

## Motion till riksdagen 2018/19:1941

av **Johanna Jönsson (C)**

# Personlig utveckling i skolan

---

## Förslag till riksdagsbeslut

1. Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om personlig utveckling i skolan och tillkännager detta för regeringen.
2. Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om att utreda hur medveten närvaro kan användas i skolan och tillkännager detta för regeringen.

## Motivering

I skolans uppdrag ingår att ge barn möjlighet att utveckla förmågan att tänka kritiskt och bli självständiga individer. Ett relativt enkelt sätt kan vara att redan från förskoleklass ha regelbundna utvecklingssamtal i grupp med en utbildad samtalsledare. På så vis lär sig barnen att lyssna på varandra och försöka reda ut varför vissa tankar eller känslor uppkommer. Det finns då möjlighet att använda tiden till att prata igenom uppkomna situationer där någon till exempel blivit ledsen eller arg – något som i olika försök visat sig motverka både mobbning och skadegörelse. Barnen lär sig även att på ett lugnt sätt argumentera för sin sak vilket i förlängningen främjar demokratin.

Det finns undersökningar som visar att många inte har någon alls i sin närhet som de vågar prata med om sina känslor. I en värld där social kompetens värdesätts allt högre kan förmågan att sätta ord på sina känslor vara det som avgör om man klarar sig eller inte. Om den förmågan lyfts in som en viktig del i skolan är chansen även stor att normen förändras och att fler som mår dåligt vågar söka hjälp, både hos närstående och via sjukvården.

God självkänedom är även oerhört viktigt när det är dags att välja utbildning och jobb. Genom att man tidigt lär sig att reflektera över varför man känner eller reagerar på ett visst sätt kommer också förmågan bli större att avgöra vilka sammanhang man trivs och presterar bäst i. En viktig del i det bör, utöver utvecklingssamtal, vara olika personlighetstester liknande de som ofta används av bland annat rekryteringsföretag. På så vis kommer färre välja utbildningar som efter flera års studier ändå inte kommer till användning. Men framför allt kommer det ge människor ökade möjligheter att hitta sin passion i livet.

Det är känt att metoder för medveten närvaro, även kallat mindfulness, kan minska stress, öka koncentrationsförmåga, förebygga psykisk ohälsa och minska tendenser till anti-sociala beteenden. Forskningen på området sammanknyts alltmer med hjärnforskning och har ökat exponentiellt, i antal publicerade vetenskapliga artiklar räknat, de senaste tjugo åren. Därför bör en utredning tillsättas som undersöker om medveten närvaro skulle kunna anpassas så att den kan användas i skolans värld, med åldersanpassade övningar som görs på evidensbaserad basis.

Antalet självmordsförsök bland unga ökar, och ätstörningar, självskadebeteenden, sexuella övergrepp, våldsamhet och allmän frustration är tyvärr en alldeles för vanlig del i många ungas vardag. Att skolan tar ett större ansvar för elevernas psykiska hälsa kommer givetvis inte lösa alla problem, men långsiktigt är jag övertygad om att det skulle bidra starkt till att öka både empatin i samhället och det egna välbefinnandet hos många människor.

*Johanna Jönsson (C)*