

Resan till skolan spelar roll

Den kognitiva upplevelsen av resan till skolan, har betydelse för hur elever mår och presterar under hela skoldagen. Detta visar Jessica Westmans pågående forskning vid Karlstad universitet.



Namn

Jessica Westman

Utbildning

gymnasielärare med en magisterexamen i psykologi.

Arbetar

Adjunkt vid Karlstad universitet och doktorerar just nu om barns reseupplevelser till och från skolan.

Bästa cykelminne

När jag bodde i Sydney under en period cyklade jag överallt och jag har otroligt många härliga cykelminnen därifrån. Det är ett smart sätt att lära känna en ny stad och cykling ger verkligen en enorm frihets känsla.

Elever som får sällskap av kompisar känner sig både gladare och mer motiverade när de kom fram till skolan. Studien visar också att elevers reseupplevelser inte bara handlar om färd sättet i sig, utan också om vilka aktiviteter man ägnar sig åt under själva resan.

- Barn som får chansen att prata av sig med kompisar, skratta och leka längs vägen, hinner bli mentalt aktiverade innan de kommer fram till skolan. De uppger i större grad att de känner sig piggare, gladare och mer motiverade jämfört med de barn som blir skjutsade i bil, säger Jessica Westman.

Resultaten visar också att barns kognitiva bedömning av resan beror på hur gamla de är, hur lång tid resan tagit samt vilken typ av aktivitet de ägnat sig åt under resan. Barn som blivit skjutsade i bil till skolan, rapporterade färre aktiviteter och pratade i regel mindre längs vägen.

- Föräldrar ska absolut inte ha ångest för att de skjutsar sina barn, men ett tips är att försöka göra bilresan så rolig och mentalt aktiverande som möjligt, säger Jessica. Välj gärna intressanta samtalsämnen. Kör lite billegår eller sjung till bra musik och försök undvika tjetet och gnatet som gärna kan uppstå i en stressig morgonkonflikt. Jag vet att det kan låta banalt, men den här typen av aktivering har en positiv kognitiv inverkan, och har betydelse för hur man mår och presterar under resten av dagen.

Vilket färd sätt som har bäst effekt på prestation och välbefinnande är ännu för tidigt att slå fast. Men Jessicas forskning visar att barn som åker skolskjuts har en något positivare reseupplevelse jämfört med andra. Därefter kommer de som aktivt tar sig till skolan genom att gå eller cykla.

- Barnen hinner prata av sig längs vägen och har mindre spring i benen när de kommer fram, säger Jessica. För många är resorna till och från skolan den enda stunden på dagen som man vistas utomhus.

Vill du veta mer om Jessica Westmans forskning besök

<http://www.kau.se/samot/om-samot/personal/jessica-westman>