

SKOLEELEVER STUDERER MENTAL KONTROL

AF MELINDA FORBES

(Beacon Staff Writer)

Børnene sidder med foldede ben på briksene, ligger udstrakt midt på gulvet eller under bordene. Alle har øjnene lukkede.

En noget anderledes stilling end normalt i et klasselokale, men ikke mere anderledes eller usædvanligt end det der undervises i.

Folkeskoleeleverne mellem 11 og 14 år på Friend School var ved at afslutte et syvugers frivilligt og selvvalgt kursus i mental kontrol.

I de forgangne syv uger, er de tre klasser gået sammen i nogle timer om ugen. De elever som havde lyst og som havde deres forældres tilladelse, har været på kursus med Silva Metode instruktøren Bill Camp.

Mens de uformelle lektioner stod på, blev lyset dæmpet og eleverne var klædt i det tøj som de selv havde lyst til; trøjer, cowboybukser og kasketter.

Mens de gjorde sig det mageligt i klasselokalet og lyttede til Bill Camp's beskrivelser af kurset, stillede de massevis af spørgsmål.

Silva Metoden, som stammer fra Texas, har eksisteret i Virginia Beach i adskillige år, men det er første gang, at et af kurserne er blevet undervist i en lokal skole.

Ved denne lejlighed, har man ændret kurset fra det normale kursus for voksne og tilpasset det børnenes behov, med vægten lagt mest på kontrolleret afslapning og generel selvudvikling. Camp fortæller børnene, at de kan acceptere eller afvise hvadsomhelst han siger.

Selvom kurset ikke kom ind på Silva Metodens mere avancerede mentale teknikker, så lærte børnene blandt andet hvordan man alene og i grupper kan løse problemer.

Camp brugte sin uge i klassen på at vise en planche over de forskellige niveauer i sindet og beskrev hvordan

man nåede disse niveauer. Hvert afsnit af kurset havde forskellige navne.

Mens han forklarede hvad mental kontrol handler om, fortalte han dem, hvordan de kunne lære, at bruge deres evner til at hjælpe andre med at løse problemer.

"Vi opmuntrer til positiv tænkning" tilføjede han.

Lektionerne bestod af Camp der talte, mentale øvelser og spørgsmål og svar.

Når det var tid til øvelser, fik børnene at vide, at de skulle finde en behagelig stilling og lukke øjnene. Undervejs gennem øvelserne talte han til dem og læste op for dem, og opmuntrede dem til at opleve dybere og dybere niveauer i deres sind.

Selvom der nogen gange var en fod der gyngede i luften eller et par øjne der blev åbnet for at se hvad de andre foretog sig, virkede børnene for det meste seriøse i det de foretog sig.

Mange tog ordet og fortalte, at de havde øvet sig derhjemme og at de specielt var interesseret i blandt andet ting som hovedpinekontrol, drømmekontrol, søvnkontrol, vanekontrol og husketeknikker.

Richard E. Lawson, som er skoleinspektør på skolen fortalte, at dette kursus blot var et blandt mange tilbud i skolens pensum, som skulle medvirke til at øge børnenes selvopfattelse. Han sagde også, at dette er et af de nye områder som han anså for passende i et studie. Men, tilføjede han: "Dette kursus er fuldstændig frivilligt og børnene skal have deres forældres tilladelse for at deltage."

Skoleinspektøren sluttede med at tilføje, at ideen om uddannelse er meget bredere end bare engelsk, matematik, videnskab og lignende ting.

Dave Schmidt, en af lærerne på skolen, sagde, at han og to andre skolelæ-

rere selv havde taget kurset for voksne og var blevet interesseret i at gøre det til et valgfrit fag.

Udbyttet for eleverne er mangfoldigt sagde han. Kurset har lært børnene, at bruge deres evner med større udbytte.

Børnene syntes, at det var sjovt og deres lærere siger at det stimulerede produktiv tænkning.

Smith remsede fordele ved Silva Metoden op og sluttede listen af med at nævne en øget forestillingsevne.

"Børnenes evne til at skabe mentale billeder er blevet bedre og dette er relateret til problemløsning. Man er nødt til, at kunne se et problem klart for sig, for at kunne løse det, så dette vil hjælpe dem."

Andre ting, som han syntes var udbytterigt, var hukommelsestræning, afslapning og at introducere børnene til teknikker og ideer, som var interessante og som kunne relateres til mange oplevelser i klasselokalet. Derudover giver kurset en lejlighed til, at lære mere om sig selv og mulighed for at øge sin selvagtelse og skabe positive holdninger.

De 20 - 25 timers undervisning som eleverne modtog i mental kontrol er ca. halvdelen af kurset for voksne.

Bill Camp sagde, at mere end 25 offentlige skoler i USA havde passet programmet ind i deres undervisning. I forbindelse med forskning eller afprøvning, har programmet været tilbudt gratis.

Han sagde også, at børnene stillede masser af spørgsmål, og havde svar på alle situationer.

"De er i hvertfald mere skeptiske end voksne. De er ikke bange for at blive til grin og hvis vi tilbød dem noget der ikke virkede, så kom de lige tilbage til os og fortalte det."

I Danmark tilbyder Silva Metoden »Silva Life Teen« som er specielt udformet til teenagere.

Se mere om dette og andre Silvakurser på www.silvalifesystem.dk