

”HELMET”-MODELLEN

Helhets-Lärande genom MEntal Träning

Uneståhl, 2006

Ett Helhetslärande som leder till en ökad insikt, förståelse och sammanhang

MÅL OCH METODER

Varje metod ska värderas utifrån metodens mål. Alla vägar, tekniker, metoder och ord som bra, effektiv, kvalitet etc. hänger i luften om man inte bestämt målet. Vet man inte syftet med metoden finns det heller inga bra metoder.

LÄRANDETS MÅL

Skolan anger kunskapen som mål för lärandet, den gamla högskolelagen angav den ”personliga utvecklingen som mål och den mentala träningen anger **”kompetens”** som lärandets mål.

I mental träning definieras kompetens som ”förmågan att handskas med livets olika situationer”. Ett lärande kan därför bara kallas effektivt och bra om det leder till ett bra liv med hög ”livskompetens”

TRADITIONELLT LÄRANDE

Under livets första period, starkt förknippat med utveckling och lärande, så förekommer två helt olika modeller och metoder för lärande: ”Helhetslärande” eller ”Naturmetoden” å ena sidan och ”Splittermetoden” eller ”Skolmetoden” å andra sidan.

Den sista metoden leder till detaljkunskaper och en god förmåga att svara på slutna frågor med givna ”rätt eller fel” svar. Den första metoden däremot leder till sammanhang, förståelse och insikt. Den leder också till kompetens medan den andra ger kunskap.

Tyvärr visar de flesta studier på i stort sett 0-samband mellan skolbetyg och livskompetens och livsframgång.

DET NYA LÄRANDET

Jag har i boken ”Den Nya Livsstilen” kallat Helhetslärandet för ”Det Nya Lärandet”. Denna benämning är naturligtvis både rätt och fel. Den är fel på det sättet att alla människor i alla tider har använt sig av denna ”naturmetod” för att lära sig krypa, gå, tala etc. Denna metod för ”färdighetslärande” bryts dock abrupt när man börjar skolan trots att skolans egentliga mål borde vara att kombinera kunskapsinhämtandet med att bygga upp ”livsfärdigheter”

HOLISMEN

Det holistiska tänkandet växte fram under andra hälften av 1900-talet. Inte minst på 90-talet – hjärnans årtionde- upptäckte man alltmer att det är svårt att förstå delarna om man inte startar med helheten. Inre bilder blev en viktig del av den mentala träningen, metaforer i terapin och liknelser och att ”måla med ord” en viktig del av kommunikation och påverkan. Inom idrotten skedde en övergång från verbala instruktioner till modellinlärning och lärande genom förebilder

SAMMANHANG

På hälsoområdet började Antonovskis KASAM-begrepp att betonas alltmer och inte minst då sammanhangets betydelse för prestation och hälsa.

FÖRSTÅELSE

Begreppet ”förståelse” som inlärningsmål istället för den mekaniska kunskapen togs upp på många håll i skolan (”läsförståelse” etc).men fortfarande är det den mekaniska kunskapen som leder till de bästa betygen. En undersökning för några år sedan indikerade t.o.m. en negativ relation mellan skolbetyg och förståelse.

INSIKT

Insikt var nyckelordet i den analytiska terapin. Det gamla insiktsbegreppet ledde dock lätt till en stagnation (Sån här är jag och jag vet också orsakerna till att jag är som jag är”) där man efter att fått ”insikt” om vem man var ofta fortsatte att vara samma människa livet igenom. I den mentala träningen kom den ”stagnerande insikten” att ersättas med en ”utvecklande insikt”, som innebar att man fick insikt om var och vem man var just nu (utgångsläget), insikt om var och vem man ville vara i framtiden (framsikt), insikt om de vägar, tekniker och metoder som ledde dit (utsikt) och en insikt om de stora resurser som kunde frigöras hos varje människa för att nå även mycket djärva mål (tillförsikt).

LÄRANDEPYRAMIDEN

För att på ett bättre sätt knyta ihop lärandet och livet startade jag 1990 Skandinaviska Ledarhögskolan, som bygger på följande fem lärande-principer:

I
OM
LÄRA FÖR **LIVET**
FRÅN
UNDER HELA

Mer om detta finns att läsa i kurspärmen och i boken: Personlig kompetensutveckling genom Mental Träning

SNABB-METODER FÖR LÄRANDE

Den första och den kanske mest kända metoden i den grupp av metoder som kom att kallas för ”accelerated learning”, ”speed learning” m.m. var Suggestopedin.

Den byggde på en helhetsaspekt i sättet att ”lära ut” och på att skapa ett idealt lärandetillstånd. Här var både avslappning och lek och drama viktiga indigrienser.

För att öka avslappningen användes bl.a. speciell avslappnande och pulssänkande musik (t.ex Barockmusik i 60-takt)

Jag bjöd över grundaren rumännen Lozanov till Sverige redan 1969 och metoden fick både uppmärksamhet och användning på flera håll i Sverige under 70- och 80-talen.

Metoden ställde dock så stora krav på läraren (helt annat sätt att undervisa) att användningen minskade efterhand.

Övriga metoder för accelerated learning har huvudindigrienserna gemensamma med Suggestopedin men genom att även dessa fordrar att man går ifrån mycket av den pedagogik man fick lära på lärarhögskolan så har dessa metoder haft svårt att slå igenom. Det gäller även "lärstilsmetoderna", där det är lätt att visa att lärandet blir effektivare om det anpassas till var och ens lärstil, men där tillämpningen av detta skapar mycket merarbete för läraren.

De områden där det nya lärandet mest slagit igenom är i idrotten och i coachingen.

Med Timothy Gallwey och hans "Inner Game" metoder kom många att ersätta den analytiska, detaljerade och viljemässigt styrda rådgivningen med målbilder och "låta det hända" metoder.

Snabbläsning

Uppfattningen att ord-för-ord läsning i långsam takt ger ett bättre lärande än om man läser snabbt sköts i sank av de undersökningar som gjordes av de snabbläsningmetoder som växte fram på 90-talet. Tvivlet finns dock kvar hos många vilket kan vara förklaringen till att utbildning i snabbläsningmetoder fortfarande inte ingår i skolans ordinarie undervisning

Photoreading

Om det hos vissa finns tvivel på snabbläsningmetoderna så är tvivlet ännu mycket större på den metod som nyligen lanserats och som kallas för "photoreading". Här hävdar man att man kan läsa en bok med en hastighet av 1 sekund per sida eller 25000 ord på 1 minut.

Den vanliga reaktionen är nog att avfärda detta som "omöjligt" och att sedan inte ens bry sig om att granska metoden. I Mental Träning har jag dock myntat ett uttryck som lyder: "Ordet omöjligt kan omöjligt användas om framtiden" Detta innebär att man med omöjligt bör mena: "Med de metoder vi har använt hittills har detta varit omöjligt". Använder man ordet för framtiden så kommer man inte ens att söka efter metoder som gör det som hittills varit omöjligt möjligt.

Med detta om utgångspunkt började jag fundera över fenomenen hos "idiots savants". Att någon kan multiplicera två sju-siffriga tal i huvudet och ha svaret klart på någon sekund eller någon kan titta igenom en bok och sedan läsa upp vad som står på en viss sida skulle vi också tidigare sagt vara omöjligt tills dess att vi träffade på individer som kan det.

Jag har därför tittat närmare på det som skrivits om metoden och då finner man bl.a. att metodens namn är missvisande eftersom det inte är fråga om att läsa utan att låta hjärnan "fotografera" sidan,

Det är dock inte fråga om det slag av fotografering som eidetikerna gör. Dessa läser ju "som vanligt" men kan sedan återkalla en viss sida och "läsa upp" det som stod på en viss rad.

Vad däremot grundaren av den nya metoden (Paul.R.Scheele, M.A.) hävdar är att man med denna snabbfotografering skapar en översikt, ett sammanhang och en förståelse för bokens innehåll men att den inte ger några detaljkunskaper.

Scheele grundar sig på nya insikter om hjärnans oerhörda kapacitet och att huvuddelen av allt lärande i livet är ett lärande som sker direkt till den icke medvetna delen av hjärnan. Detta gör metoden speciellt intressant för oss som sysslar med Mental Träning.

I vilket fall kan man på nuvarande stadium säga att det är värt att ha metoden med som en studieteknik ainte minst av två skäl:

1. Den går mycket snabbt (60 sidor per minut)

2. Blir det någon effekt så är den positiv

AKTIV HYPNOS

Den traditionella bilden av hypnos är att den ”hypnotiserade” ligger med slutna ögon försjunken i ett sömnliknande tillstånd. Redan på 60-talet ifrågasatte jag detta bl.a. därför att jag fann att man också kunde vara i hypnos samtidigt som man både hade ögonen öppna och dessutom var mycket aktiv. Inte minst gällde det idrottsmän som befann sig i det ”ideala prestationstillståndet” (flow). Jag beskrev detta i ett par böcker på 70-talet.

Detta togs sedan upp av David Work, adj. Professor vid Minnesota University, som vidareutvecklat den aktiva hypnosen för att på så sätt skapa ett ”idealt inläringstillstånd”

COACHING

Coaching har många saker gemensamt med Mental Träning, t.ex. mål- och lösningsfokuseringen, handlingsinriktningen (”action-learning”) och att se livet som ett ”gör det själv”-projekt..

Det viktigaste som coachingen har att tillföra den mentala träningen är principen om ”Personlig utveckling genom frågor”. I coaching hittar den coachade lösningar, vägar och resurser genom de kraftfulla frågor som coachen ställer.

I Själv-coachingen är det du själv som både ställer frågorna och söker svaren.

TILLÄMPNINGAR AV HELMET-MODELLEN I PUMT-KURSEN INLEDNING – INSTRUKTIONER – OCH PM-FORMULÄR

”HELMET”-modellen

Utifrån det som lagts fram om lärande under de sista fem decennierna kombinerat med principer från Coaching och från Mental Träning har jag satt ihop en enkel, konkret och praktisk manual, som jag skulle vilja att du använder dig av när du läser den här kursen.

Du kan tillämpa den för varje del av kursen, för varje bok och för varje lektion men låt oss börja med att tillämpa den på hela kursen

I. STUDIEFÖRBEREDELSE

I:1 Syfte och Mål

Eftersom allt vi gör påverkas och styrs av våra syften, mål och värderingar så ska jag be dig att först fundera över

- a. varför du valt att läsa den här kursen och
- b. vad du framför allt förväntar dig av den. Slutligen ber jag dig
- c. ta ställning till vad du högst av allt skulle vilja att den här kursen gav dig – om du nu fick önska helt fritt utan några begränsningar.

På bilaga 1 –SYFTE OCH MÅL fyller du i en eller ett par saker på a, b, och c.

I:2 Kursöversikt

Nu är det dags att skaffa dig en första uppfattning om kursens innehåll.

Detta gör du genom att få en övergripande uppfattning om:

A. Kursmaterialet

Titta igenom kursmaterialet genom att läsa rubrikerna på de böcker som ingår, på de lektioner (video eller CD) som kursen har och till slut namnen på de program som ingår i träningsmaterialet

B. Rubrikerna i kurspärmen

Nu är det dags att gå igenom kursinnehållet utifrån de rubriker som finns i början av pärmen (innehållsförteckningen)

C. Innehållet i kurspärmen

Sista steget innebär att du snabbt bläddrar igenom pärmen på två sätt:

C1. Bläddra igenom pärmen och läs bara rubrikerna (huvud- och underrubriker)

C2. Bläddra igenom pärmen igen och tillämpa

Fototekniken.

Den går till så här:

C2a. Avslappning

Försätt dig i ett avslappnat och mottagligt tillstånd genom att ta några djupa andetag och slappna av i kropp och sinne under c:a 1 minut

C2b. Fokusering

Fäst blicken mitt på varje sida. Undvik att fokusera i på något speciellt och undvik framför allt att försöka ”läsa” något. Tänk dig istället att du med hjärnan tar ett foto av sidan. Bläddra med en hastighet av en sida per sekund.

D. Komplettering av syfte och mål

När du är klar med förberedelserna ovan så tar du en ny titt på det du skrev om syfte, förväntningar och mål på bilaga 1. för att se om du vill komplettera det du skrev förut. Ändra inte det du redan skrivit utan fyll i så fall på med ytterligare saker. under punkt d.

E. Kraftfulla frågor

Du ska nu få göra en sak som är mycket viktig i coaching – att lära sig ställa kraftfulla frågor. Eftersom det just nu är fråga om att ”Coacha sig själv” så innebär det att du ställer sju viktiga frågor som du vill ha svar på under kursen. (punkt e på bil.1)

BÖCKER

Under kursens gång gör du på samma sätt med de böcker, som ingår i kursen. Det innebär att innan du ska läsa en bok så följer du den föreslagna proceduren ovan.

II. INSTUDERINGEN AV LITTERATUR OCH LEKTIONER (VIDEO/DVD)

När du efter dessa förberedelser sätter igång med litteratur och lektioner, så kan du antingen följa dina tidigare läsvanor eller välja att utveckla också dessa. Detta kan du göra på bl.a. följande sätt:

Ia. Snabbläsning

Eftersom snabbläsningssmetoder både syftar till att både läsa snabbare och få större behållning av det lästa så finns det all anledning att lära sig detta.

Iib. Det ”ideala lärandetillståndet”

En sak som du kan göra ytterligare för att öka koncentration och motivation är att tillämpa principerna i den CD som heter ”Framgång i skolan”. Där skaffar du dig bl.a. en ”lässtol” som bara används när du studerar och som betingas till ett ”flow-tillstånd”, där man automatiskt fångas av det man läser och där koncentrationen och inlevelsen är på topp. Den tekniken kan du samtidigt lära ut till dina barn.

På CD:n finns också ett annat avsnitt som du inte behöver tillämpa men som dina barn kan ha nytta av, eftersom många skolor fortfarande tillämpar den ”mekanistiska” tentamensformen med betoning på detaljkunskaper. (Tentamen i PUMT och PTL följer däremot ”HELMET-modellen”). På CD:n ingår en tillämpning av principen om ”tillståndsbunden inläring” som innebär att man vid tentamenstillfället slappnar av och i sinnet förflyttar sig tillbaka till ”lässtolen”. Då aktiveras det inlärd och man får lättare att besvara tentamensfrågorna.

DIPLOM SOM EGENCOACH OCH LIFE COACH

Eftersom PUMT-kursen från och med 1.4.2006 har kompletterats med en tydligare själv-coachingdel så kommer PUMT-betyget att kompletteras med ett diplom som ”Egen-coach”. Förhoppningsvis leder detta vidare till att du blir så intresserad av kombinationen Mental Träning och Coaching att du fortsätter med PTL (för att bli ”licensierad Mental Tränare” och ”diplomerad Lifecoach” och/eller ”Certified International Coach”).

Än en gång: Välkommen till – och Lycka till med – kursen!

Lars-Eric Uneståhl

BILAGOR:

- I. Syfte och mål med kursen. Kursfrågor
- II. Frågor inför läsning av litteraturen