



Puolustusvoimat
Försvarsmakten

Utbildarens handbok 2021



Utbildarens handbok 2021



2021



Huvudstaben
Utbildningsavdelningen
HELSINGFORS

BESLUT

28.10.2021

HR896

PEKOULOS ak AR18229 PUOLUSTUSVOIMIEN OHJESÄÄNTÖTOIMIKUNNAN KOKOUS
5/2021 (28.10.2021) (PVOHJESTMK 5/2021)

UTBILDARENS HANDBOK 2021

Utbildarens handbok 2021 fastställs för användning inom utbildning-
en.

Denna handbok ersätter Handledning för utbildare 2007.

Stf. Utbildningschef vid Huvudstaben
Överste


Ari Lehmuslehti

Sektorchef
Kommendör


Mikko Sistonen

Manuskript:

Pekka Halonen, Joonas Helén, Juha Hirsimäki, Ville Isola,
Laura Kaalikoski, Jussi Keskitalo, Lauri Lehtinen,
Patrik Lindberg, Laura Nieminen, Mats Nybo,
Antti Parviainen, Kai Pihlainen, Miikka Pohja,
Antti-Tuomas Pulkka, Ville Räsänen, Pekka Tikkanen,
Jani Vaara, Jere Vihavainen, Eero Virtanen,
Timo Virtanen, Ville Västilä, Pasi Väätäinen.

© Huvudstaben

ISBN tryckt publikation: 978-951-25-3254-4

ISBN digital publikation: 978-951-25-3255-1

SAP: 10466404

Tryck hos: PunaMusta Oy 2022

Innehållsförteckning

1. INLEDNING	7
2. UTGÅNGSPUNKTER OCH MÅLSÄTTNINGAR FÖR DEN MILITÄRA UTBILDNINGEN	9
2.1 Utgångspunkterna för den militära utbildningen	10
2.2 De krav som den militära utbildningen ställer.....	11
2.3 Funktionsförmågan som utgångspunkt för den militära utbildningen	12
2.4 Gruppsammanhållningen och dess utveckling	14
3. KRAVEN PÅ OCH ROLLERNA HOS EN MILITÄR UTBILDARE	17
3.1 Krav som ställs på en militär utbildare	18
3.2 Den militära utbildarens roller	21
3.3 Utnyttjande av undervisningsmetoder och lärmiljöer	23
3.4 Inställning till dem som utbildas	24
3.5 Växelverkansförmåga	25
3.6 Utbildarens ansvar för arbets- och tjänstgöringssäkerheten	27
3.7 Utbildarens ansvar och roll i underhållsfrågor	29
4. LÄRANDE	30
4.1 Syn på lärande	31
4.2 Grunder för lärande	31
4.3 Lärande inom militär utbildning	34
4.4 Individuella och olika sätt att lära sig	35
4.5 Principer för meningsfullt lärande inom militär utbildning	36
4.6 Måltaxonomi, bedömning och givande av respons	38
5. UNDERVISNINGSMETODER INOM DEN MILITÄRA UTBILDNINGEN	43
5.1 Omvänd undervisning	46
5.2 Självstudiemetoder	49
5.3 Framställande undervisningsmetoder	52
5.4 Grupparbetsmetoder	54
5.5 Repetitiv utbildning vid undervisning i färdigheter	56
5.6 Utbildning av en trupp	58
6. LÄRMILJÖERNA SOM STÖD FÖR FLERFORMIG UTBILDNING	61
6.1 Lärmiljöer	62
6.2 Fysisk lärmiljö	63
6.2.1 Utbildningsutrymmen och -platser	63
6.2.2 Närövningsområden	64
6.2.3 Skjut- och övningsområden	64
6.3 Tekniska lärmiljöer	65
6.3.1 Försvarsmaktens virtuella lärmiljö	65
6.3.2 Simulatorer	67
6.3.3 Simulatorassisterad utbildning	67
6.3.4 Spelifiering och lärande spel	69

7. UTBILDNING	70
7.1 Planering av och förberedelse för utbildning	71
7.1.1 Grunder, enhetlighet och resultatinriktning	71
7.1.2 Planering av utbildningen i grundenheten	72
7.1.3. Planering av utbildning	73
7.1.4 Beaktande av förhållandena och den totala belastningen	75
7.1.5 Riskhantering under utbildningen	77
7.2 Anvisningar om genomförande av övningsmoment	78
7.2.1 Orientering	78
7.2.2 Undervisning	79
7.2.3 Övning och träning	80
7.2.4 Reflektion.....	81
7.3 Övningsmoment och klassundervisning	82
7.3.1 Undervisning i kunskap	82
7.3.2 Utbildning i användning av materiel och redskap	84
7.3.3 Stridsutbildning	85
7.3.4 Vapen- och skjututbildning	89
7.3.5 Övningsmoment i slutan ordning	95
7.3.6 Utbildning i ledarskap	99
7.3.7 Utbildning i utbildningsförmåga	105
8. UTVECKLING AV FUNKTIONSFÖRMÅGAN INOM DEN MILITÄRA UTBILDNINGEN	108
8.1 Programmen Soldatens psyke och Soldatens fysik	111
8.2 Utbildningen inom Soldatens fysik	111
8.2.1 Planering av utbildning	113
8.2.2 Genomförande av utbildning	114
8.2.3 Undervisningsmetoder	115
8.2.4 Utveckling av styrkan	115
8.2.5 Utveckling av uthålligheten	116
8.2.6 Kombinerad styrke- och uthållighetsträning	118
8.2.7 Förebyggande av skador och muskelvård	119
8.3 Utbildningen inom Soldatens psyke	120
8.3.1 Planering och genomförande av utbildningen	123
8.4 Utbildningen i funktionsförmåga som en del av all militär utbildning	126
8.5 Utveckling av funktionsförmåga med hjälp av personliga mål	128
BILAGOR	133
BILAGA 1. EXEMPEL PÅ KURSKORT OCH KORT FÖR ÖVNINGSMOMENT	133
BILAGA 2. ÖVNINGSPLAN	135
BILAGA 3. DELHETER I TRÄNINGAR	139
BILAGA 4. UNDERVISNINGSMETODER.	140
BILAGA 5. FAKTORER SOM INVERKAR PÅ UPPKOMSTEN AV SKADOR.	141
BILAGA 6. BEGREPP OCH FENOMEN INOM SOLDATENS PSYKE.	142

1

Inledning

Utbildningsförmåga är en kompetens hos utbildaren, i vilken utbildarens förmåga att planera, genomföra, bedöma och utveckla utbildningen förenas. Utbildningsförmågan tar sig i synnerhet uttryck i utbildarens yrkesmässiga kompetens och pedagogiska förmåga, det vill säga förmåga att stöda och handleda lärandet hos dem som utbildas. Den utvecklingskompetens som ansluter sig till utbildarens utbildningsförmåga är en personlig förmåga, som möjliggör kontinuerlig utveckling i en föränderlig verksamhetsmiljö och då de krav som arbetsbilden ställer blir allt mångsidigare.

Syftet med Utbildarens handbok är att styra den utbildning som ges och de undervisningsmetoder som används inom Försvarsmakten samt ge grunder för planering och genomförande av utbildning och övningar. Handboken stöder utvecklingen av den militära utbildarens utbildningsförmåga och Försvarsmaktens utbildningskultur enligt de förändrade krav som samhället, lärmiljöerna och innehållet i utbildningen ställer. I handboken konkretiseras verkningarna av reformerna i Utbildning 2020-programmet med tanke på planeringen, genomförandet och bedömningen av utbildningen samt användningen av undervisningsmetoder och utnyttjandet av nya lärmiljöer.

Utbildarens handbok är avsedd för alla som fungerar som militära utbildare och som övar sig för sådana uppgifter. I fråga om erfarna utbildare erbjuder boken möjlighet att utvärdera sina egna och invanda undervisnings- och förfaringsätt. För dem som övar sig i att fungera som utbildare ger handboken möjlighet att utveckla sitt eget kunnande i fråga om utbildningsförmåga samt sin kunskap om utbildningen inom Försvarsmakten som helhet och hur den förverkligas. De som tjänstgör i utbildaruppgifter på olika nivåer ska kunna tillämpa de principer som presenteras i denna handbok i enlighet med utbildningstema, situationerna, omständigheterna och inlärningsmålen.

Utbildarens handbok består av en inledning och sju kapitel. Det andra kapitlet *Utgångspunkter och målsättningar för den militära utbildningen* behandlar utgångspunkterna och målen för den militära utbildningen samt centrala begrepp som hänför sig till ansvarsområdet för utbildning, kompetens och funktionsförmåga. I det tredje kapitlet *Kraven* på och rollerna hos en militär utbildare beskrivs de aktuella kraven och de krav som den förändrade verksamhetsmiljön ställer på en militär utbildare samt utbildarens olika roller. Det fjärde kapitlet *Lärande* behandlar teorierna kring och centrala principerna för lärande och utbildning. I det femte kapitlet *Undervisningsmetoder inom den militära utbildningen* beskrivs de vanligaste undervisningsmetoderna som används inom den militära utbildningen och principerna för deras användning. Det sjätte kapitlet *Lärmiljöerna som stöd för flerformig utbildning* beskrivs hur olika lärmiljöer kan utnyttjas optimalt som stöd för flerformsundervisning samt utbildningen. I det sjunde kapitlet *Utbildning* skapas en enhetlig planerings- och verksamhetsmodell för användning i utbildning som ordnas inom ramen för den militära utbildningen samt ges utbildarna konkreta anvisningar om hur olika typer av utbildning kan planeras, genomföras och bedömas. Det åttonde kapitlet *Utveckling av funktionsförmågan inom den militära utbildningen* handlar om planering och ledning av utbildningen i funktionsförmåga.

Utbildarens handbok och Chefens handbok kompletterar varandra och bildar en helhet. Genom Utbildarens handbok upphävs, Handledning för utbildare (2007).

2

Utgångspunkter och målsättningar för den militära utbildningen

Den militära utbildningen i Finland bygger på de krav som verksamhetsmiljön under undantagsförhållanden ställer. Dessa krav påverkar hela ansvarsområdet för utbildning, förståelsen av begreppen kompetens och funktionsförmåga samt den vikt som ges dem. På detta baserar sig den viktiga rollen hos funktionsförmågan som helhet, gruppsammanhållning och utveckling.

2.1 Utgångspunkterna för den militära utbildningen

Den militära utbildningen utgör en central del av Försvarsmaktens lagstadgade uppgifter. Under tjänstgöringstiden utbildas de värnpliktiga för olika uppgifter inom det militära försvaret. Genom utbildning av värnpliktiga (inom bevärningsutbildningen och utbildningen för reserven) produceras den kunniga, motiverade och handlingskraftiga personal och de prestationsdugliga trupper som kraven under undantagsförhållanden förutsätter. Det individuella kunnande inom funktionsförmåga och den prestationsförmåga hos truppen som erhållits genom utbildning upprätthålls och säkerställs genom ett tillräckligt antal repetitionsövningar av hög kvalitet.

Undervisningen utgår från de krav som följer av stridsbilden, personalbehoven under undantagsförhållanden, kraven på personalens funktionsförmåga och kompetens samt kraven på truppens prestationsförmåga. Den viktigaste målsättningen inom utbildningen är att producera prestationsdugliga trupper för reserven som uppfyller de krav som undantagsförhållanden ställer.

Försvarsmaktens utbildning som helhet bygger på utvecklande av individens kompetens och funktionsförmåga samt truppens prestationsförmåga. Detta sker genom frivilligt och fortgående lärande på individnivå, utbildning av individer och trupper samt övning och bedömning av trupperna.

INDIVIDENS KOMPETENS OCH FUNKTIONSFÖRMÅGA		TRUPPENS PRESTATIONS- FÖRMÅGA	
UNDERVISNING	UTBILDNING AV INDIVIDER OCH TRUPPER	ÖVNING AV TRUPPERNA	BEDÖMNING AV INDIVIDER OCH TRUPPER

BILD 1. Försvarsmaktens utbildning som helhet.

Bevärningsutbildningen fostrar till ansvar för sig själv och tjänstgöringskamraterna. Den lär ut samarbete, grupparbetsfärdigheter, punktlighet och systematik.

Genom undervisning och utbildning utvecklas individens kunskaper och färdigheter samt kompetens. I utbildningen av trupperna övas olika förfaringssätt och stridstekniska detaljer. Under övningar är verksamheten tillämpad och situationsenlig, och målsättningen är att truppers prestationsförmåga utvecklas. Genom bedömning säkerställs att individernas kompetens och funktionsförmåga samt truppers prestationsförmåga utvecklas.

2.2 De krav som den militära utbildningen ställer

De krav som stridsfältet och verksamhetsmiljön under undantagsförhållanden medför är den viktigaste utgångspunkten för utbildningen. Den skapar en grund för målsättningarna för utbildningen och målen för kunskandet, kraven på individens kompetens och funktionsförmåga samt kraven på och bedömningen av truppersnas prestationsförmåga. Som en följd av den teknologiska utvecklingen har stridsfältet blivit allt mera krävande, mångformat och fått ett snabbare tempo, vilket leder till att många nya krav ställs på den enskilda soldaten och dem som leder truppen. Soldaterna blir tvungna att verka i omväxlande och svårförutsägbara verksamhetsmiljöer, som innehåller flera olika fysiska, psykiska, sociala och etiska faktorer som belastar funktionsförmågan.

Funktionsförmåga är individens förmåga att fungera på det sätt som utförandet av uppgifterna förutsätter i den rådande verksamhetsmiljön. Funktionsförmågan som helhet utgörs av fysisk, psykisk, etisk och social förmåga. Alla dessa delområden av funktionsförmågan är starkt förknippade med varandra och inverkar på allt som soldaten gör. Funktionsförmågan påverkas bland annat av näring, vätska, sömn, vila, återhämtning, hälsa och de krav som verksamhetsmiljön ställer. Det som utmärker soldatens funktionsförmåga jämfört med individens allmänna funktionsförmåga är den militära verksamhetsmiljön.

Genom utbildning i funktionsförmåga utvecklas, upprätthålls och återställs individernas funktionsförmåga. Dessutom stöds utvecklingen, upprätthållandet och återställningen av individens funktionsförmåga genom olika tjänster som stöder funktionsförmågan. Stödet för funktionsförmågan består av sakkunniga inom den sociala sektorn, den kyrkliga sektorn, idrottssektorn, forskningssektorn, den medicinska sektorn och arbets- och tjänstgöringssäkerhetssektorn. För utbildningen i funktionsförmåga ansvarar den grundutbildade militärpersonalen.

Målet för soldatens funktionsförmåga är att soldaten i enlighet med den uppgift han eller hon fått, ensam och som medlem av en trupp, kan fungera målmedvetet, på eget initiativ och situationsmedvetet i de förhållanden som råder på stridsfältet. Med tanke på funktionsförmågan är det viktigt att kunna tillämpa kunskaper och färdigheter i föränderliga verksamhetsmiljöer och snabbt växlande situationer. På stridsfältet förutsätts en chef vara självständig, ha initiativförmåga, ansvarskänsla och vara rättvis samt ha förmåga att fatta etiskt hållbara beslut.

Kompetens är en helhet, som består av individens kunskaper, färdigheter och attityder samt tillämpning av dem i syfte att uppnå de uppställda målsättningarna.

Militär utbildning är målinriktad styrning av lärandet och påverkan på attityderna, kunskaperna, färdigheterna och funktionsförmågan hos dem som utbildas. I utbildningen och utvecklingen av kompetensen betonas målmedvetenhet, länkning och resultatnriktning samt effektiv användning av tiden.

Utbildningen på individnivå koncentrerar sig på att utveckla kunskaperna, färdigheterna samt funktionsförmågan. Den praktiska utbildningen bygger på fastställda mål för samt krav på kunnandet. Kontinuerlig bedömning av den egna verksamheten samt olika slags responspraxis stöder alla utbildningsskeden. Arbetarskyddet och tjänstgöringssäkerheten är av central betydelse inom den militära utbildningen, eftersom de säkerställer trygga inlärningsituationer med tanke på individens och truppens utbildning. Slutresultatet av utbildningen är en prestationsduglig trupp, som består av skickliga och handlingskraftiga individer som utbildats för uppgifterna under undantagsförhållanden.

Prestationsförmågan består av en kunnig trupp och den materiel den har till sitt förfogande samt principerna för dess användning. Med trupp avses i detta sammanhang yrkesskicklig, kunnig och handlingskraftig personal, med materiel den utrustning som står till förfogande och med principer för användning individens och truppens stridsteknik. En prestationsduglig trupp ska kunna fungera effektivt i olika verksamhetsmiljöer under undantagsförhållanden och i föränderliga förhållanden samt utföra de uppgifter som planerats för eller beordrats den.

2.3 Funktionsförmågan som utgångspunkt för den militära utbildningen

Begreppet funktionsförmåga har ett nära samband med prestationsförmåga, eftersom målet med utbildningen är att få individerna att fungera som en del av en prestationsduglig trupp. Soldatens funktionsförmåga skapar grunden för truppens prestationsförmåga. Stridsbilden blir allt mera krävande, varierande och osymmetrisk, vilket förutsätter att krigsmännen utvecklar alla delområden av sin funktionsförmåga. En utbildare och krigstida chef måste förstå vilken betydelse funktionsförmågan och utbildningen inom den har som en fast del av utbildningen av alla värnpliktiga. Funktionsförmågan består av ett fysiskt, psykiskt, etiskt och socialt delområde, som alla står i växelverkan med varandra.

Soldatens funktionsförmåga är en multidimensionell helhet av personliga förmågor som bygger på individens egenskaper, lärande och erfarenheter och som stöder den individuella och gemensamma verksamheten.



BILD 2. Delområdena av funktionsförmåga.

En handlingskraftig soldat är kapabel att handla ansvarsfullt och klara av erhållna uppgifter i olika situationer och verksamhetsmiljöer. En handlingskraftig soldat måste ensam och i grupp kunna handla initiativrikt, målmedvetet och situationsmedvetet i olika verksamhetsmiljöer som kännetecknas av osäkerhet, konflikter, oförutsägbarhet och oklar lägesbild. Den centrala faktorn med tanke på funktionsförmåga är förmågan att tillämpa kunskaper och färdigheter i föränderliga verksamhetsmiljöer och situationer.

Den fysiska förmågan bygger på den individuella fysiska konditionen, som består av uthållighetskondition, styrka och snabbhet samt olika sinnesfunktioner. **Den psykiska förmågan** bygger på starkt självförtroende samt förmåga att uthärda, hantera och återhämta sig från olika utmanande situationer eller belastning som omgivningen medför. Element som hör till detta är förmåga att ta emot och behandla information, medvetenhet om omgivningen samt om sig själv och sitt handlande. En psykiskt stark soldat är självsäker, ger inte upp, har förmåga att fatta beslut och uthärda press samt är motiverad att lyckas i sin egen uppgift. **Etisk förmåga** bygger på att man är medveten om sina egna värderingar och har förmåga att motivera sitt handlande för sig själv och andra. Värderingar som ansluter sig till detta delområde är ansvarskänsla, att man accepterar olikheter samt att man iakttar krigets rättsregler och de regler som styr militärt uppträdande. **Social förmåga** bygger på växelverkansförmåga och förmåga till mänskliga relationer samt förmåga att fungera som medlem av en grupp. Till social förmåga hör att man tar hänsyn till och stödjer av andra, har förmåga att arbeta i grupp samt den så kallade "man lämnar inte sin kamrat"-andan. Den sociala förmågan skapar en grund för uppkomsten av gruppssammanhållning.

2.4 Gruppsammanhållningen och dess utveckling

Inom bevaringsutbildningen sker den största delen av lärandet i grupper där man gör saker tillsammans. Gruppen erbjuder en miljö där man kan dela med sig av erfarenheter, lära sig tillsammans och utveckla färdigheter tillsammans. Med gruppsammanhållning avses den känsla av samhörighet mellan medlemmarna i gruppen som bygger på öppen växelverkan mellan gruppmedlemmarna och deras inbördes förtroende och uppskattning. Grupptillhörigheten stöder individen, utvecklar gemenskapen, skapar en känsla av trygghet samt stärker gruppen så att den klarar sig i svåra situationer.

Gruppsammanhållningens betydelse betonas i stridsituationer, eftersom individens säkerhet beror på andras beteende och handlande. **Gruppsammanhållningen är ett fenomen som håller ihop gruppen och ökar resurserna** och som hjälper gruppen att klara av fysisk och psykisk belastning, tillstånd av rädsla samt stridsrelaterade stressreaktioner.

Gruppsammanhållning skapar grunden för stridsvilja och effektiv stridsverksamhet.

Försvarsmaktens utbildningssystem stöder uppkomsten av gruppsammanhållning. Grupperna utvecklas ofta i fem faser: etableringsfasen, konfliktfasen, normbildningsfasen, utförandet av uppgiften och den avslutande fasen. Utbildarens roll när det gäller gruppens utveckling och stärkandet av gruppsammanhållningen är betydande. Utbildaren ska i etableringsfasen försäkra sig om att alla gruppens medlemmar blir sedda och hörda på lika grunder. Det kan vara svårt för en del av dem som utbildas att anpassa sig till gruppen, vilket till exempel kan bero på att man spänner sig för sociala situationer eller på de förändringar som sker i gruppens sammansättning.

En öppen växelverkansatmosfär, förmåga att lyssna och fråga, opartiskhet, visande av uppskattning, skapande av förtroende samt att de som utbildas upplever att de lyckas skapar grunder för att gruppsammanhållning ska uppstå. Utbildaren ska i all verksamhet undvika att det uppstår en stämning som präglas av rädsla, hat, skam eller skuld-känsla. Det är inte enbart på utbildarens eller förmannens ansvar att stödja gruppsammanhållningen. Det är på varje gruppmedlems ansvar att förstå hur det egna beteendet påverkar andra, stöda gruppens intresse, mål och konfliktlösning genom sitt eget handlande samt möta gruppens medlemmar som jämställda. Ett viktigt led i uppkomsten av gruppsammanhållning är att osakligt beteende förebyggs. Olika gemensamma händelser, under vilka man behandlar kännetecknen för osakligt beteende och skapar gemensamma spelregler skapar en bra grund för förebyggande av osakligt beteende, acceptans av olikheter och stärkande av gruppsammanhållningen.

De värnpliktiga kommer från mycket varierande förhållanden när de inleder sin bevärings tjänst. Skillnaderna kommer bland annat till uttryck i deras inlärningsfärdigheter, fysiska kondition, familjebakgrund, civila utbildning samt hobbyer eller i brist på sådana. Av denna orsak varierar beväringarnas utgångsnivå avsevärt när det gäller att förstå fenomen som hänför sig till gruppen. I början av beväringstjänsten anländer en grupp unga vuxna till gemensam inkvartering i samma stuga tillsammans med 10–12 personer som är obekanta från förut. Från och med den första dagen präglas verksamheten av bland annat ett socialt tryck att anpassa sig och finna sin egen plats i gruppen samt av brist på privatliv. Individen är tvungen att anpassa sig eller också kan den stress som den sociala omgivningen medför med tiden bli större än vad man klarar av.

Att bygga upp sociala kontakter med övriga gruppmedlemmar har konstaterats vara ett av människans grundläggande behov. Det ligger alltså i människan grundläggande natur att hon behöver en grupp omkring sig och dess godkännande. Beväringarna borde observera och förstå att ingen klarar sig ensam under beväringstjänsten eller under strid. Var och en behöver hjälp av sin omgivning i något skede. I bästa fall ger en tät grupp individen praktisk hjälp, men även styrka och tilltro till att man klarar också tunga övningar.

För att en beväring som inlett sin tjänstgöring ska märka och förstå denna dimension krävs handledning från den närmaste förmannens sida i början av tjänstgöringen. Det är utbildarens uppgift att betona och ta fram gruppssammanhållningens betydelse. **En bra praxis är att man under de första tjänstgöringsveckorna ordnar gruppsamtal om temat, lekar som ökar gruppandan eller annan utbildning som stöder anpassningen och uppkomsten av gruppssammanhållning genast i början av tjänstgöringen och att man skapar en miljö som gynnar uppkomsten av gruppssammanhållning.** Utbildaren bör följa med att gruppssammanhållning uppstår och stöda den under hela tjänstgöringstiden. Utbildaren kan stöda gruppssammanhållningens utveckling genom att foga olika övningsmoment i funktionsförmåga till utbildningen.

Den värnpliktiges roll och ansvar för skapande av sammanhållning i den egna gruppen börjar i och med att han förstår vad beväringstjänsten kräver av honom.

Det är på beväringens ansvar att:

- anpassa sitt beteende så att han eller hon arbetar för gruppens bästa
- se gruppens övriga medlemmar som jämställda
- godkänna och stå ut med andra medlemmar i gruppen och deras särdrag
- ställa gruppens intresse framom sitt eget
- förstå hur det egna beteendet inverkar på de övriga närvarande
- sträva efter att främja försonlighet och lösa problemsituationer
- förstå vilken inverkan stress har på människan och de konflikter som stress medför med tanke på gruppens verksamhet – alla råkar ut för situationer där en individs stress påverkar dynamiken i gruppen.

De gemensamma erfarenheterna under beväringstjänsten skapar en stark känsla av samhörighet. Detta gäller i stunder då man lyckats tillsammans, men också då man misslyckats. Om beväringen bär sitt ansvar i gruppen utgör truppens närvaro, för varje soldat, i bästa fall ett stödande nätverk, som ger trygghet och stöd så att man klarar även svåra situationer. I värsta fall leder bristen på gruppsammanhållning till att den buffert som skyddar från stress saknas. Om människorna omkring dessutom belastar individen ytterligare kan den totala mängden stress växa sig för stor.

3

Kraven på och rollerna hos en militär utbildare

Utbildningskulturen, som fortgående utvecklas, ställer krav på och erbjuder utbildaren vissa roller. I fostran, utbildningen och lärandet ska utbildningsmetodernas, växelverkans och lärmiljöernas betydelse samt färdigheterna hos dem som utbildas beaktas.

3.1 Krav som ställs på en militär utbildare

Utbildningsförmåga förutsätter att utbildaren har förmåga att handleda lärandet och fostra på ett målinriktat sätt. Utbildarens kompetens skapar grunden för att utbildningen ska lyckas, för att målen för kunskandet ska uppnås och för att kvaliteten ska säkerställas. De kompetenskrav som ställs på utbildaren är krävande, eftersom man måste behärska utbildningen av individerna och truppen i olika situationer och verksamhetsmiljöer. Kraven på utbildarens kompetens kan indelas i tre delområden: yrkeskompetens, pedagogisk kompetens och växelverkansförmåga. Dessa krav utgör grunden för utbildarens verksamhet, kompetensutveckling och genomförande av utbildning som håller hög kvalitet.

Utbildarens yrkeskompetens

Den centrala grunden för yrkeskompetens är att man behärskar taktiken, stridstekniken, vapensystemen samt läromedlen, utbildningsredskapen och åskådningshjälpmedlen inom det egna vapenslaget och den egna utbildningsgrenen. Därtill ska utbildaren behärska innehållet i de centrala reglementen, anvisningar, föreskrifter, handledningar och handböcker som styr utbildningen och de dokument och principer som tryggar tjänstgöringssäkerheten.

Till yrkeskompetensen hör de krav på uppträdandet som ställs på en soldat, såsom pålitlighet, ärlighet, ansvarskänsla, rättvisa, opartiskhet, uppskattning för de underordnade, omsorg om dem och förmåga att sätta sig in i deras ställning. En viktig del av yrkeskompetensen är att säkerställa den egna funktionsförmågan och att förstå betydelsen av funktionsförmågan som helhet som en del av all utbildningsverksamhet.

Utbildarens pedagogiska kompetens

Utbildarens pedagogiska kompetens skapar en grund för genomförande av undervisning och utbildning av hög kvalitet. Den pedagogiska kompetensen bygger på utbildarens förståelse av undervisnings- och inlärningsprocessen, personliga färdigheter samt förmåga att planera, leda, genomföra, utvärdera och utveckla utbildningen. I planeringen och genomförandet av utbildning tar den pedagogiska kompetensen sig uttryck i utbildarens förmåga att beakta de tidigare kunskaperna, färdigheterna, de individuella förutsättningarna och eventuella svårigheter att lära sig hos dem som utbildas.

Ett av de mest centrala kraven på utbildaren är att han eller hon förstår vilken betydelse valet av undervisningsmetoder och användningen av dem har för utbildningen. Med undervisningsmetod avses det sätt på vilket undervisningen sker. Metoden borde främja lärande (aktivering, motivation, respons) och så väl som möjligt stöda uppnåendet av målen. Den militära utbildningen kräver att utbildaren förstår principerna och metoderna för lärande av färdigheter med tanke på både individens

och truppens utbildning. I lärandet av färdigheter betonas utbildarens förmåga att ge utvecklande eller korrigerande respons till individen och truppen. Nära anknuten till respons är också förmågan att uppmuntra och belöna, inte bara individen utan även truppen.

Vid sidan av valet av undervisningsmetod har även valet av lärmiljö stor betydelse för uppnåendet av målen. Med lärmiljö avses utrymmen, platser, hjälpmedel och virtuella lärmiljöer, som främjar individernas och truppens lärande på bästa möjliga sätt. Till utbildarens pedagogiska kompetens hör situationsförståelse, flexibilitet, förmåga att ge dem som utbildas ansvar och skilja mellan relevanta och oväsentliga saker.

Utbildarens pedagogiska kompetens sätts på prov av de mål på olika nivåer som uppställts för den militära utbildningen. De pedagogiska valen måste stöda utvecklingen i fråga om bevärnings- och reservistchefernas ledarskap och utbildningsförmåga, men samtidigt säkerställs med utbildningen att målen för utbildningen för manskapets del uppnås. En möjlighet är att skapa flera utbildningsgrupper, som erbjuder flera bevärnings- och reservistchefer möjlighet att utveckla sina egna ledarskaps- och utbildningsfärdigheter.

Utbildarens växelverkansförmåga

Växelverkan spelar en viktig roll i undervisning och utbildning. Som grund för utbildarens växelverkansförmåga fungerar de personliga värderingarna, attityderna samt människouppfattningen och uppfattningen om lärande. Grunden för utbildarens målinriktade växelverkan är uppskattning och att man visar den, förtroende och skapande av förtroende, inspiration och skapande av inspiration samt lärande och främjande av lärande, det vill säga hörnstenarna för engagerat ledarskap. Att dessa principer förverkligas gör det möjligt för en målinriktad, öppen, uppmuntrande växelverkansrelation mellan utbildaren och dem som utbildas samt uppkomsten av en atmosfär som stöder lärande.

Växelverkansförmåga förutsätter att utbildaren förutom allmänna växelverkansfärdigheter har förmåga att motivera, lyssna, ställa frågor, åskådliggöra saker med hjälp av exempel, förmåga att motivera saker och ge utvecklande respons. Utbildaren ansvarar för att stämningen under utbildningen är öppen och präglas av växelverkan och för att aktivitet, eget initiativ och självstyrning främjas hos dem som utbildas. Utbildaren ska i all verksamhet sträva efter föredömlighet och saklighet. Detta ska beaktas i fråga om attityder, uppträdande, beteende, klädsel och språkbruk. Han eller hon ska även på ett aktivt och sakligt sätt ingripa i osakligt beteende som han eller hon observerar.

Särskild uppmärksamhet ska fästas vid utbildarens eget uppträdande, eftersom de som utbildas fäster uppmärksamhet vid utbildaren och detaljerna i hans eller hennes uppträdande. Utbildaren ska sträva efter att hålla sitt uttryckssätt klart och naturligt.

Utbildaren

- kommer punktligt till klassen
- är militäriskt klädd
- röker inte, använder inte snus och tuggar inte tuggummi
- kräver militärisk anmälan: truppens äldste anmäler truppen inför den som ska hålla undervisningen (tilltal, truppen, styrkan, frånvarande, orsaken och den som anmäler)
- korrigerar vid behov sittordningen så att den är ändamålsenlig med tanke på syftet med undervisningen
- väcker truppen till exempel genom att hälsa
- meddelar temat, målen för kunskandet och tidtabellen samt motiverar dem som utbildas att koncentrera sig på temat för undervisningen.

I en undervisningssituation

- placerar sig utbildaren framför klassen så att de som utbildas ser det de behöver
- har utbildaren kontroll över sina händer och sin kropp – inga onödiga rörelser
- använder utbildaren kartkäpp eller laserpekare endast för att peka
- talar utbildaren med hörbar, tydlig röst och byter tidvis tonfall, röststyrka och betoning
- talar utbildaren med ansiktet vänt mot klassen och riktar sina ord och sin blick mot dem som utbildas
- följer utbildaren med elevernas vakenhet och tar vid behov paus i undervisningen
- håller utbildaren sig till tidtabellen.

■ Utveckling av utbildarens kompetens och funktionsförmåga

Utbildarens yrkeskompetens och pedagogiska kompetens samt förmågan att utveckla sin funktionsförmåga utvecklas genom den erhållna utbildningen, men också i synnerhet genom lärande i arbetet och erfarenhetsbaserad kunskap. Utbildaren borde uppnå förmåga att förmedla och å andra sidan ta till sig tyst kunskap som finns i den militära organisationen. Eftersom kompetenskraven och verksamhetsmiljön ständigt utvecklas, krävs att utbildaren har förmåga att pröva och ifrågasätta sin egen övertygelse om och sina förfaringssätt när det gäller lärande, undervisning och användning av lärmiljön. Utbildarens kompetensutveckling ska ses som en kontinuerlig och livslång process, som förmannen för sin del ska handleda och stöda.

Utvecklingen av kompetensen och funktionsförmågan stöds av attityden, engagemanget, viljan att utvecklas, lärande i arbetet, att man gör saker tillsammans och nätverksbildning samt av att man delar med sig information som berör gemenskapen. En utbildare som har antagit en positiv attityd till utveckling klarar av att utvärdera sitt eget handlande kritiskt, vilket skapar en grund för ändring och utveckling av de egna färdigheterna som utbildare. Utbildningen utvecklas inte om utbildarna inte både utvecklas och utvecklar.

3.2 Den militära utbildarens roller

Utbildaren är i central ställning när det gäller högkvalitativt förverkligande av utbildningen och uppnående av de mål som uppställts för utbildningen. Utbildarens roller kan indelas i rollen som lärare, coach och fostrare samt i den roll som förenar dessa, alltså rollen som ledare av utbildningen. Till denna helhet hör vidare olika funktionella roller som utbildare. Man måste förstå de olika rollernas betydelse för att kunna utnyttja dem så väl som möjligt, även om det inte är något självändamål att skilja mellan dem i enskilda utbildningssituationer. Dessa roller är rollen som lärare, coach, fostrare och ledare av utbildningen.

1) Rollen som lärare

Grunderna för undervisnings- och utbildningsverksamhet bygger på utbildarens kompetens, växelverkansförmåga, personliga värderingar, attityder samt de uppfattningar om människan, kunskap och lärande som styr verksamheten. Rollen som lärare förutsätter stark yrkeskompetens och pedagogisk kompetens, färdigheter att samarbeta och förändra samt behärskande av de saker och principer som styr utbildningen. Rollen som lärare ska ses som en helhet som styr, stöder och inspirerar inlärningsprocessen hos dem som utbildas och som främjar utvecklingen av deras funktionsförmåga och kunnande.

I all utbildning ska man stöda och främja lärandecentrering, vilket ökar motivationen, självstyrningen, ansvarskänslan och samverkan hos dem som utbildas samt deras engagemang när det gäller att uppnå de inlärningsmål som uppställts. Lärandet stöds bäst genom att utbildaren har ett aktivt och växelverkande grepp samt genom att man lär sig och gör saker tillsammans. Växelverkan mellan utbildaren och dem som utbildas lägger grunden för uppkomsten av en inlärningsatmosfär som främjar lärande, vilket är viktigt med tanke på motivationen hos dem som utbildas och meningsfullheten i lärandet. I fråga om handledning av lärandet och givande av respons (förmåga att ge och ta emot respons) skapar ett grepp där utbildaren är uppmuntrande och ställer sig positiv till utveckling de bästa förutsättningarna för att kunnandet hos dem som utbildas ska kunna utvecklas.

2) Rollen som coach

Den militära utbildarens utbildningsuppgift är coachning när den är som bäst, eftersom utbildaren på lång sikt kan utveckla attityderna och kunnandet hos dem som utbildas. I rollen som coach betonas likvärdighet, jämlikhet samt uppkomsten av förtroende mellan utbildaren och dem som utbildas. Rollen som coach ska ses som mera omfattande och långvarig än rollen som lärare när det gäller ledning och genomförande av enskilda utbildningssituationer. I rollen som coach är det utbildarens roll att hjälpa dem som utbildas att identifiera sina egna starka sidor och utvecklingsbehov, ta ansvar för sitt eget lärande samt

stöda förmågan att fungera och lära sig genom växelverkan med de andra som utbildas. Särskilt väl konkretiseras den coachande rollen inom ledar- och utbildarutbildningen, då chefernas kunskande utvecklas målinriktat och långsiktigt.

3) Rollen som fostrare

Fostran är påverkan på individen som utgår från växelverkan och som skapar en grund för den mentala tillväxten och lärandet hos dem som utbildas. Syftet med fostran är att utveckla individens attityder, moral, etik, självförtroende, ansvarskänsla, samverkan, sociala kompetens och försvarsvilja. Utbildarens eget exempel och beteende är i detta hänseende i nyckelställning. Ansvaret för fostran får inte och kan inte skiljas från den övriga utbildningen, eftersom det i varje utbildningssituation ingår inbyggda eller dolda fostrande mål av olika slag och på olika nivåer.

Den fostrande verksamheten borde utveckla en positiv människouppfattning hos dem som utbildas och stöda identitetens utveckling både som individ samt som medlem av en militär organisation och av samhället. Med tanke på uppnåendet av målen för fostran är det viktigt att lärmiljön är öppen, växelverkande och förtroendefull, och en sådan främjas av att de som utbildas känner att utbildaren verkligen bryr sig om deras välbefinnande och säkerhet. Man kan inte nog betona det egna exemplets inverkan i detta sammanhang.

4) Rollen som ledare av utbildningen

Rollen som ledare är en helhet som kombinerar alla roller. Att leda utbildning är förutom att leda saker även att leda människor, eftersom utbildaren också leder truppen. Med ledning av utbildning avses att man leder planeringen, skapandet av resurser för, genomförandet, utvärderingen och utvecklingen av utbildningen. Till rollen som ledare av utbildningen hör ansvaret för att målen för fostran och utbildning på individ- och truppnivå uppnås.

■ Funktionella roller

Utbildarens funktionella roller kan indelas i uppgiften som spetskunnig, punktutbildare eller plutonutbildare. Till rollen som spetskunnig hör bland annat att man fungerar som kontaktperson i kompetenscentrets riktning och att man utbildar innehållet i kursen till andra utbildare och introducerar dem i fråga om dessa saker. Med punktutbildare avses en utbildare som utbildar ett visst utbildningsmoment till

flera trupper och inte nödvändigtvis förbinder sig till att utbilda en egen pluton (till exempel SAS- och VKY-övningsmoment). Till en plutonutbildares ansvar hör förutom uppgiften att fostra och utbilda även att följa med utvecklingen hos beväringarna i den egna plutonen, svara för administrativa ärenden samt förbereda val och bedömningar.

3.3 Utnyttjande av undervisningsmetoder och lärmiljöer

Val och användning av undervisningsmetoder

Med undervisningsmetoder avses de undervisningsstilar och -sätt som används inom utbildningen och som stöder lärandet och främjar inlärningsprocessen hos den som utbildas, dess effektivitet och uppnåendet av inlärningsmålen. Inom Försvarsmaktens utbildning betonas lärandet av färdigheter, aktivt delaktiggörande av dem som utbildas och samverkan, vilket måste beaktas i valet av undervisningsmetoder. I synnerhet när det gäller att lära sig färdigheter betonas målinriktning, vars syfte är att en viss nivå av kunnande uppnås. Valet av undervisningsmetoder ska vara ändamålsenligt och motiverat med tanke på lärandet.

På valet av undervisningsmetod inverkar

- temat för undervisningen, målsättningarna för utbildningen och målen för kunnandet
- bevärings- och reservistchefernas kunnande och deras utbildningsmål
- förutsättningarna, vanorna och tidigare kunskaper och färdigheter hos dem som utbildas
- utbildningsgruppens storlek, den tid och de utrymmen som står till förfogande samt förhållandena
- de läromedel och hjälpmedel för utbildningen som står till buds, lärmiljöerna
- utbildarens egen kompetens, erfarenhetsbakgrund och person.

Utbildaren ska i valet och användningen av undervisningsmetoder beakta, hur man kan säkerställa tjänstgöringsmotivationen hos dem som utbildas, utbildning med gradvis stigande svårighetsgrad, effektiv tidsanvändning, tillräcklig respons och att kunnandet mäts. Ju bättre utbildaren känner till och behärskar olika undervisningsmetoder, desto bättre kan han eller hon tillämpa dem vid praktiska utbildningstillfällen och -situationer. Med tanke på uppnåendet av målen för lärandet, motivationen och vakenheten hos dem som utbildas samt positiva inlärningsupplevelser är det viktigt att utbildaren använder och klarar av att kombinera olika undervisningsmetoder och arbetssätt på ett flexibelt sätt.

Lärmiljön som stöd för lärandet

Vid sidan av valet av undervisningsmetod har även skapandet och valet av lärmiljö en viktig roll med tanke på att utbildningen ska lyckas. Lärmiljön skapar förutsättningar för dem som utbildas att lära sig samt för utveckling av funktionsförmågan och kunnandet. Begreppet lärmiljö omfattar många olika delområden. Den första helheten i lärmiljön utgörs av de utrymmen, byggnader och platser, där den dagliga utbildningen sker. En ändamålsenlig användning av utrymmena och platserna har stor betydelse för hur utbildningen lyckas. I valet av utrymmen och platser ska de krav som arbetarskyddet och tjänstgöringssäkerheten ställer på säkerheten inom utbildningen beaktas.

Den andra helheten i lärmiljön utgörs av läromedlen och utbildningsmaterialet samt andra undervisningsteknologiska lösningar, som stöder motivationen och lärandet hos dem som utbildas och lärandets meningsfullhet. Virtuella lärmiljöer, mobila apparater, simulatorer och spel som ständigt utvecklas för med sig nya möjligheter att utvidga lärmiljöerna och använda sig av olika undervisningsmetoder.

Den tredje helheten i lärmiljön bygger på växelverkan mellan utbildaren och den som utbildas. Öppen och målinriktad växelverkan har stor betydelse för uppnående av målen för lärandet samt för uppkomsten av en inlärningsatmosfär.

Inom militär utbildning är lärmiljön som bäst då den motiverar, handleder, stöder och ger respons till dem som utbildas samt så nära som möjligt motsvarar den förmodade verksamhetsmiljön under undantagsförhållanden.

En positiv inlärningsatmosfär som stöder lärande kan främjas genom att motivera syftet med utbildningen och konkretisera de uppställda målen betrakta dem som utbildas som individer

- använda ändamålsenliga och aktiverande undervisningsmetoder
- bygga upp en inspirerande och trygg lärmiljö som stöder lärande
- ha en saklig, uppskattande och opartisk inställning till dem som utbildas
- ge utvecklande respons
- stärka initiativförmågan, motivationen och självkänslan hos dem som utbildas
- stöda utvecklingen inom det egna tänkandet hos dem som utbildas.

Samtliga tre helheter i fråga om lärmiljön som beskrivs ovan inverkar på motivationen att lära sig och resultatet av inläringen hos dem som utbildas. Lärmiljön borde möjliggöra en aktivitet som stöder elevernas självstyrning, aktiva deltagande, problemlösningsförmåga, grupparbete och i synnerhet undervisningen i det tema som utbildas.

3.4 Inställning till dem som utbildas

De som utbildas möter många nya saker i en militär organisation, såsom militär disciplin, ordning och ett detaljerat dagsprogram, subordination, krav på uppträdande och klädsel samt regler för inkvartering och inre ordning. Anpassningen till en militär organisation börjar då den som utbildas inleder sin tjänstgöring och skapar sig en uppfattning om den militära organisationen, dess verksamhet och utmärkande drag. Anpassningen till Försvarsmaktens verksamhets- och utbildningskultur sker i praktiken genom att man lär sig de tänkesätt och

verksamhetsformer som används i en militär organisation. En del av dem som utbildas kan uppleva tjänstgöringen som ett nödvändigt ont, och då har deras förhandsuppfattning kunnat bli negativ eller felaktig innan tjänstgöringen inleds. Utbildaren måste beakta detta i synnerhet i början av tjänstgöringstiden och sträva efter att korrigera felaktiga förhandsuppfattningar genom ändamålsenliga anpassningsåtgärder samt tillräcklig information.

Det är viktigt att beakta utgångsnivån och förutsättningarna hos dem som utbildas i början av utbildningen, men också under hela tjänstgöringstiden. Skillnaderna i utgångsnivå framgår av utbildningsbakgrunden, förutsättningarna och sätten att lära sig, attityderna, förväntningarna, föreställningarna och motivationen hos dem som utbildas samt av deras fysiska, psykiska, etiska och sociala färdigheter. Kvaliteten på och resultatet av lärandet bygger i stor utsträckning på det tidigare kunnandet hos den som utbildas och mängden repeterade och nya kunskaper och färdigheter som stöder det. Det kunnande som de som utbildas har förvärvat tidigare ska identifieras, och man ska sträva efter att utnyttja det i utbildningen och i de val som görs under tjänstgöringen.

Med svårigheter att lära sig avses individuella faktorer, som försvårar eller fördröjer uppnåendet av inlärningsmålen hos den som lär sig. Det är viktigt att utbildaren känner igen eventuella inlärnings svårigheter och deras inverkan på lärandet och utbildningen. Efter det kan man vidta individuella ändamålsenliga åtgärder, med vilka man kan stöda den berörda personens försättningar att lära sig. Detta förutsätter att utbildaren är genuint intresserad av dem som utbildas och har mod att beakta ovannämnda fakta i utbildningen.

3.5 Växelverkansförmåga

Även om lärande alltid sker individuellt är det utmärkande för Försvarsmaktens verksamhet att lärandet i hög grad sker som en del av en grupp eller trupp. Gemensamt lärande och verksamhet i smågrupper har en framträdande roll inom undervisningen, varvid i synnerhet betydelsen av växelverkan betonas. Växelverkan betraktas ofta bara som växelverkan mellan utbildaren och den som utbildas, men även kamratstödet, till exempel inom stridsparet eller gruppen, har stor betydelse i många inlärningsprocesser.

Hörnstenarna för engagerat ledarskap det vill säga skapande av förtroende, visande av uppskattning, skapande av inspiration och möjliggörande av lärande skapar grunder för öppen växelverkan och ett målinriktat växelverkansbeteende från utbildarens sida.

Växelverkansförhållandet mellan utbildaren och dem som utbildas skapar en grund för handledning av lärandet och utveckling av kunskandet hos dem som utbildas. Växelverkan är förmåga att tala, diskutera och lyssna. Med tanke på målinriktad växelverkan är det viktigt att man i verbal kommunikation använder normalspråk, talar i lugnt tempo, behandlar saker strukturerat och logiskt, åskådliggör med ord, ger exempel och är konkret samt betonar och upprepar viktiga saker. Användning av slang eller förkortningar kan fördröja lärandet hos dem som utbildas. Vid växelverkan ska man beakta även den icke-verbala eller icke-språkliga dimensionen. I denna helhet ingår blickar, miner, gester, kroppsställningar, röst användning, röststyrka, tonfall och rytm. Ofta kan den icke-verbala kommunikationens betydelse vid målinriktad växelverkan vara mera meningsfull än den verbala.

Utbildarens växelverksförmåga skapar även grunden för en lyckad responsprocess, eftersom givande och mottagande av respons ingår i den. Syftet med den respons som utbildaren ger är att hjälpa den som utbildas att utvecklas och göra saker och ting bättre. Målet för korrigerande eller konstruktiv respons är att få den som utbildas att lära sig av sina fel. Om korrigerande respons ges rätt lär sig den som utbildas sannolikt av den och får motivation att korrigera sina fel.

Man kan inte nog betona betydelsen av att man ger positiv och utvecklande respons, eftersom man på detta sätt stärker lärandet hos den som utbildas och främjar hans eller hennes vilja att utvecklas ytterligare. I en responsituation är känslorna alltid närvarande hos både den som ger och den som tar emot respons. Det kan vara svårt att förutse känslornas betydelse, i synnerhet om parterna inte känner varandra väl. En dåligt genomförd responsituation kan ge upphov till känslореaktioner, som kan leda till bortförklaringar och att man blir passiv.

En responsituation, i synnerhet en sådan där man ger korrigerande respons, kräver alltid att utbildaren förbereder sig. En bra responsituation är alltid dubbelriktad, och under den diskuterar man, besvarar man frågor och fattar man tillsammans beslut om korrigerande åtgärder. Särskilt viktigt är det att uppmuntra dem som utbildas till öppen och förtroendefull växelverkan, och detta stöds av en trygg inlärningsatmosfär.

Var uppriktig, rikta in responsen på sakfrågor, lyssna och diskutera.

3.6 Utbildarens ansvar för arbets- och tjänstgöringssäkerheten

Målet för Försvarsmaktens verksamhet inom ramen för arbets- och tjänstgöringssäkerhet är noll olycksfall samt en öppen och initiativrik anmälningsskultur. Målet är att man anmäler alla skador och olyckor, delar med sig av bästa praxis och att man med framförhållning meddelar om faktorer som kan föranleda fara eller skada.

Med verksamhet inom ramen för arbets- och tjänstgöringssäkerhet avses en sådan helhet av metoder och verksamhetsmodeller, med vilka personer skyddas för risker som beror på arbetet, tjänstgöringen och verksamhetsmiljön. Det är av central betydelse att tjänstgöringssäkerheten under utbildningen tryggas, och tyngdpunkten ligger i synnerhet på den militära utbildningen, som är förenad med förhöjda risker. De krav som gäller tryggnad av säkerheten framgår av Försvarsmaktens order och föreskrifter. Exempel på sådana är säkerhetsföreskrifter, reglementen, handledningar, handböcker samt andra förpliktande dokument. Det bästa sättet att förbättra tjänstgöringssäkerheten är att dra försorg om personalens kompetens. En central princip i olika skeden av utbildningen är att först lära sig att utföra prestationerna säkert och först därefter försöka göra dem snabbt. Färdigheterna hos dem som utbildas att handla på ett säkert sätt måste bedömas innan man i utbildningen övergår till följande eller ett mera krävande skede. Förutom den bedömning som utbildarna gör är det även viktigt att de som utbildas själva bedömer om deras kunskaper är tillräckligt.

Ansvar för arrangemangen i fråga om tjänstgöringssäkerhet i tjänstgöringsuppgifter ligger hos den som leder den aktuella utbildningen eller en annan tjänstgöringsuppgift och hos truppens utbildare. Utbildaren måste vara på det klara med de föreskrifter om användning av och säkerheten i fråga om samt bruksanvisningarna för de redskap som används samt övervaka att varje redskap används enligt dess syfte. Utbildaren ska bedöma riskerna för tjänstgöringssäkerheten i den utbildningsuppgift han eller hon fått, den eventuellt försvagade funktionsförmågan hos dem som utbildas samt beakta riskerna i verksamheten. Även beväringsscheferna måste förstå sitt ansvar och sin uppgift när det gäller säkerheten i den trupp som de leder.

Under pågående utbildning är det utbildarens viktigaste roll att övervaka att givna anvisningar och säkerhetsföreskrifterna iakttas. Utbildaren följer noggrant med omgivningen och förhållandena och förutser uppkomsten av farliga situationer. Om någonting händer ska utbildaren förhindra uppkomsten av ytterligare skador.

Minneslista för utbildaren:

- Informera dem som utbildas om innehållet i säkerhetsföreskrifterna och de särskilda säkerhetsfrågor som ansluter sig till din egen utbildning.
- Övervaka att givna anvisningar och säkerhetsföreskrifterna iakttas.
- Förhindra ytterligare skador.
- Rädda, släck, vårda.
- Arrangera eftersökning i samband med att materiel förkommer.
- Meddela alltid om avvikelser i säkerheten till din förman.

Även små fysiska och materiella skador, olyckor och tillbud ska alltid anmälas, och till dem hörande dokument ska upprättas. Var och en som utbildas ansvarar för att han eller hon iakttar de föreskrifter om tjänstgöringssäkerhet och direktiv som, enligt det han eller hon fått lära sig, gäller den egna uppgiften. Var och en ska känna till principerna för verksamheten inom ramen för arbets- och tjänstgöringssäkerhet samt förstå deras betydelse för säkerheten i den egna verksamheten och utvecklingen av den. Den som utbildas ska kunna fungera som en del av en trupp på så sätt att ingen genom sitt eget handlande äventyrar sin egen eller truppens säkerhet. Varje värnpliktig ska kunna beakta de risker som den egna truppens verksamhet medför för honom eller henne själv. Utbildningen är säker då den militära truppen kan använda sina vapen och redskap på rätt sätt och kan beakta de risker som verksamhetsmiljön föranleder.

De långa övningar och den krävande utbildning i funktionsförmåga som ordnas i slutet av tjänstgöringen höjer i sig de risker för tjänstgöringssäkerheten som ansluter sig till utbildningen. Det viktiga är att man följer med förändringarna i funktionsförmågan hos dem som utbildas och beaktar verkningarna av dem på tjänstgöringssäkerheten. Utbildaren ska i dessa situationer ha mod att avstå från att verkställa eller att avbryta utbildningen om han eller hon märker att funktionsförmågan sjunkit avsevärt. Efter tung och krävande utbildning ska de som utbildas ha tillräcklig återhämtningstid och åtgärder i syfte att säkerställa en trygg fritid. Tillräcklig sömn, ett tillräckligt vätske- och näringsintag samt muskelvård och responsamtal är metoder att återhämta sig från utbildningen.

3.7 Utbildarens ansvar och roll i underhållsfrågor

Utbildaren bygger upp förtroende mellan sig och sina underordnade genom att ha omsorg om deras välbefinnande. Detta förutsätter att utbildaren lyssnar på dem som utbildas och ordnar med tillräckliga underhållsarrangemang, såsom vätske- och matkomplettering, i de övningar han eller hon leder. Utbildarens viktigaste roll när det gäller underhållsfrågor är att instruera, skapa rutiner samt handleda sina underordnade att vara förutseende och att vara aktiva aktörer.

Rutiner har stor betydelse. Till exempel vapengranskningar eller granskningar som sker inom gruppen och plutonen bör läras ut så att de underordnade dagligen automatiskt vidtar de åtgärder som behövs utan separat order. Utbildaren kan göra detta genom att skapa en verksamhetskultur, där vissa åtgärder granskas under ledning av utbildaren i början av tjänstgöringen. På så sätt kan utbildaren visa vilken kravnivå de som utbildas borde uppnå. Därefter överför utbildaren skede för skede ansvaret till dem som utbildas, varefter dessa utför uppgifterna på eget initiativ. Då kontrollerar utbildaren att de rutinmässiga granskningarna och åtgärderna har vidtagits.

En stor del av de värnpliktiga är inte vana att ta hand om sin funktionsförmåga i terrängförhållanden. I början av tjänstgöringen ska utbildaren försäkra sig om att de som utbildas har packat ned allt som behövs, och lära dem att vara systematiska, så att de kan ta hand om sin egen utrustning under terrängövningar. Man bör lära dem mat- och vätskeunderhåll på så sätt att de förstår vilken betydelse näringen har för upprätthållandet av funktionsförmågan. Det är viktigt att utbildaren hela tiden övervakar och handleder, så att de som utbildas lär sig att ta hand om sig själva, sin utrustning och sin funktionsförmåga under hela tjänstgöringstiden.

4

Lärande

Synen på lärande, teorierna kring lärande och utbildning och vissa centrala principer inverkar på hur utbildningen lyckas. Det är viktigt att utbildaren är medveten om sin egen syn på lärande. Sin egen inställning till utbildning, lärande och dem som utbildas, det vill säga synen på lärande, kan man reflektera över till exempel med hjälp av följande frågor:

- Vad betyder lärande och utbildning?
- Hurudana är rollerna hos dem som utbildas och hos utbildaren?
- En hurudan lärande är man själv, hur lär man sig?
- En hurudan utbildare är man själv, hurudan skulle man vilja vara?
- Vad är bra lärande och utbildning, hur kan man förverkliga dessa i praktiken?

Vad utbildaren tänker om lärande och utbildning återspeglar sig starkt på hurudan han eller hon är som utbildare. Vissa sätt att göra saker kan bygga på någon annan utbildares sätt, eller på hur saker och ting alltid har gjorts, inte nödvändigtvis på hur man själv tänker i frågan. Om man reflekterar över sin egen uppfattning om lärande och utbildning och planerar noggrant, kan man hitta sätt att göra saker och ting bättre eller ett sätt att göra dem som passar en själv bättre.

4.1 Syn på lärande

Beväringsutbildningen är resultatnriktad. Lärandet bygger i hög grad på beväringarnas egen aktiva roll när det gäller att ta till sig kunskaper, färdigheter och den attityd som hänför sig till den värnpliktiges uppgift. Då utbildningen planeras och genomförs utgående från länkning beaktas utbildningens målinriktning, metoderna att uppnå målen och bedömningen av hur väl de uppnåtts samt motiveringen av beväringarna och att de görs delaktiga som aktiva aktörer i utbildningen. En helhet som består av dessa delar bygger på en sociokonstruktiv syn på lärandet.

Inom militär utbildning är det viktigt att stöda människans individuella och sociala agerande och tillväxt och att beakta individens spontana identifiering av behovet av kunskap och förmåga att lära sig. De som utbildas är lärande och medvetna, aktiva, ansvarskännande och värdefulla individer och personer.

Målet för den handledning som utbildaren ger är att stöda den som utbildas i hans eller hennes utveckling, öka studiefärdigheterna och hjälpa honom eller henne att förstå följderna av sina egna val. Man måste kunna reglera den belastning som lärandet medför så att den är jämn under hela lärandeprocessen. Till säkerställandet av utveckling hör även att utbildaren beaktar individer som behöver särskilt stöd. Genom rätt slags handledning säkerställs för sin del att lärmiljön är meningsfull och ändamålsenlig.

4.2 Grunder för lärande

Med lärande avses förhållandevis bestående, erfarenhetsbaserade förändringar i kunskaperna, färdigheterna, förutsättningarna och attityderna hos den som utbildas samt i den verksamhet som dessa tillsammans åstadkommer. Med tanke på målen för den militära utbildningen ökar lärandet förutsättningarna hos den som utbildas att fungera i växlande situationer och gör det möjligt för honom eller henne att förutse förändringarna i miljön samt hantera olika fenomen.

Lärande är en process där nya kunskaper, verksamhet och erfarenheter smälter samman till nya kunskaper, färdigheter och attityder. De tidigare kunskaperna, motivationen och de personliga förmågorna hos den som utbildas och de saker han eller hon riktar sin uppmärksamhet mot inverkar på hur utbildarens handlande och exempelvis val av undervisningsmetod och bedömning av resultaten inverkar på lärandet.

De tidigare kunskaperna och kunnandet hos den som utbildas i det som lärs ut inverkar på slutresultatet. Nya saker smälter samman med det som man lärt sig tidigare och omvandlas till nya helheter. Mellan dem som utbildas kan det alltså förekomma skillnader i kunnande, även om

de skulle få exakt likadan undervisning. Enligt den uppfattning man har idag "lär man sig inte av med saker", utan det är fråga om att tidigare och ny kunskap smälter samman. Det tar tid för kunskaperna att smälta samman och omvandlas, och ibland kan det verka som om resultaten av lärandet inte förbättras snabbt eller att det räcker länge att uppnå eller överskrida en viss nivå.

De som utbildas rättar sig efter bedömningen, och kan alltså ändra sitt handlande så att det uttryckligen motsvarar bedömningssituationen, men inte nödvändigtvis mera omfattande mål. Bedömningen och mätningen bör alltså inriktas på de uppställda kritiska målen. I fråga om militär utbildning innebär detta att kraven på truppens utbildningsnivå och kraven på individernas kunnande och funktionsförmåga kan härledas ur kraven på truppens prestationsförmåga. Från dem utgår de mål för kunnandet som gäller kurser och övningsmoment och som bör bedömas och mätas. På så sätt säkerställer man att målen, utbildningen och även mätningen av kunnandet inriktas på rätt saker.

Bedömningen och mätningen av resultaten av lärandet inverkar direkt på vad och hur man lär sig.

Inom militär utbildning är det viktigt att beakta motivationen. Med motivation avser man i all enkelhet varför man börjar göra en sak och med vilken ihärdighet man gör det. Ett nyttigt sätt att se på saken är att reflektera över vilka medvetna och omedvetna mål de som utbildas har och hur de själva bedömer att de uppnåtts. Lärande och utveckling representerar motivation av "god kvalitet" och mätare på dem är *goda resultat*. Renodlad tävlingsmentalitet eller undvikande av misslyckanden representerar däremot motivation av "dålig kvalitet" eller icke-önskad motivation. Utvecklingen i sig och att man har de egna resultaten som mål främjar ett djupare lärande och positiva upplevelser i utbildningssituationer. Att man enbart tävlar om vem som är bättre, eller strävar efter att undvika misslyckanden eller fel, leder till ytliga utföranden, undvikande av utmaningar och tråkiga upplevelser.

Utbildaren måste förstå hur hans eller hennes sätt att ge respons och förhålla sig till fel inverkar på målen hos dem som utbildas och deras handlande. De som utbildas tolkar även responsen och handlar på olika sätt utgående från responsen, beroende på sina personliga mål och på olika attityder och de tolkningar som följer på dem. Att utbildaren ger respons med fokus på fel kan leda till att den lärande blir rädd att göra fel, vilket har en avskräckande och passiverande inverkan. En positiv lärmiljö är viktigt med tanke på kvaliteten på lärandet.

Tron hos den som utbildas på de egna förmågorna och möjligheterna att klara utmaningarna tar sig även uttryck i olika inlärningsresultat och erfarenheter av utbildningssituationen. Med detta avses individens uppfattning om sina egna förmågor och om deras tillräcklighet i förhållande

till de uppställda målen. Resultaten av själva utbildningssituationen eller att man lyckas i en enskild prestation berättar inte hur de som utbildas upplever att de lyckats eller som hurudana de upplever sina möjligheter att klara av kommande, utmanande förhållanden utgående från den utbildning de fått. Främjande av konstruktiv självbedömning och självförtroende bör utgöra en del av bedömningen av lärandet inom den militära utbildningen.

Förutom att man bedömer resultaten ska man även sporra dem som utbildas att upprätthålla sin tro på att de egna färdigheterna räcker till.

■ Exempel på olika modeller för lärande

Lärande som kunskapssökning:

- Den som utbildas lär sig genom att söka kunskap. Inom bevärningsutbildningen presenteras kunskapen för den lärande vanligen i lättförståelig form och i klara helheter. Inom den militära utbildningen har tillgången till kunskap underlättats genom att utarbeta handböcker och undervisningsmaterial i den virtuella lärmiljön (PVMOODLE) för dem som utbildas. Därtill underlättar undervisning och utbildning av hög kvalitet tillgången till kunskap. Lärande kräver dock alltid att dessa kunskaper tillämpas genom problemlösning.
- Det är utbildarens uppgift att erbjuda kunskap på ett mångsidigt sätt inom bevärningsutbildningen. Reglementen, mikrofilmer, informations- inslag och annat inlärningsmaterial stöder lärandet vid praktisk utbildning.

Lärande som deltagande i olika gemenskaper:

- Lärande sker inte bara i tjänst. Den som utbildas lär sig saker genom att diskutera med sina stugkamrater eller andra tjänstgöringskamrater under permissionerna eller under fritiden.
- Utbildaren kan uppmuntra beväringarna att aktivt diskutera saker ur utbildningssynpunkt och på så sätt fördjupa sitt lärande även efter en utbildningssituation.

Lärande som skapande av kunskap:

- I de krigsövningar som ordnas under trupp-utbildningsskedet i slutet av tjänstgöringen försätts truppen vanligen i situationer, för vilka det inte finns färdiga lösningar. Dessa situationer är viktig utbildning, eftersom de tvingar individerna och truppen till kreativa lösningar.
- Det är utbildarens uppgift att säkerställa i slutet av tjänstgöringen att utbildningen sker i en verksamhetsmiljö som är av så rätt typ som möjligt, och att de som utbildas får tillämpa och fördjupa de grundläggande färdigheter de fått.

Vid sidan av hur mycket man lärt sig och rätt utförande ska man alltid fundera även på den så kallade överföringseffekten. Med det avses att utbildningsresultaten alltid måste bedömas förutom som ett resultat av ett enskilt utförande eller en enskild övning, också med avseende på hur väl de nya färdigheterna kan tas i användning i en mera utmanande situation eller hur väl man kan tillämpa dem i en ny miljö.

Den som utbildas kan inte tvingas att lära sig: utvecklingen kräver alltid att man själv är aktiv. För att utvecklas behöver den som utbildas stöd, d.v.s. respons på nivån på sina utföranden, möjligheter att öva och handledning under övandet. När det gäller undervisning, handledning, respons och möjliggörande av övning ska man sträva efter att iakttä de principer som presenterats här. Militär utbildning är inte enbart ordergivning och repetitiv utbildning, men inte heller enbart fritt experimenterande eller självstudier.

4.3 Lärande inom militär utbildning

En militär utbildare ska känna till lärmiljön, som består av de faktorer som inverkar på lärandet och inlärningsprocessen. Sådana faktorer är de mål, undervisningsmetoder, det undervisningsmaterial, den bedömning, respons, växelverkan, motivation och lärmiljö som ansluter sig till utbildningssituationerna och tidigare kunskaper och färdigheter hos dem som utbildas samt förhållandena.

Inom den militära utbildningen betonas lärandets mångfasetterade karaktär. Under undantagsförhållanden bör soldaterna kunna handla enligt order, erhålla kunskaper samt färdigheter under press och fysisk ansträngning. Inom den militära utbildningen betonas även lärandet av olika färdigheter och olika förfaringssätt samt den praktiska tillämpningen av dem. Även färdigheter som stöder den egna tankeprocessen och självstyrningen hos dem som utbildas är viktiga.

Utmärkande för lärande är att det påverkas av synnerligen många faktorer. Motivation, vakenhet, lärmiljö, vila, näring, undervisningsmetoder och läromedel samt utbildarens beteende inverkar på studiernas effektivitet och hur lärandet framskrider. Det kan ibland förefalla och kännas svårt att lära sig, även om lärmiljön skulle vara i sin ordning. Detta är helt normal variation.

Den militära utbildningen, lärandet och lärmiljön har många utmärkande drag, som beror på de särskilda målen för utbildningen och på verksamhetsmiljön. Belastningen på dem som utbildas ökas av att en militär organisation är relativt okänd för en ung människa som inleder sin tjänstgöring. De som utbildas har nödvändigtvis inte tidigare kommit i beröring med de saker som tas upp i undervisningen under militärtjänsten. I synnerhet i början påverkas beteendet hos dem som utbildas av deras förhandsuppfattningar om utbildningen, av vilka en del kan vara felaktiga. Utbildaren måste förstå att den militära utbildningen inte bygger på vad den som utbildas behöver, utan ur pliktsynpunkt

på samhällets behov och ur innehållssynpunkt på de krav som undantagsförhållanden ställer. Själva undervisningen bör byggas upp så, att den stöder engagemanget i tjänstgöringen och motivationen hos den som utbildas.

Även om lärande alltid är individuellt sker lärandet inom Försvarsmakten i hög grad som en del av en viss grupp eller trupp. Av denna orsak betonas växelverkan, ett gemensamt och erfarenhetsbaserat lärande samt verksamhet i smågrupper inom lärande. Ett viktigt mål för den militära utbildningen är att utveckla grupsammanhållningen, som närmast innebär tillgivenhet och förtroende mellan medlemmarna i truppen samt ett likadant förhållande mellan chefen och den trupp han eller hon leder. Utveckling av grupsammanhållningen och färdigheterna hos dem som utbildas att arbeta i grupp kräver att utbildaren föregår med gott exempel och deltar i utbildningen, har ett handledande grepp i utbildningen i stället för utbildarcentrerad utbildning samt att de som utbildas behandlas opartiskt och sakligt i alla situationer. Målet för utvecklingen av grupsammanhållningen är att de som utbildas görs delaktiga och sätts i samarbete i syfte att klara utmaningar och lösa problem samt att skapa en sporrande "man lämnar inte sin kamrat"-anda i truppen.

■ Principer som hänför sig till lärande

- när det gäller att lära sig nya saker är motivationen hos den som utbildas, hans eller hennes uppfattning om de egna förmågorna, samt tidigare kunskaper och färdigheter viktiga faktorer
- lärandet bygger på aktivitet hos den som utbildas samt hans eller hennes tidigare erfarenheter
- att man förstår helheter främjar lärandet av enskilda saker
- bedömningen och mätningen bör vara mångsidig och stödja både lärandet och motivationen
- det krävs planerlig och långvarig övning för att man ska lära sig färdigheter
- situationsbundenhet och problemlösning betonas i synnerhet i fråga om vuxnas lärande
- växelverkan mellan utbildaren och den som utbildas har stor betydelse för lärandet
- det är viktigt att de kunskaper och färdigheter man lärt sig överförs och tillämpas i olika situationer.

4.4 Individuella och olika sätt att lära sig

Egentliga olika inlärningsstilar existerar inte, men det finns individuella skillnader i lärandet: de som utbildas lär sig av olika orsaker på olika sätt. Vissa saker som medför skillnader mellan individer har behandlats tidigare. Sådana är bland andra skillnader i den fysiska och psykiska förmågan (kondition, uthållighet, resiliens), motivation (personliga mål och sätt att bedöma sig själv, tillit till de egna förmågorna) och färdigheter att lära sig (till exempel problemlösning, färdigheter, inställning till fel och

respons). En del av dessa är sådana att de i viss mån kan påverkas genom utbildning (t.ex. färdigheterna att lära sig). Andra är drag, egenskaper eller benägenheter, som ändras långsammare och som man inte kan eller hinner påverka under den militära utbildningen, och utbildaren måste godkänna dem som normal variation mellan dem som utbildas.

Det är viktigt att utbildaren beaktar de individuella skillnaderna mellan dem som utbildas. En del av dem som utbildas behöver mera tid att lära sig eller mera individuell respons än andra. Utbildaren ska vara medveten om att en del av dem som utbildas även kan ha inlärningssvårigheter som gör lärandet långsammare eller försvårar det. De som avancerar långsammare i utbildningen kan stödas genom att man erbjuder dem olika möjligheter att öva mera eller i annan takt, till exempel genom att bilda nivågrupper och ge dem mera tid att lära sig. Utbildningen planeras med hjälp av undervisningsmetoder, -uppgifter, läromedel och bedömning så att den är mångsidig.

Olika inlärningssvårigheter kan ligga bakom utmaningarna i att lära sig. Av den vuxna befolkningen antas cirka 30 % ha inlärningssvårigheter av olika grad och typ. Inlärningssvårigheterna kan antingen vara diagnostiserade sedan tidigare, varvid den som utbildas vanligen tar upp frågan själv, eller också tar svårigheterna sig uttryck i olika typer av utmaningar under utbildningen, till exempel långsam läshastighet, svårigheter att förstå läst text och producera text och svårigheter med att vara uppmärksam eller att uppfatta saker. Då behövs individuellt stöd för lärandet, och det är viktigt med stöd – inte med tanke på diagnostiseringen, utan med fokus på lärande och uppnående av kunskande.

Under utbildningen får det aldrig förekomma osakligt beteende, t.ex. att man hånar, förringar eller retar andra på grund av individuella skillnader i lärandet.

4.5 Principer för meningsfullt lärande inom militär utbildning

Det finns många olika sätt att arrangera bra utbildning, och en modell lämpar sig inte nödvändigtvis för alla utbildare eller för alla situationer. Vissa principer är ändå sådana att det lönar sig att försöka tillämpa dem alltid då det är möjligt. Principerna för så kallat *meningsfullt lärande* fungerar som en bra utgångspunkt för genomförande av militär utbildning av god kvalitet. Tabellen nedan beskriver principerna för meningsfullt lärande och möjligheterna att tillämpa dem inom den militära utbildningen.

TABELL 1. Tillämpning av meningsfullt lärande inom militär utbildning

PRINCIP	BESKRIVNING	TILLÄMPA VID MILITÄR UTBILDNING
AKTIVITET	Lärandet bygger på den egen aktivitet hos den som utbildas.	• utnyttja det tidigare kunnandet hos den som utbildas • använd mångsidiga undervisningsmetoder
ÄNDAMÅLS- LIGHET	Den som utbildas är medveten om målen för kunnandet och ställer även upp egna mål för sitt lärande och kunnande.	• uppställ klara mål för kunnandet • dela upp stora mål i mindre • berätta om målen i början av utbildningen, ge råd och handledning om hur man kan planera lärandet • ge även den som utbildas möjlighet att ställa upp sitt eget inlärningsmål
TIDIGARE KUNSKAPER OCH FÄRDIGHETER	Lärande bygger på de kunskaper och färdigheter som den som utbildas lärt sig tidigare. Den som utbildas klarar av att kombinera ny kunskap med tidigare.	• skapa förhandsuppgifter om temat • utnyttja det kunnande som de som utbildas har genom att ge dem utbildningsansvar och -uppgifter
VÄXELVERKAN OCH SAMARBETE	De som utbildas gör saker tillsammans och lär sig av varandra. Lärande präglas av växelverkan. Tyst kunskap överförs bäst genom social växelverkan.	• öva i gruppssammansättning • avdela tid för diskussioner och delande av erfarenheter av lärande • samla in respons, sök god praxis, ändra verksamheten utgående från responsen
SITUATIONS- BUNDENHET OCH SAMMANHANG	Utbildningen ansluter sig till verklig verksamhet. Situationerna kan vara simulerade eller bygga på ett verkligt sammanhang.	• skapa uppgifter, där det som utbildas tillämpas i en så verklighetstrogen situation som möjligt • berätta om och dela med dig av exempel på verkliga situationer • använd så aktuellt, mångsidigt och autentiskt material som möjligt
SJÄLVBEDÖM- NING	Den som utbildas bedömer själv sitt lärande, motiverar och reflekterar över sin utveckling.	• diskutera bedömnings-grunderna för utbildningen då undervisningen inleds • ge respons som styr och uppmuntrar den som utbildas att bedöma sin egen utveckling • utnyttja den bedömning som görs av jämförbara och självbedömning i olika skeden av utbildningen
UTNYTTJANDE	Den som utbildas klarar i ett visst skede av att tillämpa erhållen kunskap eller erhållna färdigheter i andra situationer och sammanhang.	• se tillsammans på var och hur det man lärt sig kan utnyttjas • skapa tillämpande övningar • se till att utbildningen är resultatnriktad
POSITIV OCH UPPMUNTRANDE ATMOSFÄR	Utbildaren har en positiv inställning till dem som utbildas och till temana för utbildningen.	• ställ dig alltid positiv till dem som utbildas • ha alltid positiv inställning till temana för utbildningen • uppmuntra dem som utbildas på ett opartiskt sätt • skapa en positiv atmosfär • gör det möjligt att lära sig av fel • ge alltid konstruktiv respons • beröm dem som utbildas på ett uppriktigt sätt • uppträd alltid artigt även om du skulle vara av helt annan åsikt eller om du skulle ha blivit sårad
MENINGSFULLA UNDERVISNINGS- METODER	Undervisningsmetoder som är väl valda med tanke på det tema som utbildas skapar en undervisningssituation som är meningsfull och motiverande för dem som utbildas.	• identifiera vilka metoder som lämpar sig för uppnående av de uppställda målen • beakta arten av och belastningen under annan utbildning som ordnas nära din utbildning i valet av metoder • motivera alltid valet av metod för dig själv som utbildare • motivera vid behov den valda metoden för dem som utbildas • också en tung och belastande undervisningsmetod kan vara meningsfull om den är lämplig med tanke på situationen

Då principerna för meningsfullt lärande iakttas i utbildningen styrs de som utbildas att verkligen förstå saker och större helheter i stället för att lära sig enskilda detaljer eller utföranden.

4.6 Måltaxonomi, bedömning och givande av respons

Centrala frågor i fråga om planering av utbildningen är att man utgår från den lärande (lärandet i fokus) samt konstruktiv länkning (en helhetsmodell för planering, verkställande och bedömning av utbildning som fokuserar på lärande).

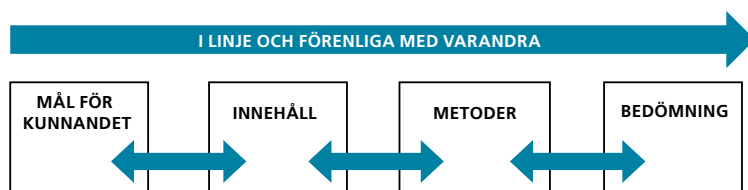


BILD 3: Länkning i planering av utbildningen.

För varje utbildningssituation, vare sig den är ett övningsmoment eller en större helhet, fastställs inlärningsmålen, det vill säga målen för kunnandet. Ofta kan utbildningsplanerna och kraven på truppens prestationsförmåga erbjuda färdiga mål eller färdigt material med tanke på uppställandet av mål. Den som planerar utbildning beskriver målen så tydligt och enkelt som möjligt samt formulerar dem så att de är lätta att bedöma. En väsentlig del av inlärningsprocessen är att de som utbildas känner till de mål för kunnandet som eftersträvas med utbildningen samt bedömningsgrunderna,

I tabell 2 beskrivs de sex nivåer på kunnandet som används i målbeskrivningarna. Nivåerna på kunnande är: komma ihåg (1), förstå (2), tillämpa (3), analysera (4), bedöma (5) och skapa (6). Inom bevaringsutbildningen används i regel **nivåerna 1–3**.

För varje föreslagna nivå finns:

- en allmän nivåbeskrivning av kunnandet (kunskaper, färdigheter och attityder/växelverkan) och
- en noggrann beskrivning av de aktiva verb som beskriver det konkreta beteendet hos den som utbildas.

TABELL 2: Nivåerna 1–3 beträffande kunnande inom utbildningen

NIVÅN PÅ KUNNANDET	ALLMÅN BESKRIVNING AV KUNNANDET (Kunskaper, färdigheter och attityd/växvelverkan)	AKTIVA VERB SOM BESKRIVER KUNNANDET (Exempelvis)
TILLÄMPA (nivå 3)	förmåga att tillämpa kunskaper, färdigheter och metoder i olika situationer	Kunskap: välja, komplettera, räkna, bygga, producera. Färdighet: tillämpa, handla, ändra, använda, rapportera, producera, behärskar Attityd/växvelverkan: ta i användning i praktiken, ställa i relation till, utvecklas.
FÖRSTÅ (nivå 2)	- förmåga att tolka information och förklara olika begrepp - förmåga att utföra på varandra följande prestationer eller uppgifter enligt en given modell	Kunskap: förklara, generalisera, skilja mellan, anpassa, definiera, diskutera. Färdighet: upprepa, välja, förverkliga i praktiken, kan Attityd/växvelverkan: godkänna, motivera.
KOMMA IHÅG (nivå 1)	- förmåga att hålla saker i minnet och återerindra sig dem - förmåga att upprepa enskilda utföranden eller uppgifter enligt en given modell	Kunskap: känna igen/känna till, namnge, räkna upp, återerindra sig, komma ihåg. Färdighet: upprepa, framlägga, visa Attityd/växvelverkan: anpassa sig, berätta, ta upp.

I målen för kunnandet i fråga om en utbildningssituation används ett lämpligt uttryck ur nivåbeskrivningarna som lämpar sig för situationen och ett **aktivt verb**. Om det är en utmaning att beskriva dem med ett verb kan man framför det verb som beskriver målen för kunnandet använda till exempel verbet klara av (t.ex. klarar av att förklara).

Måltaxonomi har två dimensioner:

- lärande av den kunskap, de färdigheter och de attityder som ansluter sig till utbildningssituationen samt utveckling av funktionsförmågan och
- krav som beskriver målen ur individens, gruppens och/eller truppens synvinkel (kunnande och funktionsförmåga). Ett noggrant och konkret mål för kunnandet berättar vad man måste kunna, på vilken nivå man måste kunna det och vid behov även under vilka förhållanden man måste kunna det.

Exempel 1

Målet är att de som utbildas förstår pistolens funktionsprincip och kan inta olika skjutställningar stående med militärpistol på skjutbanan.

Exempel 2

Efter **övningsmomentet**:

- klarar skytten av att räkna upp maskingevärets funktions- och verkningsprincip (nivå 1)
- förstår skytten sitt ansvar samt de säkerhetsföreskrifter som gäller grund- och stridsskjutning (nivå 2)
- klarar skytten av att tillämpa sina färdigheter att byta band (bandlåda) på 10 sekunder under skjutning i en befäst eldställning (nivå 3)

Exempel 3

Till försättande av en granatkastare i kastskick hör att medlemmarna i kastarmanskapet:

- kommer ihåg sin egen uppgift i försättandet av granatkastaren i kastskick (nivå 1)
- förstår sin egen uppgift som en del av granatkastargruppens verksamhet (nivå 2)
- klarar av att tillämpa sina färdigheter i olika situationer och under olika förhållanden vid försättande av granatkastaren i skjutskick (nivå 3)
- klarar av att tillämpa sina kunskaper och färdigheter genom att fungera i andra uppgifter inom kastarmanskapet (nivå 3)

Bedömningen har en varierande roll i olika skeden av utbildningen: bedömning av utgångsnivån är bedömning av tidigare kunskande innan utbildningen inleds. Formativ bedömning följer kontinuerligt med utvecklingen under utbildningen och summativ bedömning är bedömning av utbildningsresultaten efter en viss helhet.

Kriterierna för bedömningen är det som resultatet eller prestationen jämförs med. *Absolut bedömning* innebär att prestationen jämförs med ett redan existerande bestående kriterium. *Relativ bedömning* betyder att prestationsförmågan hos dem som utbildas jämförs med andra som utbildas, det vill säga att man på sätt och vis skapar en rangordning. *Målsrelaterad bedömning* betyder att resultatet ställs i proportion till målen för lärandet, det vill säga noggrant definierade gemensamma mål eller de egna mål som uppställts av den som utbildas.

Både bedömning som sker i olika skeden och bedömningskriterierna kan i större utbildningshelheter smälta in i varandra, och det är inte alltid vettigt att försöka skilja dem åt. I början av utbildningen ska tyngdpunkten för bedömningen koncentreras till rätt utföranden. Det lönar sig att verifiera krav som har med tid att göra först då den som utbildas behärskar rätt sätt att utföra uppgiften.

Det väsentliga är att utbildaren och de som utbildas vet på vilka grunder prestationerna bedöms, hur informationen kan utnyttas och i vilket syfte bedömningen sker. Man ska alltid då det är möjligt eftersträva kontinuerlig, utvecklande och individuell bedömning.

TABELL 3. Bedömning av kunnandet

MÅLET FÖR KURSEN	MÅLET FÖR ÖVNINGSMOMENTEN	BEDÖMNING/MÄTNING
Efter kursen kan den som utbildas hantera det personliga vapnet i en skjutssituation.	Efter övningsmomentet: - kan kursdeltagaren avlägsna en störning på ett säkert sätt på xx sekunder - klarar kursdeltagaren av att minnas de viktigaste helheterna i avfyringen av vapnet (siktande, kramande avfyring).	Bedömning av kunnandet: - Ett separat praktiskt test som avslutning på utbildningen. Godkänt utförande: rätt förfaringsätt + xx sekunder - Separat fråga i teoriprovet i PVMoodle.
Efter kursen klarar den som utbildas av att tillämpa sin förmåga att läsa terrängen i olika situationer.	Efter övningsmomentet: - kan kursdeltagaren välja en bra eldställning i olika terrängtyper - kan kursdeltagaren förflytta sig till en bra eldställning längs en skyddad rutt.	Bedömning av kunnandet: - Ett separat praktiskt test, där bevärningen ges en skyddsuppgift i en terräng som är okänd för honom/henne. Han eller hon bör själv välja eldställningen och förflytta sig dit. Avslutningsvis frågar man hur han/hon motiverar sitt val, Godkänt utförande: 1) Förflyttningen sker längs en vettig rutt 2) Kraven på en bra eldställning uppfylls.

Lär ut det som utgör målet. Mät och bedöm det som lärts ut.

Utgående från bedömningen ger utbildaren dem som utbildas korrigerande respons. Korrigerande respons bygger på två väsentliga faktorer: 1) de som utbildas vet vad de måste kunna efter undervisningen och 2) responsen ges i konstruktiv anda, det vill säga syftet är att utveckla kunnandet. Bra respons är begriplig och innehåller användbar information, och de som utbildas kan godkänna motiveringarna till den och beakta responsen i sin verksamhet. Rätt förverkligad respons är exakt och sanningsenlig och anpassad till kompetensnivån hos den som utbildas, sporrar och uppmanar och beaktar helheten och inte enbart enskilda detaljer. Responsen bör även vara omedelbar: ju snabbare efter ett utförande den som utbildas får information, desto lättare är det för honom eller henne att utnyttja den erhållna informationen i utvecklingen av utförandet. Om ett misslyckande leder till en uppenbar känslostorm hos den som utbildas måste man ibland vänta en stund så att den som utbildas kan ta emot information.

Den respons som utbildaren ger är visserligen bara en informationskälla för den som utbildas: man ska alltid även sträva efter att utnyttja även den respons som ges av jämförda och uppmanar dem som utbildas att bedöma sig själva och reflektera över sin utveckling. Den respons som ges av jämförda och självbedömningen ska på samma sätt bygga på kända och åskådliga bedömningskriterier och utgå från den individuella utvecklingen. Vid bedömning av truppens utbildning och som en form av respons kan man utnyttja gruppsamtal, där de som utbildas tillsammans bedömer sitt utförande.



BILD 4. Gruppsamtal.

Att man ställer upp klara mål och uppmuntrar dem som utbildas att uppnå dem samt ger direkt och sporrande respons stöder tron på de egna möjligheterna. Responsen och hur den som utbildas tolkar att han eller hon lyckats eller misslyckats, inverkar på tilliten till det egna kunnandet. Realistisk och positiv respons samt känslan av att ha lyckats kan leda till att man anstränger sig i ännu högre grad vid kommande utmaningar. De som utbildas kan dock, utgående från sina individuella utgångspunkter, tolka bedömningen och den respons de fått på ett helt annat sätt än det som utbildaren har tänkt, eftersom olika individer kan ha olika inställning till fel. Utbildaren ska försäkra sig om att den som utbildas förstår responsen och strävar efter att utveckla sitt eget handlande med dess hjälp.

Allra effektivast är en individuell och lämpligt direkt respons, som effektiveras genom åskådliggörande. Utbildaren uppmuntrar den lärande att reflektera över sitt eget kunnande och sina behov av utveckling, och inte på fel eller känslan av att man misslyckats.

Utbildaren formulerar responsen utgående från sina egna iakttagelser och kan stöda dem genom att göra anteckningar eller utveckla egna observationsblanketter. Att fotografera och videofilma utförandena är också bra metoder att åskådliggöra responsen.

Responsen ska sättas in i lämpliga punkter i den praktiska verksamheten. Under aktiv verksamhet kan man ge snabba råd, anvisningar, kortfattat bedöma eller enbart sporra den som utbildas. Vidare ska man bedöma i vilket skede det är klokast att avbryta verksamheten för en mera omfattande genomgång.

5

Undervisningsmetoder inom den militära utbildningen

Utmärkande för Försvarsmaktens utbildningskultur är att den militära utbildningen är mångformig. Detta utmanar utbildaren i valet av pedagogiska lösningar och undervisningsmetoder. Med pedagogiska utmaningar avses utbildarens förmåga och färdigheter att skapa en lärmiljö som är så positiv som möjligt och som stöder lärandet genom att välja de undervisningsmetoder som bäst främjar lärandet.

Med undervisningsmetoder avses olika sätt att genomföra utbildningen. De är olika former av växelverkan och arrangemang, med vilkas hjälp man stöder *lärandet*, *aktiveringen* och *motivationen* i fråga om dem som utbildas. Genom valet av undervisningsmetod sporras de som utbildas att göra sitt bästa och att undvika att jämföra sig med varandra på ett negativt sätt. Oberoende av metod bör utbildaren fästa uppmärksamhet vid hur han eller hon får dem som utbildas att förbinda sig till verksamheten.

Faktorer som inverkar på valet av undervisningsmetoder är

- förutsättningarna, vanorna och tidigare kunskaper och färdigheter hos dem som utbildas
- målen för kunskandet och syftet med utbildningen
- läromedel och utbildningsredskap
- utbildarens erfarenhetsbakgrund och antalet hjälputbildare
- undervisningsgruppens storlek och utbildningsförhållandena
- tids- och utrymmesresurserna.

De bästa slutresultaten uppnås ofta genom en kombination av undervisningsmetoder. Genom att kombinera olika undervisningsmetoder kan man påverka motivationen och vakenheten hos dem som utbildas samt inlärningsprocessen och uppnåendet av målen. Utbildaren kan effektivisera lärandet och motivationen hos dem som utbildas genom att variera mellan och kombinera olika undervisningsmetoder under utbildningen.

Inom bevaringsutbildningen indelas tjänstgöringstiden i perioder och skeden. Utbildningen under perioderna och skedena planeras i form av kurser. Kurserna är utbildningshelheter som är en eller flera veckor långa och som innehåller olika undervisningsmetoder, såsom lektioner och informationsinslag samt övningsmoment och övningar.

Med **övning** avses en helhet som består av utbildning som pågår i en eller flera dagar. En övning kan innehålla flera kortare övningsmoment eller långa tillämpade delövningar. En övning som innehåller flera korta övningsmoment är en meningsfull struktur t.ex. då man utbildar i grunder under rekryt- eller utbildningsgrensskedet, och där det man utbildar utgör ett brett spektrum av saker, men där de enskilda övningsmomenten tidsmässigt är relativt korta. En övning som består av korta övningsmoment är meningsfull även i fråga om en övad trupp, då man utbildar truppen i delfärdigheter som ansluter sig till en större helhet. Under övningar som består av flera korta övningsmoment är det vanligen inte ändamålsenligt att hela tiden upprätthålla situationsenlig verksamhet i motsats till vad situationen är i fråga om tillämpade övningar och delövningar.

Övningar och delövningar för trupper lämpar sig i första hand för tillämpade övningar. Övningar och delövningar är längre än övningsmoment, eftersom syftet är att utveckla och bedöma truppens prestationsförmåga. Under sådana övningar varierar truppens verksamhet enligt situationen och situationsramen.

Ett **övningsmoment** är utbildning som vanligen varar 2–4 timmar och under vilken man lär sig praktiska färdigheter. Övningsmoment kan användas som en del av en övning eller en kurs. Utbildaren leder övningsmomentet och kan till sin hjälp ha hjälputbildare, som utbildar saker som hör till övningsmomentet i form av punktutbildning. Till exempel under skyddskursen utgör funktion som postkarl ett enskilt övningsmoment. Med ett övningsmoment strävar man vanligen efter att uppnå ett av målen för kunnandet under kursen.

Med **punktutbildning** avses en del av ett övningsmoment där man undervisar i en delfärdighet som ansluter sig till övningsmomentet. Till exempel i ett övningsmoment där man undervisar i den enskilda krigsmannens framryckning på stridsfältet kan en punkt bestå av övning av språng. Det är ofta en hjälputbildare under övningsmomentet som leder punktutbildningen.

■ Undervisningsformationer

Med undervisningsformation avses formationen hos den trupp som utbildas och hur de som utbildas placerar sig i förhållande till varandra och utbildaren. Då man befinner sig på ett övningsfält kan man inta utbildningsformationer enligt formationerna vid sluten ordning även i andra än övningar i sluten ordning. I terrängen kan dessa formationer tillämpas utgående från terrängen. I klassrum kan utbildaren ändra formationen i klassen genom att ta i bruk olika undervisningsformationer.

Faktorer som inverkar på valet av undervisningsformation är

- de utmärkande dragen för det som man undervisar i
- storleken på den avdelning som utbildas
- utbildningsplatsen
- de rådande väderleksförhållandena eller den aktuella funktionsförmågan hos dem som utbildas
- antalet hjälputbildare som står till förfogande
- faktorer som har med tjänstgöringssäkerheten att göra, i synnerhet säkerhetsföreskrifterna.

Undervisningsformationen ska väljas så att alla som utbildas kan höra och se utbildaren samt hans eller hennes åskådliggörande material. Utbildaren försäkras sig om att dessa förutsättningar uppfylls i alla skeden av utbildningen, även om ändring av formationen samt förflyttningar ingår i utbildningen. Typiska utbildningsformationer då man utbildar i personliga färdighe-

ter i fråga om krigsmän är led, halvcirkel, ring, öppen utbildningsfyrcant eller öppet övningsled.

Då en trupp som är större än en grupp övar samverkan kan man använda sig av kortare avstånd, varvid det är lättare för dem som utbildas att skapa sig en helhetsbild av den egna truppens verksamhet, till exempel i en stridsituation. Det är bra att motivera den undervisningsformation som används och de eventuella tillämpningar av den som gjorts för den trupp som utbildas, för att de ska förstå formationens betydelse med tanke på målen för lärandet och kan tillämpa det de lärt sig senare i olika situationer.

I klassutrymmen påverkas undervisningsformationen av möbleringen, som utbildaren kan ändra på för att åstadkomma önskad undervisningsformation. Att till exempel flytta bord i smågrupper eller till ett stort gemensamt bord effektiviserar växelverkan mellan dem som utbildas. Det är lätt för utbildaren att påverka grupperingen hos dem som utbildas så att den motsvarar den utbildningsformation han eller hon önskar genom att ändra på strukturer. De som utbildas kan styras till ändamålsenliga verksamhetsplatser t.ex. genom att avlägsna extra sittplatser, genom att lägga utbildningsmaterialet färdigt på de önskade platserna eller genom att i förväg märka ut personernas platser på golvet eller i terrängen.



BILD 5. En pluton i undervisningsformation.

5.1 Omvänd undervisning

Omvänd undervisning, även känd som omvänt klassrum, är en princip för ordnande av undervisning, där tyngdpunkten för lärarens verksamhet ligger på tillämpningsskedet av det som man ska lära sig. Traditionellt har läraren först undervisat i grunderna, varefter den lärande har övat saken självständigt till exempel med hjälp av hemuppgifter eller övningar. Vid omvänd undervisning studerar man grunderna självständigt enligt givna anvisningar, och den undervisning som sker gemensamt under växelverkan utgörs av en kombination och tillämpning av den kunskap man tagit till sig samt problemlösning. Som metod utgår omvänd undervisning från läraren. Användningen av metoden är ett pedagogiskt val som utbildaren gjort, och hur den tillämpas beror på utbildarens motivation och yrkesskicklighet.

Vid omvänd undervisning fungerar utbildaren som handledare för lärandet och som coach för den som utbildas, inte som någon som fördelar färdig kunskap.

Vid omvänd undervisning bekantar sig de som utbildas först självständigt med det tema som behandlas, exempelvis med hjälp av läsmaterial eller videor. Vid utbildning som leds av en utbildare kan man inleda behandlingen av saken genom att diskutera temat. Då kan man besvara frågor som förblivit oklara och snabbt övergå till en tillämpad övning som leds av utbildaren.

Efter det självständiga orienteringsskedet tillämpas de saker som behandlas under den egentliga utbildningssituationen utifrån den uppfattning som de som utbildas fått. Då omvänd undervisning används som metod kan utbildaren redan i begynnelsekedet av den gemensamma undervisningen märka, vilka saker man tagit till sig väl och i vilka det behövs kompletterande undervisning eller korrigerande av felaktiga uppfattningar. Bra arbetsmetoder vid omvänd undervisning är olika verkstäder, teamarbete och gruppsamtal. Inom militär utbildning är det möjligt att förbereda sig för till exempel planeringsövningar och stridsövningar med hjälp av omvänd undervisning.

Omvänd undervisning av god kvalitet börjar med att man berättar om målen för lärandet och bedömningsgrunderna för dem som utbildas. Eftersom bedömningen är den största enskilda faktorn som styr utbildningen och lärandet ska dess förverkligande planeras särskilt noggrant och meddelas på ett tydligt och begripligt sätt till dem som utbildas.

Eftersom huvudmålet med den militära utbildningen nästan utan undantag är en prestationsduglig trupp enligt uppgifterna under undantagsförhållanden har omvänd undervisning mycket att ge med tanke på helhetsmålen för utbildningen. Utbildaren bör i synnerhet fästa uppmärksamhet vid de källor som de som utbildas använder sig av för att självständigt bekanta sig med temana. De förhandsuppfattningar som de som utbildas har om en militär organisation och dess uppgifter, såsom utkämpande av strider, kan bygga på skildringar, filmer och medier. Utbildaren säkerställer att den förståelse som uppstår hos dem som utbildas bygger på fakta innan det tillämpade utbildningsskedet inleds.

Den virtuella lärmiljö som används inom beväringsskeden, PVMOODLE, möjliggör omvänd undervisning under olika utbildningsskeden. Man bekantar sig med det som man ska lära sig antingen självständigt eller under ledning i grupp- eller stugsammansättning. Under följande utbildningsskede diskuteras temana under ledning av beväringsschefen eller utbildaren, varefter temat övas simulerat eller i situationsenliga förhållanden. Det material i PVMOODLE som man kan bekanta sig med gör det möjligt att repetera temat smidigt enligt behoven och tidtabellerna i fråga om dem som utbildas.

Omvänd undervisning ökar inte automatiskt självstyrningen hos den som utbildas. Som utbildare får du inte lämna dem som utbildas åt sitt öde – du bör vara medveten om deras framsteg och se till att de har möjligheter att lära sig och få handledning.

Den som planerar undervisning ska fundera på hur de mål för kunskaper som ställts upp för undervisningen uppnås, vilka teman man tillägnar sig självständigt och genom vilka slags inlärningsuppgifter och övningar de som utbildas motiveras att tillämpa sitt kunskapsinnehåll.

■ Nyttan av omvänd undervisning med tanke på de krigstida prestationsförmågorna

En trupproducerad trupps prestationsförmåga består av den enskilda krigsmannens färdigheter, färdigheterna att samarbeta, sammanhållningen och tilliten till den egna truppen och dess utrustning. Sett ur helhetssynvinkel är det möjligt att påverka uppkomsten av det förtroende och den sammanhållning som påverkar trupps effektivitet med hjälp av metoderna för omvänt genast då truppen uppställs. Till exempel kan det att man lär sig gruppens strid börja med att man självständigt bekantar sig med trupps sammansättning, materiel och principerna för deras användning. Då varje medlem av truppen självständigt fått en uppfattning om sin egen uppgift, skapar gruppen i samband med utbildning som leds av utbildaren sig en gemensam förståelse av de mål som ställts upp för gruppens del och de metoder som står till förfogande. Utbildarens uppgift är att handleda trupps tankearbete på så sätt att slutresultatet beaktar de resurser som fastställts i reglementen och handböcker och iakttar de krav som ställs på truppen.

Fördelar som uppnås med metoden är motivering genom delaktiggörande och att man förbinder sig till de mål som ställt upp tillsammans. Att gruppen själv producerar en fungerande lösning ökar tilliten till den egna trupps prestationsförmåga. Dessutom synliggör metoden det faktum, att truppen under undantagsförhållanden måste klara de uppgifter den beordrats och de utmaningar den ställs inför självständigt, utan färdiga lösningar eller stöd från utbildaren.

I allmänhet lönar det sig att använda sig av omvänd undervisning som metod då undervisningen gäller omfattande helheter snarare än i fråga om enskilda teman. Då hinner de som utbildas vänja sig vid arbetsmetoden, och det finns tillräckligt med tid att skapa sig en helhetsbild och ta till sig den. Om de som utbildas tar till sig ideologin i omvänt lärande kan utbildaren gradvis minska sin egen kontroll. Då klarar de som utbildas av att självständigt söka kunskap om temat för undervisningen, bedöma sitt eget kunnande och ha responsamtal utan att utbildaren ger skild order och fast handledning.

Utbildaren är verksam inom många områden samtidigt: Den virtuella lärmiljön bör vara klar till sin konstruktion, och anvisningarna om inlärningsuppgifterna bör göras begripliga. Helheten beskrivs så att de som utbildas vet i vilken ordning och senast när man bör ha tagit till sig varje delhelhet. Den virtuella lärmiljön bör följas med kontinuerligt, för att viktiga saker i eventuella diskussioner inte kommer bort i mängden av meddelanden och att det material som lagts ut på nätet följer bestämmelserna för respektive skyddsklass. Man bör utan dröjsmål svara på de frågor som ställts. Det grupparbete som planerats in i inlärningshelheten bör handledas aktivt under arbetets gång, oberoende av om det sker online eller ansikte mot ansikte. Under distansstudier bör utbildaren slå fast de tidpunkter då han eller hon är anträffbar eller senast när han eller hon svarar på de frågor som ställts.

5.2 Självstudiemetoder

Som självstudier definieras sådant lärande av nya kunskaper och färdigheter som sker utanför den ordnade undervisningen. Självstudier är inte nödvändigtvis ensamstudier, utan de kan ske även i form av samarbete med andra människor. Inlärningsmålen för självstudier uppnås bäst då den som utbildas vid behov får handledning i sitt arbete. Utbildarens roll som handledare för självstudier är desto större ju mindre tidigare erfarenhet de som utbildas har av självstudier.

Självstudier förutsätter att den som utbildas tränar sina studiefärdigheter målmedvetet och att utbildaren noggrant planerar strukturen för utbildningen.

Man kan på eget initiativ bekanta sig med de teman som man bör lära sig, till exempel genom att läsa, se och lyssna på upptagningar, genom att diskutera och genom att göra anteckningar. Material som man ska bekanta sig med kan vara texter, upptagningar eller utbildningsredskap. Eftersom studiematerialet hela tiden finns tillgängligt på nätet för dem som utbildas, bör utbildaren uppmuntra dem till självstudier och till att bekanta sig med det på eget initiativ.

Även om utbildningen sker som självstudier i en virtuell lärmiljö måste den som utbildas vid behov få handledning i sitt lärande. Utbildarna berättar var och när de är anträffbara. Uppkomna frågor besvaras så snabbt som möjligt. I fråga om större helheter handleder utbildaren dem som utbildas i stället för att ge ett färdigt svar så att de hittar den information som behövs samt hjälper till att lösa problem genom att diskutera.

Självstudiemetoder kan tillämpas i olika skeden av utbildningen. Typiskt för inlärningsprocessen är att kunnandet utvecklas gradvis, varvid avancemang till en högre nivå förutsätter att man behärskar målen på lägre nivå. För att den som utbildas själv skulle kunna ansvara för sitt lärande och sitt arbete beskriver utbildaren inlärningsmålen och studiemetoderna entydigt och transparent. Då klarar den som utbildas av att planera sitt arbete och bedöma hur det egna kunnandet utvecklas och sitt eventuella behov av ytterligare studier.

Då självstudiemetoder används betonas vikten av handledning av de lärandes egen verksamhet samt förhandsplanering från utbildarens sida. De mest centrala sakerna som måste beaktas individuellt är planering av tidsanvändningen, indelning av arbetet i lämpliga helheter så att de passar de egna sätten att studera samt kontinuerlig självbedömning av lärandet. Utbildaren handleder vid behov dem som utbildas så att de hittar de metoder som fungerar bäst för dem själva. I fråga om militär utbildning ska man beakta att om självständiga studier planerats in i utbildningsskedet eller studieperioden inkluderas det timaltal som reserverats för dem i arbets- eller tjänstetiden.

Följande självstudiemetoder kan användas i olika skeden av utbildningen. Tillämpat fungerar de när man bekantar sig med det man ska lära sig samt vid fördjupning och repetition av det man lärt sig.

ANTECKNINGAR hjälper till att strukturera det nya man ska lära sig och foga det till tidigare kunskande. Då man repeterar hjälper anteckningarna till att återerinra sig saker. De som utbildas stöds genom undervisning i olika slags tekniker att göra anteckningar. Viktigt när det gäller att göra anteckningar är att man i anteckningarna strukturerar det egna tänkesättet i fråga om det som utbildas. Målet med anteckningarna är inte att kopiera utbildarens åskådningsmaterial som sådant. Utbildaren kan handleda anteckningsprocessen genom att som förhandsstrukturering exempelvis använda sig av frågor eller de tyngdpunkter som han eller hon fastställt beträffande innehållet i utbildningen.

Anteckningarna kan vara i förteckningsform, varvid huvudpunkterna koncentreras till exempel med hjälp av franska streck. På en minneskarta som är formad som en figur placeras den viktigaste saken i mitten av bilden. Kring huvudinnehållet ritas därtill anslutna saker in så att man får en figur som påminner om ett nätverk. Att man använder sig av olika typer av streck, former och färger på bilden hjälper den som utbildas att få en bild av hur saker och ting förhåller sig till varandra. Det är även möjligt att göra anteckningar i form av ljudupptagningar eller videor.

AKTIVERANDE SKRIVUPPGIFT är en metod, där de som utbildas ges i uppgift att skriftligen fundera på de faktorer som ansluter sig till det som behandlas. Temat för uppgiften kan vara att svara på en viss fråga eller att de som utbildas skriver ned sin uppfattning och sitt aktuella kunskande i fråga om det tema som behandlas. Aktiverande skrivuppgift är en bra metod att orientera sig i det tema som behandlas eller göra ett sammandrag som avslutning på utbildningen. Då utbildaren ger uppgiften anpassar han eller hon omfattningen av det tema som behandlas till den tid som står till förfogande. Målet är att den uppgift som behandlas är intressant och väcker tankar hos dem som utbildas

INLÄRNINGSDAGBOK är ett verktyg med vilket den som utbildas strukturerar sitt eget tänkande och följer med sitt avancemang. Metoden innebär att de som utbildas för en inlärningsdagbok i takt med att utbildningsskedena eller studieperioderna avancerar. Utbildaren kan läsa dagböckerna under eller i slutet av skedet eller perioden, ge respons på dem och vid behov även planera tyngdpunkterna i utbildningsinnehållet på nytt utgående från det han eller hon läst. Utbildaren ska innan dagboken skrivs berätta om det är fråga om en personlig eller öppen text. Eftersom innehållet i inlärningsdagböckerna kan variera bör utbildaren berätta noggrant för dem som utbildas, om vilka saker och hur ofta det är meningen att man ska skriva under det skede/den period han eller hon leder.

Inlärningsdagboken består till exempel av bokkunskap som man läst, saker man lärt sig under lektioner eller övningar, tidigare kunskaper, erfarenheter och gjorda observationer. Det lönar sig att skriva ned frågor som uppstått under utbildningen eller då man skrivit i dagboken och saker om vilka man själv är av annan åsikt. Att man bedömer sitt eget lärande är ett viktigt tema för inlärningsdagboken och hjälper till att identifiera egna framgångar och utvecklingsbehov. Vid sidan av text kan inlärningsdagboken innehålla fotografier, teckningar, tankekartor och annat innehåll som hjälper den som gjort dagboken att hantera kunskap.

SAMMANDRAG kan vara skrivna, tecknade, muntliga, i videoformat eller någonting annat som sammanfattar de teman som utbildats. Målet med sammandrag är att fördjupa kunskanget och förståelsen av helheten samt effektivera minnet. Det är möjligt att göra ett sammandrag även i form av responsamtal eller inlärningsamtal efter utbildningen. Sammandraget kan exempelvis förverkligas som en aktiverande skrivuppgift enligt beskrivningen ovan eller ingå som en uppgift i inlärningsdagboken.

Om utvecklingen av de egna studievanorna används benämningen färdighet att lära sig. Alla tidigare erfarenheter av lärande och studier formar individens uppfattning om den egna färdigheten att lära sig och de sätt att studera som används.

När det gäller färdighet att lära sig är det viktigt att personen har en realistisk bild av vad som är det effektivaste sättet för honom eller henne själv att lära sig och studera. De färdigheter som har med uppställning av mål, upprätthållande av motivation och bedömning av det egna handlandet möjliggör de bästa inlärningsresultaten.

Ibland kan invanda uppfattningar om det egna lärandet och studievanor vara skadliga. Då är det utbildarens uppgift att vägleda den som utbildas i riktning mot studievanor som är mera ändamålsenliga för honom eller henne. Med hjälp av mera effektiva metoder ändras även uppfattningen om hur man själv är som lärande i en mera positiv riktning.

ÖVNINGAR. Självständiga studier och att man bekantar sig på eget initiativ kan även innehålla övningar och lärande via erfarenhet. De som utbildas utför de övningar som fastställts av utbildaren ensamma eller i grupp. Övningarna kan vara skriftliga eller praktiska. I övningar som ansluter sig till självstudier spelar självbedömning och motivation en viktig roll. Att lära sig motoriska färdigheter så att de blir närmast automatiska kräver tusentals upprepningar som det går bra att öva på egen hand. Man blir till exempel lätt van vid att byta kassett genom att öva självständigt. Om utbildaren väljer övning på eget initiativ som metod, lönar det sig inte att ha uppnåendet av en viss mängd repetitioner

som det enda målet som bör uppnås. Det lönar sig för utbildaren att motivera dem som utbildas till exempel genom spel, varvid övningen blir mera tilltalande och det man lärt sig och de erfarenheter man fått lättare kopplas ihop med det övriga kunnandet. För övning på eget initiativ fastställs omväxlande situationer och förhållanden. På detta sätt ökar både övningens meningsfullhet och förmågan att tillämpa färdigheter i olika situationer.

5.3 Framställande undervisningsmetoder

Om sådana undervisningsmetoder där utbildaren talar och de som utbildas lyssnar används benämningen framställande undervisning. Framställande undervisning väljs som metod vanligen då den grupp som undervisas är stor och de teman som behandlas i huvudsak består av förmedling av kunskap eller beskrivning av saker eller fenomen.

Inom bevaringsutbildningen används framställande undervisning regelbundet. Informationsinslag som leder in dem som utbildas på den sak som utbildningen handlar om är lättanvända och användbara metoder inom framställande undervisning. De mikrofilmer och läromedelspaket (Slagfältet, CBRN-uhka, Linnoittaminen etc.) som visas i samband med informationsinslag hjälper till att uppfatta läroinnehållet i informations- inslaget.

Av lärmiljöerna är många klasser och auditorier traditionellt planerade med tanke på framställande undervisningsmetoder. Utbildarens område har placerats i främre delen av klassrummet och platserna för dem som utbildas har placerats så att alla ser utbildaren och åskådningsmaterialet. De tavlor, videokanoner och det ljudåtergivningssystem som vanligen hör till utrustningen i klasserna har placerats så att alla kan se och höra utbildarens presentation. En utbildare som använder framställande undervisningsmetoder ska säkerställa att detta förverkligas i alla situationer och vid behov använda mikrofon och beordra dem som utbildas att förflytta sig till bättre platser.

■ Informationsinslag

Genom informationsinslag förbereds de som utbildas inför den praktiska övningen. Den viktigaste uppgiften med informationsinslag är att skapa en uppfattning hos den som utbildas om vad som behandlas inom undervisningen.

Innehållet i informationsinslag **bör vara kortfattat, informativt och lättillgängligt, men man** lär inte ut detaljerade färdigheter eller kunskaper genom informationsinslag. Effekten av informationsinslag bygger på att man väcker eller sammanlänkar tidi-

gare kunskaper. Efter informationsinslag ska man reservera tid för den som utbildas att reflektera över och/eller utföra inlärningsuppgifter i anslutning till temat före nästa ledda undervisning.

Informationsinslag kan användas i början av utbildningsveckan, varvid man introducerar dem som utbildas i temana för utbildningsveckan. Informationsinslag kan hållas efter varandra som en lektion, dock så att man iakttar de grundläggande principerna för informationsinslag.

Framställande undervisning kan vara en föreläsning, men också ett tal, inledningsanförande eller föredrag. I samband med en presentation kan det vara bra att använda sig av olika metoder för åskådliggörande, som livar upp presentationen och hjälper till att uppfatta det man ska lära sig. För åskådliggörande används oftast presentationer, videor, olika utbildningsredskap och exempelutföranden. Åskådliggörande hjälper den som utbildas att bilda sig en uppfattning om det som man ska lära sig och foga det till sitt tidigare kunnande. Åskådliggörande erbjuder ett konkret exempel på den färdighet som eftersträvas och en modell för dess utförande.

Utmaningen vid framställande undervisning är att få dem som utbildas att bevara sitt intresse för temat för utbildningen. Passivt lyssnande sänker snabbt uppmärksamhet hos den som utbildas, varvid förmågan att lära sig sjunker. Utbildaren kan hjälpa till att upprätthålla motivationen genom att växla mellan föreläsning och aktiverande metoder samt genom att se till att pauserna under undervisningen är tillräckliga. Olika skriftliga uppgifter och att man väcker diskussion genom att fråga eller ordna gruppdiskussioner är bra metoder att rikta in motivationen på det man ska lära sig. Även olika anteckningstekniker hjälper till att rikta koncentrationen och strukturera informationen.

Det är viktigt att utbildaren planerar lektionsstrukturen så att den är ändamålsenlig och förbereder åskådningsmaterialet så att det stöder planen. Ett tydligt åskådningsmaterial både stöder den som utbildas när det gäller att ta till sig temat och hjälper till att rikta in motivationen på undervisningen. Ett ändamålsenligt åskådningsmaterial hjälper även utbildaren att hålla sig till det planerade temat och hjälper till att återvända till det ursprungliga temat om undervisningen avbryts eller tidvis avviker från planen.

TABELL 4. Metoder och redskap med vilka man kan åskådliggöra:

I KLASSRUM	I TERRÄNGEN	PÅ NÄTET (MED TERMINAL-UTRUSTNING ÄVEN I KLASS-ELLER TERRÄNGFÖRHÅLLANDEN)
• ritande och skrivande • presentation • kartor • virtuell terränglåda • mikrofilmer, animationer och andra upptagningar • övningsvapen etc. • miniatyrmodeller, redskap i genomskäring, såsom fordon, vapen eller motorer (även upptagningar eller i digitaliserad form) • exempelutföranden • rollspel	• åskådningstavlor • kartor • terränglådor • exempelutföranden • målanordningar • eldmarkering och rök • målavdelningar • mikrofilmer och upptagningar på terminalanordning	• text • bilder, grafik • mikrofilmer och andra upptagningar • webb föreläsningar • spel • simulationer • virtuell och förstärkt verklighet

Vid framställande undervisning beror framgången i första hand på utbildarens förmåga att uppträda och presentera sin sak på ett intressant och begripligt sätt. Ett bra åskådningsmaterial utgör ett stöd för att utbildaren ska lyckas med sin presentation.

Under förberedelserna för framställande undervisning i den virtuella lärmiljön fästs uppmärksamhet i synnerhet vid att arbetsutrymmet är överskådligt, eftersom utbildaren vid den tidpunkt då studierna sker inte är på plats och kan svara på de frågor som väcks hos den som utbildas. Under webbföreläsningar eller inspelade lektioner bör utbildaren uppträda tydligt och inspirerande.

5.4 Grupparbetsmetoder

Att göra saker tillsammans är ett viktigt sätt att utbilda och lära sig saker inom militär utbildning. Gemensamt lärande ökar bland annat gruppsammanhållningen och mångsidigheten i inlärningsituationen, men gör det även möjligt att ge dem som utbildas ansvar och dela in den avdelning som utbildas i mindre grupper.

Nedan presenteras några grupparbetsmetoder som kan kombineras eller tillämpas på olika sätt. Det väsentliga i fråga om användningen och tillämpningen av olika metoder är att man planerar i förväg: vilka teman, saker eller skeden lämpar sig att utbildas just på detta sätt?

GRUPPARBETE är en metod där gruppen utför den uppgift den fått inom den givna tidtabellen. Resultatet av grupparbetet kan vara till exempel ett föredrag, en presentation, en rapport eller kort undervisning för de andra grupperna. Då grupparbeten ges ska anvisningarna vara tydliga, anvisningar ges om hur gruppen ska arbeta och att det önskade slutresultatet beskrivas noggrant. Grupparbetets längd kan variera beroende på omfattningen av det tema som behandlas. En smågrupp som utför samarbete kan dela in den uppgift den fått i mindre helheter och arbeta i mindre grupper eller självständigt under en del av den tid som reserverats för grupparbetet.

GEMENSAMT LÄRANDE är en grupparbetsmetod, där en smågrupp arbetar tillsammans hela tiden och under växelverkan. Smågrupperna ges uppgifter eller problem som de ska lösa och på vilka lösningar bör sökas inom utsatt tid. I stället för kvaliteten på slutresultatet läggs större värde på det lärande som sker under arbetet. Tanken bakom gemensamt lärande är att alla medlemmar i smågrupperna är jämställda och att de inte tilldelas roller eller deluppgifter. Utbildaren betonar detta då han eller hon ger uppgiften och handleder gruppen att samarbeta om gruppen ser ut att splittras.

1–2–4–8 är en kumulerande grupparbetsmetod, som gör det möjligt för alla gruppmedlemmar att ta upp och ge uttryck för sitt kunskande och sina åsikter. De som utbildas funderar först själva på den sak som behandlas och söker svar på utbildarens frågor eller påståenden. Efter det bildar de som utbildas par, som förenar resultatet av de individuella tankarna till en gemensam syn på saken. Därefter bildas en fyrapersonersgrupp av två par, som återigen gör ett gemensamt sammandrag. Av grupperna med fyra medlemmar skapas åttapersonersgrupper, och vid behov kan metoden användas i flera repriser. Utbildaren kan bestämma tiden för varje skede, från en minut till flera timmar. Metoden lämpar sig särskilt väl för situationer där man vill få fram alternativa åsikter och lösningar och skapa ett gemensamt gruppsvar eller -beslut utgående från dem.

IDEMÖTE är en grupparbetsmetod, där avsikten är att producera så många idéer och alternativ som möjligt angående det tema som behandlas. Dessa kan vara lösningar, frågor, faktorer som inverkar på målet eller grunder för beslutsfattande. Arbetet i idémötesformat kräver att den sak som behandlas samt de fakta och randvillkor som inverkar på den fastställs och avgränsas innan det egentliga arbetet börjar. Arbetsskedet indelas i två delar. Under idékläckningsskedet antecknas okritiskt alla alternativ som kommer upp. Utbildaren kan sporra dem som deltar i arbetet att använda sig av sin fantasi och låta tankarna sträcka sig utanför det normala verksamhetsområdet. Under lösningsskedet, som följer på idékläckningsskedet, väljs de bästa och lättast genomförbara idéerna ut för framtida användning.

BIKUPA är en grupparbetsmetod som skapar rytm i undervisningen och som kan tas i bruk snabbt. Den aktiverar dem som utbildas och hjälper dem att rikta sitt intresse mot temat för undervisningen. I undervisningssituationen indelas en större trupp i grupper om 3–6 personer, som får en kort diskussionsuppgift enligt temat för undervisningen. Det lönar sig att välja ett tema för bikupan som är bekant för deltagarna redan i förväg och som väcker åsikter. Grupperna ges några minuter tid att diskutera, för att diskussionen inte ska hinna förrä sig till andra saker än det tema som behandlas. Efter gruppdiskussionen kan utbildaren göra ett sammandrag över de teman som behandlats och de åsikter som kommit fram.

LITTERATURCIRKEL lämpar sig väl för behandling av mycket omfattande läsområden och helheter. Innan litteraturcirkeln samlas förbereder sig deltagarna för den genom att läsa den bok eller det material som man kommit överens om och som kan vara samma för alla eller variera enligt behov. Då man samlas presenteras det lästa materialet för den övriga truppen, varefter det diskuteras. Under litteraturcirkeln sammankomst görs anteckningar, som delas ut till deltagarna och vid behov till personer utanför litteraturcirkeln. Fördelen med litteraturcirkel är att varje deltagare inte behöver läsa noggrant igenom allt material och att man genom diskussion får fram olika synpunkter på materialet. Man har mera tid att bekanta sig med en bok, och gruppen får genom samarbetet en ingående uppfattning och anteckningar om hela materialet.

PROBLEMBASERAT LÄRANDE OCH CASE-ÖVNINGAR. I en utbildningssituation får de som utbildas lösa situationer eller problem som bygger på praktiska erfarenheter och som är så verklighetstroga som möjligt och stöder målen för lärandet. På så sätt lär de som utbildas sig att finna de kunskaper, färdigheter och lösningar som behövs i kommande situationer. Problembaserat lärande utgår från problem och fokuserar på lösning. Dess grundtanke är att gruppen lär sig genom växelverkan. Målet är att medlemmarna i gruppen delar med sig av god praxis och de idéer som föds. Tillämpade case-övningar är ett bra sätt att använda den problembaserade undervisningsmetoden under terrängövningar.

ROLLSPEL är en grupparbetsmetod som lämpar sig för genomförande av case-övningar. I en utbildningssituation kan de som deltar i rollspellet spela olika personer och situationer. Rollspel kan kombineras med problembaserat lärande då man i trygga utbildningsförhållanden vill förbereda sig för utmaningar som man står inför i kommande uppgifter. Genom rollspel kan man även behandla växelverkan inom gemenskapen och de olika verksamhetsmodeller och värderingar som förekommer där. Rollspel är en metod – på sätt och vis humoristisk – där man fjärrar sig från verkliga personer och som gör det möjligt att behandla problemsituationer utan att såra andra människor. Med hjälp av rollspel är det möjligt att känna igen fenomen inom gemenskapen och utveckla de sociala färdigheterna och växelverkansförmågan.

5.5 Repetitiv utbildning vid undervisning i färdigheter

Utbildningen av värnpliktiga består i hög grad av att man lär ut olika motoriska färdigheter på olika nivåer till en sådan nivå att de kan utföras även i förhållandena på stridsfältet, under stress och press, då människan ofta handlar intuitivt eller instinktivt.

■ Genom repetitiv utbildning utvecklas funktionsförmågan

Stressreaktioner är extrema reaktioner i hotande situationer. Plötsliga eller akuta stressreaktioner gör människan beredd att antingen fly eller strida. Kraftiga stressreaktioner inverkar på situationsmedvetenheten, beslutsfattandet och hur man handlar i kritiskt svåra situationer. På grund av stressreaktioner lider människans finmotorik, och det logiska och rationella tänkandet och handlandet försvåras. Till exempel fungerar minnet och tidsuppfattningen inte normalt och sinnesförmågorna kan förvrängas. Rädslan kan helt sätta den medvetna eftertanken ur spel och inverkar ofta ogynnsamt på beslutsfattandet

Man kan medvetet förbereda sig på stressreaktioner genom att vara beredd och öva. Då människan har en tillräcklig färdighetsnivå och känner att hon behärskar sin egen uppgift inverkar kroppens neurologiska försvarssystem inte lika mycket på funktionsförmågan. Finmotoriken, rytmkänslan, observationsförmågan, kreativiteten och andra kognitiva funktioner är då tillgängliga på ett effektivare sätt. Genom repetitiv utbildning lärs sådana funktioner ut, som man måste vara kapabel till i överraskande och chockerande situationer.

Det finns ett direkt samband mellan träningsmängden och nivån på färdigheterna: för att man ska uppnå rutinnivå i färdigheter krävs mycket arbete, d.v.s. upprepningar. Utbildaren bör överväga hur antalet upprepningar av kritiska färdigheter kan maximeras och huruvida upprepningar kan göras även i samband med annan utbildning eller tjänstgöring (t.ex. förflyttningar, uppställningar och väntetider).

Utbildaren måste skapa en motiverande helhet av undervisningen i färdigheter, där repetitiv utbildning är den viktigaste undervisningsmetoden. Vid motiverande repetitiv utbildning betonas maximerad omväxling och godkännande av fel som en del av lärandet av färdigheter. Simulatorer är ett sätt att öka antalet upprepningar och övningen av tillämpade situationer under sådana omständigheter som inte kan övas under normala förhållanden.

Undervisningen i färdigheter indelas i tre skeden:

1. BEGYNNELSESKEDE. I begynnelsekedet av undervisningen i motoriska färdigheter skapas en kunskapsmässig grund för färdigheten. Målet är att förstå de grunder som hänför sig till en viss färdighet, att målen klarnar och att man förstår vilket slutresultat som önskas. Som stöd för att man ska förstå helheten visas ett modellutförande för dem som utbildas. Som hjälp kan man ha fotografier, videobilder och undervisningsfilmer som visas med terminalutrustning i stugorna eller kasernen redan innan man förflyttar sig ut i terrängen.

Invecklade eller med tanke på tjänstgöringssäkerheten viktiga utföranden övas till en början i delar, som senare bildar ett helhetsutförande. Delfärdigheterna kan övas genom att repetera samma delutförande flera gånger. För att man ska lära sig färdigheter krävs i början att den som utbildas medvetet ger akt på sin kropp. Det finns stora skillnader mellan olika utföranden, eftersom den som utbildas söker olika sätt att lösa uppgiften. I detta skede betonas korrigering av felaktiga utföranden, och den som utbildas drar störst nytta av extern respons.

2. ÖVNINGSSKEDE. Övergången till övningsskedet sker först då man kan utföra delutförandena rätt.

Senast i övningsskedet kombineras delutförandena till ett helhetsutförande, som vidareutvecklas till ett automatiserat utförande. Övningskedet räcker länge, och under det betonas antalet upprepningar. I detta skede har den som utbildas en uppfattning om färdigheten och förstår den som helhet. Detta motiverar till att öva. Den som utbildas börjar själv identifiera fel i sitt utförande som han eller hon klarar av att korrigera allt effektivare. Längre fram i övningsskedet utvecklas den muskelkoordination som motsvarar färdigheten. Regleringen av rörelserna börjar bli automatisk, varvid uppmärksamheten kan riktas mot andra element. Inom den militära utbildningen läggs tyngdpunkten på övningsskedet.

3. DET AUTONOMA SKEDET. I det autonoma skedet har färdigheten blivit en helhet och kan produceras omedvetet. I detta skede kan den som utbildas utföra flera uppgifter samtidigt och uppmärksamheten kan riktas till exempel mot omgivningen. I det autonoma skedet kan man kombinera kunskaper och färdigheter som man lärt sig och överföra dem till olika situationer. Man kan även tillämpa dem enligt verksamhetsmiljön samt enligt föränderliga situationer och krav. Man klarar av att upprätthålla nivån på färdigheterna och prestationerna även under svåra och föränderliga förhållanden.

Utmaningen med repetitiv utbildning är att hålla motivationen uppe hos dem som utbildas. Utbildaren ska fästa särskild uppmärksamhet vid motiveringen av dem som utbildas, pauser, flexibilitet och givande av respons. Motivationen hos dem som utbildas ökas av att utbildningen sker i verkliga, stimulerande miljöer, där de som utbildas kan utnyttja sitt tidigare kunnande. Utbildaren överför inte kunskapsstoff via undervisningen, utan skapar en lärmiljö där de som utbildas övar genom att utföra repetitioner och lär sig.

5.6 Utbildning av en trupp

Med utbildning av en trupp avses här att truppen utbildas i den sammansättning som gäller under undantagsförhållanden, vilket infaller i slutet av beväringstjänsten och under repetitionsövningar. Utgångspunkten för utbildning av truppen är att innehållet i utbildningen så väl som möjligt motsvarar principerna för truppers användning under undantagsförhållanden. Principerna för truppers användning utgörs av den helhet som består av stridsbilden, trupps sammansättning, materielen, utrustningen och den första planerade uppgiften under undantagsförhållanden.

I utbildningen av truppen uppfylls den formel som är bekant från utbildningen av individer "lära – öva – kräv":

1. Först undervisar man formellt i grundstridsmetoder i lätta förhållanden (t.ex. med förkortade avstånd). Det är lättare att undervisa i grundstridsmetoder i terrängen om man kan åskådliggöra saker med hjälp av mikrofilmer och/eller simulator innan man förflyttar sig ut i terrängen, varvid trupps förståelse av det man undervisar i är på en bättre utgångsnivå.
2. Efter formell undervisning i grundstridsmetoder övas de genom rikliga upprepningar.

Avslutningsvis kräver man och testar kunnandet i de saker som man undervisat i genom tillämpade övningar (inkl. livesimulatorer och stridsövningar).

Målet för utbildningen är att få individerna att fungera som en del av en prestationsduglig krigstida trupp. Prestationsförmåga är en egenhet hos truppen, som består av den individuella funktionsförmågan, utrustningen, det stridstekniska och taktiska kunnandet, stridsviljan, gruppssammanhållningen och förmågan att samarbeta. Prestationsförmågan och truppens effektivitet konkretiseras i truppens förmåga att fullgöra de uppgifter som planerats för eller beordrats den.

Den trupp som utbildas består av individer. Innan trupper utbildas måste individens kunskaper och färdigheter vara på en sådan nivå, att de har beredskap att ta till sig mera omfattande helheter. Samtidigt fortsätter man att utbilda individerna och möjliggör en fortsatt repetitiv utbildning i individuella färdigheter. Utbildaren har ett stort ansvar för att de som utbildas placeras i rätt uppgifter som en del av en trupp. Truppen måste fås att lita på sina chefer och utbildare. Utbildarens växelverkansförmåga är viktig för att utbildaren bättre ska kunna förstå utmaningarna och problemen hos dem som utbildas. Att man känner sin egen trupp är en förutsättning för att man ska kunna beakta individernas funktionsförmåga. Utbildaren har vid behov möjlighet att påverka den belastning som utbildningen medför genom att reglera den, vilket inverkar på truppens prestationsförmåga. Med tanke på truppens utbildning är det viktigt att samma utbildare åtminstone i de viktigaste övningarna under special- och trupputbildningsskedet fungerar som utbildare för samma trupp. I synnerhet i utföranden som mäter utbildningsnivån är det viktigt att en utbildare som känner truppen kan delta i övningar i vilka utbildningsnivån bedöms.

Utbildaren måste behärska många helheter då han eller hon utbildar en trupp. Samtidigt som man utbildar truppen, utbildar man även truppens chefer och till exempel i hantering eller användning av utrustningen. En högkvalitativ utbildning av chefer ger bland annat cheferna i truppen bättre förutsättningar att välja det effektivaste och bästa sättet att utbilda sin egen trupp beroende på temat och resurserna. Utbildningen ska planeras så att truppen kan handla på eget initiativ utan kontinuerligt stöd av utbildaren. Prestationer som är kritiska med tanke på en uppgift som är typisk för truppen, såsom grundstridsmetoder, måste övas många gånger. För dessa prestationer ska beredas tid, och man ska sträva efter att repetera dem i olika terränger och med lämpliga intervaller för att truppens prestationssäkerhet ska vara på en god nivå. Mörkerverksamhet och andra avvikande förhållanden ska beaktas i truppens utbildning. Truppens prestationsförmåga blir otillräcklig om alla uppgifter utförs endast i gynnsamma förhållanden.

Beväringscheferna ges tillräckligt med ansvar för utbildningen av den egna truppen. Utbildningen bör övervakas av utbildaren. Det är inte ändamålsenligt för en enskild utbildare att utbilda allting själv, utan ansvaret bör fördelas på cheferna i truppen enligt de individuella färdigheterna och resurserna. I bästa fall leder utbildaren utbildningen via beväringscheferna. För alla chefer ska planeras utbildning så att de får utbilda och fungera som ansvarig chef. Beväringscheferna övar och utbildar sin egen krigstida trupp. Vid behov ska separat, kompletterande utbildning om utbildning av en trupp ordnas.

Målsättningen är att beväringscheferna när de fungerar som chefer inte enbart leder sin trupp, utan att de också utbildar och ger respons till truppen.

Truppens förmåga att bedöma sig själv utvecklas i och med att utbildningen avancerar. Truppen klarar själv av att bedöma sin egen prestation, och utbildaren kompletterar vid behov responsen. Vid stridsövningar kan målen ges för hela övningens del och respons ges med avseende på dem då övningen avslutas. I samma övning kan man också ge respons exempelvis för kortare utföranden eller daglig respons. Respons kan ges till truppen via olika teman, till exempel ur ledarskaps- eller stridsteknisk synvinkel. Beroende på truppens uppgift eller utbildningsskede kan respons ges samlat eller specificerat. Med specificerad respons avses att respons ges endast till cheferna eller till en viss del av organisationen, exempelvis ger utbildaren för en pluton gruppvis respons.

6

Lärmiljöerna som stöd för flerformig utbildning

En av utbildarens viktigaste uppgifter är att skapa förutsättningar för dem som utbildas att lära sig. Detta sker genom att planera en lärmiljö som främjar lärande och som handleder, motiverar, stöder och ger respons till dem som utbildas. Lärmiljön skapar en grund för genomförande av utbildningen. Olika lärmiljöer kan utnyttjas optimalt som stöd för flerformig utbildning.

6.1 Lär miljöer

Lär miljön inom militär utbildning är som bäst då den så väl som möjligt motsvarar verksamhetsmiljön under undantagsförhållanden. Verksamheten lärs ut och övas från början i en sådan miljö och i sådana förhållanden, där ifrågavarande förmåga behövs. Miljön får å andra sidan inte lära ut felaktiga förfaringssätt.

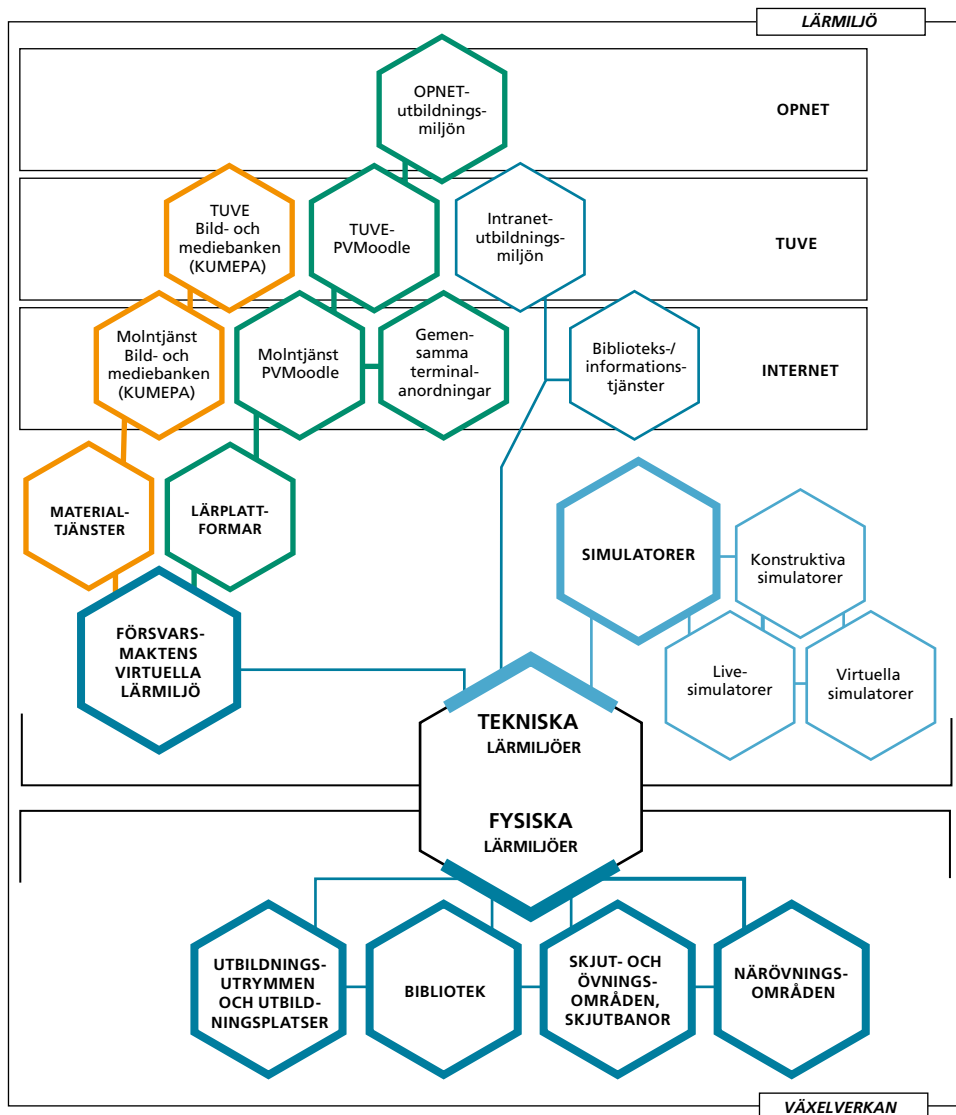


BILD 6. Indelning av lärmiljöerna i fysiska och tekniska lärmiljöer.

Genom att ändra och variera lärmiljön kan man i många utbildningssituationer åstadkomma en situation, där lärmiljön verkligen stöder och handleder den som utbildas, skapar problem som kräver lösningar samt ger respons. Ett bra exempel på detta är en lärmiljö som planerats för stridskjutningar med hjälp av målverksamhet. I syfte att främja lärande skapas situationer, där krigsmännen måste behärska sin egen stridsutrustning, kunna göra observationer i omgivningen och får testa olika områden av sin funktionsförmåga samt upprätthålla sin situationsmedvetenhet. Lärmiljön borde stöda lärandet så att de som utbildas klarar av att uppfatta helheter, tillämpa kunskaper och färdigheter samt göra val och fungera i nya situationer.

Inom Försvarsmakten indelas lärmiljöerna i fysiska och tekniska lärmiljöer. Starkt anknutna till lärmiljön är de pedagogiska lösningar som valts, såsom undervisnings- och bedömningsmetoderna.

Syftet med lärmiljöerna är att:

- stöda undervisningen och lärandet
- åskådliggöra och erbjuda alternativ
- effektivisera tidsanvändningen samt öka antalet upprepningar och kostnadseffektiviteten

Utbildarens uppgift är att välja den lärmiljö som lämpar sig bäst för utbildningen. På valet inverkar målen för utbildningen, storleken på den trupp som utbildas samt resurserna (exempelvis reservering av skjutbana eller övningsområde).

6.2 Fysisk lärmiljö

Den fysiska lärmiljön är det utrymme eller den plats där utbildningen sker. Till den fysiska lärmiljön hör även olika möbler, anordningar och redskap. De fysiska lösningarna i utrymmena inverkar på hur de som utbildas och utbildarna tolkar inlärnings- och utbildningssituationen. Ett klassrum och en skjutbana är olika som lärmiljö, men trots det kan den utbildning som är effektivast eller ändamålsenligast i just den miljön genomföras i/på båda.

6.2.1 Utbildningsutrymmen och -platser

Som utbildningsutrymme eller -plats kan användas ett klassrum, en korridor eller en utbildningshall i en kasern eller till exempel styrhytten i ett fartyg. Målen för utbildningen anger vilka utbildningsutrymmen det är ändamålsenligt att använda. En enskild övning kan omfatta olika utbildningsutrymmen eller utbildningsplatser.

Exempel på olika lärmiljöer. Före ett övningsmoment tittar man i stugan på en mikrofilm om maskingevärets egenskaper och användning. Efter mikrofilmen har man ett övningsmoment, där man i en utbildningshall hanterar lätt maskingevär och övar användningen av det med hjälp av en inomhusskyttesimulator. Under följande övningsmoment övar

man sig i att använda vapnet i terrängen och senare skjuter man med skarp ammunition på skjutbanan, utför ett tillämpat övningsmoment med live-simulatorer i terrängen, skjuter stridsskjutning på en strids-skjutningsbana.

6.2.2 Närövningsområden

Truppförbandens närövningsområden gör det möjligt att ordna standardiserade och tillämpade övningsmoment och övningar. Närövningsområdena finns nära inkvarteringskasernerna, varför det inte tar länge att förflytta sig övningsområdet. Förflyttningen till närövningsområdet kan göras till en del av övningen, om det är ändamålsenligt. På närövningsområden kan man vanligen använda övningsammunition och fordon samt bivackera.

Utbildningssituationer som har samma innehåll och upprepas regelbundet, till exempel övningsmoment och övningar inom ramen för olika kurser, är det ändamålsenligt för truppförbandet att ordna på vissa optimala standardövningsplatser. Standardövningsplatserna planeras och färdigställs på områden där utbildningen kan genomföras i en verksamhetsmiljö som motsvarar undantagsförhållanden. På standardövningsplatserna byggs färdiga konstruktioner (till exempel verksamhet i bebyggelse), målanordningar, eldställningsområden, befästningar och annat åskådningsmaterial och för deras del uppgörs övningskort som motsvarar dem och övningsplaner som preciserar dem.

Med standardövningar uppnås effektiviserad tidsanvändning och kostnadseffektivitet och främjas en kontinuerlig förbättring av utbildningen. En standardövning kan till exempel vara en utbildningsbana, där man övar den enskilda krigsmannens färdigheter eller gruppens aktiva för-svar. På utbildningsbanan kan man även använda smållpatroner och/eller simulatorer.

Genom standardövningar är det möjligt att skapa en mångsidig lärmiljö som motiverar dem som utbildas. Genom utbildning som genomförs på närövningsområden skapas förutsättningar att övergå till stridsskjutningar samt motsvarande tillämpade övningar i en ny verksamhetsmiljö. Därtill kan man skapa ett scenario i den virtuella utbildningsmiljön som motsvarar standardövningsplatserna, till exempel med tanke på förberedande utbildning eller ledarutbildning.

6.2.3 Skjut- och övningsområden

Skjut- och övningsområdena möjliggör genomförande av strids- och skjutövningar inom utbildningen av värnpliktiga och personal och inom frivillig försvarsutbildning. Den som använder skjut- och övningsområden bör iaktta områdets instruktion då han eller hon använder området. Användaren ser till att de verksamhetsutrymmen, konstruktioner, områden och de anordningar han eller hon använder används på ett

ändamålsenligt sätt och meddelar om observerade reparationsbehov samt uppgör vid behov förslag om utveckling av utbildningsförutsättningar på området.

Ett skjutområde kan enligt sitt användningssyfte indelas i målområden, eldställningsområden, sprängningsövningsområden, skyddsområden, användarrättighetsområden, utbildnings- och övningsområden, handgranatskastningsplatser, olika stridsskjutningsområden och skjutbanor, bivack- och underhållsområden och områden på vilka det råder användningsförbud samt förbjudna objekt.

Ett flexibelt genomförande av skjut- och stridsövningar samt utveckling av målverksamheten vid stridsskjutningar förutsätter att målanordningarna är flyttbara och lätta att använda. Fungerande och ändamålsenliga målanordningar skapar en grund för bra stridsskjutningar.

Man kan skapa ett scenario i den virtuella utbildningsmiljön som motsvarar standardiserade stridsskjutningar, till exempel med tanke på förberedande utbildning eller ledarutbildning.

6.3 Tekniska lärmiljöer

Tekniska lärmiljöer avser till exempel en virtuell utbildningsmiljö och en inomhusskyttesimulator. En sådan miljö stöder, när den är som bäst, deltagarnas lärande samt ett bättre uppnående av målen för kunskapsutbildningen.

6.3.1 Försvarsmaktens virtuella lärmiljö

Syftet med Försvarsmaktens virtuella lärmiljö (PVVOY) är att möjliggöra flerformiga utbildnings- och läremetoder inom Försvarsmakten som inte är bundna till tid eller plats. Försvarsmaktens virtuella lärmiljö utgör en helhet som består av en lärplattform (PVMOODLE) samt Bild- och mediebanken (KUMEPÄ). Den virtuella lärmiljön används inom utbildningen av alla personalgrupper vid Försvarsmakten. Centrala användargrupper är de värnpliktiga, den avlönade personalen, de som verkar inom den frivilliga försvarsutbildningen samt Försvarsmaktens partner.

ANVÄNDNINGEN AV PVMOODLE SOM STÖD FÖR UNDERVISNINGEN OCH LÄRANDET På lärplattformen finns många färdiga virtuella kurser som kan utnyttjas antingen som helhet eller i delar som lämpar sig för den utbildning man själv ska ordna. På så sätt sparar man tid, eftersom man inte behöver producera undervisningsmaterial utan kan koncentrera sina resurser till att förbereda sådant material som saknas. Man kan skapa ett eget arbetsutrymme för en undervisningssituation, och använda det på nytt om undervisningssituationen upprepas till exempel varje årskurs eller kontingent. Arbetsutrymmet

för studieperioden utvecklas med avseende på innehållet och metoderna enligt de iakttagelser som gjorts och responsen från dem som utbildas. Man kan bygga upp också relativt omfattande studieperioder till nätbaserade helheter, som kombinerar live-föreläsningar, videoinspelade föreläsningar eller presentationer, mikrofilmer som man kan se på egen hand, inlärningsuppgifter som man kan utföra individuellt eller i grupp, skolarbeten som lämnas in elektroniskt eller elektroniska prov och tentamina som skrivs på nätet.

Då arbetsutrymmen byggs upp kan man utnyttja färdiga kursbottnar. Till förfogande står kursbottnar som lämpar sig både för flerformsundervisning och för undervisning som i sin helhet sker på distans, och som hjälper utbildaren att välja de verktyg och aktiviteter som lämpar sig för olika situationer, innehåll och inlärningsmål. I valet av aktiviteter som stöder lärandet tjänar inlärningsmålet som motivering – vilken aktivitet eller syssla som bäst stöder lärandet av den aktuella saken. Loggarna i arbetsutrymmet gör det möjligt att följa med dem som utbildas under studieperioden. Man kan till exempel följa med vilka som har loggat in i arbetsutrymmet och vilka uppgifter eller skeden var och en av dem har utfört.

Lärplattformen kan synnerligen mångsidigt och i stor omfattning även utnyttjas som redskap för bedömning av lärandet. Med tentamensverktyget kan man skapa många olika slags prov, från flervalssvar till kompletteringsuppgifter eller omfattande essävar. De som utbildas kan lämna in egna uppgifter, skolarbeten eller fotografier till exempel på de kartuppgifter de utfört i arbetsutrymmet. Responsverktyget är ett enkelt och snabbt redskap för insamling av respons och analys av resultat.

Genom att utnyttja den virtuella lärmiljön effektivt och mångsidigt kan man göra utbildningen mera intressant samt göra rollen hos dem som utbildas mera aktiv i olika utbildningssituationer. Inom Försvarsmaktens utbildning finns många saker som i sin helhet kan genomföras som nätbaserad utbildning. Största delen av soldaternas färdigheter förut-sätter övning, träning och ett stort antal upprepningar för att man ska uppnå de inlärningsmål som motsvarar de krav på prestationsförmågan och utbildningsnivån som undantagsförhållanden ställer. Genom att utnyttja nätstödda lösningar för lärande och de metodmässiga möjligheter som den virtuella lärmiljön erbjuder kan man överföra ansvaret till dem som utbildas att studera grundläggande saker på egen hand eller i smågrupper. Detta frigör tid från traditionella lektioner till förmån för behandling av mera utmanande saker och för fördjupning och tillämpning av kunskapen. Effektiv orientering, studier i grundläggande saker och testning av det man lärt sig på nätet samt intensiva informationsinslag som leds av utbildare frigör mera tid för övning av färdigheter och repetitiv utbildning, som är viktig med tanke på lärande av färdigheter.

Kunskapscentren ansvarar för att undervisningsmaterialet och läro-medlen för kurserna och övningsmomenten är uppdaterade samt för deras kvalitet och utveckling. Kunskapscentren planerar de kort som

behövs för kurserna och övningsmomenten via skedena i planering av undervisningen genom länkning. På kurskorten beskrivs målen för och innehållet i den aktuella kursen. Utgående från dessa skapas kort för olika övningsmoment, på vilka målet för, det centrala innehållet i, de undervisnings- och inlärningsmetoder som används och de resurser som behövs för varje övningsmoment beskrivs. De godkända korten för kurserna och övningsmomenten lagras i bild- och mediebanken (KUMEPÅ). Kunskapscentren upprätthåller en uppdaterad samling av undervisningsmaterial och läromedel. Dessa material länkas till arbetsutrymmena på lärplattformen eller grundenheternas veckoprogram så att de värnpliktiga och deras utbildare har tillgång till dem.

6.3.2 Simulatorer

En simulator är en anordning, ett system eller ett dataprogram, som kan användas för simulering. Ur utbildarens synvinkel är de viktigaste användningssyftena för simulatorer simulatorassisterad stridsutbildning samt utnyttjande av simulatoranordningar inom vapen- och skjututbildning. Inom Försvarsmakten indelas simulatorerna enligt användningsprinciperna i tre huvudgrupper: live-, virtuella och konstruktiva simulatorer.

Vid **livesimulering** använder människorna verkliga eller simulerade anordningar i en verklig omgivning. Ett exempel på detta är simulatorsystemet för dubbelsidig strid (KASI). I dessa är endast verkningarna simulerade. Den visuella produkten av livesimuleringen ger ett konkret bevis för utbildarens och elevens egna observationer om det som skett under strid. Livesimulatorer gör det möjligt för trupperna att öva dubbelsidig strid i en verklig verksamhetsmiljö och titta på händelserna på nytt i samband med responsen.

Vid **virtuell simulering** använder verkliga människor simulerade anordningar i en simulerad omgivning. Virtuella simulatorer är bl.a. eldverksamhets-, fordons- och åtgärdssimulatorer.

Vid **konstruktiv simulering** använder simulerad personal simulerade anordningar i en simulerad omgivning, varvid verkliga människor gör inmatningar (order och uppgifter) till simulerade figurer eller trupper. Konstruktiva simulatorer används för att verifiera resultaten av planering, beslutsfattande och ledning utgående från matematiskt modellerade prestationsförmågeparametrar (datorsimulering). En konstruktiv simulator är till exempel kommandörs- och stabssimulatorn (KESI).

6.3.3 Simulatorassisterad utbildning

Med simulatorassisterad utbildning avses en utbildnings- eller undervisningssituation där simulatorer eller simulatorsystem används som hjälp. Inom militär utbildning strävar man genom simulering efter att imitera en stridssituation och den mångformiga verksamhetsmiljö och de växelverkanssituationer som ansluter sig till den. Till en simulators

rasstiserad övning hör många inlärningsmål, men de allmänna målen är att utveckla förmågan hos dem som utbildas att observera, reagera, fatta beslut och agera. Simulaattorikoulutuksen käsikirja ger grunder för planering och genomförande av simulatorövningar.

Målet med utbildning som bygger på användning av simulator är att uppnå en överföringseffekt, det vill säga att man behärskar uppgifterna i en verklig verksamhetsmiljö. Man kan få utbildning som bygger på användning av simulator att påminna om en verklig situation, men inte till alla delar. Därför måste en del av utbildningen ordnas så att den som utbildas lär sig även de saker som man inte kan lära sig med hjälp av simulator. Å andra sidan kan man med simulator undervisa i saker som inte kan övas på riktigt till exempel på grund av de säkerhetsföreskrifter som gäller under normala förhållanden.

I simulatorer är det riskfritt att lära sig nya färdigheter och förfaringssätt. Att man testar, försöker och gör misstag är karakteristiskt för lärande med simulator, i synnerhet i början. Vid lärande med simulator är upprepningar typiska: man övar så länge och så många gånger att man lär sig och kan göra på rätt sätt.

Vid simulerade övningar lär man sig mycket genom att uppleva och göra saker. Att man enbart upplever saker innebär i sig ännu inte att man lär sig dem. Man måste klara av att behandla och analysera det man upplevt, eftersom insikt och lärande uppstår på så sätt. Under simulatorövningar sker lärandet som ett resultat av de erfarenheter man fått i simulerad strid och de tankar som följer på dem.

Syftet med simulatorassisterad stridsutbildning är att möjliggöra sådana funktioner som har med strid att göra och som man inte kan *göra* vid normal utbildning utan simulatorer. I allmänhet är *målet med simulatorassisterad strid att göra utbildningen säkrare, snabbare, effektivare och i vissa fall förmånligare och lättare att upprepa*. Vid övning med simulatorer koncentrerar man sig på fysisk verksamhet, och dess tanke är att man lär sig genom att göra.

Eftersom man inte kan lära sig alla färdigheter som behövs med hjälp av simulator beaktar man i en utbildningssituation dragen hos en verklig miljö, så att den modell som den som utbildas skapat utgående från sina föreställningar blir sådan att han eller hon klarar sig så bra som möjligt i en verklig verksamhetsmiljö genom att tillämpa det han eller hon lärt sig. I simulatorutbildning eftersträvas realism.

I simulerade situationer kan man förenkla vissa drag jämfört med den verkliga miljön, varvid man kan koncentrera sig på vissa grundläggande principer åt gången, och samtidigt underlättas lärandet. Då man har övat en sak med simulator borde man upprepa samma sak i verkliga förhållanden: då kan man allra bäst överföra det man lärt sig med hjälp av simulator till verkliga förhållanden. Alltid är det dock inte möjligt, eftersom man inte till fullo kan imitera en verklig omgivning

med hjälp av simulator. Därför är det viktigt att utbildningen planeras så att de saker som man inte kan lära sig med hjälp av simulator tas med i inlärningsituationen på annat sätt. Inlärningsmålen bör uppnås så att en så stor del som möjligt av utbildningen sker i en verklig miljö.

6.3.4 Spelifiering och lärande spel

Utbildningssimuleringar har ofta drag av spelifiering, men utbildningssimuleringar som används för militär utbildning omfattar nödvändigtvis inte alltid spelelement. Utbildningssimuleringar har ofta nytta av spelifiering. Spelifiering stöder lärandet och låter dem som utbildas själva aktivt samla in och analysera information och skapa sig nya uppfattningar med dess hjälp. I spel har handlandet ofta omedelbara och synliga följder. Lärandet kan ske i grupper och således också främja sociala färdigheter och färdigheter att arbeta i grupp. Spel stöder lärande som utgår från den studerande, då utbildaren ger dem som utbildas en problemsituation som påminner om en verklig situation att lösa. Spelliknande simuleringar erbjuder även dem som utbildas en intressant kontext, som motiverar dem att spela med hjälp av simulering.

*I **lärande spel** är det fråga om ett autentiskt spel, som har ett pedagogiskt mål. För att uppnå detta använder det sig av element som är bekanta från underhållande datorspel. På motsvarande sätt innebär spelifiering att det som man ska lära sig omvandlas i en form där det betes sig på ett spelliknande sätt, t.ex. genom poängtabeller och berättelse. Den största skillnaden mellan dessa två är att lärande spel är planerade för ett specifikt syfte, medan spelifiering är ett vanligare sätt att motivera eleverna.*

Spelens egenskaper, såsom att samla poäng, uppnå olika nivåer, tidsgränser och korta problemlösningssuppgifter, sporrar till bättre prestationer då man får en belöning, framgång eller omedelbar respons på uppgiften. I en spelmiljö upplever man mindre negativa känslor än i det verkliga livet. I spel är det dessutom möjligt att få omedelbar tillfredsställelse av att man lyckats. Till fördelarna med spelifiering är ur studerandenas synvinkel att de har möjlighet att lära sig genom att misslyckas utan att detta är förknippat med samma negativa känslor och skamkänslor som till exempel i ett klassrum. I bästa fall kan man genom spelifiering stöda individernas olika sätt att lära sig och deras självbedömning. Fel användning av spelifiering kan å andra sidan störa lärandet. Den konkurrenssituation som ofta används vid spelifiering kan leda till ökad stress, i synnerhet om tävlingen är officiell.

7

Utbildning

En enhetlig planerings- och verksamhetsmodell för utbildnings-situationer inom den militära utbildningen stöder tillsammans med konkreta anvisningar utbildarna i planeringen, genomförandet och bedömningen av olika utbildningssituationer.

7.1 Planering av och förberedelse för utbildning

Planeringen av utbildning bygger på meningsfullt lärande och konstruktiv länkning, som nämns i kapitel 4.5 och 4.6.

7.1.1 Grunder, enhetlighet och resultatnriktning

Planeringen av utbildning börjar med att man ställer upp ett tema och mål för utbildningen. Ofta får utbildaren ett färdigt tema för den utbildning som han eller hon ansvarar för, till exempel i enhetens veckoprogram eller i planen för genomförande av utbildningsskedet.

Som stöd för planeringen av och förberedelserna för utbildning fungerar de kort för kurser och övningsmoment (bilaga 1) som upprätthålls i den virtuella lärmiljön (PVMOODLE, KUMEPÄ). Med hjälp av korten för kurserna och övningsmomenten säkerställs att utbildningen genomförs på ett enhetligt sätt, att alla har tillgång till högkvalitativa läromedel och utbildningsmaterial i elektronisk form samt att utbildningen utvecklas på åtgärd av kunskapscentren med hjälp av responsfunktionen i bild- och mediebanken (KUMEPÄ). Med hjälp av korten för kurserna och övningsmomenten kan man dela med sig av god praxis inom utbildningen samt utbildningsmaterial.

Den respons som utbildaren ger på färdiga kort för kurser och övningsmoment spelar en viktig roll med tanke på den kontinuerliga utvecklingen av utbildningen. Ge respons om du märker att det finns behov av sådan.

På kurskortet har utbildningen uppgjorts i kursform och givits ett tema. Genom utbildningstemat säkerställer man att utbildningsmaterialet är tillräckligt och koncentreras utbildningen kring en större helhet. Ett exempel på detta är kurserna inom tagande av skydd, skydd och överlevnad under rekrytskedet. Målet är att genomföra en modulformad kursveckohelhet under en vecka, varvid temat för utbildningen behandlas ur så många synvinklar som möjligt och enskilda utbildningsteman binds till en helhet eller ett fenomen av större omfattning.

Att utbildningen är kursformad stöder en resultatnriktad planering av utbildningen. Kravnivån på utbildningen höjs temavis i och med att man avancerar till nya utbildningsskeden, från grundkurser till fortsättnings- och kompletteringskurser. Den kursformade utbildningen gör det även möjligt att utveckla enskilda kurser med hjälp av riksomfattande, enhetliga utbildningsgrunder. I de enhetliga planeringsgrunderna för utbildningen görs uppdateringar utgående från den respons som erhållits från fältet och den bästa praxis som insamlats. I kurserna inkluderas utbildningsteman inom funktionsförmåga samt andra kunskaphelheter som förs framåt under hela tjänstgöringen, såsom upprätthållande och utvecklande utbildning gällande vapen och stridsutrustning.

7.1.2 Planering av utbildningen i grundenheten

I grundenheten börjar planeringen av utbildningen genom att man planerar hur ett utbildningsskede ska genomföras, för vilket grundenheten vanligen får grunder i truppförbandets utbildningsorder för ifrågavarande kontingent eller utbildningsskede. För genomförande av utbildningsskedet planeras enhetens kurser, krigsövningar och viktiga enskilda händelser samt eventuella gemensamma händelser som truppförbandet eller truppenheten beordrat. Genomförandet samt kurskortet ger grunder för planering av veckoprogrammen och den dagliga verksamheten.

Enhetens veckoprogram är enhetschefens militära order, genom vilken enhetens tjänstgöring samt tidtabeller och ansvarspersoner beordras. Utbildaren kan även ha skyldigheter som ansluter sig till planeringen av och förberedelserna för utbildningen. Om det upprättas en separat övningsorder, som ger grunder för noggrannare planering av utbildningen eller skjutningar.

Veckoprogrammet (eller övningsordern) fastställer för utbildaren:

- namnen på eller andra kännetecken för övningsmoment och utbildning (fastställs på kurskortet)
- den ansvariga personen
- tidpunkterna och den tid som står till förfogande
- de platser där utbildningen ordnas.

Dessutom kan veckoprogrammet innehålla information till exempel om utrustningen, den fysiska ansträngning som utbildningen medför (dag/vecka), övervakare, permissioner och ledigheter samt de fordon som beställts med tanke på utbildningen. I planeringen av den utbildning som beordras i veckoprogrammet eller övningsordern utnyttjar utbildaren enhetliga kort för kurser och övningsmoment. Med dessa kort styrs ett enhetligt genomförande av utbildningen på riksnivå. Utbildaren preciserar de grunder som finns på kortet i en övningsplan som beaktar de lokala förhållandena. I anslutning till ledar- och utbildarutbildningen kan upprättandet av övningsplanen även ges som uppgift till en beväringsschef. Målet med kortet för ett övningsmoment är att stöda utbildaren genom att erbjuda exempel på hur den kan förverkligas och de officiella läromedel som länkats till kortet som stöd för utbildningen.

I en grundenhet kan man ofta utnyttja tidigare erfarenheter av att ordna utbildning. Det lönar sig för mera oerfarna utbildare att be erfarna utbildare om råd, så att samma fel inte upprepas flera gånger. Utbildarna bör även, som en del av sitt arbete, kritiskt betrakta också etablerade sätt att ordna utbildning, eftersom förändrade förhållanden eller resurser kan möjliggöra nytt innehåll eller nya sätt att göra saker.

Det finns behov av att planera genomförandet av utbildningen på nytt och uppdatera övningsplanen till exempel då:

- kunskapscentret har uppdaterat kortet för övningsmomentet (utgående från erhållen respons),
- nytt utbildningsmaterial, eller nya lärmiljöer tas i bruk inom utbildningen
- mängden personal som står till förfogande (hjälp utbildare) varierar
- läromedel uppdateras eller nya publiceras
- man observerar att truppens kunnande eller nivå på dess funktionsförmåga inte motsvarar sättet på vilket utbildningen genomförs
- truppens truppproduktionsuppgift, utrustning eller materiel förändras
- väderförhållandena är exceptionella.

7.1.3. Planering av utbildning

Utbildaren gör en övningsplan utgående från grunderna på kortet för övningsmomentet och i övningsordern. Målet för uppgörandet av övningsplanen är att aktivera utbildaren att identifiera alla randvillkor som ansluter sig till genomförandet av utbildningen, planera det praktiska utförandet av övningen samt bedöma hur användbara olika undervisnings- och bedömningsmetoder är med hänsyn till de lokala förhållandena och resurserna.

Att man förbereder sig är av central betydelse med tanke på genomförandet av utbildningen. De som utbildas märker om utbildningen inte är omsorgsfullt förberedd. Detta inverkar på truppens motivation och inlärningsresultat. Den skriftliga övningsplanen fungerar vid behov som redskap för introduktion av hjälp utbildarna och som stöd för utbildaren då utbildningen genomförs. Övningsplanen arkiverar även sättet på vilket utbildningen genomförs och skapar på så sätt möjlighet att utveckla utbildningen i framtiden.

Planeringen inleds genom att bedöma de resurser som står till förfogande, det vill säga utrymmena eller andra lärmiljöer, tiden, undervisningsmaterialet och läromedlen, den utrustning som används i utbildningen och den utbildande personalen. En viktig grund i början av planeringen är också den tidigare nivån på kunnandet hos den trupp som utbildas och den fysiska belastningsnivån under den aktuella veckan. Ett exempel på botten för en övningsplan finns i bilaga 2.

Med tanke på uppnående av målet för utbildningen utgör valet av undervisningsmetod för utbildningen en central del av planeringen. Till utbildarens yrkesskicklighet hör även förmåga att välja de bästa tillbudsstående undervisningsmetoderna med tanke på undervisningsmålet.

Den som utbildas bereds möjlighet att koncentrera sig på det tema som utbildas, och inte bara till exempel klara av väderförhållandena. Det lönar sig att ordna den första utbildningen exempelvis inomhus, om det är förnuftigt med tanke på temat för utbildningen.

Utbildaren identifierar de svåraste och viktigaste skedena av eller delhelheterna i det som man undervisar i och skapar en tyngdpunkt för tidsanvändningen inom undervisningen beträffande det.

I planeringen av en övning indelas lärandet av en ny sak i

1. orientering
2. undervisningsskede
3. övnings- och träningsskede.

Genom orientering skapas en förhandsuppfattning om temat hos dem som utbildas och underlättas undervisningsskedet. Under undervisningsskedet undervisar man i och lär man sig nya saker och uppnår en sådan nivå att det är möjligt att öva saken som en helhet. Under övnings- och träningsskedet fördjupas och övas det man lärt sig. I planeringen av detta skede är det centralt att man kan bedöma nivån på kunnandet hos dem som utbildas i förhållande till målnivån. Då kan man skapa en tillräcklig, men inte för utmanande kravnivå för utbildningen. Att de utmaningar utbildningen medför är rätt dimensionerade är en central faktor när det gäller att upprätthålla motivationsnivån hos dem som utbildas och uppnå målen för lärandet. En utmaning kan vara att nivån på kunnandet varierar inom den trupp man utbildar, varför det är bra om utbildaren kan skapa uppgifter av olika nivå inom övningen eller vara beredd att ordna repeterande utbildning i samband med utbildningen.

I undervisningsskedet bör nivån på kontrollen vara hög, och man bör säkerställa att den som utbildas lär sig kritiska kunskaper eller färdigheter rätt. Under träningsskedet lönar det sig att godkänna en varierande nivå på kunnandet och ge dem som utbildas mera utrymme att prova fritt och avancera i egen takt inom de gränser som övningsplanen skapar.

Vid sidan av egentlig utbildning kan en övning innehålla uppgifter som ska utföras före utbildningen och med vilkas hjälp de som utbildas orienteras. Med förhandsuppgifter kan man stöda genomförandet av den egentliga utbildningen, träningen av färdigheter eller fördjupa lärandet av kunskap. Förhandsuppgifterna kan bestå av självstudier eller handlett grupparbete, med vilket man strävar efter att skapa en förhandsuppfattning hos den som utbildas om temat för utbildningen. Med förhandsuppgifter kan man inom den egentliga utbildningen spara tid till förmån för praktisk träning av temat för utbildningen. I fråga om förhandsuppgifter kan man utnyttja till exempel Försvarsmaktens virtuella lärmiljö eller enhetens gruppchefer.

Bedömningen av hur utbildningsmålen uppnås planeras alltid som en del av utbildningen.

Enligt modellen för konstruktiv länkning planerar utbildaren inlärningsmålen och bedömningen av hur de uppnås. I uppställningen av inlärningsmålen beaktas måltaxonomin, bedömningen och givandet av respons (kapitel 4). Måltaxonomin stöder utbildaren i bedömningen av hur djupt lärande som eftersträvas i saken eller temat för utbildningen. Genom att planera bedömningen skapar utbildaren kriterier, med vilka han eller hon mäter inlärningsresultatet och bedömer hur utbildningen lyckats. Detta är av central betydelse också med tanke på utvecklingen av utbildningen.

Bedömningen kan bestå av observation under utbildningen, insamling av respons av dem som utbildas, ett skriftligt prov, ett praktiskt övningsmoment eller någon annan prestation eller ett avlagt prov, med vilket uppnåendet av målen för kunskandet bedöms. I bästa fall stöder bedömningen i sig lärandet av en kunskap eller färdighet. Den respons som skapats med stöd av bedömningen och behandlingen av den är en del av den reflektion, med vars hjälp man bildar sig en uppfattning om vad de som utbildas lärt sig och dettas betydelse för planeringen av följande utbildning.

Med tanke på målen för utbildningen är det en helt annan sak att utbilda färdigheter eller kunskap för första gången än att träna för att få rutin i verksamheten. Även temat för utbildningen, såsom vapenhantering, stridsutbildning, ledarutbildningsteori eller övning i slutan ordning ställer olika krav på utbildningen.

7.1.4 Beaktande av förhållandena och den totala belastningen

FÖRHÅLLANDEN. Utbildaren kan inte alltid välja förhållandena, men bör anpassa innehållet i utbildningen och metoderna till de rådande förhållandena. Gynnsamma förhållanden inverkar enligt forskning positivt på inlärningsresultatet. På motsvarande sätt inverkar förhållanden som individerna upplever som oangenäma negativt på deras lärande, eftersom en del av deras koncentrationsförmåga förirrar sig till verkningarna av förhållandena. Vid uppställningen av mål fästs uppmärksamhet vid att det inte lönar sig att sträva efter samma prestationsnivå under utmanande förhållanden som under lätta förhållanden, utan då ändras utbildningsmålen så att de utmanande förhållandena utnyttjas som en del av utbildningen.

Vid grundläggande övningsmoment, där syftet är att lära ut utföranden eller användningen av redskap i så störningsfria förhållanden som möjligt, är det förnuftigt att minimera verkningarna av yttre faktorer. Då är det motiverat att använda sig av inomhusutrymmen, såsom utbildningshallar eller motsvarande. Då utbildningen framskrider verkställs

övningsmomenten i omväxlande och krävande förhållanden i syfte att kontinuerligt utveckla truppens och individernas kunnande. Det lönar sig inte att uppfatta mörker som en begränsande faktor vid tillämpade övningsmoment. En trupp som klarar av korrekta utföranden under utmanande förhållanden, såsom i mörker och då det regnar eller snöar, kan handla rätt även under gynnsamma förhållanden.

I mycket varma förhållanden betonas betydelsen av vätsketillförsel, tillräckliga pauser i fysisk verksamhet och att individens värmepåfrestning minskas. I kalla förhållanden planeras utbildningen så att den är tillräckligt funktionell, så att kroppens egen värmeproduktion förhindrar nedkylning. Då förebygger man förfrysningar och ger anvisningar om att ge akt på sådana. Om utbildningen till sin art är sådan att den inte möjliggör kontinuerlig rörelse, såsom till exempel funktion på skjutbanan, planerar man in kompletterande verksamhet i utbildningen, genom vilken man förhindrar att de som utbildas kylls ned. Den kompletterande verksamheten bör dock vara sådan att den inte försämrar prestationerna i det egentliga utbildningstemat. Både i kalla och varma förhållanden är det viktigt att se till att man intar tillräckligt mycket vätska. Allvarliga värmesjukdomar och allvarliga fall av förfrysning medför bestående skada. Man lär dem som utbildas att ge akt på sig själva och varandra med tanke på symptom samt lära ut de rätta åtgärderna då symptom uppträder (t.ex. förfrysningar eller värmesjukdomar). Truppen utbildas att se till att funktionsförmågan kan bevaras systematiskt även i utmanande förhållanden. Tyngdpunkten för omsorgen om funktionsförmågan ligger i början av utbildningen på övervakning av dem som utbildas och koncentreras i takt med att utbildningen framskrider på övervakning av utföranden.

Utbildaren ska inte bara själv övervaka att de som utbildas bevarar sin funktionsförmåga, utan utbilda dem så att de själva klarar av att ge akt på sin egen och sina tjänstgöringskamraters funktionsförmåga.

BEAKTANDE AV DEN TOTALA BELASTNINGEN. Att optimera belastningen under utbildningen är utmanande, eftersom individerna belastas enligt sin utgångsnivå under utbildningen. I en trupp som är heterogen till sin utgångsnivå utvecklas de som har sämre kondition, men de som har bättre kondition löper risk att få en sämre fysisk förmåga.

Utbildaren kan inte alltid själv påverka den belastning som kurserna eller veckorna medför. Under ett tungt utbildningsskede maximeras den fritid som reserverats för vila och återhämtning i fråga om dem som utbildas. Vid bedömning av den totala belastningen ska man också bedöma vilken betydelse omväxlande förhållanden har för individen. Det är skäl att beakta den belastning som egentligen inte kommer från utbildningen, eftersom till exempel utförandet av grundskjutningar på skjutbanan är lätt tjänstgöring, medan förflyttningen till skjutbanan till exempel till fots eller på skidor, beroende på sträckans längd, kan ändra belastningen för dagen från lätt till tung.

Det är viktigt att nivån på belastningen varierar olika dagar och kurser och att belastningen ökar successivt och planerligt.

Den kognitiva belastningen bör beaktas vid sidan av fysisk ansträngning. Då man lär sig en ny sak uppstår det lätt en situation där den mängd ny kunskap som lärs ut är för stor för att den som utbildas ska kunna ta till sig den. Kursstrukturen bör således planeras så att det innehåller variation i undervisningsmetoderna och innehållen.

7.1.5 Riskhantering under utbildningen

Riskhantering är en väsentlig del av planeringen, genomförandet och ledningen av utbildning. Riskhantering som genomförts redan från början av planeringen av utbildningen möjliggör en ur säkerhetssynpunkt lyckad utbildning. Under utbildningen förutses genom riskhantering de osäkerheter som föranleds av verksamhetsmiljön och det egna handlandet samt planeras och vidtas de riskhanteringsmetoder som de osäkra faktorerna förutsätter enligt de principer och randvillkor som olika mål (t.ex. tjänstgöringssäkerhet) medför.

Genom dynamisk riskhantering reagerar man på förändringar i verksamhetsmiljön och verksamheten, varvid även riskerna eller deras viktighet förändras. Genom riskhantering identifieras dessa förändringar och vid behov bedöms riskhanteringsåtgärderna på nytt och görs ändringar under verksamhetens gång.

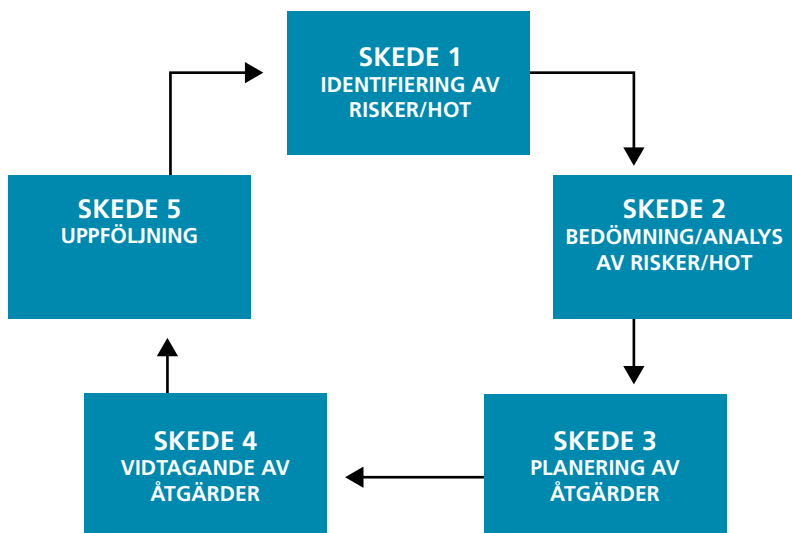


BILD 7. Riskhanterings skeden.

Processen vid riskhantering består av (1) identifiering av risken, (2) analys av risken, (3) bedömning av riskens betydelse, (4) hantering av risken och (5) uppföljning av risken. Riskbedömning görs åtminstone med tanke på sannolikheten för risker och verkningarna av dem med tanke på personalen, egendomen (material), information, verksamheten, miljön och ryktet. Under utbildningen läggs tyngdpunkten för riskhanteringen på säkerställande av tjänstgöringssäkerheten. Som en riskhanteringsåtgärd som ökar tjänstgöringssäkerheten under utbildningen utnyttjas till exempel simulatorer, så att den färdighetsnivå som krävs uppnås i en riskfri miljö innan man förflyttar sig till en verklig verksamhetsmiljö exempelvis i användningen av ammunition.

7.2 Anvisningar om genomförande av övningsmoment

För att en bra övningsplan ska kunna verkställas i form av en lyckad praktisk övning krävs förutseende. Utbildaren reserverar och säkerställer utbildningsutrymmen och utrustning samt förbereder sina hjälputbildare innan utbildningen inleds.

I genomförandet av all utbildning, oberoende av dess omfattning, upprepas följande fyra huvudsakliga skeden, där tyngdpunkten kan variera beroende på det man undervisar i, utbildningsskedet och inlärningsmålen:

1. orientering
2. undervisning
3. övning och träning
4. reflektion.

Dessa skeden ingår som regel i strukturen för alla skeden, kurser och enskilda övningsmoment under hela tjänstgöringen. Vilket skede som betonas varierar enligt den sak som man undervisar i samt utbildningsskedet.

Grundprincipen "undervisa – öva – kräv" bör förverkligas i all utbildning.

7.2.1 Orientering

I orienteringsskedet av ett **övningsmoment** riktas uppmärksamheten hos dem som utbildas mot det tema man undervisar i och målen för kunskandet. De som utbildas motiveras att enligt bästa förmåga lära sig de saker som lärs ut. De faktorer som ansluter sig till tjänstgöringssäkerheten och om eventuella säkerhetsföreskrifter under övningsmomentet berättas alltid **så tydligt som möjligt för den trupp som utbildas**. Innan utbildningen börjar kontrollerar man att alla som utbildas är på plats och att de har med sig den beordrade utrustningen. Samtidigt kontrollerar man om de har tjänstelättnader (t.ex. BTUT). I början av **övningsmomentet** berättar man **för dem som utbildas om in-**

lärningsmålen under övningen samt om den helhet i vilken de saker man övar ingår, varvid de som utbildas kan koppla samman temat för undervisningen med sitt redan befintliga kunnande och tillämpa dem. Under orienteringsskedet presenteras övningsmomentets struktur för dem som utbildas. I strukturen inkluderas temana för utbildningen, genomförandet av bedömningen av kunnandet, tidsplanen jämte pauser och eventuella förändringar i den trupp som utbildas eller i utbildningsplatsen under övningsens gång.

I orienteringsskedet är det utbildarens uppgift att motivera dem som utbildas med tanke på det man undervisar i. Med motivering avses inte enbart att man sporrar dem som utbildas, utan att deras motivation påverkas på ett mera övergripande sätt. I början av utbildningen borde ett intresse för temat för utbildningen väckas hos den som utbildas. Dessutom borde de som utbildas förstå vilken nytta han eller hon har av det som lärs ut på både kort (t.ex. hur det att man uppnår inlärningsmålen för övningsmomentet inverkar på poängsättningen i grundexamen för soldat) och på lång sikt ("t.ex. då man lär sig att uppliva kan man komma att rädda liv i det civila eller på stridsfältet").

Eftersom motivationen uppstår genom personens erfarenheter och hans eller hennes tolkningar av de omgivande händelserna lönar det sig för utbildaren att fästa uppmärksamhet vid att den lärmiljö som skapas är gynnsam med tanke på lärande. Faktorer som utbildaren kan påverka i lärmiljön är bland andra

- att man själv är inspirerad och intresserad av temat för utbildningen
- att nivån på utmaningen är lämplig och att bedömningen koncentrerar sig på det som är väsentligt
- positiv växelverkan mellan utbildaren och dem som utbildas
- upprätthållande av lämplig vakenhetsnivå, utbildningsrytmen och pauser
- beaktande av väderförhållandena i valet av utbildningsplats och beordrande av utrustning som lämpar sig för situationen.

7.2.2 Undervisning

Syftet med undervisningsskedet är dem som utbildas att förstå huvudprinciperna för det man ska lära sig genom att beskriva till exempel de egenskaper och förfaringssätt som hör till det. Vidare strävar man efter att skapa en helhetsbild av vad som är centralt för temat och hur de grunder man lärt sig kommer att tillämpas senare. Då undervisningsskedet leds av utbildaren lönar det sig att undervisa i nya saker på ett åskådligt sätt genom att utnyttja exempelutföranden. I fråga om större helheter lönar det sig att undervisa skede för skede indelat i mindre helheter.

Vilka undervisningsmetoder som väljs under undervisningsskedet beror på det ämne man undervisar i och det tidigare kunnandet hos dem som utbildas. Det lönar sig att hålla undervisningen ungefär som ett kortfattat informationsinslag, där man koncentrerar sig på de kritiska

målen för undervisningen. Undervisningsskedet kan genomföras i form av självständiga studier eller i smågrupper under ledning av gruppchefen före övningsmomentet. Under undervisningsskedet aktiverar utbildaren lärandet hos dem som utbildas genom att ställa frågor och möjliggöra diskussion om det tema som behandlas.

Då man åskådliggör lönar det sig att koncentrera sig på de kärnpunkter, som de som utbildas måste kunna och komma ihåg senare enligt inlärningsmålen. Då man lär ut färdigheter är det lättast att åskådliggöra med hjälp av ett exempelutförande eller en video. Det lönar sig att göra ett exempelutförande två gånger, varvid man första gången visar modellen som helhetsutförande. Om man förklarar muntligen samtidigt som man gör det andra modellutförandet blir åskådliggörandet vanligen effektivare. Då de som utbildas fått en uppfattning om den färdighet som eftersträvas börjar man vanligen, skede för skede, bekanta sig med den under undervisningsskedet.

I det skede då man lär ut en färdighet är hjälputbildare till stor nytta, eftersom de kan ge akt på några som utbildas åt gången, ge respons på utförandet och vägleda i riktning mot önskade förfaringssätt. När man lär ut färdigheter ska låta dem som utbildas pröva alternativa sätt att utföra dem, om inte säkerhetsföreskrifterna eller tjänstgöringssäkerheten utgör hinder för det. Från undervisningsskedet övergår man till övning och träning först när utförandena är felfria.

7.2.3 Övning och träning

Under övnings- och träningsskedet övas, fördjupas och kombineras de kunskaper och färdigheter man lärt sig till större helheter. De förfaringssätt som eftersträvas etableras och standardiseras genom många repetitioner. På målnivån kan den som utbildas tillämpa sitt kunnande utan att tänka efter och utan att i desto högre grad störas av förändringar i verksamhetsmiljön. Under övnings- och träningsskedet minskar antalet olämpliga och felaktiga förfaringssätt genom respons och den erfarenhet som erhålls genom att öva. Övningen av en soldats viktigaste grundläggande färdigheter fortsätter genom hela tjänstgöringen. Det lönar sig till exempel att koppla samman kritiska utföranden inom hantering av vapen och stridsutbildning med utbildningen under olika kurser i syfte att öka antalet repetitioner.

De undervisningsmetoder som används under övnings- och träningskedet beror bland annat på övningens omfattning och art. I början av skedet är klara anvisningar och omedelbar respons från utbildaren viktiga med tanke på lärandet. Då truppen får rutin i fråga om det tema som man ska lära sig kan utbildaren i högre grad övergå till rollen som coach och leda verksamheten endast i situationer som äventyrar tjänstgöringssäkerheten. Att utbildaren uppmuntrar och har ett konstruktivt växelverkansbeteende främjar lärande och hjälper till att motivera, i synnerhet i mera omfattande övningshelheter. Under övnings- och

träningsskedet ska responsen vara omedelbar och hänföra sig till utförandena. Det lönar sig även att skapa möjligheter till självbedömning och bedömning som görs av jämställda under detta skede.

Att man har kontroll över tidsanvändningen är viktigt i alla skeden av övningen. Visselpipa och klocka är hjälpmedel med vilka utbildaren kan skapa rytm i repetitiv utbildning och mäta utvecklingen i kunnandet. Den uppgjorda övningsplanen jämte pauser tillämpas vid behov så att vakenheten hos dem som utbildas möjliggör lärande av hög kvalitet. Om man blir tvungen att ändra planen på grund av förhållandena eller för att det behövs repetitionsutbildning bör man berätta om förändringen och motivera den för den trupp som utbildas. Med tanke på helheten är det då bättre att minska på antalet helheter som lärs ut än att pressa tidtabellen.

Övnings- och träningsskedet avslutas med avveckling och underhåll. Innan man avlägsnar sig från övningsområdet kontrolleras att alla som utbildas är på plats och att man har kvar allt beordrat material. Om brister observeras inleds omedelbar eftersökning. Den tid som behövs för underhåll och förflyttning beaktas i planeringen av övningen.

7.2.4 Reflektion

Till reflektionsskedet hör respons, bedömning och utveckling. Respons ges enligt 360°-principen, varvid de som utbildas bedömer sitt eget lärande, trupps verksamhet och får respons av utbildaren. Det lönar sig att ordna responstillfället under ledning av utbildaren först efter att övnings- och träningsskedet avslutats.

Responstillfället inleds med repetition av målen för kunnandet, varvid respons ges på de saker som är centrala för lärandet. Den respons som ges på genomförandet av övningsmomentet är viktig med tanke på utvecklandet av utbildningen. Vid sidan av responssamtalet kan man samla in skriftlig respons på den standardiserade responsblanketten eller till exempel med verktygen i den virtuella lärmiljön.

Det är bra att bedöma lärandet med hjälp av olika bedömningsmetoder som stöd för lärandet. Teoriproven och självbedömningsfunktionen i PVMOODLE samt olika praktiska prov eller tester skapar omväxling i bedömningen av lärandet och stöder lärandet. Bedömningen av kunnandet kan lättast ske genom några frågor som ansluter sig till målen för kunnandet.

Utbildaren analyserar de observationer han eller hon gjort, och med stöd av dem uppdaterar han eller hon sin övningsplan för kommande användning samt utbyter utvecklingsidéer och god praxis med andra utbildare.

7.3 Övningsmoment och klassundervisning

Övningsmoment kan vara grundläggande eller tillämpade övningsmoment. Syftet med ett grundläggande övningsmoment är att lära dem som utbildas en färdighet eller funktion eller en del av den i miljö som är lättare än i verkligheten. Då förutsätts det inte att man ska kunna överföra det man lärt sig till någon annan situation än till följande utbildning. Resultatinriktning iaktas även i fråga om grundläggande övningsmoment genom att till exempel öka hastigheten och den egna aktiviteten eller genom att ändra på utrustningen.

Med tillämpade övningsmoment avses att en färdighet eller funktion som man lärt ut under ett grundläggande övningsmoment lärs ut i en mera verklighetstrogen miljö eller tillämpas i en ny situation. Tillämpningsmiljön samt en ökad egen aktivitet är den största skillnaden mellan ett tillämpat och ett grundläggande övningsmoment. Även i tillämpade övningar uppnår man resultatinriktning genom att göra förhållandena svårare och införa tidskrav samt utnyttja simulatorer.

Övningsmoment kan, enligt de färdigheter som eftersträvas i dem, indelas vidare i övningsmoment som har individuella eller truppens färdigheter som mål. Med övningsmoment som har individuella färdigheter som mål avses att den enskilda krigsmannen övas. Var och en som utbildas måste personligen lära sig den färdighet eller funktion som krävs, utan att samverka med de övriga krigsmännen skulle förutsättas ännu i detta skede. En sådan undervisningssituation är till exempel ett övningsmoment där man lär sig olika sätt att framrycka.

Utbildning som har truppens färdigheter som mål är oftast övningsmoment eller övningar som ordnas för en patrull, grupp eller pluton. Härvid övas en trupp enligt organisationen att fungera så att de individuella färdigheter man lärt sig tidigare utnyttjas i samarbete och så att individens färdigheter fogas till truppens verksamhet och till de krav den ställer. Bland annat en övning där man övar olika sätt att framrycka som grupp är ett övningsmoment för en trupp.

7.3.1 Undervisning i kunskap

När det gäller undervisning i kunskap har det traditionella sättet varit klassundervisning. Vid klassundervisning avviker lärmiljön och situationen ofta från de situationer där den kunskap man undervisar i kommer att användas. Det är viktigt att den kunskap man undervisar i kopplas samman med användningsmiljön och -situationerna genom exempel. Med exemplens hjälp visar man dem som utbildas hur de saker som behandlas ansluter sig till varandra och till praktiken. Då man undervisar väcker man tankar och aktiverar dem som utbildas under lektionen samt stöder tillämpningen av det man lärt sig i praktiken.

Vid undervisning i kunskap är det viktigt att man aktiverar förhandskunskaperna och -uppfattningarna hos den som utbildas, och för detta kan man till exempel använda diskussion i smågrupper eller förhands-

uppgifter. Utnyttjande av mikrofilmer före lektionen eller i början av den ökar förhandskunskaperna om temat hos den som utbildas och ger grundläggande kunskaper om det.

■ Anvisningar om förberedelse och användning av hjälpmedel för presentation

Då man håller en presentation upprätthåller en lång diaserie inte intresset hos dem som utbildas. Man måste välja diagram och bilder, som riktar uppmärksamheten hos dem som utbildas mot det som är viktigast. Presentationsmaterialet ska inte bestå av utbildarens föreläsningssanteckningar, utan innehålla det viktigaste i undervisningstemat, klart presenterat. Antalet diabilder beror på ämnet och presentationssättet. Under presentationens gång ger man ytterligare information om det ämne som behandlas och uppträder på sitt eget personliga sätt, och läser inte bara den text som finns i presentationen. Diorna och undervisningen planeras så att de aktiverar dem som utbildas.

Användning av tuschtavla förutsätter planenheter, tydlig handstil och färdighet i teckning. De saker som man tänkt skriva och rita på tavlan ska planeras i förväg och skrivas till exempel på ett litet kort; och samtidigt ska man också fundera över deras storlek och inbördes placering. Därtill ska man bedöma hur klassrummets storlek och antalet elever inverkar på det område där man tänkt skriva och rita. Det är onödigt att skriva någonting på en sådan plats som alla inte ser.

Några anvisningar beträffande tuschtavla:

- Börja uppifrån; då används utrymmet mera effektivt och texten syns också till borte änden av klassrummet.
- Skriv åtminstone temat för lektionen och dess disposition.
- Tala inte till klassen när du skriver.
- Skriv även kommentarer från dem som utbildas på tavlan.
- Före lektionen kan du skriva det som behandlas eller en del av det på tavlan och visa det först under lektionen.

Med hjälp av bilder och videofilmer eller delar av sådana som ansluter sig till temat kan man stöda lärandet av det som presenteras. Enbart bilder och videofilmer medför inte lärande. I fråga om videofilmer och filmer ska man i förväg tänka **på följande saker och vid behov ge dem som utbildas anvisningar om** hur de önskas göra:

- målen med att man tittar på dem, så att de inte är enbart underhållning
- hur materialet hjälper dem som utbildas att lära sig, t.ex. genom att inspirera, motivera eller åskådliggöra
- vad de som utbildas bör fästa uppmärksamhet vid i materialet
- hur de som utbildas bör göra observationer och anteckningar.

Videoavsnitten ska hållas synnerligen korta, till exempel en 20–30 minuter lång video är det skäl att indela i förslagsvis fem kortare avsnitt. Mellan avsnitten diskuterar man det man sett och säger vad de som utbildas ska ge akt på i följande del. Lektionen kan inledas med att titta på en video som ansluter sig till följande undervisningsskede. Avslutningsvis kan man titta på videon på nytt åtminstone till en del, varvid den som utbildas kan koppla ihop de saker som behandlats med videon.

I planeringen av klassundervisning ska följande helheter betonas:

- Målen för undervisningen kopplas till praktiken; till det man tidigare undervisat i och till kommande övningsmoment
- Som läromedel kan man till exempel använda reglementen, handböcker, utbildnings- och bruksanvisningar samt andra färdiga källor. Under lektionerna kan man även utnyttja presentationer, animationer, simuleringar och undervisningsfilmer och mikrofilmer. Inom bevaringsutbildningen har det undervisningsmaterial som producerats av kunskapscentret länkats till kortet för övningsmomentet.
- Hjälpmedel vid undervisningen och åskådliggörandet är till exempel dator och videokanon, terränglåda, svart tavla, blädderblock, tuschtavla, television, terminalanordningar, vapen och system, utrustning i genomskärning och miniatyrmodeller. Hjälpmedlen ska kontrolleras och testas innan utbildningen inleds.
- I valet av undervisningsmetoder strävar man efter att utgå från den lärande och aktivering dem som utbildas. Som undervisningsmetoder kan används till exempel framställande undervisning, frågande undervisning, alla grupparbetsmetoder och självstudier.
- Korta presentationer som påminner om informationsinslag (10–20 min) är effektiva. En lektion får inte räcka längre än 45 minuter.
- Kunskan kan bedömas under lektionen genom frågande undervisning eller små muntliga eller skriftliga prov under lektionen.

7.3.2 Utbildning i användning av materiel och redskap

Målet för utbildningen i användning av materiel och redskap är att uppnå ett sådant kunnande i hanteringen av individens och truppens materiel att man kan utnyttja materielen fullt ut i truppens verksamhet.

De som utbildas ska:

- kunna hantera materielen säkert, på rätt sätt och effektivt
- känna till hur den materiel de använder fungerar jämte störningar och fel
- kunna förhindra och avlägsna de störningar och fel som uppstår under användningen
- klara av att upprätthålla och underhålla materielen så att den förblir i användningsskick under alla förhållanden på stridsfältet
- lära sig att lita på materielen och sina egna färdigheter som dess användare.

I alla skeden av utbildningen i användningen av materiel är det viktigt att se till att de som utbildas förstår syftet med varje sak man gör. I undervisningen ska man motivera varför det är ändamålsenligt att utföra olika funktioner på ett visst sätt eller enligt vissa principer.

BEDÖMNING OCH GIVANDE AV RESPONS. Vid övningar i hantering av materiel bedöms om utförandet är korrekt samt säkerheten och snabbheten i utförandet. Respons ges vid undervisning efter varje skede, på helhetsutförandena och som avslutning på övningen på den allmänna nivån. Att respons ges efter varje skede utgör en väsentlig del av lärandet. Då utbildningen framskrider ska man dock sträva efter helhetsutföranden, på vilka ges respons. Enligt de observationer som gjorts kan man separat öva ett visst skede eller en del av ett utförande.

I synnerhet vid grundövningar fästs uppmärksamhet vid att den som utbildas gör utförandet på rätt sätt. Då utbildningen framskrider övergår man i bedömningen efter uppnådd säkerhet i utförandet till ökad snabbhet. Att kräva för stor snabbhet i början leder lätt till felaktiga utföranden. I utbildningen betonas saker som ansluter sig till materielens säkerhet.

PLATS. Grundövningar ordnas inomhus, såsom i en utbildningshall eller i ett klassrum, och mikrofilmer utnyttjas som inledning till temat. Då materieltypen förutsätter utbildning utomhus bör som plats för en grundövning väljas en sådan som har så få störningsfaktorer som möjligt.

Man ska sträva efter att genomföra tillämpade övningar i en situationsenlig miljö. De krav miljön ställer ökas i och med att färdigheterna utvecklas. Tillämpade övningar i användning av materiel är bra att inkludera i truppens övriga situationsenliga verksamhet.

7.3.3 Stridsutbildning

I strid varierar situationerna, uppgifterna och verksamhetsmiljön, vilket samtidigt ökar antalet faktorer som inverkar på beslutsfattandet. Situationen och lägesbilden utvecklas snabbt och är ofta oklara. Situationen och verksamhetsmiljöns komplexitet kan hanteras genom att den egna verksamheten är enkel.

Krigsmannen ska behärska de grundläggande färdigheterna rutinmässigt och kunna handla instinktivt och självständigt, vilket förutsätter målinriktad, repetitiv övning. Att man förstår truppens uppgift och mål minskar ovissheten och ger krigsmännen förutsättningar att bedöma situationen. Krigsmannen måste utbildas att tänka, förstå och skapa en lägesbild. Under individuella övningsmoment övar man med tanke på en större ram. Detta betyder till exempel växelverkan med andra krigsmän, såsom anmälan om det egna handlandet "störning" eller "jag gör språng".

Innan stridsutbildning ordnas i terrängen måste de som utbildas uppnå en tillräcklig kunskapsnivå och förståelse av de saker som utbildas. Utgångsnivån kan höjas före de övningsmoment som sker i terrängen till exempel med hjälp av mikrofilmer eller utbildning som sker i den virtuella lärmiljön eller genom åskådliggörande.

Till krigsmannens färdigheter hör bland andra följande helheter:

- kan tillämpa vapenhanteringsfärdigheter och skjutskicklighet samt färdighet att använda den egna utrustningen i situationer på stridsfältet
- kan röra sig i den stridsmiljö som är mest sannolik för truppen och utnyttja det skydd den erbjuder
- känner igen fenomen på stridsfältet.

Vid grundläggande övningsmoment inom stridsutbildning kan principerna för sluten ordning och vapenhanteringsutbildning tillämpas. Vid grundläggande övningsmoment lärs grundutförandena ut så att man, i och med att man behärskar dem, kan övergå till att tillämpa dem i allt mera krävande situationer.

Vid tillämpad stridsutbildning förenas krigsmannens färdigheter med truppens utförande (inkl. samarbetsfärdigheter) samt med att man kan utförandena enligt vapenslag eller ansvarsområde och kan använda specialhjälpmedel. Tillämpad stridsutbildning leds med hjälp av lägesbeskrivning, uppgifter, order och målverksamhet. Vid tillämpade övningar inom stridsutbildning används de färdigheter man lärt sig i mångsidiga situationer, där självständig lägesbedömning och aktiv verksamhet får en allt större betydelse i och med att utbildningen framskrider.

Saker som kontinuerligt krävs och beaktas under övningar är:

- Utrustningen ska vara så verklighetstrogen som möjlig, då användningen av den inte stör ett ändamålsenligt förverkligande av övningen på grund av tidtabellen eller för stor fysisk ansträngning.
- Förflyttningar ska ske längs så skyddade rutter som möjligt från startpunkterna till utbildningspunkterna och stridstekniskt rätt. På så sätt blir det ett normalt förfaringssätt att skydda verksamheten.
- Maskering utgör en normal del av truppens verksamhet. Fordon, bivackutrustning och stridsställningar ska alltid maskeras efter undervisning om funktionerna.
- Terrängen väljs alltid så att den så väl som möjligt motsvarar situationen. Om man på grund av övningstemat eller av andra skäl måste avvika från en ändamålsenlig användning av terrängen, ska man berätta för dem som utbildas varför man gör så och vad som hade varit rätt med tanke på situationen.
- Under övningar sker verksamheten ofta på ett sätt som endast är ett exempel på ett möjligt förfaringssätt. I synnerhet för cheferna, men även för den övriga övningstruppen ska man poängtera att det inte nödvändigtvis är fråga om det enda rätta förfaringssättet.
- Att målavdelningarna instrueras, utbildas och övervakas utgör en väsentlig del av planeringen av verksamheten, och man bör förhålla sig till den med samma allvar som till ledningen av den egentliga övningstruppen.

Med hjälp av den allmänna situationen utreds fiendens verksamhet i stora drag, den egna truppens uppgifter och följande högre ledningsstaffels uppgift. Situationen delges åtminstone muntligen i början av övningen och vid behov i form av en kartskiss till dem som leder övningstruppen. Cheferna kan därtill i förväg ges separata förberedelseuppgifter. Till den allmänna situationen hör läget, fienden, de egna trupperna, uppgifterna och användningen av området.

Utgångsläget som delges muntligen i början av övningen kopplas till temat för utbildningen. Då behandlas i synnerhet den egna truppens situation och principen för utförandet av uppgiften. Till övningens början kan man foga ordergivningsövningar, där cheferna i övningstruppen ger de order som de förberett.

Genom tilläggs- och fortsatta situationer leds truppens verksamhet och skapas en rytm för övningen eller övergången till nya utbildningsteman. Tilläggs- och fortsatta situationer beskrivs ofta muntligen. De kan innehålla till exempel nya uppgifter om fienden och nya uppgifter till övningstruppen, så att verksamheten utvecklas i rätt riktning och på ett naturligt sätt ur utbildningssynpunkt. Vid stridsutbildning beskrivs situationerna inte enbart muntligen, utan i synnerhet vid tillämpade övningar är situationsutvecklingen i hög grad förenad med åskådliggörande. Åskådliggörande beskrivningar av situationen är beskrivning av fenomenen på stridsfältet, i synnerhet fiendens verksamhet, med hjälp av målavdelningar, fordon, ljud, ljus, rök eldmarkering eller andra motsvarande metoder.

Om utbildaren även fungerar som skiljedomare gör han eller hon följande

- beskriver stridshändelserna så att truppen och cheferna handlar enligt situationen
- beskriver förlusterna och materialförbrukningen
- beskriver simulerad vapen- eller annan verkan
- håller kontakt med övriga utbildare och skiljedomare
- utvecklar stridsverksamheten och leder händelserna på ett verklighetstroget sätt.

Inom stridsutbildning ska man alltid klargöra den praktiska betydelsen av målen för kunnandet och hur de ansluter sig till det man lärt sig tidigare och kommande utbildning. För varje mål för kunnandet ska man på förhand planera hur dess uppnående bedöms. I vissa situationer kan man redan i målet ge uttryck för bedömningen, exempelvis "ska man kunna skydda sig genom att kasta sig till marken inom 2 sekunder efter observationen". I bedömningen av individuella färdigheter som behövs på stridsfältet ska man beakta att kraven stiger i takt med att utbildningen framskrider. Först lär man sig vad som krävs av ett grundutförande exempelvis på utbildarens kommando, utan att situationen beskrivs. Därefter fogas en beskrivning av situationen till utförandet och därefter rätt användning av terrängen, exempelvis i målavdelningens eldöppning i skogsbrynet.

I valet av utbildningsplatser ska följande saker beaktas:

- utbildningsplatsen ska väljas enligt övningens art, målnivån och undervisningsmetoden; i början bör man inte öva i för svår terräng
- då utbildningen framskrider strävar man efter att välja terrängen som en "typisk" terräng, vilket stöder senare tillämpning av det man undervisar i
- vid tillämpade övningar kan man välja en svårare terräng, men så att verksamhetsförutsättningarna och valfriheten bevaras
- om man inte kan välja en ändamålsenlig terräng eller det finns begränsningar i användningen av området ska man alltid berätta för dem som utbildas varför man varit tvungen att göra ett sådant val, för att de inte ska lära sig fel saker i misstag.

Även inom stridsutbildning kan man använda sig av olika undervisningsmetoder. För sådan lämpar sig i synnerhet framställande och frågande undervisning, repetitiv övning och grupparbetsmetoder.

I individuella övningsmoment kan hjälputbildare användas till exempel som vid vapenhanteringsövningar, där de handleder och korrigerar fel, samt till vissa delar vid repetitiv övning, där de självständigt utgör en del av utbildningsavdelningen. I övningsmoment som ordnas för en trupp kan hjälputbildare användas i utbildningsuppgifter såsom ovan, men strävan är att de då utbildningen framskrider själva skulle kunna fungera som exempel och som en del av en fungerande trupp.

Som utrustning används stridsutrustning kompletterad med truppens utrustning enligt utbildningsskede och -tema. Mängden utrustning som behövs ska övervägas noggrant med tanke truppens belastning, så att man håller sig till det som är väsentligt. Man kan låta på utrustning eller specialredskap som är särskilt tunga eller annars gör det svårt att röra sig innan övningen inleds. Man får dock inte lämna bort utrustningen helt och hållet under övningen, eftersom truppen då lär sig att man nödvändigtvis inte behöver ha den med sig i fortsättningen.

Utbildningsredskap är personliga och truppens redskap, åskådningsmaterial och till exempel redskap för beskrivning av fiendens verksamhet, såsom fordon, måltavlor och målavdelningar. I grundläggande och tillämpade övningsmoment inom stridsutbildning och inom den förberedande utbildningen används om möjligt simulatorer och virtuella utbildningsmiljöer.

Simulatorer effektiviserar lärandet och motiverar dem som utbildas. De ger krigsmannen information om funktioner och händelser. En simulators effektivitet när det gäller lärande beror på målen och simulatorn. Utbildaren bör vara aktiv vid utbildningen och handleda både enskilda krigsmän och den som leder truppen samt fungera som skiljedomare i situationer där simulatorn inte klarar av att producera en realistisk lösning.

I tillämpade övningsmoment är det viktigt med terrängrekognosering, där både de egna och fiendliga truppers verksamhetsförutsättningar bedöms enligt rätt principer. Vid tillämpade övningsmoment ska de som utbildas klara av att använda sig de färdigheter och kunskaper de lärt sig så effektivt och mångsidigt som möjligt.

Vid förberedelserna för stridsutbildning ska man i synnerhet komma ihåg att:

- Terrängen och målavdelningen är det viktigaste åskådliggörande redskapet under stridsövningar.
- Att redskap reserveras och deras skick kontrolleras före övningen.
- Att uppgifterna och situationen samt dess utveckling ska planeras i förväg
- Att arrangemangen för målverksamheten är viktiga och tar tid.

I förverkligandet av underhållet ska följande principer iakttas:

- Ordningsföljden för underhållsåtgärderna är följande: 1) truppens materiel och separat utbildningsmateriel, 2) den personliga utrustningen och 3) personligt underhåll.
- Vid individuella tillämpade övningar inom stridsutbildning ska underhåll enligt situationen utgöra en separat utbildningspunkt.
- Vid underhåll enligt situationen ska åtgärdernas viktighetsordning eller ordningsföljd alltid motiveras.
- Då utbildningen framskrider ska man alltid sträva efter att utföra underhållet enligt situationen.
- Vid personligt underhåll ska man hela tiden komma ihåg att beakta principerna inom utbildningen i funktionsförmåga.

7.3.4 Vapen- och skjututbildning

I stridsuppgifter är vapenhanterings- och skjutskickligheten en avgörande faktor med tanke på framgång och överlevnad. Verksamheten i stridssituationer förutsätter situationsanpassad och snabb användning av vapen. Grunder för detta skapas under utbildningen i krigsmannens skjutskicklighet, som omfattar situationsanpassade vapenhanterings- och stridsövningar. Genom utbildning med ökande svårighetsgrad skapas en grund för säker användning av vapen i alla situationer.

Börjande från den första övningen ska utbildaren poängtera betydelsen av vapenhantering och skjutskicklighet för den enskilda krigsmannen. På så sätt skapas en betydelsefull och positiv lärmiljö för hela tjänstgöringstiden. Säker vapenhantering och skjutskicklighet måste utbildas under hela tjänstgöringen och det måste ske på rätt sätt. Utgångspunkten för effektiv vapen- och skjututbildning är att utbildaren själv behärskar säker vapenhantering, grunderna i skytte samt de vapen och tekniker som används.



BILD 8. Vapenhanteringsövning.

Utbildningen i krigsmannens skjutskicklighet genomförs resultatinriktat under hela tjänstgöringens gång. **Resultatinriktad utbildning består av**

- undervisning i reglerna för säker vapenhantering
- undervisning om säkerhetsföreskrifter och saker som inverkar på tjänstgöringssäkerheten
- vapenhanteringsövningar
- övning av skytte
- grundskjutningar
- specialskjutningar
- stridsskjutningar.

Tjänstgöringssäkerheten utgör den grund för vapen- och skjututbildningen som allt annat bygger på → betona – övervaka – kräv!

I all användning av vapen ska följande regler för säker vapenhantering iakttas:

- 1. Ett skjutvapen ska alltid hanteras som om det vore laddat.** Det har ingen betydelse om vapnet är laddat eller om det är ett övningsvapen, som inte är laddat, hanteringen ska alltid ske **på samma sätt.**
- 2. Kontroll över pipan.** Vapnets pipa ska alltid vara riktad åt ett säkert håll. "Laserregeln": man får aldrig peka med vapnet mot något sådant som man inte vill förstöra.
- 3. Fingersäkring.** Man ska medvetet hålla avtryckarfingret mot vapnets stomme. Fingret förs till avtryckaren först när man fattat ett medvetet beslut om att skjuta.
- 4. Identifiera målet och försäkra dig om att det inte finns någon bakom det.** Man måste alltid identifiera målet innan man skjutet mot det. Det får inte finnas egna krigsmän eller utomstående bakom målet.

Säkerhetsföreskrifterna förutsätter att en beväring, reservist eller till personalen hörande har fått tillräcklig utbildning i användning av det vapen och därtill hörande ammunition som han eller hon skjutet med vid skjutning med skarp ammunition. Utbildning om säkerhetsföreskrifterna och reglerna för säker vapenhantering ska alltid ges skilt för varje vapen och typ av ammunition som en del av vapen- och skjututbildningen.

Undervisningsmetoder vid övning av skytte samt vid undervisning i säker vapenhantering och om säkerhetsföreskrifter

Undervisningsmetoder som är lämpliga för övning av skjutningar är föreställande undervisning, repetitiv övning, case-övningar och övning med simulator.

Undervisningsmetoder vid vapenhanteringsövningar är omvänd undervisning, repetitiv utbildning och punktutbildning som del av ett övningsmoment. Övningarna i vapenhantering består av funktionell utbildning, där man till exempel utbildar i

- granskning av vapnets tillstånd
- lösgöring och fästande av låset
- försättande i skjut- och transportskick
- laddning av vapnet och hur man säkrar/osäkrar vapnet
- avfyringsförloppet
- påfyllning och byte av kassett
- avlägsnande av störning och användning av sikten.

Att lära ut det rätta utförandet är utgångspunkten för all utbildning. Ju grundligare den förberedande utbildningen är, desto bättre resultat uppnår man i skjutningarna. Då utbildningen framskrider fogas utföranden i olika skjutställningar till vapenhanteringsövningarna, där den som utbildas har möjlighet att tillämpa de teman som tagits upp i utbildningen. Vapenhanteringen ska efter undervisning i grunderna övas i form av repetitiv utbildning under alla utbildningsskeden. Efter övningsmomenten i vapenhantering övergår man till egentlig övning i skytte.

Den förberedande utbildningen är av central betydelse med tanke på tjänstgöringssäkerheten och säkerställandet av kvaliteten på utbildningen!

Typiska övningssteman under vapen- och skjututbildningen är exempelvis

- övning av olika skjutställningar
- övning av kommandona på skjutbanan
- övning av siktande och avfyring
- simulatorskjutningar
- fastställande av träffmedelpunkten och flyttning av siktena
- övning av olika funktioner vid grundskjutningar
- funktion på skjutbanan eller med simulatorer.

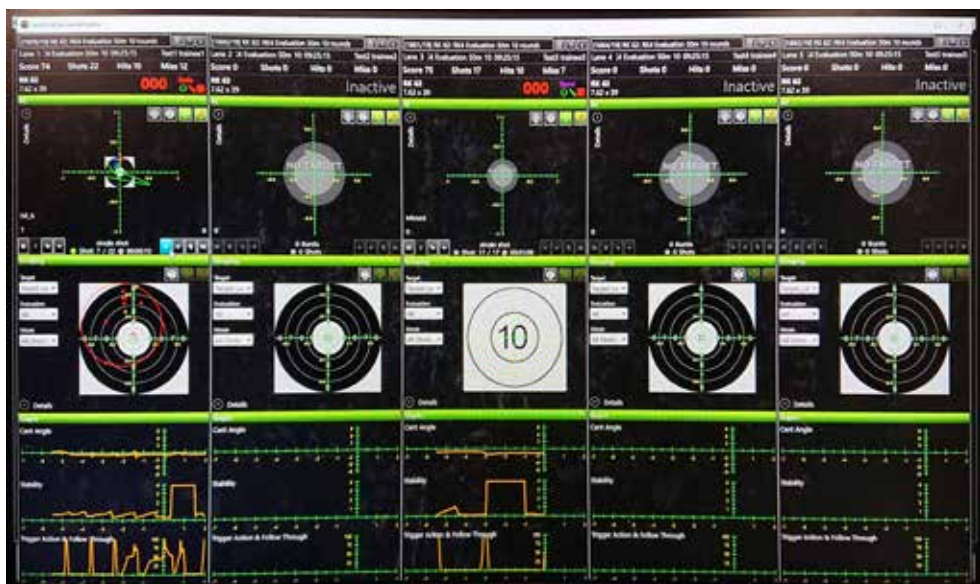


BILD 9. Inomhusskyttesimulatorens möjliggör individuell och detaljerad respons vid övning av skytte.

Övning av skytte börjar med att man lär sig en bra skjutställning. Efter det avancerar man skede för skede till delfaktorerna i ett bra skott. Avslutningsvis övas avfyringen som en helhet. Vidare undervisar man under den förberedande utbildningen i hur man betar sig på skjutbanan och vid grundskjutningar.

De saker som hör till grundläggande skjutskicklighet ska utbildas rätt med en gång. En bra princip är att grunderna för skjutningarna övas i kasernförhållanden och att nivån på kunnandet verifieras på skjutbanan. I början av skjututbildningen ska man följa med vilka av dem som utbildas som frånvarande och vid behov ordna rest- och repetitionsutbildning för dem. Utbildaren dokumenterar resultaten av skjutningarna och övningsmomenten. Utgående från resultaten får man en uppfattning om individens skjutskicklighet, som kan utnyttjas då nivågrupper skapas.

Inom skjututbildningen utnyttjas simulatorassisterade lärmiljöer. Simulatorer som används inom skjututbildningen är

- inomhusskyttesimulatorer
- den virtuella utbildningsmiljön
- live-simulatorer
- handeldvapensimulatorer.

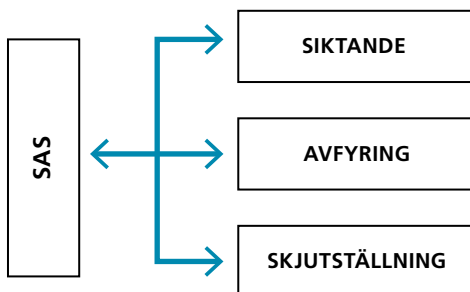
Med skjututbildningssimulatorer möjliggörs individuellt lärande och mera realistiska målsituationer, dessutom kan antalet upprepningar ökas och tjänstgöringssäkerheten förbättras. Med hjälp av simulatorer kan man stöda både den grundläggande skjutskickligheten och utbildningen i krigsmannens skjutskicklighet under alla utbildningsskeden.

Skjututbildningen styrs av skjutprogrammet, medan tjänstgöringssäkerheten styrs av säkerhetsföreskrifterna. Under alla skjutningar iaktas de säkerhetsföreskrifter, instruktioner för skjutbanor och skjutområden samt bruksanvisningar som gäller. Förfaringssättet är detsamma även vid simulatorassisterad skjututbildning. Skjututbildning med skarpa patroner är ur tjänstgöringssäkerhetssynpunkt samma sak som skjututbildning med simulator, varför simulatorutbildning bör genomföras på samma sätt som skjutningar med skarp ammunition.

Inom simulatorassisterad skjututbildning iaktas de skjutprogram, säkerhetsföreskrifter samt bruksanvisningar som gäller.

Bild 10 åskådliggör modellen för punktutbildning, där skytten genom den respons som erhålls av simulatorn styrs till den tilläggsutbildning som han eller hon behöver. Om responsen från inomhusskyttesimulatorn visar på exempelvis brister i siktandet styrs skytten till siktövningspunkten. Därefter återvänder skytten till inomhusskyttesimulatorn och skjuter samma övningsmoment på nytt. Genom denna skjutning kan man konstatera huruvida skytten har lärt sig att sikta bättre.

BILD 10. Punktutbildning genomförd enligt individens behov.



På bild 11 åskådliggörs hur simulatorassisterad skjututbildning kan effektiveras med hjälp av nivågrupper. Syftet med indelning i nivågrupper är att koncentrera användningen av simulatorn till den önskade gruppen skyttar. Nivågrupperna bildas enligt resultaten av de första skjutningarna och utgående från utbildarens yrkesskicklighet. Syftet är att alla nivågrupper uppnår den färdighetsnivå som krävs i den skjutning som övas.

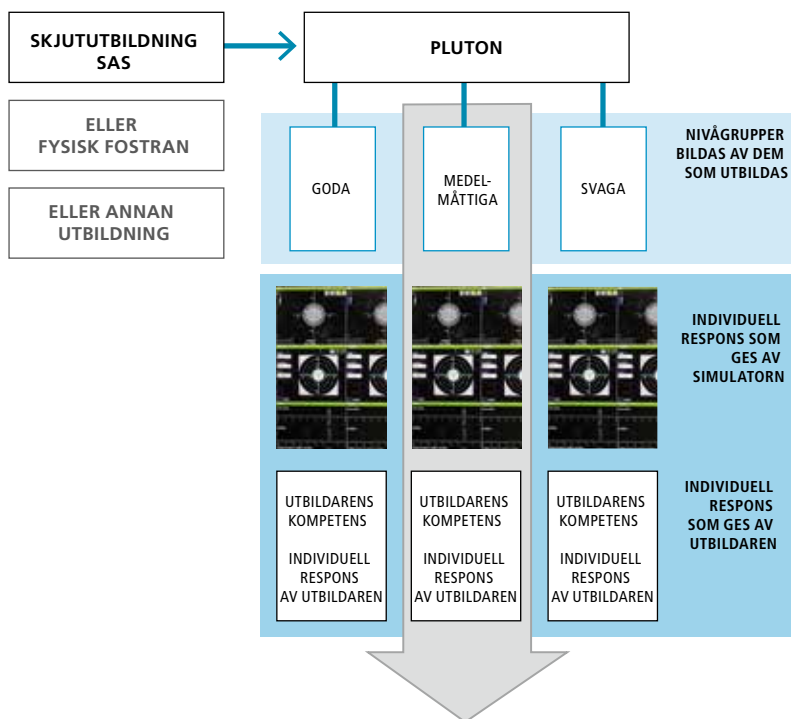


BILD 11. Skjututbildning enligt nivågrupp med inomhusskyttesimulator.

Den dokumentation som inomhusskyttesimulatorn producerar kan användas då nivågrupper skapas samt då man följer med skyttarnas utveckling. Mera detaljerad dokumentation möjliggör mera individuell och detaljerad respons till skytten.

Undervisningsmetoder vid grundskjutning

Undervisningsmetoder som lämpar sig för grundskjutningar är framställande undervisning, repetitiv övning och simulatorövning. Vid grundskjutningar tillämpas de kunskaper och färdigheter man lärt sig under lektionerna och övningarna före skjutningen. Utgångspunkten för grundskjutning är alltid en lyckad förberedande skjututbildning. Första gången då förberedande utbildning ordnas ska undervisningen alltid inledas med ett exempelutförande, så att de som utbildas lär sig saker och ting på önskat sätt redan från början. Därefter övergår man via utbildning skede för skede över till repetitiv övning före den egentliga skjutningen. På så sätt säkerställs kunskandet och effektiv tidsanvändning på skjutbanan. Målet är att man på skjutbanan uppnår vana i det man lärt sig redan tidigare och koncentrerar sig på att utföra skjutningarna. Grundskjutningar arrangeras under alla utbildningsskeden.

De grundskjutningar som genomförs under olika utbildningsskeden och innehållet i dem fastställs i skjutprogrammet, som planerats som en inlärningsstig som kontinuerligt utvecklar skjutskickligheten. Ett godkänt resultat i en skjutning är en förutsättning för att man ska kunna övergå till följande utbildningsskede. Om den som utbildas får ett svagt resultat i testdelen i en skjutning förflyttas han eller hon till en lägre nivågrupp, i vars genomförande det ingår mera övning av skjutskickligheten eller förberedande utbildning inför ifrågavarande skjutning.

Undervisningsmetoder vid specialskjutningar

Undervisningsmetoder som lämpar sig för specialskjutningar är framställande undervisning, repetitiv övning, case-övningar och simulatorövningar. Genom specialskjutningar utvecklas krigsmannens skjutskicklighet, fysiska förmåga och situationsenliga handlande. Under specialskjutningar övas säker hantering och användning av det personliga vapnet, gruppens vapen och stödvapnet samt patrullens eller gruppens stridsteknik (grundstridsmetoder). Utgångspunkten för skjutningarna utgörs av de krav på prestationsförmågan som ställs på truppen. I syfte att uppnå dem lär man sig grundstridsmetoder. Specialskjutningarna bör utveckla både nivån på färdigheterna och den fysiska förmågan. Krävande specialskjutningar och simulatorassisterade övningsmoment gynnar bäst truppens förberedelser för stridsskjutningar samt upprätthåller truppens grundstridsmetoder.

Undervisningsmetoder vid stridsskjutningar

Det viktigaste i fråga om stridsskjutningar är övning i skytte. Syftet är att koppla vapen- och skjututbildningen till stridsutbildningen, så att de som utbildas klarar av att tillämpa den vapenhanteringsförmåga och skjutskicklighet de lärt sig i förhållanden som motsvarar en stridssituation. I planeringen och genomförandet av stridsskjutningar iaktas de föreskrifter om tjänstgöringssäkerheten som gäller. I planeringen av skjutningar fästs därtill uppmärksamhet vid deras enkelhet, truppens utbildningsnivå och stridstekniken. Den viktigaste delen i fråga om stridsskjutningar är att man övar sig i att skjuta.

7.3.5 Övningsmoment i slutan ordning

Övningsmoment i slutan ordning utvecklar soldatens fysiska kondition och koordinationsförmåga, men även gruppsammanhållningen. Utföranden som gjorts tillsammans och gemensamma erfarenheter förenar beväringarna över kontingentgränserna. Känslan av gemenskap stärks då man övergår från övning av grundläggande saker till paradövning, där musiken blir en del av utförandena till exempel vid krigsmannaed. Den kontinuerliga bedömningen och den individuella responsen i samband med slutan ordning gör det lättare att ta till sig militär precision som en del av det egna beteendet under och utanför tjänstgöringen.

Under övningsmomenten undervisar man i färdigheter som är essentiella för hela den kommande tjänstgöringen och som möjliggör ledning av en trupp i de dagliga tjänstgöringsuppgifterna med hjälp av enkla kommandon som är bekanta från slutan ordning. Övningsmomenten i slutan ordning skapar även en grund för instinktiv lydnad av chefsens order. Slutna ordning är med tanke på muskelkonditionen och funktionsförmågan fysiskt krävande för en del av dem som utbildas. Den ansträngning som slutna ordning medför bör beaktas i bedömningen av den totala belastningen.

Planering och genomförande av övningsmoment i slutan ordning

Vid slutan ordning betonas individernas kunnande och uppträdande som trupp. Målen för en enskild övning uppställs i enlighet med utbildningsnivån, det vill säga att de saker som man undervisat i tidigare beaktas i läroinnehållet.

Det lönar sig inte att inkludera för många nya teman i en övning. Beroende på utbildningsskedet och tiden räcker det med 1–3 nya utföranden eller teman. För åskådliggörande vid övningsmoment i slutan ordning används modellutföranden. I synnerhet övning i öppen undervisningsfyrkant gör det möjligt att följa med andras utföranden. I vissa fall kan en del av dem som utbildas som grupp göra iakttagelser beträffande de övriga gruppernas utföranden. I synnerhet officers- och underofficerselever bör beredas möjlighet att ge akt på varandras uppträdande vid övningar i slutan ordning, så att deras förmåga att observera fel och bedöma utföranden utvecklas. Åskådliggörandet stöds vidare med mikrofilmer om olika tekniker vid slutan ordning.

Utbildaren bör kontinuerligt bedöma utförandena i fråga om dem som utbildas. I bedömningen fästs uppmärksamhet vid rätt utförandeteknik, naturlighet, raskhet, tempo och samtidighet som trupp. Det lönar sig för en oerfaren utbildare att välja en mindre del av truppen, vilkas utföranden han eller hon bedömer på en gång. Det lönar sig att dela upp responsen i skeden. Då man undervisar skede för skede ges responsen genast efter varje skede. Respons på helhetsutföranden och delmålen för övningsmomentet ges innan man övergår till följande tema. Då övningen avslutas fäster man i responsen uppmärksamhet vid den allmänna nivån och lyfter fram utföranden som lyckades synnerligen väl eller som kräver mera övning.

Övningsplats

Övningsplatsen bör vara tillräckligt stor. Det lönar sig att välja ett jämnt fält utan hinder, såsom gårdsplanen framför eller bakom en kasern. Utföranden som görs på stället kan ske inom ett begränsat utrymme med en avdelning av en plutons storlek, men till exempel taktmarsch förutsätter ett större område. För förbimarsch behövs en längre, rak väg. Avdelningens frontriktning ska väljas så att solen inte bländar dem som utbildas. På utbildningsplatsen får det inte förekomma trafik som stör utbildningen eller äventyrar tjänstgöringssäkerheten. Man bör undvika att öva på halt underlag. Under vintern undviks även blåsiga

platser. Vid kallt väder hålls korta pauser, under vilka man värmer kalla hudpartier, fingrar och tår.

Undervisningsmetoder

I undervisningen används framställande undervisning i form av modellutföranden och repetitiv övning skede för skede. Etappvis undervisning och repetitiv övning i slutan ordning utvecklar även de militära chefernas utbildningsförmåga. Utförandena kan emellanåt övas i egen takt.

En plutonövning i slutan ordning inleds vanligen genom uppställning på tre led. Truppen ställer upp sig för slutan ordning på tre led i längdordning, vilket ökar truppens enhetlighet och representativitet. I undervisningsskedet beordras truppen i öppen undervisningsfyrkant, vilket gör det lättare för dem som utbildas att följa med exempelutförandena och underlättar övervakningen av övningsskedena. Då man lärt sig rätt utförande är det bra att beordra truppen att ställa upp sig på öppna övningsled via uppställning på tre led och öva i grupper under ledning av en hjälputbildare.

Användning av hjälputbildare

Övningarna i slutan ordning utgör en viktig del av ledar- och utbildarutbildningen. Hjälputbildare används under övningarna. Före övningen bör de tränas i att fungera som hjälputbildare. Om de används för åskådliggörande av modellutföranden ska de öva och repetera utförandena i förväg. Då en pluton övar slutan ordning kan hjälputbildarna beordras att öva sin grupp efter undervisningsskedet till exempel på öppet övningsled. De kan även användas som hjälp för övervakning av stora trupper samt för givande av respons till en mindre del av övningstruppen. På detta sätt förfar man exempelvis då utbildaren ensam inte kan göra tillräckligt noggranna observationer beträffande enskilda utföranden. Även hjälputbildarna måste alltid få respons på sin egen verksamhet under övningen i slutan ordning.

Avdelningens storlek och utrustning

I allmänhet består den övande avdelningen av en pluton. Som utrustning används tjänsteuniform, huvudbonad och det personliga vapnet. Då klädseln bestäms beaktas i synnerhet övningens art och väderförhållandena. Under övningen kan avdelningen indelas i mindre delar. Till exempel vapengrepp kan övas i grupp (exempelvis öppet övningsled), taktmarsch i pluton- och förbimarsch i kompanisammansättning.

Förberedelser

Utbildarna ska före övningen öva de utföranden de ska undervisa i. I syfte att bevara punktligheten i undervisningen instrueras hjälputbildarna noggrant om sin egen roll före övningen. De kan även beordras att skapa ett utbildningskort för sitt eget skede av grupputbildningen. Med hjälp av mikrofilmer går det snabbt att repetera rätt utföranden på sin egen terminalutrustning. På grund av karaktären hos slutan ordning ska särskild uppmärksamhet fästas vid detaljer, såsom övningsavdelningens utrustning och klädsels snygghet och enhetlighet.

Tidtabell

Den fysiska ansträngningen vid slutna ordning medför muskelspänning och domning. Övningens maximala längd är 45 minuter. I början av utbildningen lönar det sig att hålla en kort paus under övningar efter 20 minuter innan man fortsätter. Genom att skapa en rytm med hjälp av respons och olika teman samt exempelvis olika undervisningsformer minskar man den slutna ordningens enformighet. Man borde använda cirka 10–20 minuter för undervisning i och övning av nya teman och 5–10 minuter i början av övningen för repetition av ett tidigare tema. Man ska växla mellan utföranden som görs på stället och sådana som kräver rörelse. Om de teman som övas under övningen förutsätter att man står länge på samma ställe kan man däremellan repetera utföranden man lärt sig tidigare och som innehåller mera rörelse eller byta den formation i vilken utförandena övas.

■ Utbildarens beteende vid övningsmoment i slutna ordning

Placering:

- framför formationen, vid dess mitt, avståndet minst hälften av formationens bredd
- i öppen undervisningsfyrcant i mitten av den öppna sidan och en bit utanför – ibland lönar det sig att placera sig inne i fyrkanten så att rörelsebanorna i modelutförandet syns bra och så att de som utbildas kan titta framåt
- utbildaren ska röra på sig enligt behov och snabbt, till exempel då han eller hon granskar rättningarna

Röst användning, kommandering:

- ljudlig, skarp och klar röst – i truppens riktning
- ropa inte i onödan
- rikta dina ord till truppen, förklara inte
- visa inte då du pratar, och tvärtom – under ett exempelutförande vänder förklaringarna bort uppmärksamheten från den sak som lärs ut
- en ca 1 – 2 s lång paus mellan den förberedande och den utförande delen,
- räkna för dig själv "KÄÄNNÖS OIKEAAN... (1,2,3) ...PÄIN!"
- uttala kommandona i sin helhet och tydligt

Uppträdande:

- ge kommandona stående i grundställning
- klä dig föredömligt
- bete och rör dig sakligt och punktligt
- kom ihåg att motivera kontinuerligt
- kom ihåg personligheten; våga vara dig själv – hämta inte andra.

Utvecklande respons:

- ge respons på detaljerna under övningen och avslutningsvis på helheten
- ge respons i första hand åt truppen, endast vid behov och enligt gottfinnande till individer
- ge namn åt felet, berätta eller visa rätt utförande, låt öva på nytt och ge respons på rätt utförande

7.3.6 Utbildning i ledarskap

Ledningsverksamheten beskrivs ofta inom Försvarsmakten som en process som börjar med att man tar emot en uppgift och som avslutas med att den verkställs. Helheten består av de skeden som verkställs i en följd samt de order som ges i samband med dem och kraven på dem som leds. På så sätt kan man försäkra sig om att de inverkanse delpunkterna förverkligas och att saker och ting sker i en ändamålsenlig ordningsföljd. En annan central helhet i utbildningen i ledarskap består av undervisning i växelverkansförmåga.

Utbildning i växelverkansförmåga

Engagerat ledarskap skapar en grund för ledning av människor, för målinriktat växelverkansbeteende och för dess utveckling (se Chefens handbok). Byggnad av förtroende, visande av uppskattning, möjliggörande av lärande och skapande av inspiration är centrala element för chefen när det gäller att skapa växelverkan. En öppen, förtroendegivande och rättvis växelverkansatmosfär som främjar lärande och utveckling skapar en grund för ledning av människor.

Växelverkan är kommunikation mellan människor (talad, skriven eller icke-verbal), var syfte är att både bli förstod och att förstå andra. En betydande faktor som styr växelverkanssituationer är de känslor och intryck som uppstår under de rådande omständigheterna och de personliga tolkningar som uppstår i olika situationer.

Genom att fästa uppmärksamhet vid gruppssammanhållningen och växelverkan mellan människor är det lättare att leda en trupp, och målen uppnås mera effektivt. Av denna orsak är det viktigt att beakta och utbilda i växelverkansfärdigheter i samband med olika delområden av den militära utbildningen.

I utbildningen gällande växelverkansförmåga är det viktigaste att öka självkännedom hos den som utbildas, det vill säga att identifiera de egna känslorna, behoven och värderingarna. Utifrån dessa kan personen reglera sitt eget beteende och förstå dess inverkan på andra människor. Växelverkansförmågans utveckling kan betraktas via fem olika delområden: 1) jagmedvetande, 2) självledarskap, 3) social medvetenhet, 4) sociala färdigheter och 5) ansvarsfullt beslutsfattande.

Jagmedvetandet är att känna igen sina egna svagheter och starka sidor, vilket har samband med att man identifierar egna tankar, värderingar och känslor. Jagmedvetandet kan utvecklas genom att man reflekterar över sådana stunder då växelverkan har varit lyckad eller känts svår.

Självledarskap är att förstå samt kunna reglera sina egna känslor och sitt beteende. Självledarskap är förmåga att planera, organisera, utveckla och reflektera över sin egen utbildningsverksamhet och tidsanvändning. Förmågan att delegera samt förmågan att prioritera saker och tidsanvändningen är grundläggande färdigheter inom självledarskap.

Förmågan att utveckla sitt självledarskap har att göra med identifiering och erkännande av det egna beteendet, de egna starka sidorna och utvecklingsbehoven.

En socialt medveten person förstår andras tankar och känslor samt hur de inverkar på växelverkan. Genom att utveckla delområdet för social medvetenhet kan man bättre förstå de tolkningar som andra gjort ur sin egen synvinkel och människors handlande i olika växelverkanssituationer. Att kunna lyssna är viktigt när det gäller utveckling av den sociala medvetenheten.

Sociala färdigheter har ett starkt samband med grupparbetsförmåga och förståelse av vilka fenomen inom gruppdynamiken som inverkar på gruppens verksamhet och av de olika roller som förekommer inom gruppen. Genom att fästa uppmärksamhet vid sociala färdigheter kan man effektivisera lärandet och verksamheten i den trupp som utbildas. Meningen "en grupp är alltid mera än summan av dess delar" beskriver på ett bra sätt en grupp i vilken det råder en god gemenskap och gruppsammanhållning och som effektivt uppnår målen genom en öppen växelverkanskultur.

Ansvarsfullt beslutsfattande innebär att man förstår vilka faktorer som inverkar på beslutsfattandet. Ansvarsfullt beslutsfattande kan övas genom case-övningar samt i samband med övningar i att utföra sin uppgift under undantagsförhållanden. Under undantagsförhållanden måste man kunna fatta även svåra beslut på ett översvägande och ansvarsfullt sätt. Även om man inte helt kan imitera undantagsförhållanden under normala förhållanden utgör det att man funderar på sina egna värderingar övning inför beslutsfattande under alla förhållanden.

Analys av ledar- och växelverkansprofilen och den utvecklingsplan som görs utgående från den stöder utvecklingen av växelverkansförmågan inom alla de delområden som beskrivs ovan.

Inom militär utbildning är det inte alltid ändamålsenligt att ge utbildning i växelverkansförmåga som ett tema som är avskilt från den övriga helheten. Snarare bör man i all verksamhet vara medveten om och beakta växelverkans betydelse för lärandet och uppnåendet av de mål som ställts upp för truppen. Vid sidan av chefens växelverkansförmåga är det lika betydelsefullt att de som utbildas besitter medarbetarfärdigheter, att truppens alla medlemmar förstår de roller som förekommer i en grupp, den växelverkan som sker mellan medlemmarna i gruppen samt de personliga behoven och känslorna.

Principerna för utbildning i ledarskap

Målsättningen för ledar- och utbildarutbildningsprogrammet är att skapa en kunskaps- och färdighetsmässig grund för ledning och utbildning av den egna krigstida truppen. Man lär sig att leda främst genom de

erfarenheter man erhållit. Erfarenhet av ledarskap utan att man får respons garanterar i sig inte den önskade utvecklingen. Responsen på en ledarskapsprestation omfattar i bästa fall självbedömning samt respons som givits av dem som leds, jämställda och utbildaren. Den som utbildas och som fungerat som chef analyserar sin prestation och responsen på den, vilket möjliggör en så omfattande utveckling av den egna verksamheten som möjligt. Förutsättningen för detta är att responsen är av god kvalitet och konstruktiv, och att den som utbildas själv har en genuin vilja att behandla den respons han eller hon fått för att utvecklas.

Då man undervisar i grunderna i ledarskap är det viktigt att få utbildningen effektiv så att så många elever som möjligt får så många ansvarsfyllda utföranden och utföranden som bedöms som möjligt – alltså inte så att endast en person leder en långvarig uppgift och endast han eller hon bedöms. För detta syfte kan man under övningar skapa en s.k. elev- och utbildningsorganisationsmodell, där det i den grupp som utför uppgiften finns många ansvarsfyllda uppgifter som bedöms (360°). Förutom gruppchefen kan exempelvis följande roller finnas: vice gruppchef, patrullchef, ordonnans, radioman, stridsräddare och fälttygsman.

Planeringsövning

En planeringsövning kan kopplas samman med ett enskilt skede av planerings- och ledningsprocessen eller till flera skeden och kombineras till en mera omfattande helhet. Planeringen kan koncentrera sig till exempel på bedömning av fiendens verksamhet eller utnyttjandet av de egna trupperna i strid. Beträffande arrangemangen förutsätter en planeringsövning en situationsram som bygger på realistiska och korrekta principer och inom vilken planeringen sker. Planeringsarbetet kan stödas genom olika order, kartmaterial, minnesstommar samt handböcker. Övningen är inte bunden till en viss lärmiljö, men i synnerhet mera omfattande planeringsuppgifter förutsätter lämpliga arbetsutrymmen, till exempel i ett klassrum. Slutprodukter av planeringsarbetet är till exempel bedömning av fiendens verksamhet, analys av de egna truppers verksamhetsmiljö, ett beslut eller en stridsplan.

Då man lär sig grunderna i planering bör utgångspunkterna vara klara och utgöra ett stöd när det gäller att identifiera grundläggande, fungerande lösningar utgående från det man lärt sig och överföra dem till praktiken. Att gång på gång upprepa en viss grundläggande lösning som konstaterats vara bra är dock inte ett självändamål, utan den som utbildas bör då färdigheterna ökar spöras att tillämpa det han eller hon lärt sig genom mera utmanande situationer och situationer som utvecklas efter hand.

Att man gör upp en plan, exempelvis ett beslut, räcker som sådan inte till för att åstadkomma en inlärningsituation av god kvalitet, utan man måste få respons på den uppgjorda planen. Responsen kan till exempel bestå av kommentarer från utbildaren, diskussion med jämställda eller exempelvis testning av planen via ett krigsspel eller genom

praktisk tillämpning. Även det att man beordrar det egna beslutet till de underordnade order ger dem som utbildas många värdefulla observationer. Utgående från responsen utvecklas planen ytterligare i syfte att åstadkomma en produkt som är av så hög kvalitet som möjligt.

Ordergivningsövning

En ordergivningsövning är ett lätt sätt att utveckla en chefs verkställighetsförmåga och kan genomföras genom korta förberedelser, oberoende av plats eller tidpunkt. Som mottagare av ordern kan de som leds, jämställda eller utbildaren fungera. Med tanke på den respons som ges borde den som tar emot ordern ha en klar uppfattning om vilka saker som ingår i ordern och hur den borde ges. I responsen beaktas både orderns innehåll och sättet på vilket den ges.

Ordergivningsövningar gör det möjligt att uppnå vana att i synnerhet ge formbundna order samt utveckla de egna färdigheterna i fråga om uppträdande och växelverkan. Till exempel en anfallsorder i utgångsställningen eller en order om gruppering för försvar kan bindas till ankomsten till ett nytt grupperingsområde eller till den kompletterande utbildning som ges till exempel på väntplatsen vid stridsskjutningar. Vid sidan av den som ger order får även de som berörs av ordern vana i att plocka ut det väsentliga ur de erhållna ordena och att ta till sig strukturen i en formbunden order. Detta bidrar till att man i fortsättningen förstår erhållna order rätt och inleder verksamhet på önskat sätt. Lärande förutsätter dock att man ger respons både till dem som ger order och dem som innehar rollen som underordnad.

Genomförandet förutsätter i sin enklaste form att förmannen ger en kort order och ställer krav på chefen att upprätta en egen order och ge den till de underordnade. De grunder för ordern som utbildaren ger kan vara avsiktligt bristfälliga eller innehålla överflödigt information, varvid den som upprättar ordern blir tvungen att fatta egna beslut och plocka ut det innehåll som är av central betydelse får honom eller henne själv.

En undervisningssituation kan stödas till exempel med kartmaterial, terränglåda eller orderstommar. Orderstommen stöder upprättandet av sådana order som är kännetecknande för vapenslaget genom att ge den som upprättar ordern säkerhet om att allt som behövs berättas i logisk följd för den underordnade. Att man följer orderstommen stöder även mottagandet av ordern, då den underordnade känner till modellen och vet vad han eller hon kan vänta sig. Då man använder orderstommar bör man dock inte haka upp sig på innehållet i exemplet, utan man beordrar bara de delar som ordergivaren verkligen har någonting betydelsefullt att säga om.

Ramövning

En ramövning lämpar sig i synnerhet för övning av en ledningssituation som gäller användning signalmedel. Exempelvis då trupper inom indirekt eld övar elduppgifter eller då en större trupp övar sig i att utföra en stafferad anfallsuppgift kan detta lätt förverkligas genom ramövningar i både terrängen och inomhus.

En ramövning vänjer i synnerhet truppen vid att hantera signalmedel samt göra anmälan i standardform. Genom att upprepa dessa rutinutföranden minskas den friktion som förekommer i verkliga ledningsuppgifter. Signalverksamheten beskrivs antingen genom att tala eller genom att använda sig av verkliga signalmedel. I övningen kan delta endast de ledningsdelar som ansluter sig till signalverksamheten eller också kan truppens verksamhet göras till en del av övningen. En ramövning kan stödas genom att till exempel utnyttja den virtuella utbildningsmiljön och simulatorer.

Med ramövningar jämföras olika miniatyrövningar, där den som leder truppen får öva de order som ges om den uppgift som ska utföras och staffering tillsammans med truppen. En miniatyrövning genomförs till exempel med hjälp av en terränglåda, på en bana som byggts med tillfälliga hjälpmedel eller på ett öppet fält. Undervisningstemat kan vara olika stora truppers verksamhet, till exempel gruppens eller kompaniets anfall. Åskådliggörandet stöds om de som leds själva kan röra sig på de platser där de ska utföra sin uppgift och får order och information enligt situationen.

Case-övning

Case-övningar kan utnyttjas i det skede av utbildningen i ledarskap då de som utbildas har ett tillräckligt grundläggande kunnande om temat för undervisningen. Under övningarna arbetar de som utbildas antingen självständigt eller i smågrupper med olika tillämpade uppgifter och stöder sig på sin tidigare kunskap samt söker eventuellt ny kunskap om temat. Case-övningar utnyttjas till exempel vid övning av beslutsfattande och ordgivning. Metoden hjälper till att förstå helheter på ett mera omfattande sätt och erbjuder möjlighet att tillämpa tidigare kunskap i olika problemlösningssituationer.

Under övningen beskrivs en situation eller ett problem för den som utbildas, varefter han eller hon utarbetar en egen lösning. Utbildaren kan utmana den som utbildas och vidareutveckla situationen med kompletterande frågor eller en kompletterande beskrivning av situationen. Man kan be den som utbildas att motivera besluten eller beskriva följderna av den givna ordern med tanke på fortsättningen. Övningen kan genomföras i klassrum, i virtuell miljö eller i terrängen. Temat för utbildningen kan vara stridsutbildning eller vardagliga saker. Övningsmoment som har att göra med ledning av strid utvecklar verkställighetsförmågan och utvidgar tankeprocessen hos dem som utbildas, medan fall som till exempel behandlar problem i anslutning till kasernlivet stödjer utvecklingen av växelverkansförmågan.

Case-övningar kan utmärkt väl utnyttjas även inom stridsutbildning. Metoden lämpar sig för övning av grundstridsmetoder samt i ett senare skede, då chefen utmanas att tillämpa sitt kunnande i praktiken och tvingas uppdatera sin plan. Utbildaren väljer olika teman för fall som chefen ska lösa oberoende av hur han eller hon gör. Exempel på fall som skapar utmaningar och tillämpningsbehov inom stridsutbildning är beskrivning av egna förluster, att man överraskande stöter på en mina eller att fienden överraskande anfaller.

Fördelen med case-övningar kan anses vara möjligheten att identifiera nivån på sitt eget kunnande i verklighetstrogna besluts- och problemlösningssituationer. Övningarna kan snabbt ändras, och man kan låta göra flera upprepningar inom en kort tid. Å andra sidan kan enskilda lösningar och motiveringarna för dem behandlas detaljerat i syfte att fördjupa lärandet. Utmaningen med metoden är att den är krävande för dem som utbildas och för utbildaren. För att en case-övning ska lyckas krävs att de som utbildas kan leva sig in i och hänge sig åt kritiskt betraktande av de egna lösningarna. Av utbildaren kräver metoden beredskap att diskutera mycket varierande lösningsmodeller och deras svagheter och starka sidor. Utbildaren måste vara tillräckligt erfaren för att kunna förstå den synvinkel som den som utbildas representerar. Förberedelserna för övningen förutsätter även detaljerad planering och att man sätter sig noggrant in i temat.

Tillämpad ledningsövning

Tillämpade övningar är övningar som belastar de olika områdena av funktionsförmågan. Den som utbildas erbjuds möjlighet att testa sina egna gränser och sin förmåga att klara av uppgiften som chef i ett sinnestillstånd som simulerar stridströtthet under fysisk press.

Med tanke på utvecklingen som chef ökar lyckade övningar självkännedom hos dem som utbildas, ger dem erfarenheter av hur man förhåller sig till olika situationer samt ökar stresshanteringsförmågan. I bästa fall utvecklar de tunga erfarenheter man upplevt tillsammans, såsom ledningsövningar, även gruppssammanhållningen. Syftet är inte att få den som utbildas att bryta samman och avbryta, utan hjälpa honom eller henne att finna nya sidor hos sig själv och identifiera de sätt att reagera som är karakteristiska för honom eller henne själv, exempelvis på stress och utmattning.

Övningar som dessa är krävande att ordna och förutsätter synnerligen noggrann planering och förberedelse. Övningen innehåller en förberedande del, under vilken man klart berättar om målen för övningen för övningstruppen. Därtill behandlas stress som fenomen, stressens inverkan på individen och metoder att hantera stress. Efter övningen ordnas ett responstillfälle, där målen för och innehållet i övningen repeteras i syfte att fördjupa lärandet. I förberedelserna för responstillfället beaktas, att individen bör få ge utlopp för de upplevelser under övningen som eventuellt besvärar honom eller henne mentalt, och att gruppen bör få ge utlopp för de spänningar som uppstått inom den. Man måste kunna behandla det som hänt under övningen så att individens eller gruppens prestationsförmåga inte sjunker som en följd av övningen.

Ur säkerhetssynpunkt ska man särskilt noggrant ge akt på den tillfälligt sänkta observations-, besluts- samt funktionsförmågan hos dem som utbildas. Innehållet i övningen och de krav den ställer ska alltid noggrant anpassas till de krav som ställs på individernas funktionsförmåga och truppens utbildning.

Under övningen ställs de som utbildas utanför sin bekvämlighetzon, det vill säga området mellan tillväxtzonen och panikzonen. Det kan vara skadligt att utsättas för alltför hård stress under en alltför lång tid. Dessutom ska man observera att ju hårdare stressen växer sig, desto mera tid krävs för återhämtning. Man kan främja återhämtningen efter en övning genom tillräcklig vila, näring, muskelvård, responsamtal samt genom att dela med sig av sina erfarenheter till jämslida.

Belastningen under övningen ökas genom olika metoder att simulera stress. Sådana är exempelvis långvariga övningar och fysisk uttrötning, tävlingsmoment, tids- eller social press, en atmosfär som föder osäkerhet och ovetskap samt obetydliga mängder vila och näring. Att man skapar enbart fysisk belastning är inte ett självändamål då man utmanar förmågan att leda, men det bidrar till ökad psykisk belastning och ökar nivån på den upplevda stressen hos den som utbildas och simulerar mera effektivt verksamhetsmiljön på stridsfältet.

Såsom vid andra övningsmoment som utvecklar förmågan att leda har respons och responstillfället efter en övning stor betydelse för lärandet även i övningar som gäller funktionsförmågan och ledarskap. Enbart marscher och olika uppgiftskontroller utvecklar inte ledaregenskaperna om inte temana går igenom efteråt. Då respons ges kan utbildarnas observationer stödas till exempel med video- och intervjumaterial från den övande truppen. Det centrala i responsen är inte om den som utbildas handlar "rätt" i situationen, utan att han eller hon lär sig att förstå sitt eget beteende och på så sätt förbättrar sin självkänedom. Då ett responstillfälle ordnas ska dock man dock beakta vakenheten och mottagligheten hos dem som utbildas, det vill säga det lönar sig inte att ordna ett sådant innan deltagarna har haft möjlighet att återhämta sig från sin prestation.

Vid utbildning i ledarskap är responsen av särskilt stor betydelse. Enbart prestationer utan respons av god kvalitet utvecklar inte chefen på önskat sätt.

7.3.7 Utbildning i utbildningsförmåga

En militär utbildare förutsätts ha grundläggande militära färdigheter samt i stor omfattning behärska innehållet enligt den egna försvarsgrenen och det egna vapenslaget, alltså yrkeskompetens. Dessutom bör en utbildare ha förmåga och färdigheter att främja lärande, alltså pedagogisk kompetens (se kap. 3). Att utvecklas som utbildare är en kontinuerlig, individuell inlärningsprocess. Utbildaren bör vara utvecklingsinriktad, det vill säga alltid i sitt handlande reflektera över och utveckla saker.

Förutom ovannämnda saker inverkar även kännedomen om verksamhetsmiljön och växelverkansförmågan på framgången som utbildare. Vid utbildning i utbildningsförmåga beaktas olika delområden och deras inbördes beroendeförhållande på ett omfattande sätt.

Det centrala med tanke på de olika dimensionerna av utbildningsförmåga är de personliga uppfattningarna om mänsklighet, hur kunskap byggs upp och om hur lärande sker.

En utbildare som undervisar i utbildningsförmåga bör vara medveten om sin egen uppfattning om en bra utbildare och ett bra lärande. Dessa uppfattningar formar de innehållsmässiga betoningarna i hans eller hennes undervisning och de saker, vid vilka han eller hon fäster uppmärksamhet i handledningen av dem som utbildas och i sin respons. För att utvecklas som utbildare krävs praktisk övning, handledning från en mera erfaren utbildares sida och att man lär sig av respons.

Målsättningen för ledar- och utbildarutbildningen är att under beväringstjänsten skapa en kunskaps- och färdighetsmässig grund hos dem som utbildas med tanke på ledning och utbildning av den egna krigstida truppen. Målet för beväringarnas utbildarutbildning är att chefen behärskar utbildningen av sin egen trupp så att den uppnår den nivå som kraven på truppens prestationsförmåga förutsätter. Målet är synnerligen högt ställt, med hänsyn till alla som utbildas till chefer inte har tidigare erfarenhet av att undervisa och handleda en grupp. Det är möjligt att uppnå målet med hjälp av en yrkesskicklig utbildare. En utbildare som känner sig själv väl och har god växelverkansförmåga hjälper den som utbildas att utveckla dessa egenskaper genom undervisning och handledning, och därtill genom sitt eget exempel. Målet är att skapa en lärande gemenskap, där lärandet handleds av utbildaren, men likaledes av dem som utbildas. Med denna metod eftersträvas en helhetsbetonad utveckling hos dem som utbildas, där behärskandet av militära innehåll förenas med utbildnings- och växelverkansförmåga.

Utbildarutbildningen bör omfatta åtminstone följande helheter:

1. Grunder i utbildning och lärande

Målet för undervisning i grunder är att den som utbildas till utbildare identifierar och förstår de uppfattningar och fenomen som påverkar lärande, undervisning och utbildning samt deras betydelser. Till undervisning i grunder hör att man förstår utbildarens roll när det gäller att handleda och främja lärande (se kap. 3.2). Dessutom bekantar man sig med olika undervisningsmetoder samt förstår innebörden av respons med tanke på lärande.

2. Planering av utbildning

I anslutning till planering av utbildningen undervisas de som utbildas i grunderna i upprättande av övningsplaner och utbildningskort och de faktorer som då ska beaktas: tid, plats, utbildningsmateriel, den trupp som utbildas och säkerställande av utbildarens egen kompetens. Faktorer som har att göra med tjänstgöringssäkerheten beaktas då man undervisar i hur utbildning planeras. Det lönar sig att genomföra utbildningen i planering så att den binds till ett begränsat utbildningstema. Bra utbildningsteman när det gäller att träna sin utbildningsförmåga är till exempel vapenhantering, sluten ordning, materielutbildning och stridsutbildning samt utbildning i funktionsförmåga.

3. Genomförande och ledning av utbildning

Ledning av utbildning har ett direkt samband med planering av utbildning. De som utbildas till utbildare genomför då den utbildning de planerat i praktiken. Målet är få vana i att hantera helheten och samt vana vid att uppträda. Det är särskilt viktigt för den som utbildas till utbildare att få konstruktiv och konkret respons av både den handledande utbildaren och den trupp han eller hon utbildar. Med hjälp av den erhållna responsen kan han eller hon identifiera sina egna starka sidor och utvecklingsbehov och därtill utveckla den egna utbildningens innehåll och struktur.

4. Konsten att uppträda samt växelverkan

Växelverkansförmågan har ett nära samband med konsten att uppträda. I utbildningen i konsten att uppträda är målet att den som utbildas klarar av att kontrollera sin nervositet och presentera temat för undervisningen för truppen. Man kan undervisa i grunderna i konsten att uppträda under en lektion som handlar om olika sätt att uppträda som utbildare, och under vilken man funderar på hur dessa inverkar på hur utbildningen lyckas. Färdigheterna att uppträda hos dem som utbildas kan övas bland annat genom korta inledande anföranden, olika gruppuppgifter och genom case-övningar. Också genom att fungera som chef i olika situationer utvecklas färdigheterna att uppträda. Eftersom konsten att uppträda är starkt förknippad med individens personlighet bör responsen vara finkänslig och riktas in på handlandet och dess verkningar. Respons på förmågan att uppträda kan gälla exempel röstanvändningen och sättet att prata, användningen av gester och rörelser eller växelverkan mellan utbildaren och dem som utbildas.

5. Givande av respons

Till färdigheten att lära sig att utbilda hör att man blir van vid att ge och behandla respons. Målet är att den som utbildas till utbildare identifierar responsens betydelse för utvecklingen av den egna kompetensen och kunnandet hos den trupp han eller hon utbildar. Positiv respons stärker självförtroendet och effektiviserar lärandet, varför det lönar sig att satsa på sådan. Det lönar sig att förhålla sig konstruktivt till fel och misslyckanden och använda dem som möjligheter att lära sig – man ska alltid förmedla detta även till dem som utbildas. Responsen bör vara uppskattande och sporra till nytt försök. En bra tumregel då man ger respons är: den sak som man fäster uppmärksamhet vid utvecklas. De som utbildas till utbildare ska läras kännetecknen på respons av god kvalitet samt hur man uppdaterar upprättade planer utgående från erhållen respons. Det är allas uppgift att främja en öppen responskultur.

Ingen är någonsin fullärd när det gäller förmågan att utbilda. Alla som fungerar i utbildaruppgifter – oberoende av erfarenhetsbakgrund – kan kontinuerligt utveckla sin yrkesmässiga och pedagogiska kompetens samt sin växelverkansförmåga utgående från den respons han eller hon fått.

8

Utveckling av funktionsförmågan inom den militära utbildningen

Förhållandena i krig och på stridsfältet är ur människans synvinkel extrema situationer som kräver att soldater har en bra funktionsförmåga. Soldaternas funktionsförmåga utvecklas, upprätthålls och återställs genom utbildning i funktionsförmåga och stöd för funktionsförmågan. När det gäller att garantera truppens prestationsförmåga har utbildaren en synnerligen viktig roll i utvecklingen, upprätthållandet och återställandet av funktionsförmågan som helhet hos dem som utbildas. Här genomgås grunderna i utbildning i funktionsförmåga och de praktiska verktyg med vilkas hjälp övningsmoment i funktionsförmåga planeras och leds i praktiken.

Funktionsförmåga är individens förmåga att fungera i olika verksamhetsmiljöer på det sätt som genomförandet av uppgifterna förutsätter. Funktionsförmågan som helhet består av fysisk, psykisk, etisk och social förmåga. Alla dessa delområden av funktionsförmågan har ett starkt samband med varandra och påverkar allt som soldaten gör. Funktionsförmågan påverkas dessutom av näring, vätska, vila, återhämtning, hälsa och de krav som verksamhetsmiljön ställer. De krav som soldatens verksamhetsmiljö ställer styr utvecklingen, upprätthållandet och återställandet av soldatens funktionsförmåga. Till individens funktionsförmåga hänför sig nästan alla faktorer som påverkar hur soldaten handlar, av vilka några av de viktigaste framgår bilden nedan.

Inom den militära utbildningen koncentrerar man sig i fråga om psykisk förmåga på begreppen självförtroende, motivation, stridsvilja och stridsrelaterad stress. I fråga om social förmåga koncentrerar man sig på stärkande av grupsammanhållningen. När det gäller etisk förmåga behandlas krigets berättigande, engagemang i uppgifterna och moralisk stress. De viktigaste temana i fysisk förmåga är styrka, uthållighet, snabbhet, muskelvård och rörlighet. Soldatens funktionsförmåga stöds med hjälp av stödtjänster inom olika sektorer.

Funktionsförmågan är en minst lika viktig egenskap för en soldat som kompetensen. Inte ens en soldat med utmärkta kunskaper och färdigheter kan utnyttja sin kompetens på stridsfältet om hans eller hennes funktionsförmåga sviker. Därför är det en av de viktigaste uppgifterna inom den militära utbildningen att utveckla soldatens funktionsförmåga som en del av utvecklingen av truppens prestationsförmåga. Planeringen och ledningen av utbildningen i funktionsförmåga förutsätter att utbildarna kan grunderna i funktionsförmåga och pedagogik. Funktionsförmågan är en personlig, delvis arvsbetingad egenskap och är nära förknippad med individens hälsotillstånd. Därför sker utbildningen i funktionsförmåga med ett coachande grepp. Utbildningen ska präglas av positivitet, god anda och vara motiverande, så att den hjälper individerna att förbinda sig till att utveckla, upprätthålla och återställa sin egen funktionsförmåga.

Målsättningen för utbildningen i funktionsförmåga är att

- resultatinriktat träna dem som utbildas så att de får god kondition, blir modiga, självsäkra och disciplinerade krigsmän, som klarar av att fungera i krävande situationer under undantagsförhållanden och bevara sin funktionsförmåga.
- undervisa i grunderna beträffande de psykiska, sociala, etiska och fysiska faktorer, som inverkar på individens och truppens verksamhet i stridssituationer.
- lära dem som utbildas de åtgärder som den enskilda soldaten och truppen kan utnyttja i syfte att utveckla, upprätthålla och återställa sin egen funktionsförmåga.

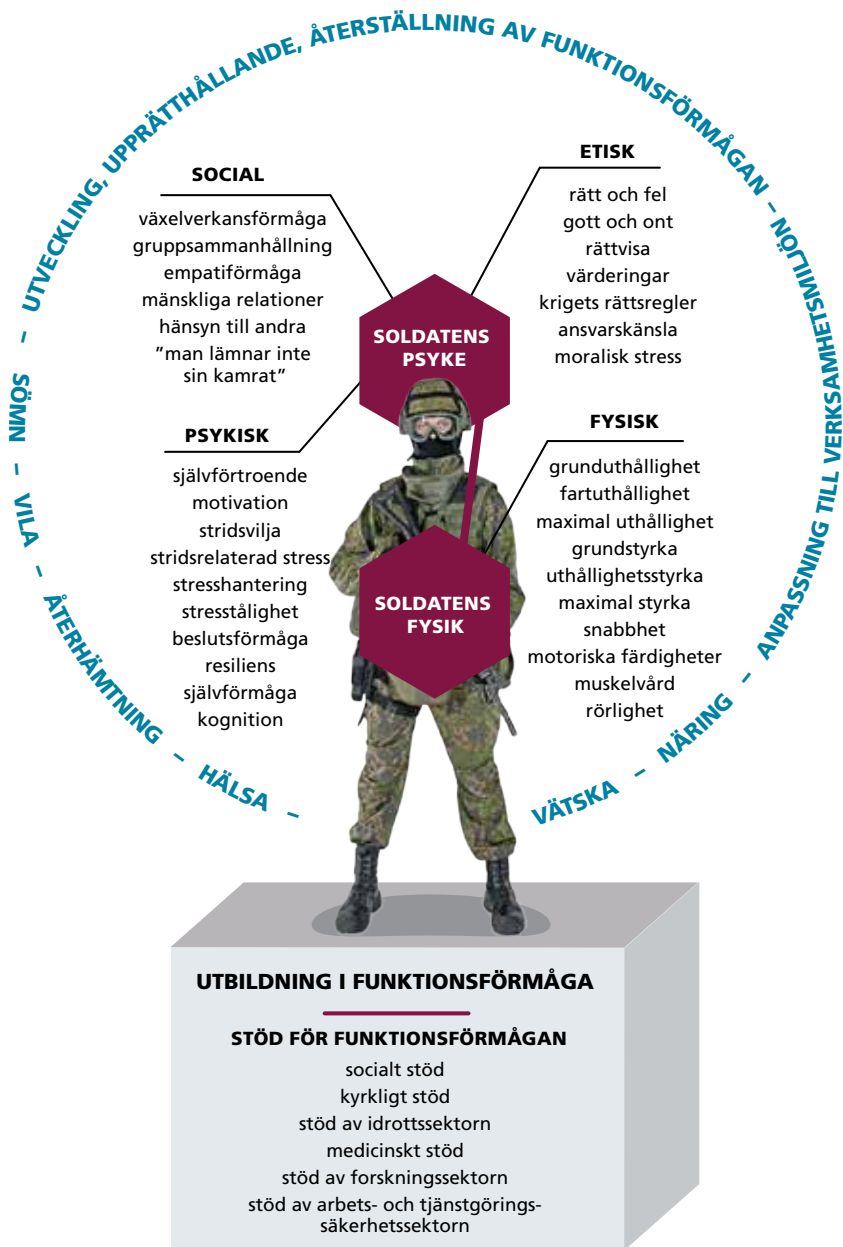


BILD 12. Soldatens funktionsförmåga som helhet.

I fråga om det pedagogiska kunnandet är målsättningen att undervisa i de kunskaper och färdigheter, med vilkas hjälp utbildarna på ett högkvalitativt sätt klarar av att leda övningsmoment i funktionsförmåga i form av enskilda övningsmoment eller i kombination med olika utbildningsteman och övningar som ingår i den militära utbildningen.

8.1 Programmen Soldatens psyke och Soldatens fysik

De värnpliktigas utbildning i funktionsförmåga genomförs enligt programmet för funktionsförmåga. Programmet för funktionsförmåga består av programmen Soldatens psyke och Soldatens fysik samt uppställning av individuella mål. Med hjälp av programmen Soldatens psyke och Soldatens fysik genomförs även utbildningen i funktionsförmåga för reservister och Försvarsmaktens avlönade personal. Inom ledarutbildningen ges utbildning i funktionsförmåga från och med bevaringsutbildningen ända fram till grundutbildningen för officerare och underofficerare inom den avlönade personalen. Vidare utgör utvecklingen, upprätthållandet och återställandet av funktionsförmågan en fast del av utbildningen under varje repetitionsövning.

Utbildningsprogrammet Soldatens psyke är ett övningsprogram, som består av övningsmoment inom delområdena psykisk, social och etisk förmåga. Inom ramen för programmet Soldatens psyke utbildas och övas de kunskaper, färdigheter och förmågor som soldaterna behöver i krigstida uppgifter. Med programmet Soldatens psyke stärks därtill de kunskaper, färdigheter och förmågor som individen behöver för att uppnå balans i vardagslivet.

Målet för programmet Soldatens fysik är att utveckla den fysiska förmågan samt erbjuda kunskap och färdigheter för utvecklande och upprätthållande av den fysiska förmågan även i reserven, så att den motsvarar den nivå som utgör målet i uppgiften under undantagsförhållanden. Genom att fästa uppmärksamhet vid sin fysiska förmåga kan soldaten främja även sin egen hälsa och livskvalitet. Närmare information och undervisningsmaterial finns i de officiella arbetsutrymmena i den virtuella lärmiljön och i Chefens handbok.

8.2 Utbildningen inom Soldatens fysik

En soldats uppgifter förutsätter mångsidiga fysiska egenskaper – styrka, snabbhet, uthållighet och motoriska färdigheter. Styrka behövs till exempel i kortvariga, kritiska prestationer, såsom evakuering av en sårad. En god uthållighetskondition främjar återhämtning och gör det möjligt att upprätthålla prestationsförmågan på längre sikt. Utbildaren har som uppgift att planera och leda fysisk utbildning som på ett mångsidigt sätt utvecklar alla egenskaper inom ramen för fysisk förmåga. Träningen ska vara meningsfull, lätt att förverkliga, resultatinriktad och säker, och den ska ha som mål att utveckla de egenskaper som krävs i uppgiften som soldat. Målet är att soldaterna klarar av att uppfylla de fysiska kraven i den egna uppgiften.

Genomförande av resultatinriktad styrke- och uthållighetsträning vid sidan av belastande militär utbildning kräver god planering och känedom om de olika delområdena av fysisk utbildning. Militär utbildning är till sin natur uthållighetsbetonad fysisk aktivitet med låg intensitet, av vilken orsak träningen inom fysisk fostran inriktas på utveckling av styrkeegenskaper samt träning med högre intensitet. Fysisk fostran planeras och genomförs minst tre gånger i veckan, men om veckoprogrammet omfattar rikligt med utbildning i terrängen kan motionen utgöra en del av den militära utbildningen. Till exempel vid stridsutbildning kan den övade verksamheten som avslutning på dagen testas på en situationenlig bana, vars mål är att även utveckla de fysiska egenskaperna hos dem som utbildas.

Det råder stora skillnader i utgångsnivån beträffande soldaternas fysiska kondition, och därför måste den fysiska fostran anpassas så att den passar alla. Också de som har god kondition måste erbjudas tillräckligt utvecklande utbildning. I vissa övningar fungerar det med nivågrupper, exempelvis i fråga om löprundor. Det bästa slutresultatet uppnås då var och en kan reglera träningsintensiteten individuellt, till exempel den vikt eller det motstånd som används vid styrketräning.

Den fysiska fostran ska belasta varje soldat i lika hög grad enligt hans eller hennes egen konditionsnivå.

För varje övning inom fysisk fostran fastställs den eftersträlvade belastningsnivån. Nivå 1 betyder träning med låg intensitet, nivå 2 träning med medelhög intensitet och nivå 3 träning med hög intensitet. Om de individuella förutsättningarna inte beaktas medför en identisk idrottsprestation varierande verkan hos soldater med olika kondition. Exempelvis kan en övning där alla springer med samma hastighet vara träning i grundläggande uthållighet med låg intensitet (nivå 1) för personer med god kondition, medan den för personer med sämre kondition kan vara träning i fartuthållighet med medelhög intensitet (nivå 2) eller till och med träning i maximal fartuthållighet med hög intensitet (nivå 3). Detta medför avsevärt mycket högre totalbelastning för dem som har sämst kondition, vilket kan leda till överansträngning, risk för skador eller till och med att tjänstgöringen avbryts.

Fysisk fostran för stora trupper kräver lämpliga utrymmen och redskap. Tillgången till sådana får inte vara ett hinder för förverkligande av säker och meningsfull träning. Om utrymmen och redskap avsedda för fysisk fostran inte finns att tillgå, krävs det att utbildaren kan söka alternativa sätt att ordna träningen. Tillräckligt belastande träning kan erhållas med enbart kroppsvikten, men vid behov kan man använda annat utbildningsmaterial som tilläggsvikter vid motion.

I genomförandet av träningen ska man beakta den fysiska belastning som tunga terrängövningar medför, och anpassa den till den övriga fysiska utbildningen. Å andra sidan kan den fysiska belastningen vara obetydlig under en terrängövning, varvid det är motiverat att ordna

fysisk fostran i terrängförhållanden. Fysisk fostran under terrängövningar ska dock ordnas med eftertanke. Ofta är strids- och skjutövningar så belastande i sig att det inte är förnuftigt att öka ansträngningen genom motion. I en sådan situation leder träningen sannolikt inte till utveckling. Återställande tånjningar och andra muskelvårdsåtgärder bra under tunga övningar. På grund av den långa återhämtningstiden efter en terrängövning kan det dröja innan man kan fortsätta med effektiv träning. I synnerhet i slutet av tjänstgöringen kan det vara svårt att utveckla konditionen, eftersom det totala antalet konditionsövningar lätt blir för litet. Under utbildningsdagar som är mindre ansträngande kan fysisk träning ordnas i form av utföranden som är utmärkande för soldater, till exempel genom att under förstahjälpstutbildning öva evakuering av en sårad person med hög intensitet under en kort tid.

8.2.1 Planering av utbildning

Planeringen av fysisk utbildning börjar i grundenheten i samband med att man förbereder genomförandet av utbildningsskedet. Då bör man försäkra sig om belastningsnivån och att den fysiska utvecklingen sker resultatinihåll. I planeringen ser man på en helhet som omfattar flera veckor och beaktar den övriga utbildningen, till exempel eventuella terrängövningar. Inom beväringstutbildningen är exempelvis sexveckor-sperioder av lämplig längd för planering av resultatinihåll utbildning. En bra grundprincip i regleringen av belastningen är att iaktta en modell där man under sex veckor har styrketräning på intensitetsnivå 2 och 3 i 4–5 veckor och styrketräning på intensitetsnivå 1 under 1–2 veckor. För varje utbildningsskede har man fastställt teman för varje vecka och belastningsnivåerna för den fysiska utbildningen. De som ansvarar för utbildningen under respektive skede integrerar temana i kursveckorna och beaktar samtidigt den totala belastningen under kurserna.

Tung fysisk träning planeras inte in genast efter måltider. Efter måltider bör man ha en cirka två timmar lång lättare period.

Då man uppgör en övningsplan är det bra att använda ett kort för ett övningsmoment som botten. I planeringen ska man beakta:

- målet för övningen
- temat för undervisningen och undervisningsmetoderna
- tidtabellen
 - förberedelser, uppvärmning, övning, nedvarvning, avveckling, underhåll (tvätt och byte av utrustning)
- utbildningsredskap (reservering, avhämtning och returnering)
- truppens storlek, kunskapsnivå och de nivågrupper som behövs (specifikation enligt enskilda övningsmoment)
- användningen av hjälputbildare
 - lägre chefer, yrkesskickligheten hos dem som utbildas (direktiv till hjälputbildarna)
- lärmiljön (utrymmen som behövs och reservering av utrymmen)

8.2.2 Genomförande av utbildning

Då man genomför övningar som utvecklar den fysiska förmågan beaktas de olika helheterna av övningen (bilaga 3) och den upplevda belastningen (bild 13). Övningens olika helheter kan indelas på följande sätt: orientering, inledning, uppvärmning, undervisnings- och övningsdel, nedvarvning, avslutning / reflektion och underhåll.

Att lära ut upplevelsen av belastning och använda den inom utbildningen utvecklar förmågan hos dem som utbildas att ta till sig hur man genomför övningar som utvecklar den fysiska förmågan, inom olika intensitetsnivåer. Om Coopertestet (12 minuter) i början av tjänstgöringen har genomförts på rätt sätt borde den upplevda belastningen enligt skalan på bild 13 kännas som 9–10 i slutet av testet. Skalan för den upplevda belastningen och träningen intensitetsnivå visas på bild 13. Vid lyckad träning på intensitetsnivå 1–3 är den upplevda belastningen under träningen på den nivå som syns på bilden. Skalan för upplevd belastning kan kombineras med träningens intensitetsnivå (1–3) på det sätt som beskrivs på bilden.

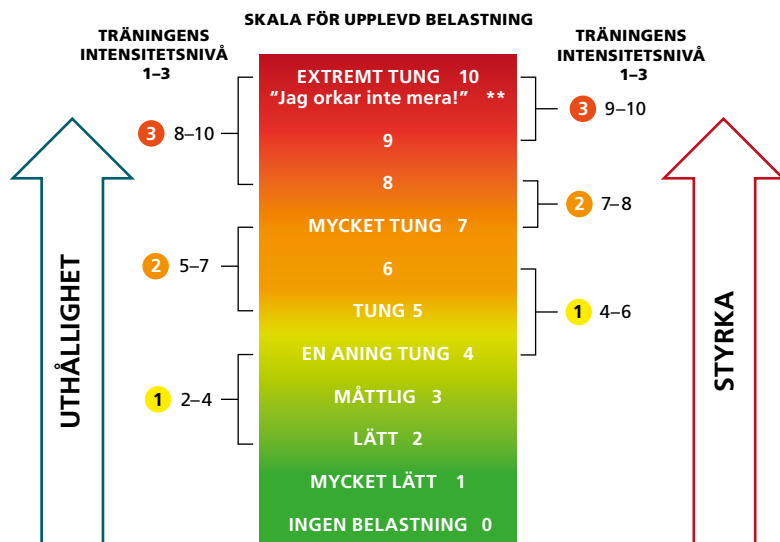


BILD 13. Skala för den upplevda belastningen. Med skalan för upplevd belastning bedöms ansträngningen under en uthållighetsprestation i början av träningen. Till exempel en lång uthållighetsträning kan som helhet kännas som tung belastning, även om den upplevda belastningen upplevs som lätt i början. Vid styrketräning bör den upplevda belastningen bedömas i slutet av serien. De första repetitionerna kan kännas som lätt belastning på alla intensitetsnivåer.

8.2.3 Undervisningsmetoder

På valet av undervisningsmetod inverkar inlärningsmålen, motivationen, nivån på kunnandet, temat för undervisningen samt övningens innehåll. En ändamålsenligt vald undervisningsmetod främjar lärande. I bilaga 4 finns exempel på undervisningsmetoder som lämpar sig för fysisk fostran.

8.2.4 Utveckling av styrkan

Enligt de krav som det moderna stridsfältet ställer behöver en soldat allt mera maximal styrka. Genom styrketräning ökas eller upprätthålls effektivt den maximala styrkan, musklernas storlek, stärks benstommens hälsa och ändras kroppssammansättningen. Den maximala styrkan ökar genom nervstyrning och muskeltillväxt, och därför är det ändamålsenligt för soldaten att sträva efter utveckling av den maximala styrkan i sin egen träning. Den militära utbildningen utvecklar vanligtvis uthålligheten, men styrketräning måste ordnas separat.

Styrketräning indelas i tre olika belastningsnivåer. Träning på olika belastningsnivåer utvecklar olika styrkeproduktionsegenskaper. Vid en enskild styrketräningsövning koncentrerar man sig i huvudsak på en belastningsnivå. Antalet repetitioner, serier och pauser mellan serierna samt träningsintensitet växlar enligt belastningsnivå. I följande tabell beskrivs innehållet i träningar på olika belastningsnivåer.

TABELL 5. Intensitetsnivåer vid styrketräning och innehållet i träningarna.

BELASTNINGS- NIVÅ	EGENSKAP	TILLÄG- GS-VIKT (% 1 RM*)	ANTAL REPETITIONER / SERIE	SERIER / RÖRELSE	PAUS MELLAN SERIENA	UPPLEVD BELASTNING 1-10*3
Intensitets- nivå 3	Maximal styrka	80-100	2-5	3-5	3-5 min	9-10
Intensitets- nivå 2	Grund- styrka	60-80	6-12	2-4	1-2 min	7-8
Intensitets- nivå 1	Uthållig- hetsstyrka	0-60	15-25	3-5	0-1 min	4-9*2

*1) Procent av det maximala vid en repetition (riktgivande).

*2) Vid styrketräning på intensitetsnivå 1 kan den upplevda belastningen kännas hög om man gör många repetitioner, varvid muskeltrötthet uppträder.

*3) Den upplevda belastningen bedöms i slutet av serien.

Vid styrketräning utförs grundrörelser, såsom knäböj, höftfällning, stöt och drag stående och liggande, så att styrkan utvecklas jämnt i kroppen. Hur individen svarar på styrketräning växlar i hög grad. Ett träningsprogram kan utveckla en soldats muskelstyrka, medan en annan soldats styrkenivåer till och med kan sjunka med samma program. Av denna orsak anpassas belastningen vid styrketräning individuellt, så att antalet repetitioner och den upplevda belastningen enligt tabell 5 motsvarar den planerade nivån. Dessutom är det bra att följa med hur styrketräningen utvecklas, till exempel genom att ge akt på om antalet repetitioner vid samma rörelser ökar då träningens belastning och den upplevda belastningen är desamma, eller om träningens belastning vid samma rörelser ökar då antalet repetitioner och den upplevda belastningen är desamma jämfört med föregående träningspass.

Styrkan utvecklas snabbt under de första 8–12 veckorna. Då träningen fortsätter kommer det ett skede då utvecklingen avstannar, om man fortsätter med samma träningsmoment och med samma belastning. Ett sådant skede förebyggs genom att man använder sig av flera olika styrketränningsrörelser och olika styrketränningsredskap under till exempel en 6–12 veckor lång träningsperiod. Dessutom bör träningen vara resultatnriktad, så att man vid varje träningspass i fråga om samma styrketränningsrörelse utför antingen ett större antal repetitioner med samma belastning eller samma antal repetitioner som under föregående träningspass med större belastning. Återhämtningen bör vara i balans med belastningen. En bra grundprincip vid reglering av belastningen är att man har styrketräning på intensitetsnivå 2 och 3 under 4–5 veckor och styrketräning på intensitetsnivå 1 under 1–2 veckor.

Prestationer som kräver styrka och är typiska för en soldat är korsande av hinder, klättrande, löpruscher och ålande med tunga bördor i stridsförhållanden. I de flesta fallen räcker två styrketräningar i veckan till för att utveckla tillräckliga styrkeegenskaper med tanke på stridsfältet. Med tre styrketräningar i veckan uppnår man nästan samma resultat som med sex träningspass.

Regelbunden träning, resultatnriktning, individuella mål och att man iaktar sin träningsplan är centrala principer i utvecklingen av soldatens styrkeegenskaper.

8.2.5 Utveckling av uthålligheten

Uthållighetskonditionen är en viktig del av soldatens fysiska förmåga. En bra uthållighetskondition hjälper soldaten att utföra sina uppgifter, skapar förmåga att motstå trötthet i extrema förhållanden och bevarar den psykiska förmågan i utmanande förhållanden.

Genom uthållighetsträning påverkas hjärtats och blodcirkulationsorganens, andningsorganens samt fett- och kolhydratämnesomsättningens funktion. Uthållighetsträning kan beroende på fart och uthållighet indelas i grundläggande uthållighet (intensitetsnivå 1), fartuthållighet (intensitetsnivå 2) och maximal uthållighet (intensitetsnivå 3). För fastställande av träningsområdena kan man använda den upplevda belastningen eller, om möjligt, pulsen som hjälp. Träningar som utvecklar grunduthålligheten (intensitetsnivå 1) är till exempel gång, marscher, jogging, cykling och stavgång, som till sin intensitet är de lägsta och leder till att man blir litet andfådd, men ändå kan prata.

Vid fartuthållighetsträning (intensitetsnivå 2) tränas de arbetande musklernas förmåga att motstå trötthet med största möjliga arbetsintensitet. Träningens intensitet är ansträngande eller till och med krävande, beroende på träningsmomentens längd. Under träningen blir man klart andfådd och trött, men inte utmattad.

Genom träning av den maximala uthålligheten (intensitetsnivå 3) utvecklas den maximala syreupptagningsförmågan, som är den viktigaste faktorn som definierar uthållighetsprestationsförmågan. Träningens intensitet är synnerligen belastande och krävande. Man blir mycket andfådd och har svårt att prata. Man svettas rikligt, och muskeltröttheten leder till att man snabbt blir utmattad. Träningen av den maximala uthålligheten sker ofta i intervaller.

TABELL 6. Intensitetsnivåer vid uthållighetsträning och innehållet i träningarna.

BELASTNINGS- NIVÅ	EGENSKAP	LÄNGD TOTALT	INTERVAL- LENS LÄNGD	TID FÖR ÅTER- HÄMTNING	PULS AV MAXIMAL PULS	UPPLEVD BELASTNING*
Intensitets- nivå 3	Maximal uthållighet	5–30 min	3–10 min	3–5 min	85–100 %	8–10
Intensitets- nivå 2	Fartuthål- lighet	20–60 min	3–20 min	2–3 min	70–85 %	5–7
Intensitets- nivå 1	Grund- uthållighet	20–240 min	–	–	50–70 %	2–4

*) Den upplevda belastningen bedöms i början av den huvudsakliga träningen, ca 10 minuter efter att den inletts.

Inom beväringutbildningen ska man observera att beväringarna rör sig mycket på intensitetsnivå 1, även utan fysisk fostran. I synnerhet i början av tjänstgöringen är det förnuftigt att inom fysisk fostran koncentrera sig antingen på återställande, lätta träningsmoment efter den belastning som tjänstgöringen medför eller fartfyllda träningar som är av högre intensitet, ifall den totala belastningen inte är för stor. Det är inte skäl att särskilt betona träning av grunduthålligheten inom fysisk fostran. Uthålligheten utvecklas under beväringstjänsten i synnerhet hos dem som inte rör mycket på sig, medan konditionen hos dem som är i god kondition till och med kan sjunka. Därför är det förnuftigt att emellanåt vägleda personer med bra kondition till mera fartfylld träning med större intensitet, i synnerhet i mitten och slutet av tjänstgöringen.

Muskelkonditions- och bollspelsträningar fungerar som träningsmoment som utvecklar uthålligheten, samtidigt som de även utvecklar styrkan och snabbheten samt kroppskontrollen och dessutom för med sig omväxlande stimulans. Då bollspel ordnas som småspel kan träningsmomentet vara av liknande art som vid träning av fartuthålligheten, i synnerhet då spelarna växlar mellan att vara i byte och spela. Då kommer man väldigt nära den verkan som träning av fartuthålligheten medför. Muskelkonditionsträning kan för sin del utveckla grunduthålligheten, då den sker på intensitetsnivå 1. Då antalet repetitioner och serier ökas och återställningen mellan serierna förkortas kan muskelkonditionsträning vara synnerligen belastande och utveckla både fartuthålligheten och den maximala uthålligheten. En bra grundprincip vid reglering av belastningen är att man följer den modell där man har styrketräning på intensitetsnivå 2 och 3 under 4–5 veckor och styrketräning på intensitetsnivå 1 under 1–2 veckor.

8.2.6 Kombinerad styrke- och uthållighetsträning

Med kombinerad styrke- och uthållighetsträning avses att båda egenskaperna utvecklas samtidigt. Soldaterna ska regelbundet ägna sig åt båda träningsformerna. Man har påvisat att styrke- och uthållighetsegenskaperna utvecklas effektivt samtidigt, och att man inte bör undvika uthållighetsträning för att utveckla styrkeegenskaperna och tvärtom. Då träningsmängderna förblir måttliga uppstår ingen så kallad *störande verkan*.



BILD 14. Kombinerad styrke- och uthållighetsträning.

Om man har flera träningspass i veckan, kan man under enskilda pass koncentrera sig på att utveckla endast den ena av egenskaperna. En effektiv metod att höja den fysiska prestationsförmågan är också att kombinera styrke- och uthållighetsträning i samma träningspass. Det är rekommendabelt att utföra träningen så att styrketräningen utförs före uthållighetsträningen, eftersom kvaliteten på träningen då sannolikt är bättre. Ordningsföljden kan vara den motsatta om utvecklingen av uthålligheten är det primära målet. Då träningen planeras ska utbildaren beakta vilken belastning den övriga militära utbildningen medför. En 5–20 minuter lång uthållighetsträning med måttlig (nivå 2) eller krävande (nivå 3) intensitet lämpar sig väl som avslutning på styrketräning.

8.2.7 Förebyggande av skador och muskelvård

Skador på rörelseorganen, hos soldater och i synnerhet beväringar, är allmänna orsaker till tjänstelättnader. I synnerhet smärta i nedre delen av ryggen och knäskador är en betydande orsak till att funktionsförmågan sjunker och stör den fysiska träningen. Genom rätt planerad och genomförd fysisk träning samt muskelvård kan man förebygga uppkomsten av skador och främja återhämtning efter träningarna. Muskelvård inkluderas i den dagliga verksamheten.

Interna riskfaktorer är faktorer som utgår från människan, och som inverkar på benägenheten för skador. Sådana faktorer är till exempel ålder, kön, vikt, längd, fysiska egenskaper och färdigheter. Yttre riskfaktorer är andra faktorer än dem som beror på personen själv, såsom förhållandena och träningsättet. Dessa inre och yttre faktorer medför tillsammans att vissa personer har en förhöjd skaderisk i olika funktioner.

Den mest betydande faktorn när det gäller uppkomsten av skador är att man inte har anpassat sig till den belastning som den militära utbildningen medför. Att man inte är anpassad ökar risken för uppkomsten av skador på rörelseorganen. Det effektivaste sättet att förebygga uppkomsten av skador är att inleda träningen redan innan tjänstgöringen inleds. Genom noggrann planering av träningar och vårdande träning kan man dock främja verkningarna av fysisk fostran och förebygga skador. (Se bilaga 5 Faktorer som inverkar på uppkomsten av skador.)

Utbildarens andel när det gäller att förebygga skador är betydande. Det är inte alltid möjligt att välja träningsmetod enligt individerna, men dess verkningar är stora särskilt i fråga om personer, vilkas fysiska aktivitet har varit obetydlig eller som redan från förut har skador på rörelseorganen. Detta kan beaktas på så sätt, att utbildaren före träningen tar reda på om någon haft tidigare skador eller om det finns andra omständigheter som kan öka risken för skador. Då kan man i fråga om dessa personer bilda en grupp där utförandet tränas tillämpat och de individuella egenskaperna beaktas.

Det är även viktigt att följa med smärtsymptom när det gäller att förebygga skador. Om den som utbildas i synnerhet under rekrytskedet klagar över yttlig smärta (inte i musklerna) i fotbladet eller kring vristen, i smalbenet, i höfttrakten eller i nedre delen av ryggen ska ansträngningen omedelbart avbrytas och personen hänvisas till hälso- och sjukvården.

Uppvärmningens betydelse med tanke på förebyggande av skador är obestridlig. Genom uppvärmning höjs temperaturen i vävnaderna och ökas blodcirkulationen, vilket förbereder musklerna, senorna och lederna för belastande träning. Uppvärmningen bör ske i ett delområde åt gången, från lättare till mera utmanande, tills kroppen är redo för den kommande aktiviteten. Ju mera krävande träningen är, desto grundligare ska uppvärmningen vara.

Alla delområden är viktiga med tanke på förebyggande av skador: förhållandena, truppens utgångsnivå, den tidigare belastningen och träningens intensitet ska beaktas då träningarna genomförs.

8.3 Utbildningen inom Soldatens psyke

I utbildningen inom Soldatens psyke står fenomenen och begreppen inom stärkande av soldatens psykiska, sociala och etiska delområden i centrum. I fråga om utbildningen av saker som ansluter sig till Soldatens psyke bör man även beakta den fysiska förmågans starka koppling till psyket. I bilaga 6 beskrivs fenomenen och begreppen inom programmet Soldatens psyke.

Då man undervisar i saker som ansluter sig till Soldatens psyke gäller samma principer som vid undervisning i andra teman inom den militära utbildningen. Att verifiera att psyket stärkts – alltså mäta lärandet – är svårare än att mäta till exempel den fysiska konditionen eller skjutskickligheten. Det att man lär sig i syfte att stärka psyket består inte enbart av ökade kunskaper eller färdigheter, varvid det skulle räcka med att bedöma om den som utbildas kan svara rätt på den fråga som ställs eller kan göra ett utförande på önskat sätt.

Utvecklingen av den psykiska, sociala och etiska förmågan bygger på tanken om fenomenbaserat lärande. Det är här fråga om ett forskande grepp om lärande och undervisning som överskrider läroämnes- eller lärostoffsgrensarna. Vid fenomenbaserad undervisning utgår man från verkliga fenomen (t.ex. stress, förmåga att uthärda press och självförtroende), som betraktas som helheter, i rätt kontext – i detta fall alltså i soldatens verksamhet. (Bild 15. Verkliga fenomen i en militär kontext.)



BILD 15. Verkliga fenomen i en militär kontext.

Lärandet hos den som utbildas främjas av att hans eller hennes egna erfarenheter binds till det som behandlas, och av att den som utbildas genom dessa erfarenheter stimuleras att betrakta fenomenet. Under utbildningen skaffar man sig grundläggande kunskap, som jämsides med praktiska erfarenheter förädlas till ett väl uppbyggt och användbart kunnande. Att man en gång fått rutinartad kunskap om en sak räcker inte, utan i utvecklingen av kunnandet eftersträvas problemlösningsskickligheter som fördjupas gradvis, och med vilkas hjälp den som utbildas fortfarande klarar av att lära sig nya saker och handla då han eller hon befinner sig nära den övre gränsen för sina skickligheter. I fråga om soldatens psyke betyder det här att saker och ting utbildas så att de är knutna till särdragen hos den militära verksamhetsmiljön, på så sätt att övningsmomenten om möjligt har integrerats med den övriga utbildningen.

Till exempel vid plutonens anfall upplever soldaten många olika slag av känslor då han eller hon ställs inför spännande och stressande situationer. Han eller hon bör kunna handla självständigt, tillsammans med patrullen samt som en del av en grupp och större helheter. En soldat ställs inför problemlösningssituationer, av vilka en del är förberedda och en del kommer överraskande. En soldat blir tvungen att fatta snabba beslut också i oklara situationer, med bristfällig lägesbild eller situationsuppfattning. För chefer innebär sådana situationer ur ledarskapssynvinkel goda möjligheter att lära sig, i vilka självsäkerheten och självförtroendet ofta stärks till och med självmant. Vid responsamtal efter utmanande övningar vore det bra att behandla och dela med sig av tankar och känslor.

Mentala övningsmoment kan ses som en naturlig del av all utbildning, eftersom psykiska fenomen uppträder kontinuerligt, utan att särskilda program uppgörs och som en fast del av all verksamhet. Ur denna synvinkel tar mentala övningar varken någon extra tid eller sker som separata händelser. Många gånger kan man också ordna stunder eller utbildning, då man i synnerhet koncentrerar sig på vissa mål för mentala övningar.

Genom att göra upp program för mentala övningar kan man, om man så önskar, effektivisera övningen eller uppgöra en tidtabell för den, så att den mentala övningen stöder till exempel målen för de olika skedena av veckorna eller perioderna. Genom planering kan man även säkerställa att övningen avancerar resultatintriktat mot allt mera krävande övningsmoment, vilket är viktigt för upprätthållande av motivationen.

I samband med mentala övningar måste man förstå att de insikter som fås genom samtal och respons överförs till beteendet och handlandet endast genom medveten reflektion. Å andra sidan måste man få respons på det egna handlandet och beteendet som grund för utveckling. På bild 16 presenteras ramarna för mentalt lärande.

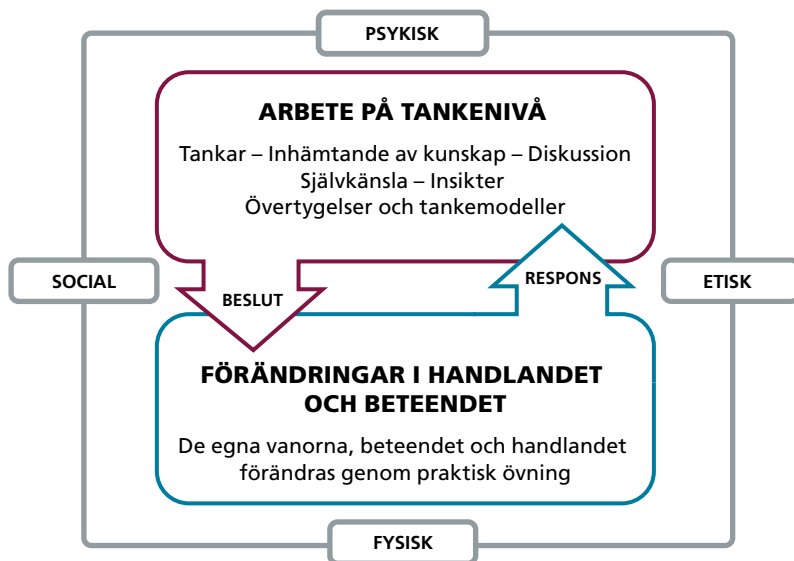


BILD 16. Ramar för mentalt lärande

8.3.1 Planering och genomförande av utbildningen

Som utbildare och planerare för utbildningen finner du uppdaterade övningsmoment i Soldatens psyke i arbetsutrymmet i Försvarsmaktens virtuella lärmiljö. Genom enhetligt inlärningsmaterial och enhetliga produkter säkerställs en högkvalitativ och tjänstgöringssäker utbildning samt ett uppdaterat studiematerial.

I planeringen av utbildningen planeras övningsmomenten i Soldatens psyke som en del av veckoprogrammet eller vid behov som separata övningsmoment. Den viktigaste frågan i planeringen av utbildningen är hur fenomenen i Soldatens psyke kan inkluderas i sådan verksamhet där fenomenen är närvarande. Av det studiematerial som skapats i Försvarsmaktens virtuella lärmiljö väljs det övningsmoment som passar för respektive utbildningsskede eller utbildning och placeras på en lämplig plats i veckoprogrammet.

Exempel på en anteckning i veckoprogrammet:
08.00–16.00

H. STRIDSUTBILDNING

- Gruppens anfall
- **anfallsförberedelser**
- **hantering av stridsrelaterad stress i en stridsövning**
- **förberedelsesamtal inför uppgiften**
- anfallsstrid
- **avlastande samtal**

Enligt det utbildningsansvar som bestämts i veckoprogrammet förbereder sig utbildaren för att genomföra övningsmomentet. Utbildaren planerar det praktiska genomförandet av övningsmomentet, det vill säga väljer de pedagogiska metoder (undervisningsmetoder) med vilka han eller hon, utgående från de givna resurserna, genomför utbildningen.

I exemplet ovan beaktar utbildaren till exempel följande helheter:

1. kontrollerar innehållet på kortet för övningsmomentet *Hantering av stridsrelaterad stress under en övning*, och funderar på hur hantering av stridsrelaterad stress kunde utbildas i terrängen
2. funderar på vilka metoder som kunde användas: om ett kort verbalt informationsinslag som repeteras i relation till det man lärt sig tidigare kunde passa in
3. dela ut en lämplig minnesstomme beträffande stridsrelaterad stress, metoderna att hantera sådan, förberedande samtal inför uppgiften och avlastande samtal
4. coacha de övriga utbildarna och beväringsscheferna att leda sina egna helheter för grupper eller avdelningar av olika storlek.



Typ av övningsmoment

- **UPPGIFT ATT FUNDERA PÅ**
- **CASE-ÖVNING**
- **ÖVNING SOM SÄTTER FUNKTIONSFÖRMÅ-
GAN PÅ PROV PÅ LÅNG SIKT**
- **PSYKET SOM EN DEL AV FYSISK TRÄNING/
ANSTRÄNGNING**



EXEMPEL PÅ METODER OCH VERKTYG

Introduktion till temat

Undervisning,
informationsinslag,
fördjupande undervisningssamtal

- självstudier
- reflektering över egna erfarenheter
- undervisningssamtal
- virtuellt lärande
- videor
- handböcker

Typ av delövning:

uppgift att fundera på, Case-övning, övning
som sätter funktionsförmågan på prov på lång
sikt, psyket som en del av en fysisk övning/an-
strängning

- kort för övningsmoment
- lärostoff
- tema för undervisningssamtal
- frågor vid undervisningssamtal

Observationer och dokumentation av dem

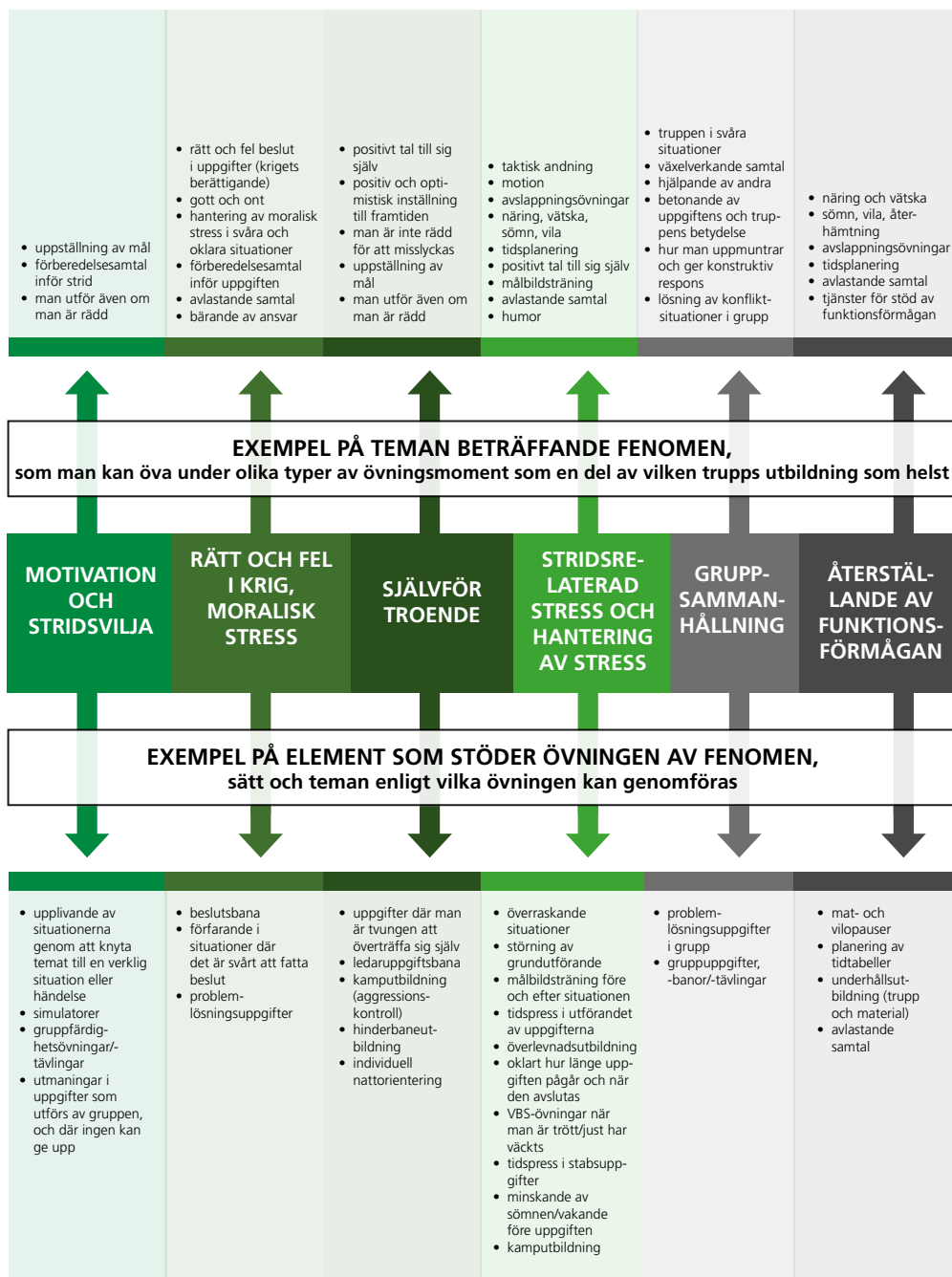
- inlärningsuppgifter
- olika uppgiftsbänor
- inlärningsdagbok

Insamling av observationer

- anteckningar
- observationsblankett
- inlärningsdagbok
- bedömningsblankett

Sammanfattande undervisningssamtal, fördjupande
undervisningssamtal, responssamtal, avlastande
samtal

- avslutande sammanfattning
- samtalsstommar
- stommar för responssamtal
- stommar för avlastande samtal
- bedömningsblankett
- mätning av lärandet



Inom den praktiska utbildningen bygger utbildningen i Soldatens psyke på informationsinslag som har som mål att undervisa i nya saker, undervisningssituationer, praktiska övningsmoment som integrerats i den övriga militära utbildningen (t.ex. case-övningar) och undervisningssamtal. I bakgrunden finns tanken på omvänt klassrum, enligt vilken lärandet inleds med självständiga studier eller kunskapssökning och aktivering av tidigare kunskaper och uppfattningar.

Övningsmomenten kan genomföras enligt fyra olika typer av övningsmoment. Alla sätt att genomföra övningsmomenten följer samma struktur, som bildas på följande sätt:

- inledning till temat, den som utbildas görs mottaglig för fenomenbaserat lärande
- undervisning eller informationsinslag
- typ av övningsmoment (1–4)
 1. uppgift att fundera på
 2. case-övning
 3. en övning som prövar funktionsförmågan på lång sikt
 4. psyket som en del av en fysisk övning/ansträngning
- insamling av respons på övningsmomentet
- sammanfattande eller fördjupande undervisningssamtal eller responsamtal och/eller avlastande samtal.

På följande bild åskådliggörs hur övningsmoment i Soldatens psyke kan planeras och genomföras enligt de grunder som presenterats ovan. Användningen av strukturmodellen för övningsmoment i praktisk utbildning stöds av de exempel på utnyttjandet av olika metoder som ses på bilden. Syftet med de fenomen och exempel som ses på bilden är att hjälpa utbildarna att känna igen olika fenomen och kombinera dem med olika slags utbildningssituationer, där ifrågavarande fenomen kan upplevas.

8.4 Utbildningen i funktionsförmåga som en del av all militär utbildning

Soldatens funktionsförmåga sätts under den militära utbildningen på prov hela tiden och i all verksamhet, som soldaten deltar i ensam eller som en del av en trupp. De egenskaper som hör till olika delområden av soldatens funktionsförmåga kan identifieras i en soldats dagliga verksamhet – alltså även inom utbildningen. Identifieringen sker genom individens egna känslor, men även truppens utbildare och chefer gör det. Utbildarna och cheferna uppgör bedömningar av olika prestationer, där bedömningen av funktionsförmågan kan ske som en del av rutin-uppgifterna, eftersom upprätthållandet av truppens funktionsförmåga och utbildningen inom den är rutinuppgifter när det gäller utbildningen och ledningen av en militär trupp.

Det krävs planering för att övningsmoment i funktionsförmåga ska kunna inkluderas i all militär utbildning. Vissa övningsmoment i funktionsförmåga kräver användning av särskilda resurser (t.ex. utbild-

ningsutrymme/-redskap). Andra övningsmoment kan ordnas i form av en egen övning inom ramen för andra utbildningsteman, till exempel för en liten avdelning i taget. Under långa dagar under strids- och krigsövningar kan utbildningen i funktionsförmåga räcka från timmar till dagar, varvid de informationsinslag om funktionsförmåga som behövs planeras som en del av dagens övningsteman, medan observationen, identifieringen, övandet och bedömningen av funktionsförmågan samt responssamtalen sker i samband med andra utbildningsteman eller som avslutning på dagen. Det är också möjligt att ordna case-övningar som egna övningsmoment eller som en del av till exempel stridsutbildning. Att man överraskande ordnar case-övningar som en del av andra utbildningsteman kan fungera som en bra väckarklocka eller som ett test av kunskan i fråga om grundläggande saker – till exempel då det är mörkt, man är trött eller fysiskt ansträngd.

Under responssamtalen lönar det sig att samla in erfarenheter och upplevda förändringar i funktionsförmågan under utbildningen. Responssamtalen, under vilka man även kan ha avlastande samtal, fungerar även som sådana som övningsmoment i återställande av funktionsförmågan, även om utbildningen eller övningen inte nödvändigtvis skulle vara krävande till sin belastning.

Vid ledning av övningsmoment som sätter soldatens psyke på prov beaktas de faktorer som ansluter sig till tjänstgöringssäkerheten, så att inga överdrifter kan uppstå. Då den fysiska ansträngningen ökar växer risken för skador, och uppmärksamheten i olika uppgifter som tränar färdigheter kan störas i sådan utsträckning att någon kan skadas. Sådana risker identifieras och beaktas i planeringen av övningsmomenten. Genom enhetligt utbildningsmaterial och enhetliga övningsmoment säkerställs tjänstgöringssäkerheten under övningsmomenten. Under övningsmomenten ska man ta upp målen för övningarna på ett tydligt sätt, för att lärandet i samband med övningsmoment som utmanar funktionsförmågan ska inriktas på de fenomen som övas just då. Ett exempel på ett sådant övningsmoment kunde vara störning av utförandet av en skjutning genom att visa ett mål på skjutbanan som under övningsmomentet har definierats som ett mål, mot vilket skytten inte får skjuta. Då bedöms inte endast skyttens träffsäkerhet, utan skyttens agerande som helhet då utförandet störs.

Målet för ett övningsmoment inom Soldatens psyke ska tas upp tydligt, så att tjänstgöringssäkerheten, de övriga inlärningsmålen eller utbildningens meningsfullhet inte lider.

För utbildningen i Soldatens fysik ska enligt normstyrningen reserveras tre övningsmoment per varje hel vecka. Utbildningen kan genomföras som traditionell fysisk fostran, varvid utrustningen består av motionskläder. Då tränas styrka och/eller uthållighet vanligen i motionsförhållanden (idrottsplan, konditionssal, näridrottsplats etc.) genom en lämplig motionsform, såsom löpträning, konditionscirkel, bollspel eller andra motionsgrenar (orientering, skidning, simning). Om dagsprogrammet

inte möjliggör utbildning i motionsklädsel ordnas den jämsides med den övriga militära utbildningen. Då kan uthålligheten och styrkan tränas i form av militära uppgifter (marsch, bärande av börda, framryckningssätt som krigsman, rörelser som utförs parvis) och med lämplig utrustning, såsom kettlebell, sandsäckar, kanistrar eller andra redskap som används inom den militära utbildningen. Om kursveckan är för tätt planerad, och det inte har reserverats tid för fysisk fostran, är det möjligt att utveckla de viktigaste fysiska egenskaperna i form av så kallad mikroträning, där ett träningspass räcker bara 10–15 minuter och passen placeras in bland den övriga utbildningen under tre till fyra utbildningsdagar. Dessa övningar är lika effektiva som motsvarande träning i en följd. Med tanke på rätt slags träning är det viktigt att identifiera de fysiska egenskaper som är kritiska för den egna utbildningsgrenen, det egna vapenslaget och de militära uppgifterna, och vilkas utveckling inverkar positivt på den operativa verksamheten.

8.5 Utveckling av funktionsförmågan med hjälp av personliga mål

Målet gör det slutliga målet konkret och uppnåeligt.

Den personliga funktionsförmågan kan utvecklas genom att man uppställer mål för sig själv som ansluter sig till målsättningarna för utbildningen. Uppställning av mål har i många undersökningar konstaterats ha positiv inverkan på motivationen, engagemanget och hur man lyckas i verksamheten, det vill säga uppnåendet av målet. Uppställning av mål är ett av de mest konkreta verktygen för stärkande av motivationen och stödjande och uppföljning av den egna utvecklingen. Med dess hjälp kan man dela in ett större mål i mindre delmål, så att åtagandet inte känns hopplöst, utan så att man vill och orkar förbinda sig till det. Målet gör det slutliga målet konkret och möjligt att uppnå, skapar ordning i medvetandet och vardagen och ökar samtidigt känslan av att man har kontroll över sitt liv.

Uppställandet av mål utgör grunden för motivation, eftersom det styr personen att fästa uppmärksamhet vid rätt saker. Det ökar också känslan av att man har kontroll, vilket vidare stärker den inre motivationen och känslan av att man själv kan påverka sina egna saker. Ett bra mål för utveckling av den egna funktionsförmågan är tillräckligt utmanande, men också exakt, har bra tidtabell, är realistiskt och viktigt för personen och sådant att dess uppnående kan bedömas. Ett sådant mål är TERMO-målen.

TERMO-mål

- T** **Tidtabell** – Har man satt upp en noggrann tidtabell?
- E** **Exakt** – Är målet så tydligt att jag kan följa med hur det förverkligas?
- R** **Realistiskt** – Är målet överhuvudtaget möjligt?
- M** **Mätbart** – Hur vet jag om jag har uppnått mitt mål?
- O** **Oersättligt** – För målet mig i rätt riktning?

Då målet är klart, konkret, utmanande, och realistiskt motiveras personen bättre, eftersom han eller hon blir tvungen att kämpa för att uppnå sitt mål. Ett för lätt mål erbjuder ingen personlig utmaning, och utvecklar heller inte personens motivation och prestationer. Ett för svårt mål kan för sin del leda till frustration, besvikelse, problem med självkänslan och ångest. Eftersom målen bör vara utmanande och realistiska är det av avgörande betydelse att personen själv ställer upp sina egna mål.

När det gäller att stöda uppställningen av mål har utbildarna och de som leder truppen en central roll. En del av dem som utbildas har nödvändigtvis aldrig ställt upp mål för sig själv. Andra igen är vana att ställa upp mål på sitt eget sätt. Det viktigaste när man undervisar i uppställning av mål är att man betonar hur viktigt det är för den enskilda individen att ställa upp mål och sträva efter dem.

För att målen ska uppnås krävs rätt metoder, uthållighet i kontinuerlig träning, målmedvetenhet och självledarskap, eftersom det tidvis krävs att man går utanför sin komfortzon för att kunna utvecklas. Uppställningen av mål på lång sikt kan skisseras upp med hjälp av en måltrappa (bild 17). Måltrappan beskriver målens kontinuitet, varvid en indelning av arbetet i mindre delar gör det mera meningsfullt att uppnå målen enligt TERMO-principen. Genom att schemalägga målen, så att de bildar en kedja, säkerställer man att målen inte varierar under olika skeden så att man aldrig uppnår det uppställda målet.

Målen och utgångspunkterna för självständig träning ska planeras individuellt, så att de begränsningar som finns i funktionsförmågan beaktas. Det väsentliga är att personen själv förstår vikten av att funktionsförmågan utvecklas med tanke på den egna verksamheten. En uppmuntrande atmosfär är en viktig faktor när det gäller träning på egen hand. Utbildarens exempel och attityd till utveckling av funktionsförmågan har stor inverkan.

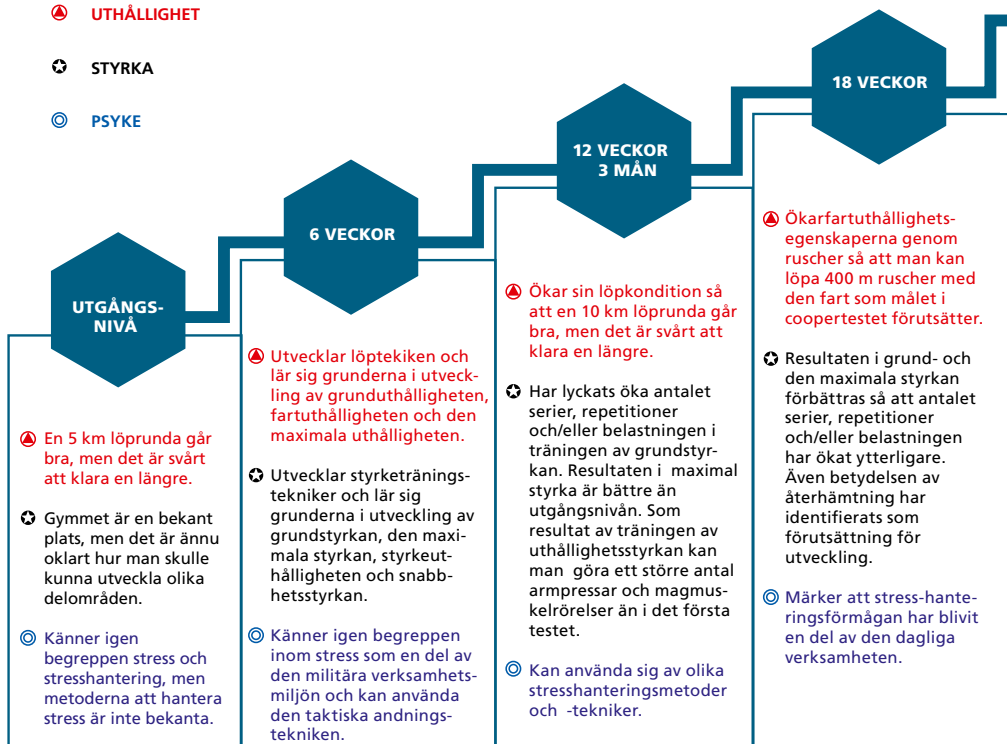
- Stöd, sporra och uppmuntra dem som utbildas att ställa upp mål.
- Var intresserad av att följa med hur de som utbildas uppnår sina mål.
- Visa positivt exempel med respekt för dem som utbildas genom att skapa en sporrande atmosfär.

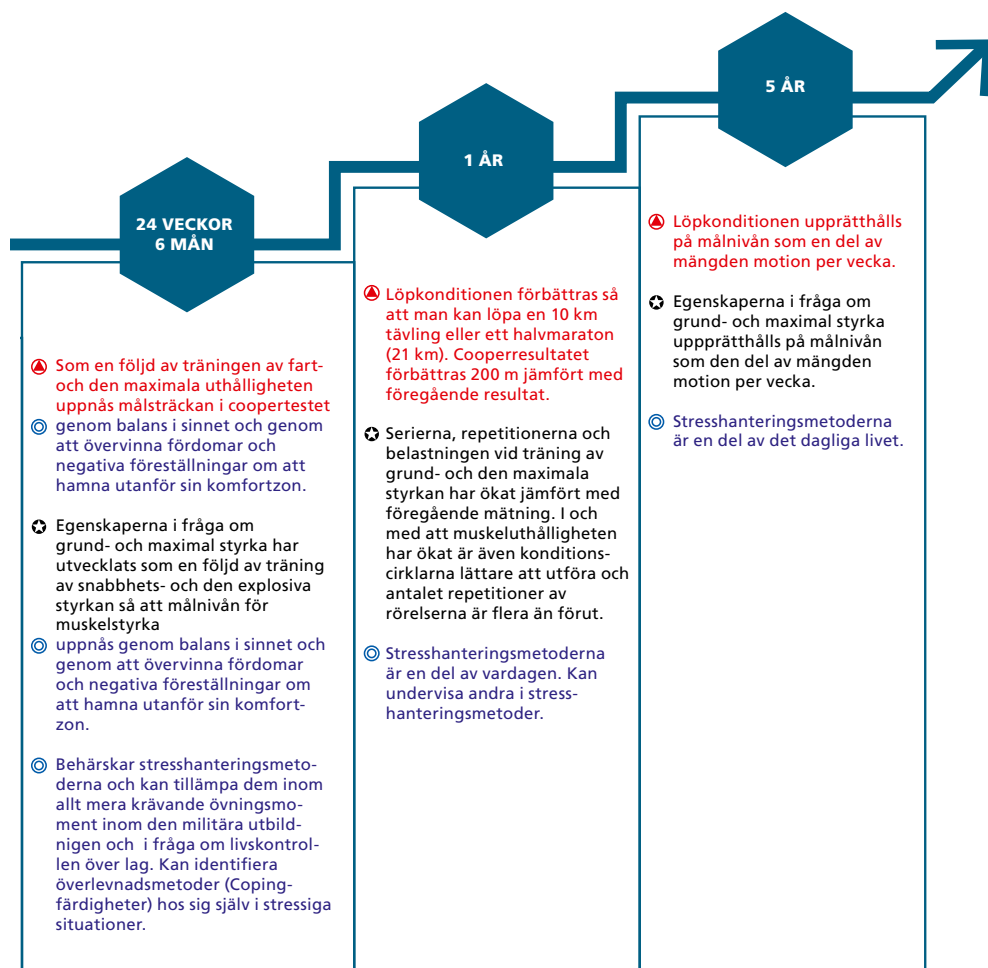
BILD 17. Måltrappa.

🔴 UTHÅLLIGHET

⚙️ STYRKA

🕒 PSYKE





Bilagor

Bilaga 1. Exempel på kurskort och kort för övningsmoment

EXEMPEL PÅ KURSKORT

KURSEN "TAGANDE AV SKYDD"

Målet är att den som utbildas, då kursen avslutas:

- får grundläggande färdigheter i att som enskild krigsman **ta skydd** mot fiendens verksamhet (eld, observation, informations-krigsföring samt CBRN-vapen)
 - kan (nivå 2) fungera vid skyddsvarning och -alarm
 - känner till (nivå 1) grunderna i fråga om en eldställning och skyddstjocklekarna samt kan (nivå 2) eldverksamheten från eldställningen (stridsgröp)
 - känner till (nivå 1) den virtuella utbildningsmiljön (VKY)
 - känner till (nivå 1) spejarnas verksamhet som en del av gruppen och gruppens verksamhet då den stöter på fienden (VKY)
 - känner till (nivå 1) hur man rör sig på stridsfältet (framryckningsmetoder) samt skyddar sig för fiendens direktskjutningseld och indirekta eld
 - känner till (nivå 1) grunderna i första hjälpen i strid

Rubriker för övningsmomentet:

- Skyddsvarning och -alarm (Måndag)
- Eldställning (grunder) och eldverksamhet
- Övning assisterad av den virtuella utbildningsmiljön (VKY)
- Rörelse på stridsfältet (inkl. framryckningsmetoder) samt tagande av skydd för direktskjutningseld och indirekt eld
- Första hjälpen i strid
- Skyddsövning (inkl. täthetsprov)

+ Vapen- och skjututbildning (skjutprogrammet), Fysisk utbildning (Soldatens fysik), underhåll samt veckans mål och informationsinslag (må) och respons (fre).

EXEMPEL PÅ KORT FÖR ÖVNINGSMOMENT

NAMN/ KÄNNETECKEN Skyddsövning (inkl. täthetsprov)	Skede/period/tema: Rekrytskedet/ tagande av skydd	Längd: 4 h	Källor: Soldatens handbok, MAAVVAROM D 7.1; SÄKERHETSBESTÄMMELSER I FRÅGA OM SKYDDSUT- BILDNING CBRN-undervisningspaketet
SYFTE: (varför) Efter övningsmomentet: – Kan rekryten åtgärderna vid skyddsvarning och -alarm – Har rekryten utfört täthetsprovet med sin personliga skyddsmask och lutar på den skyddsutrustning han/hon har till sitt förfogande. – Kan rekryten åtgärderna vid personlig förrengöring – Känner rekryten igen stresssymptom hos sig själv och känner till metoder att hantera dem			Behov av utbildare: Övningsledare, trupperns utbildare och 3–6 hjälputbildare samt säkerhetspersonal enligt D7.1. Vid behov en utbildare i "Soldatens psyke". System: Täthetscontainer
STUDIEINNEHÅLL: (vad) 1. Skyddsalarm och -varning repetition av åtgärder 2. Täthetsprov + grunderna i personlig förrengöring 3. Rengöring genom trupperns egna åtgärder 4. Användning av släckningsfilt Till modulen hör övningen Soldatens psyke I "Identifiering och hantering av symptom på stress" (se anvisningarna för modulen). Anvisningar för utbildaren gällande övningsmomentet finns i arbetsutrymmet "taistelijan mieli" i PVMOODLE			Förhandskunskaper: Handledning för krigsmannen s. 100–107 Soldatens handbok 2020 s. 148–151. CBRN-videon ses på måndag. Kunnande som förutsätts: CBRN-utbildningspaketet, kontroll av skyddsmaskens användningsskick + saker som har att göra med säkerhetsföreskriften (D7.1). Utbildningsplats: Skyddsövningsplatsen Hjälpmedel i undervisningen: Tärgas, vattenkäril
SÄTT ATT GENOMFÖRA: (hur) – Repeteras samlat de åtgärder som ansluter sig till skyddsalarm. Skyddsmaskens funktion testas genom blåstest, längd 45 min. – Utförs täthetsprov och rengöring avdelningsvis 2h.			Följande utbildning enligt manuskriptet: VKY-övning
Tilläggsinformation och stödmaterial: Handledning för krigsmannen, Jääkärijoukkueen ja -ryhmän käsikirja 2018, CBRN -undervisningspaketet, Suojelun käsikirja			

Bilaga 2. Övningsplan

SKAPANDE AV EN ÖVNINGSPLAN

Det viktigaste är att man förstår övningsplanens betydelse som hjälpmedel för planeringen av den egna utbildningen.

Sätten att göra den (papper, elektroniskt dokument) kan variera enligt de resurser som står till förfogande.

Skapa en övningsplan

- första sidan → med blyertspenna på ett rutpapper i storlek A4, skriv snyggt!
- utbildningskort som bilaga → med blyertspenna på millimeter- eller rutpapper
- underskrift med bläckpenna

RESERVOFFICERSSKOLAN

Eldbatteriet
Fredrikshamn 24.10.2017
Officerselev Eget Namn

SOM OM DU SÄNDE ETT
BREV!

KOM IHÅG MÅLET FÖR
UNDERVISNINGEN: KOMMER
IHÅG = LÅGT, KAN = HÖGT

ÖVNING I SLUTEN ORDNING: ASENTO OCH LEPO

Undervisningssyfte Syftet med övningen är att lära truppen grunderna i att få en militär trupp att röra på sig

Målet för undervisningen Efter övningen ska officerseleverna kunna förfarandet på kommandona ASENTO och LEPO

Bedömning Färdighetsnivån hos dem som utbildas bedöms utgående från hur de lyckats i helhetsutförandet/tillämpade utföranden.

Tid 2.11.2017 kl. 08.00–8.30

Plats Gårdsplanen framför Artillerikasernen

Avdelning Hälften av första plutonen
(15 officerselever)

AVDELNINGENS STORLEK,
GRUNDUTRUSTNING, FÖRBE-
REDELSER → TIDPUNKTEN PÅ
ANSLAGSTAVLAN

Utrustning Tjänsteuniform m/05 och vapnet

Förberedelser senast Skapande av utbildningskort senast 29.10.2017

Tidsplan: Inledningsskede 4 min
Undervisningsskede 8 min
Övning 5 min
Avslutning 3 min
Totalt: 20 min

Källor Sulkeisjärjestysohjesääntö 2016

Sluten ordning hålls av *Eget namn*
Officerselev *Underskrift*

Utrustning Tjänsteuniform m/05 och vapnet

Bilagor: Utbildningskort

UTBILDNINGSKORTET SOM
BILAGA → DET VIKTIGASTE
PAPPERSARBETET INFÖR EN
ÖVNING!

TABELL FÖR ÖVNINGSPLAN

Tabellen för en övningsplan kan även som sådan fungera som utbildningskort. Både övningsplanen och det separata utbildningskortet kan användas som hjälp för standardisering av övningarna och utveckling av verksamheten. En fungerande eller korrigerad plan kan användas som hjälp vid planeringen av och förberedelserna för samma eller en motsvarande övning senare. När det gäller standardisering ska man dock inte bara blint förlita sig på tidigare planer eller planer som skapats av andra.

SAKER SOM LÄRS UT	UNDERVISNINGSMETOD
Ett detaljerat faktainnehåll om temat för undervisningen skrivs eller ritas som stöd för utbildarens minne	Här skrivs hur lärande främjas, hur metoden används och utbildarnas åtgärder.
Framställningsformen är ofta text, men kan även vara en bild eller teckning	Stycket inleds på samma höjd som de saker som lärs ut.
I kolumnen besvaras frågan vad man ska undervisa i för att uppnå delmålet – vad gör man? – i vilken ordning gör man? – fakta, detaljer, saker att notera. För disposition av det som skrivs används numrering.	Här berättas truppens formation och hur lärandet handleds, det vill säga vilka metoder som används.

Inledning 5 min.	
SAKER SOM LÄRS UT	UNDERVISNINGSMETOD
Truppen väcks: Man hälsar på truppen som står uppställd i formation	Truppen uppställd på tre led, utbildaren framför formationen. Jag hälsar på truppen: "God morgon, avdelning!"
Granskning av truppen: Vapnet på bröstet, stridsvästen spänd, hjälmen rakt på huvudet och remmen fäst. Byxbenen i sin ordning. Tre kassetter i stridsvästen och de övriga fickorna packade.	Jag kontrollerar truppens utrustning. Korregerar vid behov.
Utbildaren presenterar sig, temat för övningen: Den enskilda krigsmannens framryckningssätt, gruppens framryckningsformationer. Målet för undervisningen: Efter övningen kan varje officerslev framrycka på det sätt som stridsituationen förutsätter, springande, gående, krypande och ålande. Dessutom känner varje officerslev till gruppens förfarande vid uppställning på tre led och i öppen kolonn. Krigsmannen ska kunna utnyttja terrängen och röra sig på rätt sätt för att överleva.	Jag presenterar mig, berättar om temat för övningen och målet för undervisningen. Jag motiverar också truppen.
De allmänna övningsarrangemangen och -förloppet: Del 1: den enskilda krigsmannens framryckningssätt (30min), bredvid vedlidret Del 2: gruppens framryckningsformationer (30 min), först grunderna på pjasplanen, sedan det tillämpade skedet i skogen bakom vedlidret	Truppen fortfarande i halvcirkel, utbildaren framför formationen. Jag berättar om tidsplanen och de allmänna arrangemangen. Jag visar platserna med handen och eleverna tittar. (OSV...)

Undervisning 8 min.	
SAKER SOM LÄRS UT	UNDERVISNINGSMETOD
Krigsmannens framryckning gående: Vapnets rem inte runt nacken, vapnets kolv mot axeln, pipan framåt, pipan följer blicken. Stegen lugna, inte för långa steg, och inte för korta. Balansen måste bevaras. Knäna flexas en aning, så att man snabbt kan kasta sig. Man ska hela tiden vara uppmärksam, blicken följer pipans riktning, båda ögonen öppna. Då man stannar ska man stå i lätt grenstående, ha god balans, pipan riktad framåt.	Jag beordrar truppen att ställa upp sig på sandplanen bredvid vedlidret på ett glest led, med ansiktena mot vedlidret. Jag visar först hur man går som ett helhetsutförande. Jag beordrar eleverna att i synnerhet fästa uppmärksamhet vid rätt sätt att bära vapnet och iakta hur vapnets pipa följer med blicken och då frontriktningen ändrar. Efter helhetsutförandet delar jag in utförandet i delar och beordrar eleverna att upprepa ett skede av delutförandet på min order då jag först visar exempel.
Del 1: Krigsmannen står på stället. Rätt och stadig ställning, med fötterna på ungefär en axelbredds avstånd från varandra. Vapnet riktas framåt. Vapnets pipa svänger med kroppen och blicken. Pipan hela tiden uppe.	Jag visar utförandet som helhet, krigsmännen följer med. Jag visar och beordrar: "inta lätt grenställning – inta. Lyft vapnets kolv mot axeln – lyft. Vänd 90 grader åt höger – vänd. Vänd tillbaka – vänd. Vänd 90 grader åt vänster – vänd." Jag upprepar ordena fem gånger och följer själv med. Jag korrigerar fel vid behov.
Del 2: Kort förflyttning, fem steg, blir stående på stället.	Jag visar utförandet som helhet, krigsmännen följer med. Jag visar och beordrar: "stå i beredskapsposition som vi lärde oss i del 1 – stå. Vi tar fem lugna och balanserade steg – ta." (OSV...)

Avslutning 10 min.	
SAKER SOM LÄRS UT	UNDERVISNINGSMETOD
Repetition: Den enskilda krigsmannens framryckningsätt. Rätt åtgärder då man går och stannar. Rätt åtgärder då man kryper.	Jag beordrar truppen att ställa upp på led, själv befinner jag mig framför ledet. Jag frågar om de viktigaste sakerna i undervisningen och beordrar elever att ställa sig framför ledet och visa ett exempelutförande.
Repetition: Krigsmännens förfarande som en del av en grupp. Maskingevärsstridsparets plats. Stormgevärsstridsparets plats. Pansarskottsstridsparets plats. Gruppchefens sätt att leda. Avståndet vid uppställning på öppet led.	Jag frågar vad som är det viktigaste i gruppens framryckning.
Respons: Vad som gick bra, vad som gick dåligt, hur man uppnådde målen för undervisningen. Belöning: kaffekupong till någon som verkligen försökte.	Truppen uppställd på led. Jag berättar om mina observationer. Jag beordrar den som belönas att ställa sig framför truppen och ger honom/henne med en kaffekupong. Jag ger order om en kort och militärisk applåd.
Granskning av utrustningen: Vapnet på bröstet, stridsbältet spänt, hjälmen rakt på huvudet och remmen fäst. Byxbenen i sin ordning. Tre kassetter i stridsbältet och de bakre väskorna packade.	Jag kontrollerar truppens utrustning. Låter rätta till eventuella brister. Om utrustning har tappats bort, utförs eftersökning.
Avveckling: ...	(OSV...)

UTBILDNINGSKORT

Separata utbildningskort kan dessutom skapas för olika utbildningsteman som kan vara delar av en övning.

Separata utbildningskort kan skapas även om saken redan skulle ha presenterats som en del av övningsplanen, om det inte lönar sig att presentera innehållet i undervisningen i detalj i övningsplanen. Det är inget självändamål att skapa ett utbildningskort, utan ett kort är tänkt som en minnesstomme för säkerställande av att innehållet i utbildningen är rätt.

I kolumnerna på utbildningskortet skrivs det som tas upp i undervisningen och sättet på vilket man undervisar enligt samma princip som i tabellen i en egentlig övningsplan. På utbildningskortet kan man därtill införa saker ur den egentliga övningsplanen, exempelvis tidpunkten och platsen för övningen och utbildningshjälpmedlen.

Ett välgjort utbildningskort kan användas i samma övningar även i framtiden. Användningen av ett färdigt utbildningskort befriar dock inte utbildaren från att sätta sig in i saken. Utbildaren får inte bara läsa högt vad som står på utbildningskortet.

MÅLET FÖR UNDERVISNINGEN: Efter övningen ska jägarna av gruppens framryckningsformationer kunna öppen kolonn, kunna gruppens observationsriktningar samt handtecken. Klicka i skriv text	TID: 16.8.2000 kl. 09.00–09.50	UTBILDINGS-HJÄLPMEDEL: Som utrustning stridsutrustning. Maskingevär och pansarskott x 2.	UTBILDARE: Kadett Sampsa Sandhamn
SAKER SOM LÄRS UT	UNDERVISNINGSMETOD	SAKER SOM LÄRS UT	UNDERVISNINGSSÅTT
09.00–09.02 1. INLEDNING – tema – undervisningssyfte – motivering – granskning av utrustningen kl. 09.02–09.10 2. ORDERGIVNINGSFORMATION (repeteras) – gruppchefens observationsriktning framåt – 1:a stridsparet (mgm + stgm) vänster – 2:a stridsparet (stgm + stgm) höger – 3:e stridsparet (stgm + stgm) bakåt avst enligt terrängen ca 5 m > handtecken (bild: ordergivningsformation, handtecken)	1. Gruppen uppställd på led, jag tar kommando över gruppen och berättar om undervisningssyftet med temat och kontrollerar utrustningen på ett ungefär. 2. Jag repeterar gruppens sammansättning genom att fråga och bildar en jägargrupp. Delar ut maskingeväret och pansarskotten. Repeterar handtecknet för ordergivningsformation och avstånden genom att fråga. Jag repeterar stridsparen och observationsriktningarna genom att fråga, beordrar dem som utbildas att visa observationsriktningen med vapnet.	B) Hur man rör sig i öppen kolonn (utan spejare) – användning av terrängen – minst 5 m avstånd – förmedling av meddelanden/tecken – observationsriktningar – man avlägsnar sig från stiger då man stannar upp (bild: öppen kolonn, 'seis', handtecken)	Jag ger gruppen riktningen och målet (ca 500 m). Lugn promenadtakt. Under tiden övervakar jag användningen av terrängen, observationsriktningarna och avstånden. Ungefär halvvägs riktar jag ett meddelande bakåt och övervakar utförandet. I målet respons och andningspaus. Byte av uppgift, givande av uppgift och start. Lugn promenadtakt, svårare terräng. Jag övervakar starten och förflyttningen. Jag visar tecknet 'seis' och övervakar utförandet. Respons. Byte av uppgift och start tillbaka mot utgångspunkten.
kl. 09.10–10.00 3. START OCH FÖRFLYTTNING I ÖPPEN KOLONN A) Start (repeteras) – handtecken och upprepningar – laddning + säkring – grundstridsikte – vapnet i handen, remmen över axeln (bild: öppen kolonn, observationsriktningar, handtecken)	Visar handtecknet för öppen kolonn och ger order om att upprepa och berättar vad det betyder. Visar tecknen för öppen kolonn, riktning och marsch med handen och övervakar när gruppen sätter sig i rörelse. Om det finns brister i hur gruppen sätter sig i rörelse avbryter jag och repeterar.	09.55–10.00 4. AVSLUTNING – tema undervisningssyfte – respons (av jägarna och egen) – följande övning, till vilken ovan nämnda färdigheter anluter sig – granskning av utrustningen	Gruppen i utgångspunkten på led, själv står jag framför formationen. Repeterar temat och undervisningssyftet muntligen. Jag ber jägarna om respons och berättar om min egen. Jag granskar maskingeväret och pansarskotten och har gruppen att kontrollera sin personliga utrustning. Jag ger anvisningar om förflyttning till nästa punkt.

Bilaga 3. Delhelheter i träningar

Delhelheter i träningar och vissa särskilda iakttagelser gällande styrke-, uthållighets- och färdighetsträning.

	ALLMÄNT SOM BÖR NOTERAS	STYRKA	UTHÅLLIGHET	FÄRDIGHETER
Orientering	- temat för träningen och undervisningssyftet - förhandsundervisningsmaterial - förhandsinformation, anvisningar om förberedelser	videor om lyfttekniker	beakta i synnerhet långa och tunga uthållighetsträningar, såsom marscher (tejpning, tankning)	spelregler
Inledning	- temat för träningen - inlärningsmål - motivering - anvisningar om säkerhet och säkerhetsföreskrifter - träningsförlopp	temat för träningen preciseras: muskeluthållighet, styrkeuthållighet, maximal styrka, snabbhetsstyrka	temat för träningen preciseras: grunduthållighet, fartuthållighet, maximal uthållighet, snabbhetsuthållighet	temat för träningen preciseras: inriktnings-, urskillnings-, reaktionsförmåga, balans, rytmisminne, kombinations-, anpassnings-, styrningsförmåga, smidighet och förmåga att förutse
Uppvärmning	- förberedelse av kroppen och sinnet för träningen - höjning av pulsen - korta, dynamiska tänjningar	säkerställande av rörelseomfånget i de kommande rörelserna	uppvärmning som gynnar grenen (vid löpning uppvärmning som fokuserar på löpning etc.)	uppvärmning enligt grenen (de redskap som används med redan vid uppvärmningen)
Undervisnings- och träningsdel	- kopplas om möjligt ihop med tidigare lärda saker - rörelser som kräver skicklighet och balans utförs i början av träningen - formationen sådan att alla hör och ser anvisningarna och det är möjligt att utföra rörelserna - korta och klara anvisningar samt vid behov modellutförande - hela avdelningen i rörelse så snabbt som möjligt, stående och köande undviks - undervisningen fortsätter vid sidan av träningen - positiv respons ges på rätt utförande och eventuella fel korrigeras - eventuell höjning av belastningen inom ramen för lärande	- man ger akt på antalet repetitioner, belastningen, intensiteten och återhämtningen - man ger aktivt akt på rätt teknik att utföra, respons och korrigering vid behov - vid behov minskas vikterna eller underlättas rörelsen - kunnandet hos dem som utbildas utnyttjas i synnerhet i fråga om svåra rörelser	- man ger akt på pulsområdet, längden på rycken, intensiteten och återhämtningen - eventuell tankning under träningen	- då man lär sig nya saker bör man ha högst 3 viktiga kärnpunkter per rörelse - man ger aktivt respons - kunnandet hos dem som utbildas utnyttjas i synnerhet i fråga om svåra rörelser
Nedvarvning	- eventuell aerobisk del - eventuella korta, aktiva tänjningar - eventuell avslutande avslappning		den aerobiska delen av större betydelse efter en anaerob än en aerob träning	
Avslutning/reflektering	- respons och de mest centrala observationerna gällande träningen (uppnåddes inlärningsmålet?) - motivation i god anda med tanke på fortsättningen - respons om lyckad träning till den som drar träningen - reflektering (vad lärde jag, vad kände jag) t.ex. i form av inlärningsdagbok			
Underhåll	- anvisningar om avslutande underhåll (tvätt och byte av utrustning) - underhåll och returnering av materiel - under underhållsdelen ansvarar utbildaren och övervakar att underhållsåtgärder vidtas			

Bilaga 4. Undervisningsmetoder

Exempel på undervisningsmetoder som lämpar sig för fysisk fostran

UNDERVISNINGSMETOD	UTBILDAREN	DE SOM UNDERVISAS	LÄMPAR SIG FÖR, EXEMPEL	BEGRÄNSNINGAR
Undervisning i kommandostil	– visar exempel, instruerar, ger respons – placerar sig synligt i förhållande till truppen – ser till att röstanvändningen är tillräcklig – hjälputbildare kan användas för visande av exempel och givande av respons – i planeringen ska beaktas att strukturen är klar	– de som undervisas står helt under utbildarens befäl – utför de uppgifter/ rörelser som givits	– gruppträning, stora grupper – utbildningsteman för vilka man kan planera en klar struktur	Denna undervisningsstil beaktar inte skillnaderna mellan individerna i någon större utsträckning.
Parhandledning / patrullhandledning	– väljer och ger instruktioner om utförandena – delar vid behov ut uppgiftskort eller aktiva blanketter – hjälputbildare kan vid behov cirkulera mellan patrullerna och handleda så att utförandena går i riktning mot det önskade målet	– de som undervisas leder varandras verksamhet parvis eller i patrullsammanställning genom att ge respons och handleda så att utförandena sker rätt	– lämpar sig t.ex. för övning av rätt lyftteknik, efter grundundervisningen – t.ex. man gör turvis 10 marklyft med sandsäck och den andra ger akt på att ryggens ställning är neutral och att knäet böjs i riktning mot andra tån	Lämpar sig inte för grundundervisning, där man vill ge en första modell för hur utförandet sker rätt och säkert.
Uppgiftsbaserad undervisning	– utbildaren förbereder uppgiftskontrollerna, där individerna eller smågrupperna arbetar självständigt – som hjälp kan användas uppgiftskort – ger akt på kvaliteten på utförandet och ger respons – hjälputbildaren kan vara med och handleda i de svåraste punkterna	– de som utbildas arbetar självständigt inom ramen för anvisningarna i de olika punkterna för utförande	– till exempel cirkelträning, där utförandet omfattar ett visst antal rörelser eller en viss tidsram på samma plats	Lämpar sig inte för grundundervisning, där man vill ge en första modell för hur utförandet sker rätt och säkert.
Differentierad undervisning	– utbildaren planerar uppgifter på olika nivåer, av vilka de lärande väljer dem som bäst passar den egna färdighets-/konditionsnivån – om utbildaren har kompetens att bedöma nivån hos dem som utbildas kan han eller hon även dela ut uppgifter enligt nivågrupp	– de lärande väljer de träningar eller uppgifter som bäst passar den egna färdighets-/konditionsnivån och utför dem i enlighet med anvisningarna	– lämpar sig för när- och distansundervisning – vid närundervisning ger utbildaren respons på plats och ställe – vid distansundervisning ges träningarna i förväg och genomförandet kan bedömas till exempel med hjälp av inlärningsdagboken – lämpar sig även för självstudier	Lämpar sig inte för grundundervisning, där man vill ge en första modell för hur utförandet sker rätt och säkert.
Träningsprogram för en avdelning	– utbildaren gör ett träningsprogram till exempel för en grupp eller en utbildningsavdelning – det är bra att använda sig av kunniga i arbetsenheten som hjälp – målen ska vara realistiska och man ska ge akt på att man tillräckligt med utrustning och tid	– avdelningen förbinder sig att iakttä träningsprogrammet	– lämpar sig för när- och distansundervisning – lämpar sig för en utbildningsavdelning för att öka gruppens sammansvetsning och höja gruppens anda samtidigt som nivån på den fysiska förmågan utvecklas	Lämpar sig inte för grundundervisning, där man vill ge en första modell för hur utförandet sker rätt och säkert.
Individuellt träningsprogram	– utbildaren gör ett individuellt träningsprogram – som hjälp kan man använda kunniga i den egna enheten eller till exempel personal inom fysisk fostran vid truppförbandet – det är även bra att vid behov utnyttja beväringsarnas eventuella kunskande – planen bör göras utgående från individens behov, färdighets- eller konditionsnivå och instruktioner om planen bör ges individuellt	– individen förbinder sig till att iakttä träningsprogrammet och rapportera om hur det realiserats på det sätt som han eller hon blivit ombedd att göra	– lämpar sig för när- och distansundervisning – lämpar sig till exempel för rehabilitering efter en skada eller en annan situation där utvecklingen av den fysiska förmågan kräver individuell uppmärksamhet – lämpar sig väl för självstudier	Lämpar sig inte för ett stort antal personer, eftersom det kräver mycket arbete för varje individs del.

Bilaga 5. Faktorer som inverkar på uppkomsten av skador

FAKTORER SOM INVERKAR PÅ UPPKOMSTEN AV SKADOR	ATT NOTERA	DIREKTIV TILL UTBILDAREN	EXEMPEL PÅ FÖREBYGGANDE TRÄNINGSMOMENT
Motorik	När man är trött medför motoriskt krävande rörelser risk för bl.a. vrist- och knäskador.	Utbildaren låter inte utföra motoriskt krävande rörelser då uppvärmningen har varit bristfällig eller då de som utbildas är trötta.	Uppvärmning enligt gren, som omfattar motoriskt utmanande rörelser som ökar i svårighetsgrad: – balansträning, t.ex. stående på ett ben med slutna ögon – koordinationsträningar (t.ex. användning av träningsstege i olika rörelsemodeller).
Rörlighet	Om rörligheten är svag är muskelbristningar och skador på ledbanden möjliga vid snabba rörelser.	Utbildaren ser till att uppvärmningen är tillräcklig och koncentrerar rörlighetsträningar till de muskelgrupper som utsätts för hård ansträngning under den egentliga träningen.	Betydelsen av uppvärmning betonas när det gäller att förebygga muskelbristningar och skador på senor. Efter uppvärmningen utförs en rörlighetsdel, där man dynamiskt sträcker stora muskelgrupper som är viktiga med tanke på utförandet.
Ledernas belastningslinje	Felställningar belastar leder och benbyggnad. Ledbanden är mest utsatta för bristningar.	Utbildaren är medveten om att det finns skillnader i kroppsbyggnad som medför risk för skador. I synnerhet vid långvarig ansträngning måste man ge akt på pauser, rätt användning av utrustningen och ändamålsenlig användning av skodon i olika situationer.	I all verksamhet lärs rätt utförandeteknik ut: – knäböj på två och ett ben (vid knäböj koncentrerar man sig hela tiden på linjen knät – andra tån och håller vristen i bra ställning).
Muskelbalans	En svagare muskel är mera utsatt för skador. Detta måste beaktas i synnerhet då man gör snabba löpruscher eller motsvarande snabba utföranden.	Utbildaren beaktar i valet av träningsmoment att alla muskelgrupper belastas mångsidigt. Man ska undvika maximala utföranden då man är trött, efter dålig uppvärmning och i kalla förhållanden.	Rörlighetsträningar för alla kroppens muskelgrupper. Man koncentrerar sig i synnerhet på ökning av spändare musklernas rörlighet. Målet är att träna för att få en mångsidig muskelstyrka, där alla viktiga muskelgrupper beaktas (balansen mellan antagonisterna).
Tidigare skador	Tidigare skador återkommer eventuellt eller utsätter för andra skador, i synnerhet då skadan inte har läkt ordentligt.	Utbildaren säkerställer senast i den inledande parollen före träningen, om någon har skador som kan utsätta honom eller henne för nya skador. Träningen skräddarsys så att den passar alla.	Instrueras vid behov att följa ett rehabiliteringsprogram på egen hand, om det är fråga om en akut skada i samband med fysisk fostran.

Bilaga 6. Begrepp och fenomen inom soldatens psyke

BEGREPP/FENOMEN	DEFINITION/FÖRKLARING
PSYKISK FÖRMÅGA	
SJÄLVFÖRTROENDE	Med självförtroende avses en bra och realistisk tro på sig själv och sina egna förmågor: – tro på att man lyckas (optimism) – att man känner sig säker – sund stolthet över sig själv.
MOTIVATION	Med motivation avses hur engagerad personen är i det han eller hon gör. Det avgör graden av ansträngning, uthållighet och oeftergivlighet samt vad personen överhuvudtaget tar itu med. Med inre motivation avses att personen upplever en sak i sig som intressant och belönande att göra. Det är fråga om yttre motivation då det som en person gör styrs av press, tvång eller belöning som kommer utifrån.
STRESS	Stress kan indelas i tre olika slag av stress: grundstress, kumulativ stress samt posttraumatisk stress, enligt hur långvarigt eller allvarligt tillståndet är. Med grundstress avses stress som uppstår i utmanande situationer i vardagslivet och tar sig uttryck bland annat i ökad vaksamhet, men även spänningstillstånd. Man pratar om kumulativ stress när stressen beror på att man utsätts för långvarig eller upprepad press och ger upphov till mera långvarig stress än grundstress eller allvarligare symptom, såsom depression och utmattning. Med posttraumatisk stress avses stress som uppstått i plötsliga och chockerande situationer. I sådana situationer kan symptomen även uppträda senare och vara mycket förlamande, och då talar man om posttraumatisk stress. En kombination av kumulativ stress och posttraumatisk stress, även kallad stridsrelaterad stress, kan i extrema fall föranleda allvarliga psykofysiska reaktioner och har i hög grad konstaterats vara orsaken till stridsoduglighet.
STRESSHANTERING	Att man upplever stress i krävande situationer är kroppens och psykets reaktion på att ens normala insatser inte räcker till för att klara av situationen. Vid stress upplever personen att den belastning som situationen medför överstiger hans eller hennes förmåga att klara av situationen. Förmågan att hantera stress har en avgörande betydelse för hur stressande man upplever olika situationer i livet och hur stor inverkan de har på individens välbefinnande som helhet. Stresshantlingsmetoder är olika konkreta metoder som människor utnyttjar för att hantera eller minska stressen.
STRIDSVILJA	Stridsvilja är – förmåga att upprätthålla tron på att målet uppnås – stolthet över den egna uppgiften och gruppen – vilja att lyckas i uppgiften och besegra fienden – vilja att ge sitt allt – engagemang och okuvlighet – stark vilja att inte ge upp.
BESLUTSFÖRMÅGA	Beslutsfattande är tankar och handlande som har att göra med bedömning av alternativ och iakttagande av det valda förfaringssättet i samband med problemlösning.

STRESSTÅLIGHET	Stresstålighet är förmåga att klara av krävande situationer och bevara sin funktionsförmåga i sådana.
OPTIMISM	Optimism betyder benägenhet att tro på att sin egen framgång och på att man lyckas.
MOD	Mod tar sig till exempel uttryck i att människan, trots att hon är rädd, handlar på det sätt som situationen kräver och bevarar sin funktionsförmåga.
SJÄLVDISCIPLIN	Självdisciplin betyder att individen kan kontrollera sina begär och direkta handlingsimpulser i syfte att uppnå mål på lång sikt.
KÄNSLOREGLERING	Känsloreglering är att man kan använda sig av olika inre och yttre metoder i syfte att upprätthålla och ändra de känslotillstånd man upplevt.
COPINGMETODER	Copingmetoder är olika metoder och förfaringsätt, som människor har tagit till sig när det gäller att förhålla sig till stressande situationer.
KOGNITIVA FUNKTIONER	Med kognitiva funktioner avses förmåga att hålla sig medveten om situationen i en föränderlig situation och fatta förnuftiga beslut samt handla i en hektisk uppgift bestående av flera deluppgifter och i rutinartade övervakningsuppgifter.
UPPMÄRKSAMHET	Uppmärksamhet betyder att man koncentrerar sina tankar på en sak eller det man håller på med. Människan riktar sin uppmärksamhet mot det primära och låter samtidigt bli att beakta sekundära faktorer. Vid behov kan människan dela sin uppmärksamhet mellan flera saker samt flytta sina tankar från en sak till en annan.
SJÄLVFÖRMÅGA	Självförmåga är individens egen uppfattning om hur väl han eller hon klarar av att utföra en viss uppgift. En stark självförmåga stöder den psykiska förmågan, eftersom den ger soldaten tillit till och säkerhet i det egna handlandet. Positiv respons inverkar positivt på hur man lyckas, eftersom positiv respons minskar stressen och frigör mera resurser till förmån för behandling av information och beslutsfattande. En svag självförmåga kan leda till rädsla eller oförmåga att utföra en uppgift, om det är oklart om den lyckas. Negativa bedömningar och negativ respons leder ofta till ett sämre utförande.
ENGAGEMANG	Engagemang betyder att man är starkt engagerad i gruppen och dess medlemmar, uppgiften och operationen i ett större perspektiv. Engagemangen tar sig uttryck i bland annat att man ägnar sig åt sin uppgift och har energi att utföra den.
RESILIENS	Tanken i resiliens är "ger efter, men går inte av". Det är psykisk återhämtningsförmåga och förmåga att anpassa sig till förändringar. Det är en förmåga som man kan lära sig och utveckla eller en helhetsbetonad process där man anpassar sig till allvarliga motgångar. Resiliens är lyckad anpassning till betydande motgångar.
SISU	Sisu är seghet, viljestyrka, ihärdighet och okuvlighet.
SEGHET	Seghet är ihärdighet och uthållighet, att man orkar anstränga sig under lång tid.

MEDVETENHET OM SIG SJÄLV OCH OMGIVNINGEN	Medvetenhet om sig själv och omgivningen är att man förstår sitt eget handlande, sin motivation och sina känslor, förstår den egna kognitiva verksamheten och påverkan på den samt att man förstår vad som händer. På medvetenheten om sig själv inverkar bl.a. behandlingen av information, de egna observationerna, uppmärksamheten och minnet. Psykiskt belastande situationer begränsar ytterligare förmågan att behandla information. Å andra sidan är ett positivt drag att människan med en begränsad kapacitet att behandla information klarar av att koncentrera sig helt på den aktuella uppgiften.
IHÄRDIGHET	Ihärdighet är att inte ge upp och att man ser situationerna som utmaningar och inte som problem.
AGGRESSIONS- KONTROLL	Aggressionskontroll betyder att man kan kontrollera sina hat- och aggressionskänslor, kan kontrollera sitt beteende och uttrycka sin aggression på ett konstruktivt sätt.
KONCENTRATIONS- FÖRMÅGA	Med koncentrationsförmåga avses att sinnet fästs så starkt vid någon inre eller yttre impuls att allt annat försvinner ur medvetandet. Det väsentliga är att rikta uppmärksamheten mot uppgiften och inte låta sig störas av oväsentlig inre eller yttre information. Inre koncentrationsobjekt är bl.a. fysiska känslor, såsom trötthet eller vakenhet. Yttre objekt är bl.a. anvisningar från utbildaren, uppmuntran från andra och väderförhållandena.
MINNE	All intellektuell verksamhet bygger på minnet. Utan minne skulle det inte finnas någon identitet eller livshistoria, även de närmaste människorna skulle vara okända och uppfattningen om världen skulle bara vara en ström av observationer som det skulle vara svårt att förstå. Minne krävs för att man ska förstå ord och språk, skapa sig uppfattningar samt till exempel gå hem från butiken.
SOCIAL FÖRMÅGA	
VÄXELVERKANS- FÖRMÅGA	Att vara social är vilja att vara tillsammans med andra, sociala färdigheter är att kunna vara tillsammans med andra. Att vara social är att komma överens med andra, kunna jämka vid konflikter, beakta andras synpunkter, empati, förmåga att hantera sin egen ensamhet, motivation och mod att söka sig till andra.
GRUPPSAMMAN- HÅLLNING	Gruppsammanhållning består av uppgiftssammanhållning och social sammanhållning. Med social sammanhållning avses hur sammansvetsade gruppens medlemmar är eller hur mycket de gillar varandra, och med uppgiftssammanhållning avses hur väl gruppens medlemmar har förbundit sig till samma mål.
MÄNSKLIGA RELATIONER	Mänskliga relationer är växelverkansförhållanden mellan människor.
ATT TA HÄNSYN TILL ANDRA	Att ta hänsyn till andra är att kunna leva sig in i en annans upplevelse och beakta den i sitt eget beteende.
EMPATI	Empati är förmåga att leva sig in i en annans känslor och upplevelser och förstå dem.
"MAN LÄMNAR INTE SIN KAMRAT"	Tanken "Man lämnar inte sin kamrat" är ett förfaringsätt som följer av grupsammanhållning och moral, där man in i det sista tar hand om andra krigsmän.

UPPKOMSTEN AV EN GRUPP	De olika skedena av uppkomsten av en grupp: – etableringsfas – konfliktfas – skapande av gemensamma regler – verksamhet, uppnående av mål – avslutning eller nyetablering.
ETISK FÖRMÅGA	
UPPFATTNING OM RÄTT OCH FEL SAMT GOTT OCH ONT	Uppfattningen om vad som är rätt och fel samt gott och ont är individens och/eller gemenskapens syn på sakernas eller handlingarnas art.
RÄTTVISA	Rättvisa är jämlik och likvärdig behandling av människor utan diskriminering, trakasserier eller mobbning. Rättvisa är en del av all verksamhet inom Försvarsmakten.
MOTIVERING AV VERKSAMHETEN FÖR SIG SJÄLV OCH ANDRA	Motivering av verksamheten för sig själv och andra är förmåga att specificera sina egna värderingar, beslut och sitt handlande.
PERSONLIGA VÄRDERINGAR	Personliga värderingar är den syn på vad som är viktigt och värdefullt i livet och som man fått genom uppfostran, livserfarenheter och -val.
ORGANISATIONENS VÄRDERINGAR	Organisationens uttalade (skrivna) och outtalade (oskrivna) värderingar berättar vad organisationen strävar efter och vad den uppskattar hos sina medlemmar.
KRIGETS RÄTTSREGLER	Krigets rättsregler berättar vad man får göra och inte får göra i krig. Försvarsmakten och alla soldater är förpliktade att iaktta reglerna gällande krigsföring.
ANSVARSKÄNSLA	Ansvarskänsla är förmåga att reflektera över följderna av sina beslut och sitt handlande.
ETISKT BESLUTSFATTANDE	Etiskt beslutsfattande betyder omfattande förståelse av beslutets inverkan på dem som direkt eller indirekt berörs av det, och förmåga att motivera sitt beslut även om följderna inte nödvändigtvis är trevliga för alla.
MORALISK STRESS	Moralisk stress är en följd av handlandet, då man blir tvungen att välja mellan enbart dåliga alternativ eller handla i en situation där det att man iakttar organisationens värderingar och normer kräver att man handlar mot sina egna värderingar.

Utbildarens handbok 2021

Syftet med Utbildarens handbok är att styra den utbildning som ges och de undervisningsmetoder som används inom Försvarsmakten samt utbildningskulturen så att de motsvarar de förändringar som skett inom samhället, i innehållet i bevärningsutbildningen och i lärmiljöerna.

De viktigaste målgrupperna är utbildarna vid olika truppförband, lärarna vid militära läroinrättningar samt bevärningscheferna.



Puolustusvoimat
Försvarsmakten