

LIVSKOMPETENS- och LIVSSTILSTRÄNING I SKOLAN

Om mental träning för barn och ungdomar med Fil.Dr Lars-Eric Uneståhl

Onsdag den 15 oktober 14:00-15:30

Medan massmedia mest diskuterar skolan utifrån sociala, miljömässiga och administrativa problemställningar så diskuterar inlärningsteoretiker effekten av olika inlärningsmetoder och lärandemetoder. Det är dock svårt eller omöjligt att identifiera lämpliga och bra metoder eller vägar innan man har enats om skolans övergripande målsättningar.

Uttrycket "bra skola" definieras oftast utifrån de kunskaper som uppnås. Om skolans främsta uppgift istället är att skapa förutsättningar för ett bra vuxen liv då är nyckelordet "kompetens" och inte kunskap. I kompetens, som kan definieras som "förmågan att på ett bra sätt handskas med de livssituationer man möter" så är kunskapen bara första steget.

För att föra över kunskap till kompetens fordras övning, praktisering, tillämpning och träning. Eftersom all träning som inte är fysisk kan kallas för "mental träning", så blir denna en ytterst viktig del av skolans verksamhet.

Sverige införde som första land i världen mental träning i skolans läroplan (1980 talet). Detta gjordes efter flerårig forskning (1975-1981) där effekterna kartlades (se bl. a Sven Setterlinds doktorsavhandling). Effekterna, som omfattade många mätområden, var förvånansvärt positiva inte minst med tanke på de enkla program som lades in framför allt på idrottstimmarna.

Resultaten väckte också mycket stort intresse från andra länder och i samband med en gästprofessur i Australien på 1980-talet utvecklade Uneståhl del nr 2, som kom att kallas för 7 C:s och innehåller 7 st "childlike competencies", som är viktiga för ett bra vuxenliv (Confidence, Commitment, Concentration, Creativity, Cheerfulness, m.fl.). Dessa förmågor har en tendens att minska ner under uppväxtåren och denna del av träningen skulle då syfta till att bevara och utveckla dessa för vuxenlivet viktiga förmågor.



"Rätt" livsstil från början

Eftersom det är svårare att ändra en livsstil när den väl är etablerad och automatiserad, så borde inläring och träning av en bra livsstil starta redan i förskolan och pågå t.o.m gymnasiet.

Exempel på innehåll:

- Spänningsreglerande tekniker (Mental Grundträning)
- Stresshantering/Mental tuffhetsträning
- Att lära att lära (Inlärningsstil, "Ideala inläringstillståndet")
- Kognitiv träning (problemlösning, kreativitet)
- Koncentrationsträning
- Emotionell träning
- Kommunikations- samarbets- teamträning
- Aktiva värderingar och beslutsfattande
- Livskvalitetsträning
- Ledarskapsträning

Nytt skolämne

Lars-Eric Uneståhl menar att det nu är dags att diskutera ett nytt ämne i skolan som är mer än det "Livskunskapsämne" som diskuterats de senaste åren. Ett lämpligt namn på detta skulle kunna vara Livsfärdigheter, Livskompetens eller Livsstil gärna med tillägg av ordet träning.

I denna presentation utvecklar Uneståhl sina tankar kring detta ämne och redovisar också erfarenheter från ett antal skolor som de senaste åren prövat de program som hittills gjorts för att träna förmågor av det slag som beskrivits ovan.