

Education Initiative – forskning i amerikanska innerstadsskolor

När vi inledde arbetet med Drömmen om det goda i slutet av 90-talet inspirerades vi av Herbert Benson, Harvardprofessor, hjärtspecialist och internationell pionjär med avslappning. Benson och hans forskarteam bedrev Education Initiative, mångårig forskning med stillhet och avslappning i amerikanska innerstadsskolor. Förhållandena i de skolor som deltog i projektet var mycket svåra, svårare än i svenska grundskolor i utsatta områden i dag. Deras arbete lärde oss mycket som visat sig fungera utmärkt i svenska förskolor och skolor. Vi är dem stort tack skyldiga.

Herbert Benson byggde på Walter B Cannons banbrytande forskning med flykt och stridsreaktionen när han för över 40 år sedan började kartlägga den motsatta kroppsreaktionen som inträder vid vila, den så kallade avslappningseffekten. Han fann att enkla koncentrations- och stillhetsövningar utförda mitt i påfrestande fysiska situationer, till exempel en stökig förskola, klassrum eller annan stressfylld arbetsplats kan signalera till kroppen att faran är över. Avslappningseffekten för med sig att blodtrycket sjunker och ämnesomsättningen, hjärt- och andningsverksamheten saktas ner.

Forskningen i skolan visade att även hos barn och unga leder stunder av stillhet och avslappning under längre tid till förändringar i biokemiska och fysiologiska funktioner som motverkar stressens hormonutsöndring. Stillhet och avslappning ökade elevernas självkänsla och förmåga till självbehärskning. Den förbättrade elevernas betyg, ökade närvaron i klassen, förbättrade samarbete och studievanor.

1) Education Initiative, Stress Management for Students at Benson/Henry Institute for Mind Body Medicine.

www.bensonhenryinstitute.org

[Läs artikeln Skapa ett inre rum av Anna Bornstein](#)