**SELVLEDELSE**

Selvledelse er et av de fire nøkkeldomenene for emosjonell intelligens (EI) foruten selvbevissthet, sosial bevissthet og sosial ledelse. EI er definert som evnen til å forstå og håndtere dine egne følelser og de til menneskene rundt deg.

Selvledelse er også en del av sosial-emosjonell læring (SEL) kompetanser i tillegg til selvbevissthet, sosial bevissthet, relasjonsferdigheter og ansvarlig beslutningstaking.

I følge CASEL, den ledende organisasjonen for forskning og fremme av sosiale og emosjonelle kompetanser, kan SEL defineres som: *«Prosessen der barn og voksne tilegner seg og effektivt anvender kunnskapen, holdningene og ferdighetene som er nødvendige for å forstå og håndtere følelser, sette og oppnå positive mål, føle og vise empati for andre, etablere og opprettholde positive relasjoner og ta ansvarlige beslutninger.* ”

Selvledelse relaterer seg til hvor godt vi håndterer våre tanker, atferd og følelser på en rasjonell måte. Med andre ord, tenke før du handler. Det er bare ved å anerkjenne følelsene våre at vi er i stand til å håndtere dem.

Det er to kritiske deler av hjernen som er ansvarlige for EI: amygdala (emosjonell hjerne) og neocortex (tenkende hjerne). Amygdala er den delen av hjernens limbiske system som er ansvarlig for emosjonelle og atferdsmessige reaksjoner. I tilfelle av en emosjonell trigger, som minne, erfaring eller en hendelse som forårsaker en intens emosjonell reaksjon, blir det limbiske systemet aktivert for å utføre kamp-eller-flukt-reaksjonen, som får en til å reagere på følelser uten å tenke.

Under en følelsesmessig kapring blir vår tenkende hjerne lammet, og vi mister evnen til å rasjonalisere tankene og følelsene våre. I motsetning til dette vurderer den prefrontale cortex følelser, behandler informasjonen og nærmer seg situasjonen rasjonelt. Ved å trekke pusten dypt og telle til 10, kan det være større sannsynlighet for at man rasjonaliserer håndteringen av situasjonen profesjonelt. Hvis det er svake forbindelser mellom amygdala og prefrontal cortex hos kronisk stressede mennesker, kan folk ikke kontrollere følelsene sine.

Selvledelsesferdigheter kan læres gjennom programmer som forbedrer oppmerksomhet, for eksempel meditasjon og yoga. **Mindfulness** er praksisen med å bevisst bringe ens oppmerksomhet til opplevelsen i øyeblikket uten evaluering, en ferdighet utviklet gjennom meditasjon eller annen trening.

Ved å være oppmerksom kan man oppfatte opplevelser fra et mer løsrevet tredjepersonsperspektiv. Det er også mindfulness-baserte intervensjoner som bedrifter kan ta i bruk for å hjelpe sine ansatte å kontrollere følelsene sine, for eksempel mindfulness-basert stressreduksjon og mindfulness-basert kognitiv terapi.

Selvledelse observeres på ulike felt. For eksempel gir musikk muligheter til å fremme utviklingen av selvkontroll, individuell og gruppemålsetting og ansvarlig tidsstyring (dvs. har jeg kontroll over meg selv?). Studenter som deltar i musikkskaping, inngår personlige relasjoner med andre hver gang de prøver å lage musikk sammen, og nøkkelferdigheter elevene kan lære i det generelle musikkklasserommet inkluderer samarbeid, kommunikasjon, positive jevnaldrende interaksjoner, anerkjennelse og støtte til andres rettigheter
, pålitelighet, ansvar, fokus på personlig oppmerksomhet, impulskontroll, forsinket tilfredsstillelse og aksept av konsekvenser, alle ferdigheter i det 21. århundre.

Selvledelse kan også hjelpe oss å gjenopprette kontakten med naturen. I undersøkelsen med latino-elever fra tre barneskoler i Austin, Texas, var naturen en av måtene å få elevene til å roe seg ned, ( «Jeg bruker måter å roe meg ned på; jeg gir ikke opp, selv når jeg er frustrert, ”)

da Latino, Black og/eller lavinntekt bor i Austins nabolag med langt færre trær og annen vegetasjon enn de som er hvite og høyinntektsrike og derfor tilbringer mye mindre tid i naturen.

Korte og ferdighetsmålrettede SEL-aktiviteter, inkludert de knyttet til selvledelse og oppmerksomhet, kan forbedre barns læring og utvikling, spesielt i kriserammede miljøer med lite ressurser og kontekst. Den internasjonale redningskomiteen (IRC) implementerte et SEL-infundert akademisk program kalt *Learn Safe* på 20 barneskoler i Sierra Leone, Afrika, i 2017-2018.

Det første settet med aktiviteter inkluderte 24 lærerledede *Mindfulness-* aktiviteter som involverte ulike korte pusteteknikker og selvregulerende strategier for å hjelpe barn med å nedregulere og lindre stress og overveldende følelser. Det var tre typer målrettede ferdigheter blant de 24 Mindfulness-aktivitetene: (1) *oppdagelse* (elevene oppdager hva som skjer rundt dem og i kroppen deres), (2) *eksperimentering* (elevene bygger en forståelse av magepusting og hensikten med oppmerksomhet), og (3) *å akseptere* (elevene forblir stille og stille i lengre tid og lærer å akseptere de forskjellige følelsene og sensasjonene i kroppen deres, samt det som skjer rundt dem).

Det andre settet med aktiviteter inkluderte 20 lærerledede *Brain Games-* aktiviteter i SEL-programmet SECURe (sosial, emosjonell og kognitiv forståelse og regulering i utdanning) for å forbedre barns eksekutive funksjon og selvregulering. Det var tre typer målrettede ferdigheter ( *Brain Games Power* ) blant de 20 *Brain Games-* aktivitetene: (1) *fokus* (oppmerksomhetsferdigheter; f.eks. "Læreren sier: "Jeg spionerer med mine små øyne noe som er -" (velg en farge eller form for å beskrive en gjenstand i rommet) og barn ser og peker på hva de tror gjenstanden er.»), (2) *husk* (arbeidsminne; f.eks. «Elevene står i en sirkel. En etter en, sier hver elev) navnet deres og gjør en bevegelse sammen med det. Resten av klassen gjentar deretter navnet med bevegelsen som en gruppe, og prøver til slutt å huske og gjenta alle navn og bevegelser.», og (3) *stoppe og tenke* (hemmende kontroll. for eksempel "Elevene følger lærerens anvisninger og bevegelser, men bare når læreren sier "Simon sier".

Etter å ha gjennomført hver aktivitet, ble lærerne bedt om å avslutte med å be barna kort reflektere over (1) hva de la merke til, (2) hva de følte sammenlignet med før aktiviteten, og (3) hvordan og når de kunne bruke aktiviteten i deres dagliglivet.

klasserom med mer varierte SEL-aktiviteter skapte en bedre atmosfære for barn å fokusere på læring og utvikle prososial atferd. Hyppigere repetisjon av aktiviteter designet for å målrette den samme *aksepterende* ferdigheten var relatert til høyere oppmøte.

Mer variasjon i SEL-aktiviteter var assosiert med mer prososial atferd og færre konsentrasjonsproblemer da *Mindfulness* og *Brain Games-* aktiviteter fremmer barns adaptive atferd.

I studien av psykologiske effekter av high school-baserte yoga- og mindfulness-programmer for utsatte latinamerikanske ungdommer i Texas, viste de skolebaserte yogadeltakerne høyere nivåer av forbedret humør og påvirkning med store effektstørrelser enn de som var påmeldt en standard kroppsøving (PE) klasse.

PE-klassen besto av en 35-minutters økt undervist av sertifiserte PE- og helselærere.
Yogaøkten besto av femten 30-minutters yogatimer innebygd i skolens læreplan. Læreplansekvensen inkluderte 5 minutter med oppmerksom pust, 20 minutter med yogastillinger og 5 minutter med meditasjon.

Skolebaserte mindfulness-programmer forbedrer ungdommens psykososiale velvære og selvledelse utover den tradisjonelle skolepensum. Skolebaserte mindfulness-programmer dyrker mentale ferdigheter, sosiale og emosjonelle disposisjoner for å forberede og utdanne fremtidige generasjoner og bør betraktes som et levedyktig alternativ i tillegg til en
PE-pensum på grunn av de ekstra fordelene

Litteratur:

Bernice Sanchez et al: Positive psykologiske effekter av skolebaserte yoga- og mindfulness-programmer for latinamerikanske unge i risiko, 2023

Zezhen Wu et al: Måling av dosen av korte og ferdighetsmålrettede sosial-emosjonelle læringsaktiviteter (SEL) i humanitære omgivelser, 2023

**Edvard Varner: SEL, Mindfulness, og kunsten for generell musikkutdanning** 2023

Kevin Lanza et al: Tilknytning til naturen er assosiert med sosial-emosjonell læring av barn, 2023

# Sze Ryin Chung et al: Building Emotional Intelligence, 2023

Robin Dewa, Društvo Bodi svetloba