemendum og settar eru inn ýmsar tilkynningar frá ráðgjöfinni.

### *Bendill*

Nemendum FMOS er boðið upp á að taka áhugakönnunin Bendill I og II. En Bendill er könnun sem metur áhuga og birtast niðurstöður myndrænt. Áhugakönnunin hjálpar nemendum að vera markvissari og skilvirkari í leit að námi eða starfi. Tveir nemendur tóku könnunina á vorönn 2025.

## **Stjórnun**

### *Heildstæð náms- og starfsráðgjafaáætlun*

Náms- og starfsráðgjafar FMOS vinna samkvæmt fyrir fram ákveðinni starfsáætlun sem nær yfir eitt skólaár í senn. Áætlunin tekur til allra þátta innan verksviðs ráðgjafarinnar og er í samræmi við hlutverk og stefnu skólans. Hafa ber í huga að starfsáætlunin er vinnuplagg og því þarf hún að vera sveigjanleg fyrir tilfallandi verkefni. Áætlunina ber að endurskoða árlega og aðlaga eftir því hvað reynslan kennir. Kostirnir við áætlanagerð eru margir, má þarf nefna auknar líkur á að markmið náist, auðveldar að skoða gæði þjónustunnar og þróun hennar svo eitthvað sé nefnt.

### *Fundir og nefndarstörf*

Náms- og starfsráðgjafar sátu kennara- og starfsmannafundi og funduðu reglulega með stjórnendum á haust- og vorönn. Náms- og starfsráðgjafi á einnig sæti í áfallaráði skólans og er öryggistrúnaðarmaður ásamt því að sitja í sjálfsmatsteymi skólans.

Náms- og starfsráðgjafar funda með og hitta kennara ef þess þarf. Þeir eru í farsældarteymi skólans sem hittist mánaðarlega og stýrði Svanhildur teyminu.

Náms- og starfsráðgjafar í Mosfellsbæ hittust til skafs og ráðagerða. Þetta er mikilvægur samstarfsgrundvöllur þar sem markmiðið er að auka tengsl á milli grunnskólanna í Mosfellsbæ og

Framhaldsskólans í Mosfellsbæ. Annar náms- og starfsráðgjafinn er félagi í Félagi náms- og starfsráðgjafa (FNS) og sækir reglulega fundi á þeirra vegum.

### *Innritun*

Náms- og starfsráðgjafar aðstoða verðandi nemendur í umsóknarferlinu á meðan að innritun nýnema fyrir vor- og haustönn stendur yfir. Aðstoðin felur í sér almenna upplýsingagjöf varðandi skólann og námið, áfangaval, brautirnar, mat á eldra námi og fleira.

### *Val og námsferlar*

Náms- og starfsráðgjafar sjá um að aðstoða nemendur við að velja áfanga fyrir næstu önn og aðstoða þá við að skipuleggja námið fram í tímann.

### *Nemar í náms- og starfsráðgjöf frá HÍ*

Náms- og starfsráðgjöf FMOS hefur verið í samstarfi við Háskóla Íslands vegna nema í náms- og starfsráðgjöf. Á vorönn 2025 var náms- og starfsráðgjafi með nema í 200 tíma vettvangsnámi frá febrúar til loka apríl. Neminn fylgdi náms- og starfsráðgjafa eftir í byrjun og tók svo smátt og smátt meiri þátt. Hún tók viðtöl við nemendur og sinnti fjölmörgum öðrum störfum náms- og starfsráðgjafa á tímabilinu.

### *Farsældarlögin*

Svanhildur er tengiliður farsældarlaga barna. En tilgangurinn með farsældarlögunum í þágu barna er að foreldrar og börn hafi aðgang að samþættri þjónustu við hæfi. Ekki hefur enn reynt mikið á þessi nýju lög sem enn eru í mótun. Á skólaárinu voru 7 nemendur með samþætta þjónustu. Aðalsteinn verður tengiliður farsældarlaga næsta skólaár.

### *Forvarnarhópur Mosfellsbæjar*

Náms- og starfsráðgjafi á sæti í forvarnarteymi Mosfellsbæjar en Tómsunda- og forvarnarfulltrúi bæjarins heldur utan um verkefnið. Þeir sem eiga aðild að fundunum eru forstöðumaður félagsmiðstöðva, yfirmaður barnaverndar, náms- og starfsráðgjafar í grunnskólum Mosfellsbæjar og FMOS, verkefnastjóri farsældarhingsins og fulltrúi lögreglu. Fundir eru haldnir mánaðarlega. Samfélagslögreglan kom í heimsókn í FMOS að hausti til að kynna sig og spjalla við nemendur. Heimsóknin var vel heppnuð samkvæmt nemendum og lögreglunni og er stefnt á að halda áfram samstarfi.

### *Námskeið/fræðsla*

Á haustönn var farið af stað með áfanga sem fékk heitið STUÐ eða stuðningur. Hann var hugsaður fyrir nemendur undir 18 ára sem gekk illa önnina á undan. Tímarnir voru einu sinni í viku í verkefnatíma. Náms- og starfsráðgjafar sáu um tímana ásamt hjúkrunarfræðingi sem var með í nokkrum kennslustundum. Þessir tímar gengu ágætlega. Hefðu fleiri nemendur mátt klára hann og mæta betur en þeir sem mættu sögðu að þeir hjálpuðu mikið. Þessir tímar voru einnig í boði á vorönn.

Það mætti segja að þessi áfangi hafi komið í staðinn fyrir ráðgjafaspjallið sem hefur verið valfrjálst fyrir nemendur í verkefnatímum Hugsunin á bak við spjallið var að ná til fleiri nemenda skólans og nýta tíma sérfræðinga betur með því að vinna með nemendur í hóp og draga þannig úr einstaklingsráðgjöfinni. Verið er að skoða nýjar hugmyndir varðandi nýja útfærslu á ráðgjafaspjall í samstarfi við forvarnarfulltrúa/íþróttakennara. Það verður spennandi að stokka það upp og sjá hvernig til tekst með það á næsta skólaári.

### *Kennsla og önnur störf*

Aðalsteinn sinnti tveimur störfum þetta skólaár, ásamt því að vera í náms- og starfsráðgjöfinni var hann stuðningsfulltrúi á sérnámsbraut. Hann tók einnig þátt í viðburðum á vegum nemendafélagsins og skipulagði árlegan bræðing fyrir 10. bekki grunnskólanna í Mosfellsbæ.

### *AFS - skiptinemar*

FMOS hefur tekið á móti þeim skiptinimum sem AFS óskar eftir. Í ár komu tveir skiptinemar, annar frá Grænlandi en hinn frá Japan. Skiptineminna frá Grænlandi skipti um fjölskyldu í lok skólaárs 2024 og þar af leiðandi þurfti hann að skipta um skóla. En skiptineminna frá Japan kláraði báða annir.

FMOS gerðist aðili af verkefninu Erasmus+ í gegnum AFS. Á vorönn hefur farið fram undirbúningur við að senda einn nemanda í skiptinám. Nemandinn fer í ágúst og verður í Evrópulandi í 3 mánuði honum að kostnaðarlausu.

### *Íslenskubraut*

Byrjað var með Íslenskubraut á þessu skólaári, sem er tveggja ára braut fyrir nemendur sem þurfa ýmist að læra íslensku frá grunni eða þurfa að efla íslenskukunnáttuna áður en þeir fara í annað nám. Náms- og starfsráðgjafi kom að undirbúningi þessarar brautar og tók ófá viðtöl við verðandi nemendur ásamt kennara. Einnig var námsráðgjafi ásamt aðstoðarskólameistara í gerð móttökuáætlunar fyrir þessa nemendur. Áætlunin er langt komin en ekki lokið

## **Kynningar á skólanum og þjónustunni**

### *Foreldrafundur*

Einn fundur var haldinn fyrir forráðamenn nemenda í upphafi haustannar og kynntu náms- og starfsráðgjafar sig þar og voru til ráðgjafar.

### *Grunnskólakynningar*

Á vorönn voru skipulagðar kynningar á FMOS fyrir nemendur í 10. bekk í Lágafellsskóla, Helgafellsskóla, Tjarnarskóla, Kvíslarskóla, Víkurskóla og Klébergsskóla. Alls voru þetta 15 heimsóknir Kynningarnar voru unnar í samstarfi við náms- og starfsráðgjafa *grunnskólanna*. *Tilgangurinn með þeim er að nemendur í 10. bekk kynnist kennsluháttum og námsframboði FMOS og fái innsýn í starf skólans*. Kynningarnar voru vel heppnaðar og enduðu á því að hóparnir fengu hádegismat í mötuneyti skólans.

Viðburðurinn Bræðingur var haldinn í fjórða skipti á vorönn. Bræðingur er skemmtikvöld sem haldið er í FMOS og öllum 10. bekkjum í Mosfellsbæ er boðið í pizzu og alls konar skemmtun og afþreyingu.

Eitthvað var um að forráðamenn og/eða nemendur hefðu samband og óskuðu eftir kynningu á námsframboði skólans og skólahúsnæðinu. Þessar kynningar eru óskráðar ásamt þeim kynningum þar sem ráðgjafar grunnskólanna koma með einn til tvo nemendur að skoða skólann.

### ***Framhaldsskólakynning og Íslandsmót iðn- og verkgreina – Mín Framtíð***

Mín framtíð eða Íslandsmót iðn- og verkgreina og framhaldsskólakynningin var haldin í Laugardalshöll 13. – 15. mars. Þar voru framhaldsskólar landsins með kynningu á námsframboði sínu. Sendur var tölvupóstur á nemendur og þeir beðnir um að taka þátt í kynningunni með okkur og gáfu nokkrir frábærir nemendur sig fram. Nemendur voru í FMOS bolum á kynningunni og fengu þeir að eiga bolina að lokinni kynningu. Opna húsið var haldið í vikunni á eftir og var það auglýst vel í Laugardalshöllinni. Sömu nemendur voru fengnir til að vera á Opna húsinu og voru í Laugardalshöllinni. Við dreifðum 500 blýöntum með FMOS logoinu ásamt 500 endurskinsmerkjum merktum FMOS. Þetta kláraðist allt á föstudeginum og fannst nemendum óþægilegt að hafa ekkert til að gefa á laugardeginum.

Síðar var boðið upp á Opið hús fyrir grunnskólanemendur og forráðafólk þeirra. Opna húsið gekk vel og var líf og fjör í húsinu en nokkrir nemendur FMOS gengu með gesti um húsið og stóðu þau sig mjög vel. Boðið var upp á vöfflur með rjóma og kaffi.

## Endurmenntun

### *Aðalsteinn*

- Listin að vera leiðinlegt foreldri: sjálfsagi, ábyrgð, félagshæfni og þolinmæði

### *Svanhildur*

- Ráðstefna FNS: Lærum að setja og virða mörk.
- Dósaverksmiðjan heimsótt þar sem farið var yfir kennslu nemenda með íslensku sem annað tungumál
- Málþing um innleiðingu farsældarlaga
- Vinnustofa með Dr Norman Amudson -Career Wayfinder
- Skapandi leiðir til velfarnaðar
- Kynning á rannsókn um áfallasögu kvenna
- Kynning á starfsemi Ásgarðsskóla
- Ýmis námskeið og samráðsfundir hjá félagi náms- og starfsráðgjafa
- Lestur ýmissa bóka og fræðigreina

## Lokaorð

Haustönnin hófst með venjubundnum hætti og gekk allt vel fyrir sig. Það var mikið í gangi eins og vanalega og nóg að gera hjá okkur í hinum ýmsu fjölbreyttu verkefnum starfsins. Skólinn iðar af lífi og skemmtilegum nemendum sem gaman er að vinna með og sjá dafna í náminu. Íslenskubrautin tók til starfa síðastliðið haust og setja þeir nemendur svo sannarlega skemmtilegan blæ á skólasterfið. Eins og fram kemur í skýrslunni þá hafa þessir nemendur ekki leitað mikið í ráðgjöfina og veltum við því fyrir okkur hvort ekki þurfi að auglýsa ráðgjafa þjónustuna betur fyrir þessa nemendur á komandi skólaári.

Við héldum áfram með samning skólans við Kvíðameðferðastofuna (KMS). Samstarfið gengur vel og tilfinning okkar er sú að þetta sé mjög mikilvæg þjónusta fyrir nemendur og sé að nýtast vel.

Á síðasta ári var rædd sú hugmynd að bjóða 10. bekkjum í heimsókn á vorönn í stað haustannar þegar styttra er í að innritun í framhaldsskólana hefjist. Það var gert á þessu skólaári og á vorönn tókum við á móti fjölda 10. bekkinga bæði úr Mosfellsbæ og nokkrum öðrum grunnskólum á höfuðborgarsvæðinu. Þessar kynningar eru alltaf skemmtilegar og gengu vel. Hvort það skili árangri að færa þær yfir á vorönn er erfitt að meta en vonandi verður aðsókn í skólann meiri en hefur verið enda er stærsti árgangur Íslandssögunar að útskrifast úr 10. bekk þetta vorið.

Sú breyting verður á náms- og starfsráðgjöfinni á næsta skólaári að Svanhildur fer í leyfi frá störfum í eitt skólaár og tekur Aðalsteinn að fullu við boltanum. Starfið hefur gengið vel hjá okkur og var þetta fjórða árið sem við vinnum saman. Samstarf okkar hefur bara haldið áfram að verða betra og betra og er orðið vel smurt. Eins og við nefndum eftir fyrsta árið teljum við að það sé ráðgjöfinni og ekki síst nemendum og skólanum til góða að hafa tvo ólíka náms- og starfsráðgjafa sem vinna vel saman

Gleðilegt sumar og takk fyrir samstarfið á liðnum árum 😊

Svanhildur Svavarsdóttir og Jóhann Aðalsteinn Árnason,

náms- og starfsráðgjafar FMOS.