

INLÄRNING OCH SJÄLVKÄNSLA

Alla människor är kompetenta, var och en på sitt sätt. Det gäller att söka efter sitt egenvärde så att man med hjälp av sina inneboende resurser kan höja sin egen kompetens. Självkänedom är viktigare än någonsin tidigare. I detta begrepp inryms bl.a. kunskapen om min unika inlärningsstil och förmågan att utnyttja detta. Men om eleverna ska kunna öka förståelsen om sig själva och sina bästa strategier borde de få idéer, ”verktyg” och träning i skolan.

Eftersom lärande sker ständigt och överallt, handlar det mer än någonsin tidigare om att själv ta ansvar för sin utbildning, att finna mening i de egna studierna. Mer än 70 % av befolkningen arbetar idag inom service- och tjänstesektorn. Hårdvalutan är bl.a. kreativitet, social kompetens och information. Stora krav ställs på oss att kunna processa, bearbeta och skapa mening i all information som ”regnar” över oss.

Att bygga sitt eget universitet

Eleverna behöver handledning om hur de på ett effektivt sätt skall kunna använda sin hjärna, sina tankar och sin inlärningspotential. Vissa har redan i tidig ålder blockerat sin inlärningsförmåga, men genom insikter bl.a. om sin inlärningsstil, de olika intelligenser samt vikten att ha social kompetens, kan de återupptäcka de fantastiska förmågor som de en gång hade på ett naturligt sätt som litet barn.

För den lärande gäller det att skapa förutsättningar för att lära det man vill och behöver. Att våga pröva nya eller osäkra vägar är också en väsentlig del i mänsklig utveckling. I en långsiktig kompetensut-

veckling måste man bygga sitt eget universitet.

”Skolan skall främja elevernas harmoniska utveckling”

Inläring och självkänsla hör intimt ihop. Skolan skall främja elevernas utveckling där deras självkänsla stärks och där varje individ har möjlighet att arbeta utifrån sin unika förmåga; att bygga på styrkorna och att få möjlighet att förbättra svagheterna.

Skolan ska vara en plats för personligt växande, där det inte är ödesdigert att göra misstag. Tyvärr har många elever blivit präglade av tidigare misslyckanden, och sluta att ens försöka. Deras misslyckanden har blivit självuppfyllande profetior. *För att detta inte ska fortsätta under deras liv, eller yrkesliv, är det därför nödvändigt att tidigt visa på möjligheter och observera framsteg.*

Självförtroendet kan tränas!

Ett bra självförtroende är inte en medfödd egenskap som vissa har och andra inte. Det handlar om kommunikationsfärdigheter, som man kan lära sig t.ex. genom att skilja gott självförtroende från aggressivitet eller eftergivenhet. Ett gott självförtroende främjar ärliga och öppna relationer och ger grunden till mer kontroll och förmågan att uttrycka sig klart och entydigt.

Självkänslan skapas i barndomen, men det är aldrig för sent för en lycklig barndom. Precis som man kan förbättra sin kondition med fysisk träning, kan man med mental träning bygga upp *självkänslan*, d.v.s. uppskattning för den man är och *självförtroendet*, det man gör. Då kommer också *tilliten till sig själv*, vilket kan innefatta lusten att våga försöka, en bättre förmåga att handskas med sig själv och andra, en förståelse för ev. misslyckanden samt lusten att lära sig och vilja utvecklas. Det är alla lärares plikt att inspirera eleverna till en positiv personlig utveckling. Eleverna måste **bli sedda** och känna att de alltid duger som de är.

Att inte vara offer för omständigheterna

När våra sinnen, vår kropp, vår själ och våra känslor inte harmonierar med varandra resulterar detta ofta i dålig självkänsla. Vi blir lätt offer för omständigheterna och styrs av bitterhet, vrede och skuld. Vår kommunikation med andra är inte längre öppen och ärlig. Vi saknar självrespekt och kan därför inte respektera andra.

Med insikt, förståelse och färdighet om sig själv, kan man skapa harmoni, bli kvitt gamla begränsade tankemönster och beteenden. Man kan lära sig att agera kreativt, hantera kritik och säga nej utan att få skuldkänslor. Med andra ord kan man lära om till att få en mer positiv självbild och skaffa sig en bättre självkänsla. Skolans uppgift är självfallet att stimulera detta.

Att bruka sin mentala förmåga rätt

Att lära sig att bruka tankarna på ett konstruktivt sätt, borde vara en färdighet som tränas under hela skoltiden. Tankens kraft är större än vad vi anar. Vi kan med ett medvetet tänkande bättre hantera dagen och morgondagen, samt programmera om det undermedvetna och bli av med det felaktiga tänkandet som automatiskt hindrar oss.

Genom positivt och konstruktivt tänkande kommer vi inte bara att klara skolan och livet bättre, vi blir även trevligare individer i grupper. Med andra ord kan vi utveckla den sociala kompetensen och den emotionella intelligensen.

Att bruka sin mentala förmåga handlar också om att tänka nytt och kreativt och att pröva nya, okända vägar.

Ett nytt ämne i skolan

Att vägleda elever att finna sig själv så att de därigenom också hittar vägar till sina medmänniskor är en uppgift för skolpersonal. På vissa håll kallar man detta för social kompetens. På Parkskolan ges den individuella tillvalskursen **Inläring och självkänsla**, vilken syftar till att bredda elevernas repertoar beträffande just deras

insikt om lärande och om sig själva samt att hitta verktyg att handskas med i nutiden och framtiden.

Hörnstenar i självkänedom



*Självkänedom
leder till insikt.*

*Insikt leder
till förståelse.*

*Förståelse leder
till glädje för lärandet.*

*Glädje för lärande
leder till inre motivation*

*Inre motivation leder
till personligt ledarskap.*

*Personligt ledarskap
leder till valmöjligheter.*

*Valmöjligheter leder till
förändringar.*

Av **Lena Boström**