

Livskunskap åk 3-6

Livskunskap åk 3-6

Gruppsamtal & mental träning

Innehåll &
bakgrund



Copyright 2010
Insidan, Åland. Finland
insidan@insidan.eu

Bilagor och miniposters får kopieras.
Illustrationer och layout: Pernilla Lindroos
Materialet är utarbetat av: Annika Hitonen och Pernilla Lindroos

INNEHÅLL

Förord

1. LIVSKUNSKAP – Bakgrund

Gruppsamtalet

Mental träning

Jag-boken

Utvärderingar 2010-2012

2. ATT ARBETA MED LIVSKUNSKAP

Teman och arbetsgång

Tidsplan

Utförandet av samtalen i hel- och halvgrupp

Jag-boken – tillvägagångssätt

Projekt

3. LEKTIONSPLANERINGAR

SJÄLVKÄNSLA

Åk 3 Introduktion

Åk 4,5,6 Introduktion

Åk 3 Självförtroende och självkänsla – vad är det?

Åk 4 Din bästa vän är du själv!

Åk 5 Självkänsla – livsviktigt!

Åk 6 Självbildsträning

SJÄLVKÄNNEDOM

Åk 3 Personlighetsdrag/karaktärsdrag. Vilka har jag idag?

Åk 4 Vad är det som formar vår personlighet?

Åk 5 Våra olika "roller"

Åk 6 Snart tonåring

Livskunskap åk 3-6

KÄNSLOR

Åk 3 Jag och mina känslor

Åk 4 Att hantera mina känslor

Åk 5 Jag och andras känslor

Åk 6 Tonåringens känsloliv

FAMILJ

Åk 3 Vad är en familj?

Åk 4 Syskonkärlek

Åk 5 Dina rötter och familjens betydelse

Åk 6 Regler inom familjen

VÄNSKAP/MOBBNING

Åk 3 Gott kamratskap bygger på eget ansvar

Åk 4 Gruppptryck

Åk 5 Mobbing

Åk 6 Jag, andra och kärlek

VÄRDERINGAR

Åk 3 Rätt och fel

Åk 4 Värderingar – varifrån kommer de?

Åk 5 Grundvärderingar i vårt samhälle

Åk 6 Att våga stå för sina värderingar och åsikter

TANKENS KRAFT

Åk 3 Det blir som vi tänker

Åk 4 Att tro på sig själv och sin egen förmåga

Åk 5 Tankar kommer och går. Alla tänker vi samma tankar

Åk 6 Målstyrt tänkande. Vi skapar vårt liv med våra tankar

KOMMUNIKATION

Åk 3 Hur vi pratar med varandra

Åk 4 En bra kommunikation är rak och tydlig

Åk 5 Samtalsfärdigheter

Åk 6 Att hålla föredrag

Livskunskap åk 3-6

KÖNSROLLER

Åk 3 Likheter och skillnader mellan flickor o pojkar

Åk 4 Flicka, pojke – hur bemöts jag?

Åk 5 Könsroller i samhället

Åk 6 Bryta könsroller

GODA LEVNADSVANOR

Åk 3 God hälsa

Åk 4 God hygien och motion

Åk 5 Kosten

Åk 6 Tobak, alkohol och droger

PUBERTET

Åk 3 9-åringen

Åk 4 Förpubertet

Åk 5 Puberteten

Åk 6 Pubertet, kärlek och sex

Referenser

Mental Träning

Bilagor

Bra & Tack-kort

Miniposters

FÖRORD

Materialet riktar sig till alla som arbetar med barn mellan 8-12 år men även för äldre barn/ungdomar. De olika teman i Livskunskap är universella och anpassas enkelt efter den nivå gruppen står i. Trots att materialet främst riktar sig till skolan lämpar sig materialet även för fritidsledare, tjej- och killgruppsverksamheter, ungdomsledare, klubbverksamheter och andra vuxna som vill ta del av barns och ungdomars växande.

Materialets syfte är att få barnen att bli medvetna om sig själva och sin omgivning. Ett sammanfattande ord för detta kunde vara kunskaper i "vardagspsykologi".

Under vår tid som lärare har vi insett vikten av att barn ges möjlighet att få reflektera över sig själva. Vi har därför arbetat målmedvetet med detta genom att samtala med elever kring olika livsviktiga teman. Det har påverkat positivt på eleverna, både individuellt och för gruppen som helhet. Färre konflikter på flera plan är en av de positiva effekterna vi fått ta del av.

Våra insikter har därför lett fram till att; för att skapa sunda relationer, skapa tolerans mellan barn och ge social kompetens behöver varje individ öka sin självmedvetenhet och på så sätt stärka självbilden. Detta sker bäst tillsammans med andra, i en trygg miljö där samtalet ökar förståelsen för andra, och för sig själv.

Vi är även fullt medvetna om hur svårt det är att uppfylla arbetsplaner, läroplaner och förväntningar av fostrande karaktär. När ska man ta upp vad? Vad är viktigt? Hur bidrar man bäst till barns utveckling? Vilken är den fostrande rollen som lärare? Är jag pedagog eller fostrare? Av den anledningen har vi utformat *Livskunskap* med syftet att integrera materialet till läroplaner samt täcka in delar man lätt missar eller inte har verktyg för. Saker som bara förväntas av en pedagog som arbetar med barn.

Vi tydliggör även gränsen mellan pedagog och fostrare. Vi gör "fostrandet" tydligare genom att sätta en pedagogisk ram kring detta, och samtidigt klargör gränsen däremellan. Resultatet har varit, både för oss och andra som arbetat med Livskunskap, en tillfredsställelse i att kunna veta vad som förväntas av en samtidigt som man kan få vara de pedagog vill vara.
En lärare för livet.

LIVSKUNSKAP - bakgrund

Vår grundtanke i programmet "Livskunskap" är självutveckling genom det viktiga samtalet, där samtalsledaren håller ett coachande förhållningssätt till eleverna, det vill säga; ställer frågor - inte talar om för eleverna hur de ska tänka. Här blir huvudfrågan: Hur tänker du?

"Livskunskap" ger de enkla redskap som behövs för att med små medel och med liten tidsåtgång skapa stora förändringar. Både då det gäller att bygga upp elevernas självbild, den sociala kompetensen, förmågan till konflikthantering och få värdefulla redskap för framtiden.

"Livskunskap" vill förändra på ett djupare plan genom att stärka elevernas självkänsla och tydliggöra självbilden. För att kunna förändra på ett djupare plan behöver tankarna synliggöras och förändras. Den mentala träningen, som ingår i "Livskunskap", har som syfte att bygga upp positiva tankar kring sig själv, sina möjligheter och sitt liv.

Det viktiga samtalet utförs i grupper, både i mindre grupp och i helgrupp. Gruppsamtalen bygger på att eleven ges möjlighet till att reflektera över livsviktiga ämnen, komma till självinsikter och därmed växa som individ. Eleven medvetandegörs om sig själv i mötet med andra och ser sina möjligheter till att påverka sitt eget liv och framtid. I gruppsamtalen utvecklas eleven till en självständig och harmonisk individ som samtidigt tar ansvar över sin sociala roll.

"Livskunskap" innehåller riktlinjer och uttömmande förklaringar för varje gruppsamtals syfte och mål. Materialet är överskådligt och ger en kontinuitet som skapar en växande process hos de som genomgår programmet. Det ger en värdefull kontinuitet om programmet fölles hela vägen, men kan även användas i perioder eller block. De olika stegen är inte beroende av varandra.

Materialet har gjorts för att vara lättillgängligt och kräva små förberedelser. Att arbeta med samtalet som utgångspunkt är oberäknligt och en spännande resa. Som samtalsledare har man viktiga stolpar att utgå ifrån och vissa ramar att hålla sig innanför, men samtalet tar sin egen väg, varje grupp gör sin resa. Detta gör att denna arbetsmetod; att växa genom gruppsamtal, är utvecklande för samtliga som deltar, även samtalsledaren.

Övningar görs vid varje träff för att understryka temat för träffen, där samtalet är det centrala.

Varför årskurserna 3-6? Denna förberedelse inför tonårstiden ger ovärderlig hjälp inför kommande identitetssökning. Att starta i god tid har bara fördelar, och kan säkert skapa en lugnare tonårstid på många sätt. Vi vill tro att programmet "Livskunskap" kan förebygga många kommande konflikter – med andra, men även med sig själv.

Livskunskap åk 3-6

De tre huvudmomenten i programmet är:

- Samtalen i hel och halvgrupp med övningar
- Den mentala träningen
- Jag-boken

Den mentala träningen och Jag-boken är viktiga komplement, verktyg, till samtalen. Verktyn hjälper att kontinuerligt stärka självbilden och fördjupa självreflektioner. Dessutom viktiga verktyg som är användbara genom livet.

Temaområden för samtalsgrupperna:

- Självkänsla
- Självkännedom
- Känslor
- Familj
- Vänskap/mobbning
- Värderingar
- Tankens kraft
- Kommunikation
- Könsroller
- Goda levnadsvanor
- Pubertet

Varje temaområde kan behandlas under en tre veckors period enligt vår utarbetade plan.

Temat **startar med ett gruppsamtal** i mindre grupp, förutom inom det första temat *självkänsla*, där man börjar med en gemensam introduktion i helklass. Vi rekommenderar att gruppsamtalen sker i flick- respektive pojkgrupper, eftersom både flickor och pojkar vågar uttrycka sig på ett mer förtroligt sätt när de samtalar tillsammans med andra av samma kön. Detta märks tydligt i de äldre klasserna. Antalet elever i gruppen bör inte överstiga 10.

Efter gruppsamtalet sker **en uppföljning i helklass** där man repeterar och dessutom fördjupar diskussionen med olika övningar.

Vi ger även tips på olika klass- eller skolprojekt som man kan arbeta med inom varje temaområde (se under rubriken projekt).

Skolämnen som ingår i Livskunskap

Förutom att materialet kan användas som förebyggande drogarbete och antimobbningsarbete, ingår följande skolämnen i Livskunskap:

Livskunskap åk 3-6

Svenska: kommunikation, gruppsamtal, ordförståelse

Religion: moral och etik, värderingsarbete, självkänedom

Samhällskunskap: regler, lag och rätt, könsrollsarbete

Biologi/Naturkunskap: pubertet, sunda levnadsvanor, sexualkunskap

Fördelarna med att arbeta med programmet "Livskunskap"

För den enskilda individen

- ✓ Självutveckling medvetandegör: Upptäcka sig själv; sina tankar, värderingar, känslor
- ✓ Ger stabil identifiering
- ✓ Stärker ansvarskänslan; för sig själv och andra
- ✓ Begränsade övertygelser kan förändras vilket vidgar de egna förutsättningarna och ger ett målstyrt tänkande
- ✓ Stärker självkänslan, självförtroendet och självbilden
- ✓ Utvecklar språket och tänkandet
- ✓ Skapar sunda reaktionsmönster

För andra

- ✓ Får ta del av andras tankar vilket skapar förståelse för sig själv, och andra
- ✓ Ger ökad social kompetens
- ✓ Ökad förståelse av andra förebygger mobbning
- ✓ Långsiktig och kontinuerlig konflikthantering
- ✓ Lättare att stå emot grupstryck
- ✓ Goda relationer
- ✓ Positiva gränsdragningar
- ✓ Stärker gruppsammanhållningen

För skolan/läraren

- ✓ Svetsar samman gruppen och ger en personligare och närmare kontakt mellan deltagarna
- ✓ Uppfyller många av läroplanens krav
- ✓ Strukturerat och helomfattande, utan att vara krångligt
- ✓ Fostrande, men med en tydlig gräns mellan lärarrollen och fostrandet
- ✓ Inte tidskrävande
- ✓ Utvecklande även för samtalsledaren

GRUPPSAMTALET

Att föra gruppsamtal med elevgrupper ger ett tillfälle till att **nå fram till eleverna på ett mycket personligt plan**. Ett förtroende skapas mellan eleverna och med samtalsledaren och det blir **en lugn och avspänd oas i skolans verksamhet**.

Gruppen svetsas samman genom de personliga samtal som utförs och klimatet mellan elever återspeglar sig i skolans övriga verksamhet.

Vi utforskar vem vi är i mötet med andra. Genom **att ta del av andras tankar och åsikter** träder våra egna tankar och åsikter fram. Detta gör att gruppsamtalen är det ultimata tillvägagångssättet för att skapa de förutsättningar som behövs för att tillsammans med andra få upptäcka vem den egna individen är. Samtidigt skapas en större förståelse och tolerans för andra.

Många uppfattar det som ett hot då någon tänker annorlunda än vad de själva gör. Varje individ har sin tolkning, sin sanning, av verkligheten. Genom kontrollerade samtal kan man upptäcka och **se varandras olika verklighetstolkningar** och skapa förståelse över att vi kan tänka olika, men att det berikar att ta del av andras tolkningar av omvärlden och inget hot mot den egna uppfattningen. Detta innebär att "Livskunskap" ger **långsiktig och kontinuerlig konflikthantering**.

Vi bär på en hel del övertygelser. Övertygelser är vår bästa gissning av verkligheten, det vill säga de regler som vi lever efter och som vi lärt oss att uppfatta som det "rätta". Vi har övertygelser om andra människor, om oss själva och om våra relationer, vad som är möjligt och vad vi är kapabla till. Detta innebär att våra övertygelser påverkar våra relationer och våra möjligheter. Det blir våra förutsättningar, något du antar innan du handlar. De återspeglar värde och etik eftersom man handlar som om de vore sanna och fungerar som möjligheter, eller som hinder, för det man vill åstadkomma. Genom samtal i grupp kan dessa övertygelser synliggöras och medvetandegöras. **De övertygelser som begränsar oss kan då förändras**.

Coachning – ett förhållningssätt i samtalet

Vad är coachning?

Många hävdar att Sokrates var vår första coach. Han vandrade omkring och ställde frågor och utmanade människor på jakt efter nya insikter. Hans filosofi var inte att utbilda folk utan **samtala** med dem. Kärnan i filosofin var att kunskap inte ska pådyvlas någon utan behöver komma inifrån. Att känna sig själv är det viktigaste i livet, enligt honom. Om man känner sig själv kan man leva rätt.

"Coachning är att frigöra en persons potential genom att maximera den egna prestationen. Att hjälpa personen att lära istället för att undervisa". (Socrates och Gallwey)

"Att hjälpa mig själv och andra att bli den man potentiellt skulle kunna bli". (Uneståhl)

Ordet coaching är hämtat från engelskan. En försvenskad version av ordet är coachning, vilket vi har valt att använda. Synonymer till coachning kan vara handledning, instruktion, träning.

Coachning har sitt ursprung i idrottsvärlden men har under årens lopp formats till att bli

Livskunskap åk 3-6

ett redskap i mötet mellan människor även utanför idrotten. Inom den privata sektorn har det länge förekommit att ledare coachas och tränas i ett coachande förhållningssätt exempelvis för att leda medarbetarna på ett bättre sätt.

Ett coachande förhållningssätt till eleven

Ett coachande förhållningssätt till eleven innebär att samtalsledaren har en inställning och en attityd som **ser och tar fram det positiva hos eleven** och driver eleven framåt. Samtalsledaren ställer frågor och eleven kommer med svaren till sin egen personliga utveckling.

Den coachande samtalsledaren ger med frågeställningar eleven möjlighet att hitta sina egna resurser. Samtalsledaren coachar eleven till att tänka själv, till att ta ställning och ansvar över sina handlingar, utan att själv lägga sina värderingar i samtalet.

Frågorna styr samtalet

Varje lektionsplanering innehåller frågor kring aktuellt temaområde. Frågorna ligger som grund för gruppsamtalen. Givetvis föder frågor nya frågor, och som samtalsledare behöver man inte hålla fast vid de givna frågorna. Det viktiga är att man känner sig trygg i sin roll och att man inser att svaren är mångskiftande och beroende från person till person. Det viktiga är att inte lägga för mycket egna värderingar vid svaren. **Att tala om hur någon ska tänka är inte målet.** Målet är att insikterna ska födas hos varje enskild elev för att kunna ge bestående förändringar. Självreflektioner är huvudsyftet.

Det är även avgörande *på vilket sätt* man ställer frågorna. Så öppna frågor som möjligt är det bästa, frågor där eleven får utveckla sin tanke, beskriva tänkandet, beskriva varför hen tänker så och hur man eventuellt kunde tänka annorlunda.

Frågor som har stark utvecklingspotential:

Berätta hur (du kände då)! Berätta vad du (upplevde)! Gör att eleven formulerar och utvecklar sina tankar vidare.

Vad tror du...? Gör att eleven inte måste veta säkert utan kan reflektera fritt. Det visar även att det inte behöver finnas ett givet svar.

Hur tänker du då? Gör att eleven måste tänka lite till, lite djupare.

Vad är det som gör att du tänker så? Gör att eleven uppmärksammas på att tankar har uppstått från en tidigare händelse, att de är föränderliga.

Hur kändes det då? Gör att eleven får utforska sina känslor.

Hur länge har du tyckt så? Gör att eleven uppmärksammas på att vi förändras hela tiden och att det inte alltid måste vara på ett visst sätt.

Hur kan du tänka annorlunda? Gör att eleven uppmärksammas på att det finns flera sätt att tänka om en situation.

Givetvis är det bra att dela sina egna erfarenheter med gruppen, det har stort värde.

Livskunskap åk 3-6

Detta är inte att lägga sina egna värderingar. Detta är att bjuda på sina erfarenheter. Detta visar ett gott föredöme och ger en bra mall för de andra.

Gruppsamtalet ger social kompetens

Social kompetens skapas tillsammans med andra. Vi är till naturen sociala individer med ett starkt behov av att känna grupptillhörighet. Vi behöver varandra för att känna trygghet, meningsfullhet och ett egenvärde.

Behovet av grupptillhörighet har även legat som orsak till att många konflikter uppstått för att skapa "vi" känslan i en grupp. För att skapa begreppet "vi" behöver det finnas någon som är "ni". Detta behov av gränsdragning mellan "vi" och "ni" har bidragit till allt från fördomar till mobbing och rasism.

Genom självutveckling uppnås en starkare känsla över vem man är. Då en egen stabil identifiering sker blir det lättare att inte falla till ett grupptryck, det vill säga att inte falla in i en osund gruppidentifiering. Med förståelse och en positiv bild över vem man är, det vill säga med en stark **självbild**, skapas en tydligare uppfattning av egna värderingar. Man har lättare att uppnå en känsla av meningsfullhet och ett egenvärde utan andras bekräftelser.

Effekter av god självkänsla skapar en tydlig självbild och ett balanserat självförtroende. Man slutar upp med att jämföra sig med andra, känner sig inte mindre värd än någon annan, heller inte överlägsen andra. Man får distans till sig själv samtidigt som man tar ansvar över sitt liv och sitt mående. Och ju mer man känner sig själv och accepterar sig själv, desto mindre intressant blir "jag" och intressantare blir andra människor och vad man kan göra för dem. Förväxla inte självgodhet, egoism och självcentrering med god självbild. En god självbild innebär det motsatta. Med en sund självbild blir jaget inte lika viktigt och behovet av bekräftelse.

Tolerans mot oliktankande skapas av att var och en får "leva ut" sin egen personlighet. I ett gruppsamtal där man får uppleva och dela med sig av sina och andras värderingar, tankar och känslor skapas en djupare förståelse för varje människas unikum. Man blir varse många olika sätt att tolka och uppleva livet på och det finns således många olika "rätt" och allt färre "fel".

Med en god självkänsla skapas **goda relationer**, eftersom det egna ansvaret blir tydligare. Självutveckling leder till att man inser innebörden med den egna inverkan på sitt liv. Man slutar upp med att söka orsaker till problem *utanför* sig själv. I stället kan man rannsaka sig själv och se; vad det är hos mig själv som gör att jag tolkar en viss situation såsom jag gör, eller vad man själv har för del i "problemet". Tillsammans med en stark känsla av att veta vem man är och tycka om sig såsom man är, skapas ett behov av att vara sann mot sig själv. Man är tydligare med att säga *ja* då man vill och säger *nej* när man inte vill.

De gränsdragningar som görs mellan jag och du (vi och ni) blir balanserade. En positiv självutveckling där självkänslan och självkännedom utvecklas, skapar en sund bild av sig själv och andra. Vi vet vem vi är kontra andra, och samtidigt som vi respekterar oss själva så respekterar vi andra. Man blir en social individ med en sund identitet.

Gruppsamtalet skapar kontinuerlig konflikthantering

Konflikter är en naturlig del av livet. **En konflikt uppkommer** då intressen, värderingar, handlingar, behov och/eller personliga mål kolliderar. Man kan se det som att två eller flera olika krafter försöker påverka varandra i olika riktningar.

I den komplexa arbetsmiljön i skolan pågår ständigt en rad sinsemellan oförenliga aktiviteter. **Konflikter är oundvikliga och ibland till och med nödvändiga.** I grupper pågår ständigt konflikter på flera plan. På ett plan finns det konflikter som skapas av elevers olika etniska, kulturella, språkliga, sociala och ekonomiska bakgrund. På ett annat plan ska läraren vägleda, stödja och samtidigt utvärdera elevernas lärande och utveckling, som kan leda till konflikter i både förhållningssätt och praktisk handling. Eleverna ska leva upp till olika krav och försöka nå en rad kunskapsmål samtidigt som de ska fungera socialt. Dessutom kan skolledare, lärare och elever stöta på konflikter vad gäller skolans mål och regelsystem kontra enskilda lärares, elevers och föräldrars egna mål och förväntningar. Oförenlighet i skolan med eventuella konflikter som påföljd, kan därmed uppstå såväl *inom* människor som *mellan* människor och mellan skolans egna system.

Det bästa sättet att lösa konflikter på (vilket står i samklang med läroplanens ambitioner) är genom att:

- Erkänna dem
- Hantera dem öppet
- Hålla ett samarbetsinriktat och konstruktivt förhållningssätt

En **god språkbehandling** är nödvändig för att vi ska kunna kommunicera, kunna sätta ord på våra behov, värderingar och handlingskrav, så att det blir begripliga och tydliga både för oss själva och för andra. Språket är grunden för att vi ska förstå varandra, ha gemensamma handlingar, strävanden och klarhet mellan oss individer. Vi ser verkligheten genom språket och språket är en källa till reflektion och det viktigaste hjälpmedlet för tänkande och problemlösning.

Samtalsgrupperna utvecklar kontinuerligt språket. Eleverna lär sig att uttrycka sig, de lär sig att sätta ord för känslor och tankar och skapar ett ordförråd som behövs för att kunna delge sina tankar. På så sätt skapas förutsättningar för att kunna lösa konflikter i sin vardag. Genom att utbyta sina tankar med andra skapas en naturlig förståelse och tolerans inför andra.

I dagens skola används olika modeller för att försöka träna det sociala samspelet, den empatiska förmågan och konfliktlösning som inte är direkt förankrat i sig själv. Man tränar samspelet och kan "spelets regler" men eleven kan ändå inte alltid hantera sina känslor och tankar i en *verklig* situation. Man känner sig osäker i gruppen och vill visa något annat än vad man i själva verket är. Man accepterar inte sig själv och anpassar sig i stället för att passa in. Behovet av att passa in kan till och med leda till att man "trycker ner" andra och blir en medlöpare till mobbning. Det viktigaste blir att följa grupp-koden; Vad säger jag? Vad gör jag? Hur ser jag ut?

Får man tidigt lära känna sig själv så vågar man också vara sig själv, våga vara barn,

Livskunskap åk 3-6

våga visa sina känslor, våga säga ifrån, våga reagera mot sådant som innerst inne känns fel, stödja kompisar som blir utsatta etc.

Som en följd av detta tillåts även andra att vara sig själva.

Genom självutveckling, utvecklas förståelse på ett djupare plan. En sund "programmering" av sättet att tänka och reagera. Sunda reaktionsmönster tränas medvetet genom samtalen men även genom övningarna. Här finns även ett gyllene tillfälle till att fånga upp och bearbeta konflikter i ett tidigt stadium.

Sammantaget kan arbetsmaterialet "Livskunskap" ge eleverna de redskap som behövs för att kunna lösa konflikter, eftersom de ges:

- En förståelse för sig själv och andra på ett *djupare* plan
- En *kontinuerlig och förebyggande* träning i konflikthantering
- Ett språkbruk
- Ett coachande förhållningssätt som erkänner konflikter, hanterar dem öppet och bearbetar dem konstruktivt och samarbetsinriktat och ses på så sätt som en naturlig del av livet (avdramatiseras samtidigt som de inte tillåts att sopas under mattan)

MENTAL TRÄNING

Historik

Vissa av de principer som den mentala träningen grundar sig på har funnits i den asiatiska kulturen under tusentals år. I USA dök ordet "mental practice" upp i början av 1900-talet och kom under ca 50-års tid att kopplas till motorisk inlärnin. I Europa utvecklade Schultz den autogena träningen. Autogen träning grundas på en mycket utförlig träning i avslappning och kroppskännedom innan man så småningom går över till visualisering.

I slutet av 60-talet övergick Lars-Eric Uneståhl till benämningen mental träning, eftersom den modell som växte fram i Sverige skilde sig från den autogena träningen. Den mentala träningen växte fram i Sverige i början av 70-talet. Metoderna byggde på Uneståhls forskningsresultat från Uppsala universitet.

Den mentala träningen spred sig snabbt inom idrotten och spred sig sedan till resten av samhället. De första försöken med mental träning i skolan startade år 1975 och var då kopplat till idrottslektionerna. Under 90-talet har man på nytt påvisat vikten av mental träning i skolan, i syfte att skapa ett bättre vuxenliv.

Vad är mental träning?

Tankar, inre bilder, attityder och känslor påverkar ständigt vårt beteende och även det som händer i kroppen. Vissa tankar, bilder etc. hjälper oss och andra "stjälper" oss. Mental träning är en systematisk och beprövad metod, som syftar till att förändra dessa mentala processer så att de hjälper oss till ett bättre liv.

Processen inom den mentala träningen

Det första steget inom mental träning är att bli medveten om sin kropp och dess spänningar och hur det känns att vara riktigt avslappnad.

Vi lider både av kroppsliga och mentala spänningar. För att ta kontroll över det som orsakar spänningarna måste man betrakta de grundläggande hindren till att spänna av. Ett av de största hindren är att veta exakt hur det känns att vara spänd och hur det känns att vara avspänd. Meningen är att medvetandegöra motsatsförhållandet mellan omedvetna spänningar i musklerna kontra totalt avslappnade och befriade muskler. Detta gör man genom att turvis spänna och slappna av musklerna i de olika kroppsdelarna.

När musklerna är avspända är det svårt att känna sig uppgad och nervös. Det finns alltså ett naturligt samband mellan muskulär och mental avslappning.

Nästa steg är att träna mental avkoppling. Genom att sänka den mentala spänningen ytterligare ett steg blir man lugn och trygg, omgivningen skärmas av så att störande ljud och irriterande yttre faktorer suddas ut och försvinner. Dörrarna öppnas till ett alternativt medvetandetillstånd. I detta tillstånd är det personen själv som styr utvecklingen utan påverkan av yttre faktorer. Det är genom det alternativa medvetandet som man kan få tillgång till de osynliga styrmekanismer som präglar större delen av det dagliga handlandet. Genom träning i att komma i kontakt med det alternativa medvetandet kan man lära sig att se klarare.

För att koppla av mentalt tar man andningen till hjälp samt visualisering. De inre bilder vi har – vår mentala föreställningsförmåga – påverkar oss också. Vi kan använda detta till vår egen fördel.

Följande steg är att med hjälp av inre bilder, visualisera en självbild, som stärker den egna självkänslan, tilliten till sig själv och tron på den egna förmågan.

Genom mental träning kan man sedan skapa målbilder för sin framtid. Vi bär oftast med oss målbilder som vi inte är medvetna om. Negativa målbilder är vanliga, eftersom de hämtar sin styrka från rädslan att misslyckas och de hindrar oss att utvecklas och att njuta av livet. Genom att medvetet skapa egna mentala målbilder kan man förändra de negativa målbilderna till positiva och slå ut de som hämmar oss. Man kan programmera in målbilder i det undermedvetna, målbilder som blir så tydliga, starka och lockande att de för en till målet utan medveten ansträngning.

Inom den mentala träningen kan man även jobba med känslor och attityder. Vi blir medvetna om vår verklighetstolkning och hur den begränsar oss. Genom mentala bilder kan man förändra sin verklighet, rädslor kan omvandlas till utmaningar, negativt

tänkande kan vändas till positivt tänkande och begränsningar kan istället ses som möjligheter.

Den mentala träningen kan hjälpa oss att se världen och livet på ett annat sätt, vilket leder till att vi bättre kan utnyttja vår potential.

JAGBOKEN

Parallellt med gruppsamtalen skriver elever sina tankar och funderingar i en anteckningsbok som vi valt att kalla Jagboken. Eleverna använder boken för egna reflektioner kring sig själv och sin omgivning. Boken har tre huvudrubriker:

- **Jag är bra!**
- **Jag är tacksam!**
- **Jag ber om hjälp!**

Jag-bokens mål är att stärka deras självkänsla och att tänka positivt om sin tillvaro, samt att känna tillit.

UTVÄRDERINGAR 2010-2012

Utförandet: Eleverna besvarade individuellt en enkät. Undersökningen gjordes vid vårterminens slut. Utvärderingen bland eleverna utgjordes av en femgradig värderingsskala där 1 motsvarade *stämmer inte* och 5 *stämmer mycket bra*. Eleverna hade möjlighet till att kommentera.

Totalt 321 elever, varav 157 flickor och 164 pojkar ingick i undersökningarna. Fördelning klassvis: Åk 1: 11 elever, åk 3: 117 elever, åk 4: 68 elever, åk 5: 61 elever, åk 6: 64 elever

ENKÄTFRÅGOR

1. Jag har lärt mig något nytt
2. Jag vet mer om mig själv nu
3. Jag vet vad som menas med självkänsla
4. Jag kan nu förstå hur jag påverkar hur mitt liv blir
5. Det var lätt att förstå det vi pratade om på träffarna
6. Jag förstår bättre nu hur andra tänker
7. Jag kan förstå mina känslor bättre nu
8. Jag-boken var bra
9. Den mentala träningen har varit bra
10. För mig har LIVSKUNSKAP varit ...

Livskunskap åk 3-6

Medeltal från de olika frågeställningarna

Totalt: 321 elever (157 flickor, 164 pojkar)

