

Hon sätter



Lea Waters

Yrke: Professor i psykologi, grundare av Positive Psychology Centre, universitetet i Melbourne. Föreläsare och författare.

Bor: I Melbourne.

Aktuell: Med Positive Detective, ett välbefinnandeprogram för elever och lärare. Hennes bok om styrkebaserat föräldraskap kommer ut i sommar, då hon även blir ordförande i International Positive Psychology Association.

ositiv utbildning på schemat



”Down under” pågår en smärre revolution inom skolan. Psykologiprofessor **Lea Waters** banar i Australien väg för det nya läroparadigmet **Positiv utbildning**. Ett arbete som börjar sprida ringar på vattnet och närma sig även vår kontinent.

Hon är en av världens främsta forskare inom positiv psykologi och grundare och ledare av Positive Psychology Centre på universitetet i Melbourne. Lea Waters ägnar sig helhjärtat åt positiv utbildning, positiv psykologi och styrkebaserat föräldraskap. 2015 utsågs hon av Financial Review till en av de 100 mest inflytelserika kvinnorna i Australien, i sommar kommer hennes första bok om styrkebaserat föräldraskap men inte minst har hon tagit fram ett program som heter Positive Detective, där man implementerar positiv psykologi i såväl förskola, grundskola som gymnasium samt för lärare och övrig skolpersonal. Programmet har redan uppmärksammats internationellt och används av elva länder runt om i världen, däribland Nya Zeeland, Ghana, Kina, Hongkong, Singapore, Mexiko, USA, Kanada och Finland.

En av de stora upptäckterna inom positiv psykologi är att vårt välbefinnande har stor inverkan på hur vi fungerar och hur vi tänker.

– Elever som kommer in i ett klassrum läser genast av stämningen. Om de upplever att den är positiv och engagerande kommer de också att lära sig bättre under lektionen. De blir mer vidsynta, mer kreativa, mer nyfikna och bättre på problemlösning, säger Lea Waters och fortsätter.

– Allt detta kan vi skapa genom duktiga lärare, bra läroplaner, planering och teknik, men om du inte också har en positiv atmosfär stänger du möjligheterna för lärande.

Med sin forskning och sitt arbete ute i skolorna visar Lea Waters på helt andra vägar till ökad prestation och högre resultat än vad skolan tidigare har använt sig av. Det både börjar och slutar i ett ökat välbefinnande hos såväl elever och lärare som övrig skolpersonal. För vi lär oss bättre när vi mår bättre.

Lea Waters forskning visar att det finns ett signifikant samband mellan välmående och skolresultat. En metaanalys av 213 studier på 270 034 elever i allt från förskolan till gymnasiet visar att de som genomgått ett socialt och emotionellt träningsprogram, ett så kallat välbefinnandeprogram, gjorde elva procent bättre ifrån sig på proven jämfört med dem som inte fått någon som helst social eller emotionell träning.

Resiliens
Förmågan att återhämta sig

– Det senaste seklet har skolan fokuserat på att lära eleverna att läsa, skriva och räkna. Nu är det dags att addera resiliens till läroplanen, menar Lea Waters.

Resiliens är den psykologiska facktermen för motståndskraft eller återhämtningsförmåga. Med det menar Lea Waters elevernas förmåga att hantera livets berg- och dalbana på ett för dem gynnsamt sätt, så att de växer upp till vettiga, välfungerande och välmående människor.

Och det gör de, enligt henne, om de får tillgång till positiv utbildning.

Skolans värld är resultatfokuserad, men det är framför allt den växande mentala ohälsan hos ungdomar som driver Lea Waters arbete. I Australien rapporterar 25 procent av alla unga australiensare symptom på mental ohälsa. Här hemma har vi liknande problem. Psykiska besvär, som nedstämdhet, humörsvingningar och sömnsvårigheter, liksom somatiska (kroppsliga) besvär, som ont i magen, huvudvärk och yrsel, har fördubblats de senaste trettio åren, enligt Folkhälsomyndighetens enkät *Skolbarns hälsovanor 2014*.

I ålderskategorin 16–24 år drogs 27 procent av tjejerna med psykiska besvär och 15 procent av killarna i samma ålder (2013, enligt SCB 2015). Sverige har också precis som Australien försämrade akademiska resultat och ett minskat välmående enligt PISA, även om Sverige höjde sig något i den senaste PISA-rapporten.

Lea Waters led själv av mental ohälsa när hon var ung. Femton år gammal drabbades hon av bulimi. Ett enormt lidande som hon aldrig knystade ett endaste ord om till någon. Det var först när hon började studera till psykolog och lärde sig att det fanns olika psykologiska övningar som kunde minska negativa tankar och känslor, som hon kunde bli fri från sina ätstörningar. Åratal av ångest och depression följde i kölvattnet av sjukdomen men med hjälp av terapi började hon till slut känna sig frisk.

– Men frånvaron av sjukdom gjorde mig inte glad. Det gjorde mig bara till någon som inte längre var sjuk. Jag befann mig i limbo – varken glad eller olycklig. Psykologiskt sett behövde jag ta mig norr om nollpunkten. Jag behövde hitta

psykologiska övningar som kunde ge mig fler positiva känslor och tankar, inte bara minska antalet negativa, berättar Lea Waters.

Hon fann positiv psykologi och började göra olika övningar, bland annat förde hon en tacksamhetsdagbok och lärde sig att njuta medvetet, så kallad savoring (exempelvis att återkalla en lycklig stund i minnet och sedan intensifiera och ”återuppleva” det). Hon lärde sig också vilka hennes styrkor var och hur hon kunde använda sig av dem på flera olika sätt.

– Dessa positiva övningar blev pusselbiten som saknades för mig. Jag använde kognitiv beteendeterapi och mindfulness för att komma över min depression och sedan använde jag positiv psykologi för att öka på min optimism, säger Lea Waters.

Och det är precis det som är positiv psykologi. Medan den traditionella psykologin kan ta en människa från minus fem upp till noll på en skala över mående, tar den positiva psykologin oss från noll och uppåt.

På 1980-talet när Lea Waters själv studerade psykologi var hon alltid mer intresserad av att studera vad som förbättrar vår hälsa än att fördjupa sig i patologi (läran om sjukdomar). Men det var inte förrän hon var gravid med sitt första barn som det blev helt avgörande för henne. I väntan på bebisen läste hon Martin Seligmans bok *Authentic Happiness* och framför allt *Det optimistiska barnet* som gjorde stort intryck på henne.

– Från det ögonblicket var jag fast. Det var så här jag ville leva mitt liv, det var det här jag ville forska på, det var den här sortens ledare jag ville bli och det var definitivt så jag ville uppfostra mina barn, berättar hon.

När hon återvände till jobbet efter föräldraledigheten testade hon att införa lite positiv psykologi i sin egen undervisning. Och eleverna älskade det. Inom loppet av några år hade hon utarbetat en läroplan utifrån positiv psykologi. Men det dröjde ännu ett antal år innan hon började forska på området.

– Som organisationspsykolog var jag helt upptagen av att förstå och minska negativa fenomen på arbetsplatsen, som stress, arbetsnarkomani, utbrändhet och så vidare. När jag sedan valde att i stället forska på de positiva aspekterna var mitt fortsatta fokus även då på arbetsplatserna. Jag tittade bland annat på effekten av tacksamhet, ett positivt undersökande, positiv mentorskap och hur man skapar mer meningsfullhet.

När hennes son, Nick, var fyra år gammal bad Lea honom att lägga sig på ett stort vitt papper på golvet och så ritade hon av hans siluett. Pappret satte hon upp på garderobsdörren i hans sovrum och varje gång Nick använde sig av någon av sina styrkor skrev hon upp den i siluetten. Det kunde vara nyfikenhet, mod, rättvisa, ärlighet, självbehärskning, entusiasm eller någon annan av de 24 karaktärsstyrkor som forskningen inom positiv psykologi kommit fram till att vi alla har. Dessa egenskaper faller sig naturliga för oss att göra, de ger oss energi och får oss att prestera bättre.

– Pappret fick hänga på garderobsdörren i många år. I dag är Nick 14 år och han har verkligen förstått att han har dessa

”Det styrkebaserade förhållningssättet erbjuder skolorna ett paradigmskifte: att i stället för att försöka komma till rätta med fel och förbättra svagheter, fokuserar man på sina styrkor.”

styrkor inom sig, säger psykologiprofessor Lea Waters.

I takt med att hennes egna barn blivit äldre och hon allt mer har kommit i kontakt med förskola och skola började hon intressera sig för hur skolan organiseras och hur vi kan applicera kunskapen om positiv psykologi i klassrummet för att stötta såväl lärande som välmående hos eleverna, samt hur vi applicerar det i lärarrummen och i skolans kultur som helhet.

De senaste fem åren har hon helhjärtat ägnat åt forskning inom positiv utbildning och styrkebaserat föräldraskap. Och en av de allra viktigaste upptäckterna inom positiv psykologis tillämpning i skolans värld är, enligt henne, just forskningen kring karaktärsstyrkor.

– Det styrkebaserade förhållningssättet erbjuder skolorna ett paradigmskifte: att i stället för att försöka komma till rätta med fel och förbättra svagheter, fokuserar man på och bygger sina styrkor. Jag har sett vilken avgörande effekt det har på studenterna. När de väl känner till sina styrkor, hjälper det dem att välja både ämnen och kurser i skolan. Det hjälper dem att få vänner och att klara av studiekraven. De får energi av sina styrkor och det hjälper dem att prestera bättre. Det ger dem, helt enkelt, ett bättre självförtroende och ett ökat välmående.

Positiv utbildning är viktig utifrån två perspektiv enligt Lea Waters. Dels socialt för att vi behöver fundera över vilket slags samhälle vi vill utveckla i stort. Hur vi utbildar och formar de yngre medborgarna.

– Vi tänker på skolorna som akademiska institutioner och att deras roll i samhället är att producera kunskap, utveckla unga hjärnor och göra dem redo för arbetslivet. Men vi behöver även se skolorna som sociala institutioner eftersom de spelar en avgörande roll i att forma goda samhällsmedborgare. Det handlar inte bara om att ge dem intellektuella förmågor utan att även utveckla deras karaktär och moral och uppmuntra dem till att bidra till samhället och till sitt eget och andras välmående.

På individnivå menar hon att ett välbefinnandeprogram bidrar till att man normaliserar samtal om hälsa, vilket på sikt kommer att minska det stigma som omger psykisk ohälsa.

– Vi vet också att positiv utbildning fungerar som ett motmedel mot depression. Det ger eleverna förmåga att se hur de kan skapa meningsfullhet och livstillfredsställelse i såväl deras eget som andras liv.

Precis på samma sätt som Lea Waters egen forskning har bidragit till att skapa meningsfullhet och livstillfredsställelse i hennes liv. Hon har integrerat positiv psykologi i såväl sitt privatliv som i sitt professionella liv. Och hon är övertygad om att positiv utbildning är vägen att gå för framtidens elever för bättre välmående – och för bättre skolresultat.

SARA HAMMARKRANTZ
är frilansjournalist och författare
med inriktning på psykologi, hälsa och
ledarskap.

