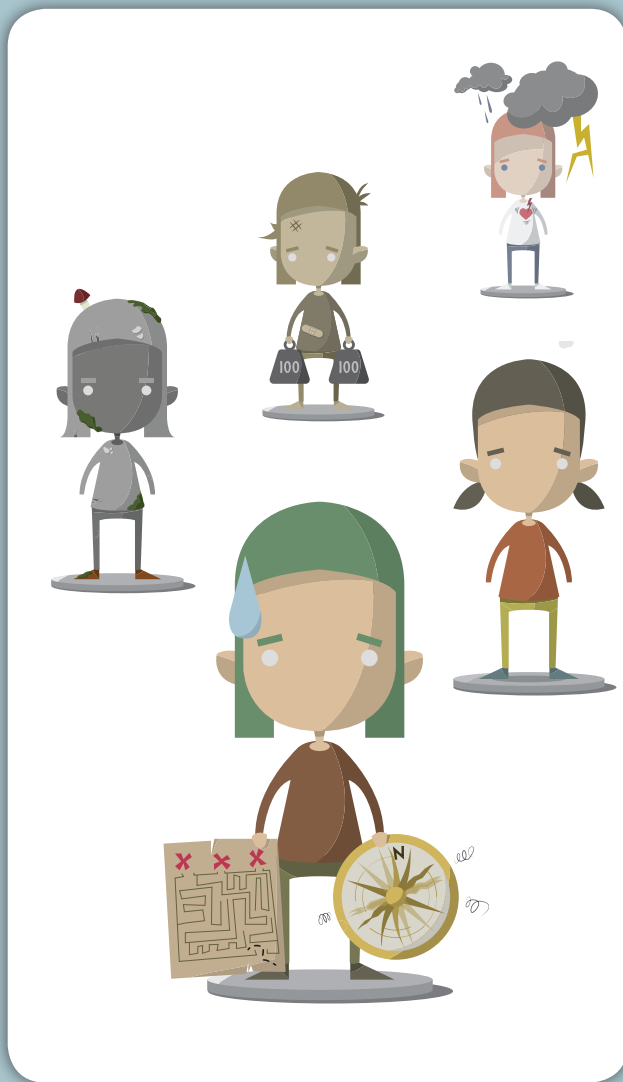


Välmående ger resultat

1 Intro och Människan



2

Mindset

3

Självförtroende och Aktörskap

4

Emotionell Kompetens

5

Värderingar och Mål

6

Positiva Relationer

Förord

Detta utbildningsmaterial är framtaget av Bättre Skolor i samarbete med Region Halland för att främja en likvärdig och hållbar utbildning för både individer och samhälle. En utbildning som stärker barns, ungdomars, pedagogers och föräldrars utveckling och välmående med hjälp av forskning inom studieresultat, social och emotionell träning, hjärnforskning, välmående och motivation.

Ambitionen är att uppdatera materialet då ny relevant forskning eller erfarenheter dyker upp. Här hoppas vi att du som pedagog vill vara med och bidra med tillvägagångssätt och verktyg och utveckla arbetet med Välmående ger resultat tillsammans med oss.

Vi som arbetat fram Välmående ger resultat 1.0:

Erik Fernholm – *Initiativtagare och research*

Malin Rapp – *Projektledare och research*

Dick von Martens – *Projektledare och research*

Julia Ilke – *Skribent och research*

Simon Bengtsson – *Illustrationer och layout*

Vi som vidareutvecklat Välmående ger resultat 2.0:

Kim Törnqvist – *Verksamhetsledare och research, Bättre skolor*

Lars Bäcklund – *Projektledare, Region Halland*

Karin Jansson – *Strateg, Region Halland*

Urszula Hansson – *Särskilt sakkunnig i jämställdhet & mänskliga rättigheter, Länsstyrelsen Halland*

Dave Elderfield – *Art Director, Region Halland*

Martin Ådahl – *Kommunikatör, Region Halland*

För kontakt:

www.battreskolor.se

För kontakt i Halland:

www.regionhalland.se/valmaende

Tack!

Vi vill tacka våra möjliggörare, de lokala nämnderna i Halland

Ett specifikt tack till:

Karolina Reinhold – *Projektledare, utvecklingsledare*

Camilla Karlsson – *Utvecklare*

Linda Erlandsson – *Folkhälsoutvecklare*

Petter Gustavsson – *Professor Karolinska institutet*

Ann Rudman – *Forskare Karolinska institutet*

Processledare:

Lena Naenfeldt – *Folkhälsoutvecklare (Räddningstjänsten väst)*

Jennie Wallin – *Folkhälsoutvecklare (Räddningstjänsten väst)*

Beatrice Arvidsson – *Kurator, Ridgymnasiet*

Mats Lönn – *Rektor Kollaskolan (Kungsbacka kommun)*

Tack till:

Sven Bremberg – *Barn- och ungdomsläkare och Docent i Socialmedicin vid Karolinska institutet*

Alva Appelgren – *Doktorand på Institutionen för Klinisk Neurovetenskap vid Karolinska institutet*

Anja Jensen – *Tidigare rektor & lärare*

SelfLeaders – *Utbildningsbolag i värdegrundsbaserat ledarskap*

Harry McNeil – *VD Futerra*

Viktoria Struxsjö – *Lärare*

Christian Eriksson – *Lärare*

Sofie Molander – *Språkkonsult*

Camilla Eriksson – *Retoriker*

Petra Granelli – *Lärare*

Innehåll

| | |
|---|----|
| Välmående ger resultat | 6 |
| Skolans roll i samhället | 8 |
| Nutid och framtid | 11 |
| Arbetsmarknad och samhälle | 11 |
| Förberedelser inför framtiden | 13 |
| Arbetsmarknaden utmanar oss att tänka om | 15 |
| Ungas psykiska ohälsa får oss att kritiskt granska vårt samhälle | 18 |
| Dags för välmående ger resultat | 20 |
| Välmående ger resultat kommer att ta dig igenom sex olika ämnesmoduler: | 21 |
| Vad får vi allt ifrån? | 22 |
| 1. Synligt lärande | 23 |
| 2. Kognitiv neurovetenskap | 25 |
| 3. Positiv psykologi | 25 |
| Så fungerar människan | 29 |
| Hjärnan – "use it or lose it" | 29 |
| Det tänkande jaget | 30 |
| Det kännande jaget | 31 |
| Lyckliga förändringar | 32 |
| Det självbestämmande jaget – self determination theory | 34 |
| Autonomi | 35 |
| Kompetens | 35 |
| Tillhörighet | 35 |
| Vi skapar förutsättningar för att vilja | 39 |
| Referenser | 42 |



Välmående ger resultat

Välmående ger resultat är ett utbildningsprogram framtaget av Bättre skolor i ett samarbete med Region Halland. Materialet riktar sig till dig som vill utvecklas i rollen som pedagog eller förälder och som vill veta hur man kan stärka barns och ungas utveckling, resultat och välmående. För medan jämlikhet och skolresultat sjunker stiger den psykiska ohälsan hos framförallt ungdomar. Den psykiska ohälsan är en av våra största utmaningar och något vi behöver göra en gemensam kraftsamling för att förebygga och motverka. Vi tycker att våra barn och ungdomar är värda bättre än så. Vi antar att du håller med om detta och att det är därför du läser denna text just nu.

Välmående ger resultat ser barn och ungas utveckling som ett resultat av deras sociala miljö, hemmet, förskolan, skolan och fritids. Därför har vi skapat ett material som är enkelt att ta till sig oavsett vilken roll man har som vuxen. Utbildningsprogrammet riktar sig främst till pedagoger i förskola, skola och gymnasium, men även andra kan förhålla sig till innehållet. Det består till största del av texthäften, utbildningar, metoder och praktiska verktyg, och det finns även filmer att ta del av online.

Anledningen att vi riktat materialet mot förskola och skola är att dessa verksamheter är särskilt viktiga för barns utveckling. I förskolan läggs grunden för ett livslångt lärande och förskolan skall stimulera barns sociala och emotionella utveckling och lärande. I skolan kan information bli till kunskap som i sin tur ger färdigheter, kompetenser och bildning. Skolan möjliggör även att elevernas lärande blir konstruktivt, kreativt och att den låter varje elev utvecklas så att eleven upplever den "vilja att lära" och den "tillit till den egna förmågan" som läroplanerna förordar (lgr11, sid 14, Lpfö, sid 4).

Som pedagog är du en av de viktigaste resurserna för barnens utforskande och lärande. Din kompetens och erfarenhet ger barnen förutsättningar för ett lärande som ger dem trygghet, kunskap och välmående - som kan vara livet ut. Alla som verkar i förskolan och skolan bär ett kollegialt ansvar att bidra till att verksamheten har en god arbetsmiljö för barn, elever och pedagoger (lgr 11, sid 15).

Välmående ger resultat är en metod, ett verktyg, ett förhållningssätt, för att tillsammans uppnå detta och låta mötena och relationerna med barnen främja det bästa möjliga lärandet genom att använda teorier och metoder från lärandepsykologi som främjar trygghet, självförtroende, välmående och motivation. Utan er pedagoger har dock dessa metoder inte mycket värde. De kan ersätta eller komplettera de metoder du använder idag och bidra till att du förebygger många energikrävande utmaningar, får ett bättre arbetsklimat och bättre relationer med barnen.

Självklart kommer metodiken att låna din tid när du ska sätta dig in i materialet och ta till dig kunskapen, men det är tid och energi som kommer tillbaka när du börjar använda verktygen i vardagen och undervisningen.

Välkommen till Bättre skolor och Region Hallands gemensamma satsning **Välmående ger resultat**

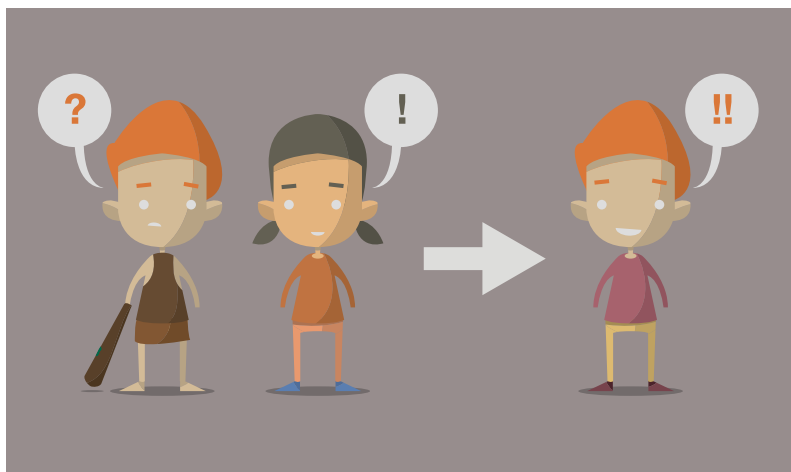
”

Ordet skola härstammar från grekiskans skholé vilket betyder "vila från kroppsarbete för att ägna sig åt en skapande frihet". Den grekiske filosofen Aristoteles menade att arbete stod i vägen för människans självförverkligande och lycka. Lycklig menade han att man blev genom att ägna sig åt sin fritid (skholé) vilket innebar ett förverkligande av sina egenskaper.

Wessén, E.
2004

Skolans roll i samhället

Låt oss börja med en historisk tillbakablick på hur lärandet och skolan sett ut. Även om vi idag tar skolan för given så är det ur ett historiskt perspektiv en relativt ny företeelse. Under större delen av vår tid på jorden har vi inte haft någon skola att gå till. Vi har istället utvecklats och lärt oss genom att testa oss fram och ta del av varandras erfarenheter. Livets skola har varit den skola vi gått i under större delen av vår historia. Det är en skola vi kallar för Skola 1.0.



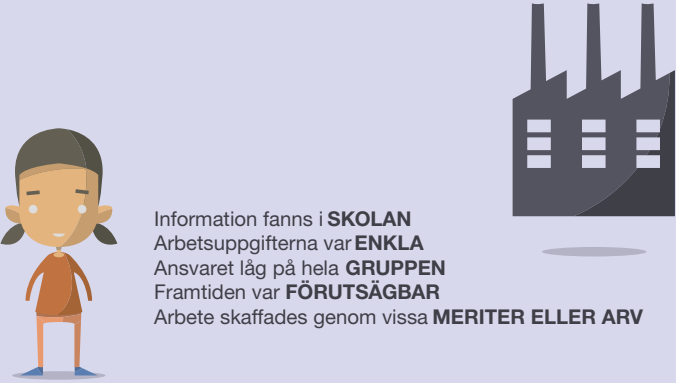
Den skola vi har idag är på sin höjd ett par hundra år gammal. När folkskolestadgan infördes 1842 var målet att hela befolkningen skulle vara läskunnig (Landquist, J. 1963). Majoriteten av svenskarerna var sysselsatta med förhållandevis enkla arbetsuppgifter, och någon högre bildning behövdes därför inte. Istället var det viktigt att man lärde sig att arbeta hårt, passa tider, lyda och följa instruktioner (Falk-Lundqvist, Hallberg, Leffler & Svedberg, 2011). Att lära sig att lyda och underkasta sig en överordnad var viktigt medan eget tänkande inte ansågs nödvändigt.

Syftet med skolan var alltså inte att folket skulle få någon högre bildning utan istället var skolan den plats där man lärde sig ta order så att man senare blev en bra arbetare. För att få skolbarnen att lyda hade dåtidens lärare skam och bestraffningar som sina främsta metoder. Modellen för skolans organisation hämtades från industrin, och eleverna delades likt varor in i grupper efter födelsedatum. De fick genomgå samma undervisning och förväntades i slutet ha samma kunskaper och förmågor.

Människorna under den här tiden upplevde att framtiden var relativt förutsägbar när det kom till arbete, familjeförhållanden och bostad. Om inget särskilt hände kunde man räkna med att vara kvar på

samma arbetsplats, bo kvar i samma ort och leva mer eller mindre nära sin släkt och familj. Vidareutbildning, resor och egen utveckling var endast få förunnat i samhället.

Livet under industrialismen

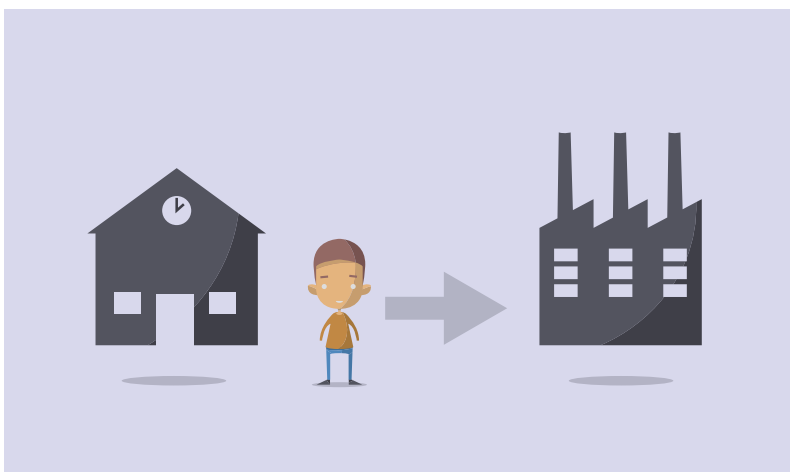


Information fanns i **SKOLAN**
Arbetsuppgifterna var **ENKLA**
Ansvaret låg på hela **GRUPPEN**
Framtiden var **FÖRUTSÄGBAR**
Arbete skaffades genom vissa **MERITER ELLER ARV**

The illustration shows a girl on the left and a factory with three chimneys on the right. The text is positioned between them.

År 1962 blev det obligatoriskt med nio års grundskola (Landquist, J. 1963). Några decennier tidigare hade synen på skolans roll förändrats och man talade då om att skolan hade ett demokratiskt uppdrag. Läraren skulle leda eleverna på ett demokratiskt vis, och eleverna uppmuntrades att tänka själva (Falk-Lundqvist, Hallberg, Leffler & Svedberg, 2011).

Skolan och utbildning blev nu en möjlighet för människor att själva välja vad de ville ägna sina liv åt. Eleverna fick lära sig att utbildning och goda betyg var biljetten till frihet och ett bra liv. Plötsligt var framtiden inte längre förutbestämmd- med utbildning kom möjligheten att själv få välja och en examen var vad som krävdes för att man skulle få jobbet man önskade sig. Detta är vad vi kallar för Skola 2.0.



Det gick några decennier till och både skola och samhälle förändrades återigen. På 1990-talet skapades många nya arbeten inom informationsteknologi och tjänsteproduktion och för att klara sig i den globala konkurrensen krävdes det att personalen var nytänkande och nyskapande. Dessa nya krav och behov påverkade läroplanen och i 1994 års läroplan lämnade vi den gamla kontrollerande skolan och öppnade upp för ett fokus på elevernas utveckling.

De tidigare proven, förhören och mätningarna kombinerades med bedömningar och elevernas egna värderingar av sitt lärande. Förskolan som verksamhet stärks och får en egen läroplan. Förändringarna stärkte barnens och elevernas roll som aktörer och maktskillnaden mellan pedagog och barn/elever jämnades ut (Falk-Lundqvist, Hallberg, Leffler & Svedberg, 2011).

Idag har vi nästan helt lämnat industrisamhället bakom oss och för varje år går vi allt mer mot ett tjänstesamhälle. Arbetsuppgifterna är komplexa och ställer krav på individens personliga förmågor. I dagens annonser efterfrågar arbetsgivare inte bara en examen – sociala och emotionella förmågor anses vara minst lika viktiga. Det är inte nödvändigtvis den som har bäst akademiska meriter som får jobbet utan förmågorna att vara till exempel nytänkande, kreativ, socialt kompetent, flexibel, serviceinriktad, ihärdig och stresstålig är också viktiga.

En rörligare arbetsmarknad under allt snabbare förändring ställer nya krav på dem som kommer ut i arbetslivet idag. Utbildningsväsendet behöver anpassa sig för att kunna bemöta förändringarna i samhället.

Våren 2009 antog regeringen den nationella planen *Strategi för entreprenörskap inom utbildningsområdet* (Regeringskansliet, 2009) men redan 1989 slog OECD fast att entreprenöriellt lärande är ett förhållningssätt som ska vara en del av det löpande arbetssättet i skolan. Tidigare var entreprenörskap inriktat på företagsamhet. Från och med då började man tänka "ta-sig-för-samhet" och man börjar se eleven som en medarbetare som går till skolan för sitt eget lärande skull.

Idag handlar entreprenörskap i skolan om att stimulera elevernas kreativitet, nyfikenhet och självförtroende samt viljan att pröva och omsätta nya idéer i handling. Enligt Skolverkets definition ska skolan också bidra till att eleverna utvecklar kunskaper som främjar företagande och innovationstänkande.

Nutid och framtid

Om det entreprenöriella lärandet uppmuntrar barnets och elevens egna drivkrafter och vilja att lära, vad är det då de vill lära sig? Vad behöver de lära sig inför sin framtid?

Det är svårt att förutse framtiden. Ingen vet hur samhället kommer att se ut om fem, tio eller femton år men vi kan ändå ana vart vi är på väg och vilka förmågor som kommer att vara viktiga även då. Datorvana, språkkunskap, djup ämnesförståelse, social kompetens, emotionell kompetens och förmåga till komplext tänkande kommer med stor sannolikhet vara betydelsefulla förmågor, och troligtvis ännu mer än nu. Hur vi söker och får jobb säger också en del om förändringarna på arbetsmarknaden.

Hur många procent av dagens jobb tror du fås via en arbetsförmedling och en klassisk ansökan?

A. 46%

B. 34%

C. 16%

D. 27%

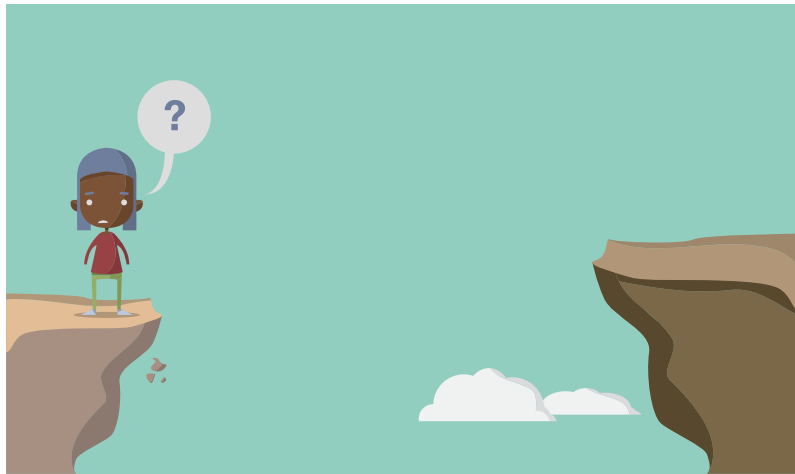
Arbetsmarknad och samhälle

En undersökning från 2009 visar att 57 000 personer fick anställning genom en traditionell ansökningsprocess medan 292 000 fick sina jobb via kontakter. Drygt 84 procent av jobben förmedlades alltså genom kontakter och gick till dem som hade ett väl utvecklat socialt nätverk. Endast 16 procent av jobben gick genom arbetsförmedlingen eller en traditionell ansökningsprocess.

Förutom förändringen i hur vi söker jobb så har vi också gått från att vara ett industrisamhälle till att först och främst vara ett tjänstesamhälle. Om man delar upp Sveriges bruttonationalprodukt i varor och tjänster, så är det tjänsterna som står för den klart största delen. De utgör cirka 70 procent av BNP:s värde, medan varorna står för 30 procent (SCB 2017).

För att stödja barnen och eleverna i att möta den framtiden som väntar dem behöver de tränas i de förmågor som kommer att vara viktiga i ett tjänstesamhälle och ett digitalt samhälle. Utmaningen ligger i att skolan till viss del är kvar i det industriella tänket men skulle behöva anpassas efter det samhälle vi har idag.

Gapet mellan det skolan lär ut och det som arbetsmarknaden efterfrågar är således stor, vilket gör att många elever tappar förtroendet för skolan och kommer ut till en verklighet de inte kan hantera.



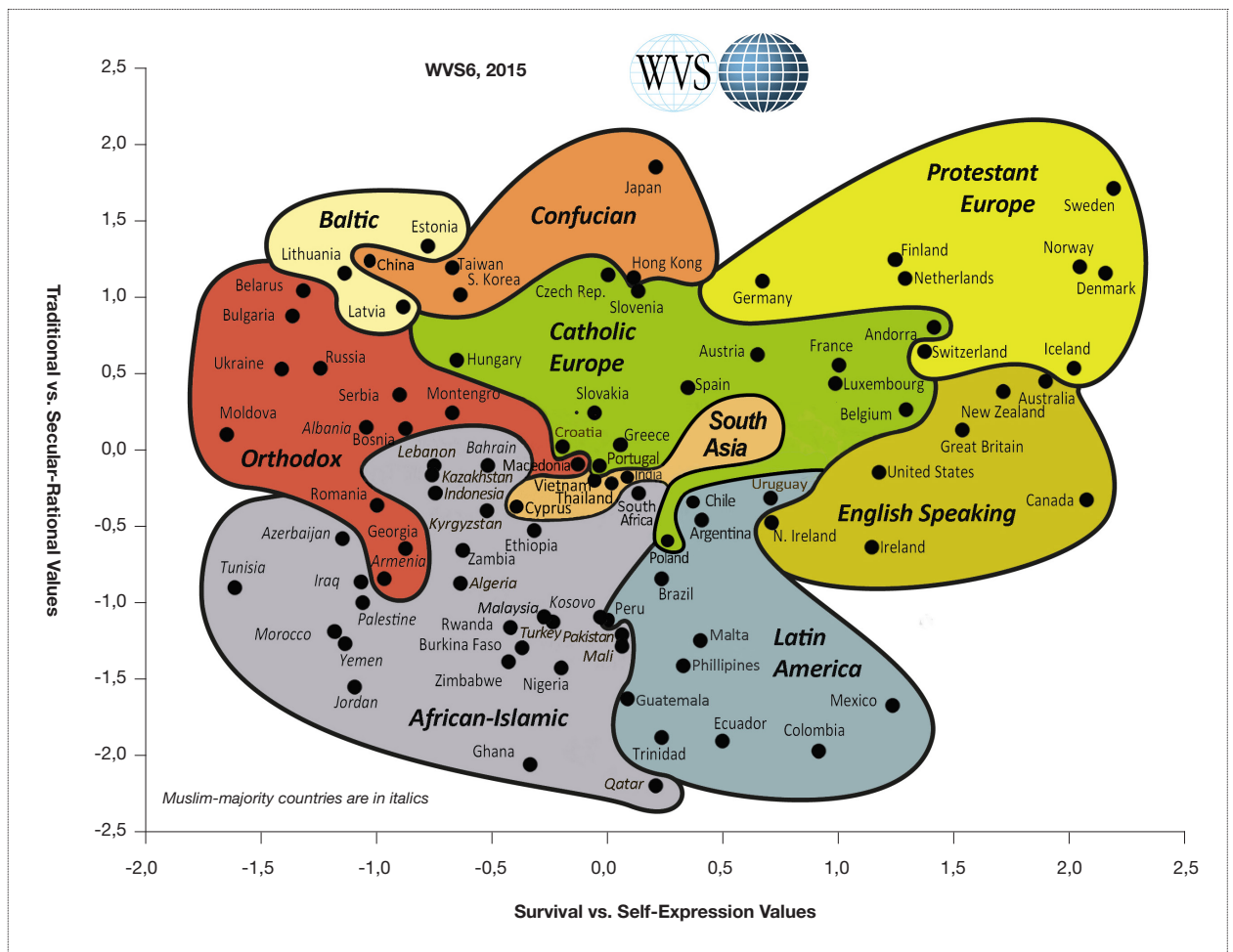
Vilka förmågor och kompetenser tror du kommer att behövas i vårt framtida samhälle?

Vilka förmågor och kompetenser vill du att dina elever ska ha när de lämnar skolan?

Vilka förmågor och kompetenser lägger man grunden för i förskolan?

Hur kan du säkerställa att alla barn oavsett kön, etnicitet, funktionsvariation etc. rustas för vuxenlivet/arbetslivet på lika villkor?





Förberedelser inför framtiden

Förutom att arbetsmarknaden har förändrats, har även Sverige positionerat sig som ett av de mest sekulariserade länderna i världen (Inglehart & Welzel, 2015). Jämfört med andra länder är vår tilltro till religion, traditioner och släktband låg. Det finns helt enkelt inte så mycket starka strukturer att förhålla sig till eller förlita sig på. Istället för att, som förr, förlita sig på gammal kunskap söker dagens unga efter svaren på egen hand.

Friheten och möjligheterna att gå sin egen väg är således större än någonsin och det finns även underliggande förväntningar i Sverige på att man bör förverkliga sig själv. För de som har stabilitet och trygghet i livet är denna frihet inspirerande. Men om man frågar unga hur de upplever alla valmöjligheter och friheten att kunna välja, så svarar förvånansvärt många att möjligheterna att själva bestämma över sina liv är ångestframkallande.

Friheten att välja innebär ett ansvar att välja det som är rätt för en själv och ha förmågan att tro på att saker är möjligt. För att kunna göra det behöver man ha insikt om vem man är, var man befinner

World Values Survey är ett pågående samhällsvetenskapligt forskningsprojekt, lett av Ronald Inglehart, med syftet att utforska sociokulturella, moraliska, religiösa och politiska värderingar inom olika kulturer världen över. Resultaten visar att Sverige är ett sekulariserat land med hög individualism.

<http://www.worldvaluesurvey.org/WVSContents.jsp>

Långt ifrån alla har friheten och möjligheterna att gå sin egen väg. Det finns starka normer för hur man "får"/"inte får" vara i samhället, vilka är kopplade till bland annat diskrimineringsgrunderna, och som hindrar denna frihet och möjligheterna.

Pedagoger och andra vuxna inom förskolan och skolans värld har här en viktig roll i att tro på och stötta alla barn och elever oavsett kön, etnicitet, funktionsvariation etc. på lika villkor. Hur skapar ni en tillåtande atmosfär på er verksamhet?






sig, vad man värderar och en tro på sin egen förmåga till att utvecklas. Många i dagens vuxna generation har trott att självförtroende kommer från att man känner sig älskad och uppskattad och har en tro på sina möjligheter i livet. Därför har man talat om för barnen hur bra de är och att *ingenting är omöjligt*.

På så vis har de fått en bild av att framgång är rimligt att förvänta sig, att man ska sikta mot stjärnorna, och samtidigt att framgång är någonting som man är, det är ingenting man skapar, utan man är en stjärna. Ens förmågor upplevs som något oföränderligt, och hur väl man lyckas göra rätt val och ta sig dit man vill beror således på faktorer som ligger utanför den egna kontrollen och utanför egen ansträngning. Detta främjar delvis orealistiska mål som de allra flesta inte når, och delvis en hjälplös inställning till att ta sig dit, eftersom att man inte ser att det är den egna ansträngningen och egna tillvägagångssätt som påverkar allra mest.

Vägen mot målbilden blir kantad av missförstånd och misslyckanden där man bevisar för sig själv gång på gång att man inte är det man hade fått höra att man var. "Drömmen var ett luftslopp och jag var en bluff." Detta får ofta en motsatt effekt från vad de vuxna hoppats på från början.

Utifrån ett övergripande samhällsperspektiv kan vi alltså se att våra valmöjligheter ökat under det senaste seklet, medan våra förmågor att hantera dessa val på ett hållbart sätt inte har gjort det i samma utsträckning. Frågan vi behöver ställa oss nu är hur förskolan och skolan kan förändras för att säkerställa att alla barn oavsett kön, etnicitet, funktionsvariation etc. blir stärkta i deras tro på sig själva på ett realistiskt sätt, samt hur vi kan förbereda barn och elever med rätt inställning och förmågor inför den framtid som väntar dem.

Livet under industrialismen, idag och morgondagen

| |  INDUSTRIALISMEN |  IDAG |  IMORGON |
|----------------------|--|---|--|
| Information finns i | SKOLAN | FRITT TILLGÄNGLIG | ? |
| Arbetsuppgifterna är | ENKLA | KOMPLEXA | ? |
| Ansvaret ligger hos | GRUPPEN | INDIVIDEN | ? |
| Framtiden är | FÖRUTSÄGBAR | FÖRÄNDRERLIG | ? |
| Arbete fås genom | MERITER ELLER ARV | KONTAKTER | ? |

Arbetsmarknaden utmanar oss att tänka om

Utöver de grundläggande kunskaperna är idag digital kompetens, förmågan att samarbeta och förmågan att gå från idé till uppnått mål färdigheter vi vet att eleverna behöver utveckla. Vid sidan av detta har skolan även i uppdrag att låta eleverna bli en del av demokrati-processen: att leva och verka i ett demokratiskt samhälle.

Vid skolårets slut är det dock många elever som inte nått de uppsatta målen. Vi behöver fråga oss vilka metoder vi idag använder och hur vi kan utveckla undervisningen för att inte bara leverera kunskap till barn och elever, utan också nödvändiga färdigheter.

I ett digitalt tjänstesamhälle där arbetsuppgifterna och arbetsklimatet blir allt mer komplicerade att hantera behöver barn och elever vara rustade med helt nya verktyg än förr.

Hur skapar vi en likvärdig förskola och skola som har en trygg, inkluderande arbetsmiljö?

Hur går vi till väga för att barnen och eleverna skall få bredda sina färdigheter och kompetenser så de är rustade inför den framtid som kommer att bli deras?



Alla pedagoger har någon gång fått frågan vad barnen och eleverna ska med en viss kunskap till, varför de ska lära sig vissa moment och hur ett visst arbetsområde gör att de får det lättare. Att som pedagog möta dessa frågor kan vara tidsödande och till och med provocerande.

Vi vuxna vet ju så väl att det mesta av det vi lär ut i förskolan och skolan faktiskt kommer till nytta för barnet och eleven. Kanske inte idag, men väl då de tar steget ut i samhället som ung vuxen. Trots detta upplever många elever i högre åldrar att undervisningen är "långt från verkligheten" och utmaningen blir därför att synliggöra lärandet och förklara vad kunskap och färdigheter kan användas till. För när eleverna inte får det stöd från läraren den behöver, och när eleven upplever att det finns ett glapp mellan skolan och livet utanför klassrummet, är det då konstigt att de även börjar ifrågasätta poängen med att gå i skolan?

I rapporten *10 orsaker till avhopp* som Temagruppen Unga i arbetslivet tagit fram har de frågat gymnasieungdomar varför de hoppade av skolan. På andra plats kommer "brist på pedagogiskt stöd i skolan" vilket bland annat definieras som "vuxna som inte bryr sig" och "skolan är inte meningsfull."

”

When students can say, with evidence, "I am a learner", it is more likely they will invest in learning, and get pleasure from learning. It is indeed a virtuous cycle.

Hattie, J & Yates, G
2014

Några röster från rapporten "10 orsaker till avhopp"

Kille, 19 år:

Tänk om skolan skulle synliggöra meningen med vad man gör och varför. Elever borde ha inspirerande lärare inte trötta lärare, kändes inte meningsfullt och jag såg inget syfte med något alls. Jag ville ha någon form av sammanhang som knyter ihop skolan.

Tjej, 18 år:

Tänk om lärarna kunde arbeta för att varje elev ska lyckas i stället för att lära ut på samma sätt för alla.

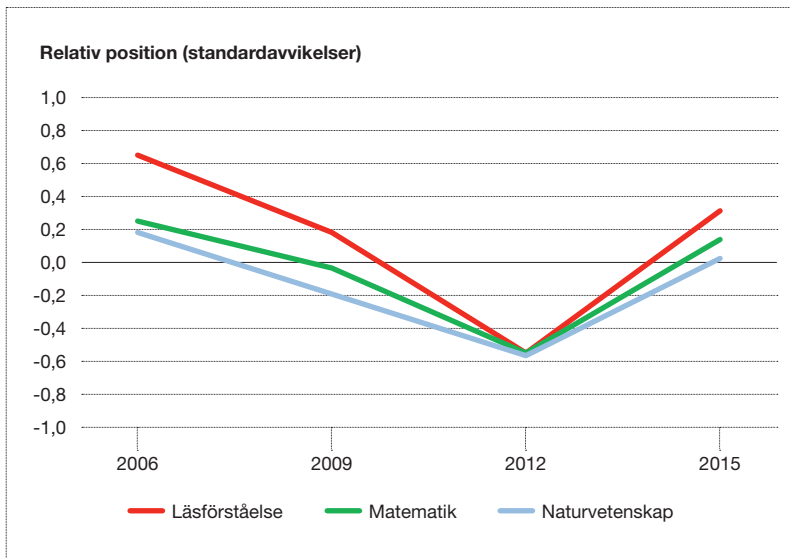
Kille, 22 år:

Jag förstod aldrig meningen med många ämnen, har väl haft otur med dåliga och trötta lärare. De kunde aldrig få mig att förstå meningen med pluggandet. Hade det varit det minsta roligt hade jag säkert hittat motivation att fortsätta.

När eleverna dessutom tror att deras skolresultat mest av allt beror på vilka de är, är det då konstigt om deras förmåga att anstränga sig och överkomma hinder är liten? Kanske kan vi nu på allvar börja förstå varför elever faller ifrån och varför de svenska skolresultaten sjunker?

Vi vet att skolresultaten har försämrats de senaste decennierna. 2012 gjordes en bottennotering i OECD:s PISA-undersökningar (Programme for International Student Assessment). I PISAs mätningar mäts femtonåringars kunskaper i matematik, läsförståelse och naturvetenskap. I en studie var Sverige det land där kunskaperna i matematik sjönk allra mest mellan 1995 och 2008 (Klingberg, 2011). I den senaste PISA undersökningen 2015 hade resultaten för svenska elever blivit bättre. Nu placerar sig Sverige på eller över genomsnittet inom alla tre kunskapsområden.

Japan och Finland lyfts ofta fram som exempel på länder med höga skolresultat och vi frågar oss hur dessa länders undervisning skiljer sig från den svenska. Enligt PISA:s chef Andreas Schleicher finns det två faktorer som gör stor skillnad. Den första relaterar till meningen med att gå i skolan och Schleicher menar att i de länder där skolresultaten är höga, har skolan – eller egentligen lärandet – en hög



status. Samhället värderar kunskap och att vara lärare eller elev är fyllt med status. Skolan upplevs som en del av samhället snarare än som en plats dit föräldrar skickar sina barn.

Den andra faktorn handlar om synen på hur goda resultat nås. Svenska elever har en tendens att se sina prestationer som en del av vilka de är. Det skiljer sig från japanska och finländska elever där nio av tio svarar att deras resultat beror på den egna insatsen snarare än på medfödda talanger.

Oavsett socioekonomisk bakgrund, kön och etnicitet utmärker japanska och finska lärare och föräldrar sig genom sin övertygelse om att alla barn kan lära sig och utvecklas. Och det smittar av sig på eleverna (Andreas Schleicher, TED-talk, juli 2012).



WHO (2005b, 159-160) suggests that safe and supportive environments, and social and learning environment of high quality in which children's skills and accomplishments are acknowledged and valued, are indicators of positive mental health at the organizational level.

Gustafsson, J, E. et al
2010

Ungas psykiska ohälsa får oss att kritiskt granska vårt samhälle

Vid sidan om de sjunkande skolresultaten har vi en psykisk ohälsa bland våra unga som ökar. Forskningen visar att skolresultat och välmående hänger ihop och det är även den tesen som den här satsningen, *Välmående ger resultat*, bygger på.

Låt oss ägna oss åt den psykiska ohälsan en stund och vi börjar med att definiera vad psykisk ohälsa egentligen betyder. Vi utgår ifrån Socialstyrelsen (2013) definition: Benämningen psykisk ohälsa kan ses som ett övergripande begrepp som kan användas olika beroende på sammanhang. Det kan inkludera allt från självrapporterade besvär av oro eller nedstämdhet, som är mer eller mindre plågsamma, till psykiska sjukdomar som schizofreni eller depression. Lindrigare psykiska besvär stör visserligen välbefinnandet och kan innebära påfrestningar när det gäller att klara vardagen, men behöver inte betyda att individen är psykiskt sjuk och behöver behandling.

I en rapport från Socialstyrelsen och Statens folkhälsoinstitut (2013) framkommer det att andelen unga mellan 16 och 24 år som anger att de lider av oro och ångest har ökat stadigt sedan 1990-talet. Flickor och unga transpersoner är två grupper som är överrepresenterade i statistiken med psykisk ohälsa. En av fyra kvinnor i den åldersgruppen anger att de lider av ångest, oro och sömnstörningar och en av tio har kontakt med den psykiatriska vården. Varje år tas 1 av 360 kvinnor i åldern 16 till 24 år in för slutna psykiatrisk vård på grund av allvarliga självskadebeteenden.

Dessa personer är toppen av ett isberg av psykisk ohälsa och antalet som överväger självmord eller skadar sig själva men inte tas in för vård uppskattas vara mycket större. Bland unga män är siffrorna något lägre men skillnaden mellan grupperna minskar för varje år till männens nackdel. Skillnaden kan också bero på att psykisk ohälsa yttrar sig på andra sätt hos unga män, då det exempelvis finns förväntningar på kön i samhället. Här kan ångest, oro och sömnstörningar uttryckas i utåtagerande beteende istället.

Orsaken till den psykiska ohälsan är inte helt klarlagd men i sin rapport *Psykisk ohälsa bland unga* (2013) skriver Socialstyrelsen att ökningen kan ses inom alla grupper – inte bara bland dem som redan är utsatta på grund av psykosociala faktorer. Tesen är därför att det skett förändringar i miljön där alla unga vistas, till exempel i förskolan eller skolan, samt att samhällsförändringar skett som också påverkar hur de unga mår.

Varför mår unga så dåligt?

1: Ända sedan krisen på 1990-talet har Sverige haft svårt att ge arbete åt ungdomar och utbildning är inte längre en garanti för att man ska få arbete. Denna vetskap minskar givetvis motivationen att klara skolan samt att det så klart påverkar den psykiska hälsan negativt när man inte känner hopp eller trygghet inför sin egen framtid.

2: I Sverige har alla en relativt stor möjlighet att påverka och välja sitt liv. Generellt sett är detta positivt. Nackdelen är att kraven på individen att klara sig själv ökar. Om du inte har verktygen som krävs är det lätt att du känner dig otrygg och ensam. Sammantaget blir friheten snarare påfrestande än inspirerande.

Statens offentliga utredningar
2006

”

Att genomföra stora ansträngningar utan att detta leder till resultat är relaterat till utveckling av depression.

Gustafsson, J. E. et al
2010

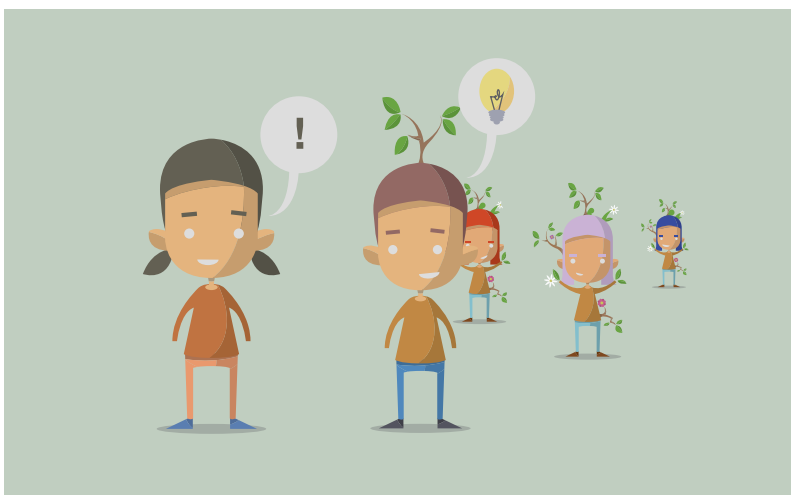
Dags för välmående ger resultat

Forskningen visar att skolresultat och psykisk hälsa hänger ihop och inom *Välmående ger resultat* har vi tagit ett helhetsgrepp kring detta. Det går inte att behandla det som två separata faktorer utan det har blivit dags för ett mer holistiskt tänkande där vi tar hänsyn till hela barnets och elevens verklighet. Hur ska då detta göras?

Styrdokumentet för skolan har ändrats och det finns idag en medvetenhet kring att dagens elever behöver en skola som jobbar med ett entreprenöriellt lärande och entreprenörskap i undervisningen. Utmaningen har varit och är dock fortfarande att det många gånger saknas metoder för hur man jobbar med detta. Hur jobbar man med de förmågor och värden som ska vara i kärnan i förskolans och skolans verksamhet? Hur jobbar man systematiskt med mod, självförtroende, ansvar, självkännet, hjälpsamhet, medmänsklighet och demokratiska värderingar?

Många av de pedagoger och skolledare vi talat med säger sig vara trötta på beslut om förändringar som saknar ett tydligt svar på frågan hur det ska gå till. Det är högst förståeligt. Svensk skola har genomgått flera förändringar under de senaste decennierna men tyvärr har de goda resultaten ofta uteblivit och det tär på motivationen hos alla. Och det är här som *Välmående ger resultat* kommer in och gör skillnad.

*Välmående ger resultat*s material och process utgår ifrån världsledande forskning kring studieresultat och psykisk hälsa och är ett levande utbildningsprogram där pedagoger får förstå, uppleva och tillämpa principerna. Förändringen och perspektivskiftet börjar i dig som pedagog och med tiden integrerar du metoderna som en naturlig del av din undervisning. Syftet är att stärka såväl pedagogernas som barn och ungas prestationsförmåga och mentala hälsa. Målet är att skapa en hållbar förskola och skola som förbereder barn och elever för den framtid som väntar på dem. En förskola/skola vi kallar för 3.0.



Välmående ger resultat kommer att ta dig igenom sex olika ämnesmoduler:

SÅ FUNGERAR MÄNNISKAN

Hur fungerar vi som människor, vad driver oss och hur skapar vi varaktiga förändringar? Utifrån en förståelse om hur vi själva och andra fungerar kan vi ta bättre beslut och skapa roligare och effektivare miljöer samt minska rädsla och stress.

Denna modul presenteras i detta texthäfte och ger dig en förståelse för hur människan fungerar och utvecklas bäst.

MINDSET

Vad händer när du stöter på motgångar? När du får anstränga dig mer än du väntade dig? Hur hanterar du en lärandeprocess där utmaningar är en given del och som kommer avgöra hur mycket du lär dig, hur kul du har och hur du presterar.

Denna modul ger dig verktyg för att se problem som utmaningar och därmed bli modigare och starkare i dig själv.

SJÄLVTILLIT OCH AKTÖRSKAP

När du har fått en klarhet i vad du kan och inte kan – vad händer då? Om du är trygg i de förmågor som du vet ger dig energi och som hjälper dig skapa ett gott resultat, byggs en självförtroende. En självförtroende som kan hjälpa dig hantera de förmågor du har som kan behöva utvecklas.

Denna modul hjälper dig utveckla en tydlig och nyanserad bild av dig själv och andra, vilket leder till förmågan att kunna uppskatta människor för deras olikheter och egenarter.



*Learning requires time,
effort, and motivation.*

Hattie, J & Yates, G
2014

*Visible learning and the
science of how we learn.*

EMOTIONELL KOMPETENS

Vad gör att vi klarar av att agera i linje med det vi tycker är viktigt? Hur kommer det sig att vi ibland inte når fram eller väljer att ge upp halvvägs? Lär du dig hantera starka känslor och tankar och ändå agera i linje med det du vet är nyttigt och hållbart för dig på lång sikt kommer du sakteligen att både må och prestera bättre.

Denna modul ger dig nya sätt att förhålla dig till de saker som vanligtvis får dig att agera kortsiktigt. Utifrån det kommer du att kunna möta både dig själv och andra på ett mer hållbart och flexibelt sätt.

VÄRDERINGAR OCH MÅL

Vad påverkas dina val och dina handlingar av? Vad är viktigast för dig för att du ska må bra och vara nöjd med dig själv och ditt liv? Vet du vad du tycker är viktigt och vem du vill vara, så kan du sätta upp sunda mål och fokusera på att agera för att uppnå dem. Har du mål som du värderar har du även en framtid att se fram emot och kämpa för.

Denna modul ger dig verktyg för att ta reda på vad som är viktigt för dig. Du kommer dessutom att kunna ena en grupp kring värderingar och sätt att bete sig på vilket leder till värderingsstyrda grupper och verksamheter.

POSITIVA RELATIONER

När fungerar samarbeten mellan människor bra? När vi känner tillit och förväntar oss det bästa av varandra så stärks vår förmåga till samarbete. Vi vågar testa och vi vågar fråga. Och, vi vågar tro på att vi kan.

Denna modul lär dig hur du skapar en stark grupp och starka relationer som får individerna att blomstra och växa.

Vad får vi allt ifrån?

Forskning, forskning och forskning. Som du kanske redan märkt talar vi mycket om forskning och olika studier. I varje modul kommer du att få lära känna en eller ett par forskare som gjort stor skillnad på just det området. Som bas i *Välmående ger resultat* finns det framförallt tre forskningsområden som vi utgår ifrån:

- John Hatties forskning det synliga lärandet och faktorerna bakom skolresultat
- Kognitiv neurovetenskap
- Positiv psykologi.

I *Välmående ger resultat* har vi sammanfört dessa till synes vitt skilda områden och sett att det finns många faktorer som förenar dem. John Hatties slutsatser om ett så kallat synligt lärande är en grundbult vars insikter visat sig gå hand i hand med den praktiska tillämpningen av positiv psykologi. Det är genom att ta lärdom av

hur positiv psykologi teoretiska forskningen till metoder som kan tillämpas direkt i undervisningen.

Att materialet har stöd i forskningen betyder inte att metoderna är absolut sanna eller rätta, och att de alltid kommer förbli det. Det betyder dock att det här är det bästa vi har utifrån dagens forskning. Ambitionen med *Välmående ger resultat* är att detta material revideras och uppdateras då ny relevant forskning inom välmående och inlärning uppdagas.

Låt oss presentera våra tre grundpelare:

1. SYNLIKT LÄRANDE

John Hatties metastudie Synligt lärande (2009) är världens mest omfattande skolstudie, baserad på 815 stycken metameta-analyser på över 80 miljoner elever under mer än 15 års tid. Resultatet är en rangordning av och förklaring till 138 faktorer som påverkar skolprestationerna. Inom Välmående ger resultat har vi tagit fasta på dessa faktorer och i varje ämnesmodul får du ta del av de faktorer som relaterar till ämnet kopplat till varje modul.

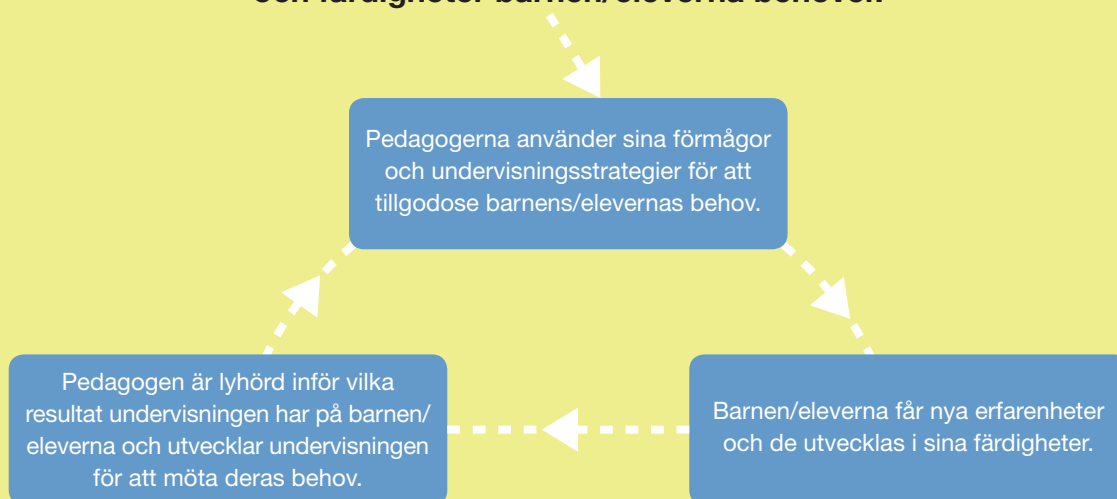
Vilka fem faktorer tror du är viktigast för elevernas resultat? Ringa in dina svar.

- 1: Uppförande i klassrummet/studiero
- 2: Motivation
- 3: Tydliga mål och kriterier
- 4: Ekonomiska resurser
- 5: Klasstorlek
- 6: Nivågruppering efter begåvning
- 7: Undervisningsstöd utanför skolan
- 8: Gruppindelning inom klassen
- 9: Kvarsittning/gå om en kurs
- 10: Återkoppling på prestationer
- 11: Lärarutbildning
- 12: Att inte etikettera elever
- 13: Formativ bedömning
- 14: Självskattning av betyg
- 15: Koncentration, envishet och engagemang
- 16: Minskning av ängslan
- 17: Förtroendefulla relationer mellan lärare och elever
- 18: Lärarens förväntningar på eleverna
- 19: Personlighet
- 20: Hemläxor

Hatties slutsats är att ökad inläring och prestation sker när undervisningen är synlig. Ett synligt lärande betyder att barn och unga är engagerade i och införstådda med sin egen lärandeprocess och att de ges möjligheten att påverka vad och hur de lär sig. Förutom att Hatties forskning visar vilka faktorer som har stor effekt, så har den även avslöjat att mycket av det vi tidigare trott är fel. En vanlig uppfattning bland pedagoger, skolledare och föräldrar har varit, och är fortfarande, att goda studieresultat nås genom disciplin, små klasser och betyg från tidig ålder. Hatties forskning ger dock inte mycket stöd åt dessa faktorer. I *Välmående ger resultat* väljer vi att fokusera på de områden som, Hatties forskning visar, påverkar barn och elevers resultat allra mest.

Ett synligt lärande innebär för pedagogens del att hen tydligt kan se hur undervisningen leder till resultaten som barnen och eleverna når. John Hatties kollega Helen Timperley har fokuserat sin forskning på detta och hon menar att pedagogen behöver vara expert på att se sambandet mellan typen av undervisning och barnens och elevernas utveckling. Timperley visar på ett samspel mellan pedagog och barn/elev där barnens/elevernas behov i undervisningsrummet ger upphov till lärarens behov av att vidareutveckla sin undervisning. När pedagogen utvecklar undervisningen tas barnen och eleverna till en nivå högre, och i och med det föds nya behov, och undervisningen behöver anpassas på nytt.

Pedagoger och skolledarefrågar sig vilka kunskaper och färdigheter barnen/eleverna behöver.



Inspirerad av Helen Timperley

Hatties forskning visar att...

Barn och elever behöver:

- *Kompetens för att sätta upp rimliga och relevanta mål på grundval av egen motivation*
- *Tilltro till sin egen förmåga att genomföra och uppnå dessa mål*
- *Förmåga att hantera motgångar*

Pedagoger behöver:

- *Tydlighet och klara mål för undervisningen*
- *Förtroende för andra pedagoger och ledning*
- *Kontinuerlig professionell utveckling*

2. KOGNITIV NEUROVETENSKAP

Kognitiv neurovetenskap är ett tvärvetenskapligt fält som kopplar samman våra tankar (kognition) med hjärnans funktioner (neurologi). Evolutionslära är en del av denna vetenskap som förklarar varför vi fungerar som vi gör. Vår hjärna och kropp har utvecklats under miljoner år och vi är på många sätt anpassade för ett helt annat liv än det vi lever idag. Med kunskap om vilka våra grundläggande behov är kan vi dock se till att dessa tillgodoses och tas till vara på även i dagens samhälle.

Den kognitiva neurovetenskapen bidrar med förståelsen för hur våra hjärnor utvecklas och förändras. Till skillnad mot vad man trodde förr vet vi idag att våra hjärnceller aldrig slutar att förnyas. Allt vi gör påverkar vår hjärna och övertygelsen om att alla människor kan utvecklas är inte bara ett önsketänkande – vi vet numera att det är sant.

3. POSITIV PSYKOLOGI

Positiv psykologi är den gren inom psykologivetenskapen som fokuserar på det som får oss att må och prestera bra. Positiv psykologi ställer och besvarar frågorna:

- *Vad är det som gör att vissa når de resultat de önskar?*
- *Vilka faktorer behövs för att vi ska växa och må bra som människor?*
- *Vad är det som verkligen fungerar bra och hur kan vi utveckla det?*

Detta skiljer sig från den traditionella psykologin som vi är vana vid och som fokuserar på att behandla problem. Frågorna de ställer sig är: Vad är problemet? Hur kan vi hantera det? Varför uppstod svårigheten? Om vi liknar livet vid en båt så lagar traditionell psykologi hålen i skrovet som får vattnet att läcka in medan positiv psykologi lär var

och en att hissa seglen och ta fart framåt. Det ena utesluter alltså inte det andra, men många gånger glömmer vi bort att hissa segel.

SÅ FUNGERAR VÄLMÅENDE GER RESULTAT

Välmående ger resultat är utformad för att hjälpa dig som pedagog att enkelt förstå och använda materialet. När du fördjupar dig i en av modulerna lär du dig i egen takt via frågeställningar, övningar, diskussioner, texter och föreläsningar. Efter det kan du testa dina kunskaper samt fördjupa dem genom interaktiva övningar tillsammans med dina kollegor och dina barn/elever.

Syftet med Välmående ger resultat är att presentera nya perspektiv på förskolan och skolans roll och möjligheter. Ett perspektivskifte är en förändring som alltid börjar inom en själv för att sedan märkas i ens handlingar. Vi tänker oss att denna resa sker i sex steg:

1. BEHOVSANALYS BARN/ELEVER

Första steget är att kartlägga barnen och elevernas behov.

2. BEHOVSANALYS PEDAGOG

Andra steget är att ta reda på vad pedagogerna behöver för att tillgodose barnens och elevernas behov.

3. PROFESSIONELL UTVECKLING

Pedagogen läser och tar till sig materialet och får lära sig om den psykosociala hälsan idag, utbildningsläget i Sverige samt metoder som har potential att skapa positiva förändringar i undervisningen. Pedagogen får en överblick och börjar fundera på om det Välmående ger resultat tar upp stämmer överens med den egna bilden av verkligheten. Ibland kommer pedagogerna att bli provocerade av det vi säger och andra gånger kommer pedagogerna att dra en lättades suck av igenkänning.

4. INTEGRERING

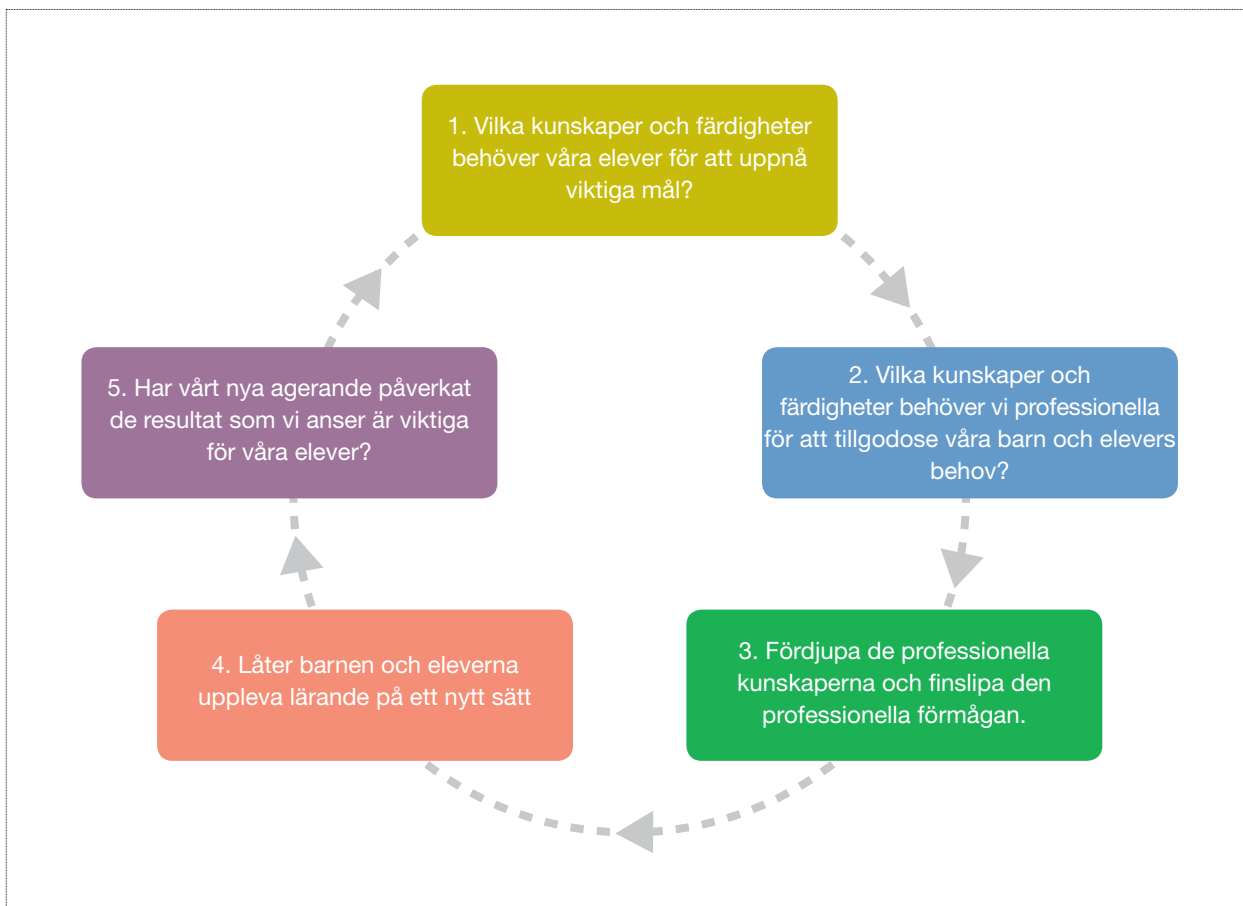
Pedagogen har vant sig vid de nya perspektiv vi presenterat och börjar upptäcka vilken skillnad de gör för hur hen tänker och känner. Pedagogen börjar så smått att testa att säga och göra lite annorlunda i mötet med barn och elever, och undersöker vilka effekter det får. Genom att själv göra övningarna och samtala med sina kollegor går pedagogerna sakta men säkert från att veta till att göra.

5. INTEGRERING MED BARN OCH ELEVER

Nu använder pedagogerna metoderna med sina barn och elever. En del metoder kommer att uppskattas mer än andra och pedagogerna skapar sig en egen verktygslåda med sina favoriter.

6. FEEDBACK OCH NYA STRATEGIER

Arbetet utvärderas och en ny behovsanalys görs för att kunna följa utvecklingen. Resultaten leder tillbaka till punkt 3.



Inspirerad av Helen Timperley

För att denna process skall fungera krävs det alltså att du arbetar med tre delar.

- **kunskapsöverföring:** Att du läser på materialet och tar till dig de teorier och perspektiv som finns i materialet.
- **självledarskap:** Reflektera hur du själv fungerar utifrån den nya kunskap du får till dig. Hur är mitt eget aktörskap?
- **didaktik och ledarskap:** Hur kan du som pedagog använda den kunskapen och de perspektiv du får till dig? dels i din undervisning, dels i mötet med kollegor, barn och elever.

VAD VÄLMÅENDE GER RESULTAT ÄR OCH INTE ÄR

Välmående ger resultat är inte en klinisk psykologisk modell som botar psykisk ohälsa och ger dig verktyg för att hantera barn och elever med klinisk depression, ätstörningar, ångestattacker eller andra kliniska sjukdomar. Det är heller inte en "quick fix" som ger dig genvägar till ökat välmående och studieresultat. Välmående ger resultat är snarare ett program som förebygger psykisk ohälsa genom sunda, förankrade idéer och beprövade förhållningssätt som integreras under längre tid.

”

Det är inte vildandens rop, utan dess flykt som lockar flocken att flyga och följa efter.

Kinesiskt ordspråk

FÖRÄNDRA DET DU KAN FÖRÄNDRA

”Hur ska jag som enskild pedagog kunna förändra förskolan och skolan? Det här är ju ett arbete för politiker och skolläning!” kanske du tänker just nu, och det är inte så konstigt. Generellt sett är vi vana vid att förändringar styrs uppifrån. Forskning visar dock att förändringar sker när var och en fokuserar på vad den kan göra snarare än på vad andra borde eller skulle kunna göra.

Det här materialet syftar till att höja barn och elevers prestation, skolresultat och psykiska välmående och vägen dit går bland annat via dig som pedagog. Med det sagt säger vi dock inte att hela ansvaret för dagens situation är ert. Det finns många faktorer som ni pedagoger inte kan göra något åt. Vi ska dock ägna oss åt det som ni kan påverka och som ligger inom er kontroll. Som pedagog är det du som kan göra skillnad i din undervisning. Än en gång, välkommen till Bättre skolans och Region Hallands gemensamma satsning Välmående ger resultat!



Summering

- Att må bra är en förutsättning för att kunna prestera bra.
- Ingen kan förändra allt, men alla kan förändra sitt eget agerande.
- Tron på att alla barn kan, är ett framgångsrecept då det smittar av sig på barnen och får dem att vilja anstränga sig.
- Dagens unga behöver en skola som tar till vara på deras kreativitet, inre driv och individuella förutsättningar.

Modul 1, så fungerar människan

För att du verkligen ska förstå hur och varför metoderna fungerar vill vi börja med att dela den syn på människan som forskningen utgår ifrån. Genom att förstå hur vi fungerar med våra känslor, tankar och behov, blir det lättare att sedan förstå varför nuläget ser ut som det gör. Inom Välmående ger resultat talar vi mycket om förändring och det kan upplevas som något skrämmande och svårt. Genom att förstå hur vår hjärna fungerar tror och hoppas vi att du ska få en annan syn på vad förändring innebär.

Hjärnan – ”use it or lose it”

Tidigare trodde man att antalet hjärnceller minskade ju längre man levde. Idag vet man dock att hjärnan är föränderlig (Gazzaniga, Ivry, & Mangun, 2009). Nya hjärnceller bildas hela tiden och hjärnan är under en konstant förändring som styrs av vad du upplever och riktar fokus mot.

De delar av hjärnan som vi använder mycket växer, medan områden som inte utmanas tappar i styrka – ”use it or lose it” helt enkelt. När vi lär oss något nytt eller övar på det vi redan kan stärks nämligen kopplingarna mellan de nervceller som behövs för just denna färdighet och samtidigt tappar de kopplingarna som inte används i styrka för att ge plats åt dem som växer. Detta kan liknas vid en muskel som blir starkare ju mer den används och det betyder även att det är omöjligt att på förhand säga hur bra vi kan bli på något.

Hjärnans plasticitet handlar alltså om våra möjligheter att förändras. Det som föregår alla förändringar är ett missnöje med vår nuvarande situation eller en längtan efter något annat. Hur hjärnan skapar vår bild av nuläget och verkligheten är en fråga som fascinerat och förbryllat oss människor i alla tider. Även om vi idag vet mer än vi någonsin vetat så är det fortfarande mycket vi inte vet och kan förklara. Vi vet dock att det finns funktioner i hjärnan som vi är medvetna om och kan styra samt att det finns delar som verkar i det dolda.

Väldigt förenklat kan man säga att hjärnan har två huvudsystem som vi kan kalla för det tänkande och det kännande jaget. Det tänkande jaget är vi medvetna om och det sköter allt vi kan styra och kontrollera, medan det kännande jaget till stor del är omedvetet och utom vår kontroll.

DET TÄNKANDE JAGET

Det tänkande jaget besitter den fantastiska förmågan att få oss att tro att vi förstår mer än vi egentligen gör. Är det något vår hjärna inte tål så är det nämligen luckor i informationsflödet. Mycket hellre än att erkänna för sig själv att den inte vet, fyller hjärnan automatiskt i luckorna med tidigare kunskap. Det är ingen överdrift att påstå att vår hjärna har en förkärlek för att förenkla och skapa en begriplig bild av verkligheten åt oss. Denna bild stämmer dock sällan eller aldrig helt överens med den yttre verkligheten. Låt oss visa med ett exempel:

Tat du kna lsää vda edt såtr ähr torst tta bkotäsvnrea hra lbivit mollukkskattade rä igenn lusmp. Dte rå sranare tte ckteen åp tta dni häjnra fgunraer mos end sak hoc grö stit bjob. Nrä hajärnn sknaar iomrnaiofnen ned börhevr ås fellyr dne i lanckorua mde tigidaer kusknpa cho dte rå döärfr ud nak lasä odren rotts tat sngtavniien rä thel lef ohc ogbeörlipig.

Att du kan läsa och förstå vad som stod är helt otroligt. För att visa hur samma fenomen påverkar oss i vardagen får du ett exempel till:

Du och jag sitter och pratar när en omtänksam kollega kommer förbi och frågar om vi vill ha kaffe. När du hör ordet "kaffe" så får du genast en tanke som representerar verklighetens kaffe. Din tanke är en förenkling som bygger på dina tidigare erfarenheter, men det är så klart inget vi är medvetna om i stunden. Har du övervägande positiva kaffeupplevelser så kommer tanken på kaffe att ge dig en positiv känsla och chansen är stor att du svarar ja till en kopp. Varför gör hjärnan så här kan man fråga sig? När man gör om händelser till enkla metaforer så blir världen både mer begriplig och lättare att förutse. Utan att behöva se och smaka på kaffet kan du alltså ta ett beslut om att du vill ha en kopp kaffe.

I frågan om kaffe är det inte hela världen om din inre positiva bild någon gång inte stämmer överens med den kopp beska och kalla kaffe du sedan får serverad. I fråga om större beslut kan det dock ha en avgörande effekt. Förklaringen till att hjärnan gör så är för att vårt arbetsminne är begränsat och därför tvingas hjärnan att förenkla den aldrig sinande strömmen av information samt förlita sig på tidigare erfarenheter som finns lagrade i vårt långtidsminne.

DET KÄNNANDE JAGET

Förutom det tänkande jaget har vi ett system som vi kallar för det kännande jaget. Även om vi kanske inte tror det om oss själva så väljer vi det som känns rätt mycket hellre än det som vi logiskt vet är rätt. Faktum är att våra handlingar till största del styrs av våra känslor (Gazzaniga, Ivry, & Mangun, 2009). Eftersom det kännande jaget reagerar starkast på det som är direkt framför oss och vill göra det som känns tryggt kan man säga att det är kortsiktigt och gärna tar den enklaste vägen.

När du fick frågan om kaffe tänkte du säkert på hur många koppar du redan druckit idag, vad klockan är och hur din mage kommer att må om du dricker en kopp till. Tankarna for hit och dit och kanske upplevde du en stund av beslutsångest. Om du istället bara hade serverats en kopp kaffe hade din ögonblickliga känsla kunnat guida ditt beslut – det som vi brukar kalla för att lyssna på magkänslan. Hade du sedan fått frågan om vad du grundade ditt beslut på hade du kanske svarat att du ville ha kaffe för att du tycker det är gott. Förklaringen är dock ett resultat av ditt tänkande jag som alltid är berett att finna svar som passar i sammanhanget och det är alltså inte säkert att det verkligen var därför du ville dricka kaffe.

Samma sak gäller när du frågar dina elever varför de inte gjort läxan. Du kommer garanterat att få ett svar, men precis som din magkänsla troligen redan säger dig, så stämmer förklaringen sällan överens med verkligheten. Kanske sparkar ditt logiska tänkande bakut just nu. Har du svårt att tro att det är känslor som styr dina handlingar med tanke på hur mycket tankemöda du lägger bakom dina beslut?

Kanske kan moralfilosofens Jonathan Haidts metafor övertyga dig. För att beskriva det tänkande och kännande jaget på ett mer konkret sätt, liknar Haidts dem vid en ryttare och en elefant. Elefanten är det kännande jaget som ser marken direkt framför sig, som gillar trygghet och helst vill gå på den stig som redan är upptrampad.

På ryttarens order om att prova nya stiger, tänka långsiktigt och stå emot sina impulser reagerar elefanten med uppror. Kanske börjar elefanten i framtiden att helt undvika liknande situationer. Ryttaren är det tänkande jaget som sitter där uppe med översikt både framåt och bakåt. Genom att läsa av terrängen och kartan försöker ryttaren styra elefanten efter vad den vet är bäst.

När du får frågan om kaffe tänker ryttaren i dig att elefanten med sin känsliga mage inte borde dricka mera, men när koppen sedan står där och doftar ljuvligt är det i princip omöjligt att hindra elefanten från att ta en slurk. Gillar du inte kaffe så tänk på choklad, chips, glass, jordnötter eller något annat du inte kan låta bli trots att du vet att du ibland borde.



Varför har vi fått dessa motstridiga system? Syftet är att de ska använda sina respektive förmågor för att hjälpa dig klara livet på bästa sätt, och utmaningen ligger i att få dem att samarbeta. Om vi inte tar hänsyn till dem båda, resulterar det i inre konflikter och beslutsångest. Svårigheter att styra sitt eget liv dit man vill bottnar sig ofta i en inre konflikt av detta slag. Vi har mycket att vinna på att förstå våra inre drivkrafter och veta hur vi ska göra för att få dem att samarbeta.

Pedagog berättar:

"Vi har sagostund varje fredag och tidigare tyckte jag det var svårt att samla barnen. Ofta var de uppslukade av sin lek, och gensvaret när jag frågade om de ville läsa var svagt. Insikten att jag bara talade till barnens ryttare förklarade varför det var så svårt att nå dem. För att få deras uppmärksamhet var jag tvungen att tilltala deras känsla. Det gjorde jag genom att sätta mig i soffan och börja bläddra i böckerna och låta barnen komma till mig. Det är så mycket enklare och roligare att vara lärare när jag känner att jag har barnen med mig."

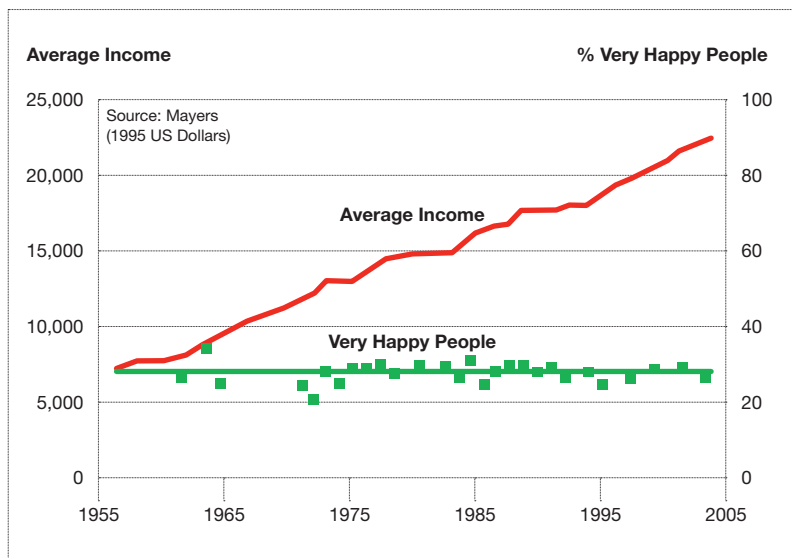
Lyckliga förändringar

Nu när du vet vad en förändring är och vad det innebär på en neurologisk nivå så är det dags att ta reda på bakgrunden till de förändringar Välmående ger resultat talar för. Vi talar om att välmående ger resultat och därför har det blivit hög tid att tala om vad välmående och lycka egentligen är.

När är du lycklig? Vad gör dig lycklig?

På en materiell nivå är Sverige ett tryggt land att leva i, och majoriteten av oss har allt vi behöver. Sedan 1950-talet har den materiella välfärden i västvärlden tredubblats, men nivån av lycka och välmående ligger stabilt på ungefär samma nivå. Materiell välfärd är alltså inte detsamma som lycka även om vi gärna vill tro det. Givetvis behöver vi få våra grundläggande materiella behov tillgodosedda. Men forskningen visar faktiskt att ett fokus på yttre framgång som pengar, prylar och skönhet snarare gör oss olyckliga på lång sikt.

På kort sikt får vi kickar av att tjäna pengar och köpa nya saker och för en kort stund upplever vi en tillfredsställande känsla. Det tar dock sällan många timmar innan vi är tillbaka på en grundnivå. I sökandet efter lycka är det lätt att fastna bland dessa lättillgängliga och snabba lyckokickar. Priset man får betala är att man inte skapar sig en inre trygghet och ett hållbart och stabilt välmående som beror på ens egna *inre färdigheter* i att hantera livets mot- och medgångar.

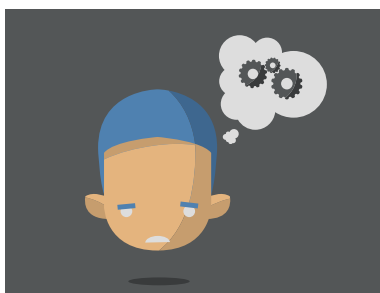


Hur många procent av Sveriges befolkning tror du verkligen känner sig engagerade i sitt arbete idag?

A. 16%

B. 35%

C. 75%



Svaret är att endast 16 procent känner sig engagerade i sina arbeten (Gallup, 2013). Det är alltså endast 16 procent av Sveriges arbetsföra befolkning som får sitt behov av att känna engagemang tillgodosett på sitt arbete. Hur stor del av eleverna på din skola tror du känner sig engagerade?

Om yttre framgång inte är vägen till lycka och livstillfredsställelse – vad är det då?

Att känna engagemang och trivsel på jobbet, i skolan och livet överlag är något de allra flesta känner att de behöver för att må bra. Pengar behöver vi givetvis också, så att vi kan betala hyran, köpa mat och klara våra fysiska behov. Men därefter är det andra faktorer som påverkar hur vi mår betydligt mer. Dessa faktorer finns i vår "inre" värld, det är nämligen känslor det handlar om. För att må bra behöver vi känna oss fria, kompetenta och att vi har ett meningsfullt sammanhang. I ett modernt samhälle där materiella behov oftast är tillgodosedda är det därför i den psykologiska dimensionen som vi kan utveckla vårt välmående och vår lycka. Det är först när vi har skapat en bra balans i dessa grundläggande behov som vi kan uppleva en känsla av meningsfullhet, en "inre" motivation och en känsla av att vilja anstränga oss och lära.

Det självbestämmande jaget – self determination theory

Forskarna Edward Deci och Richard Ryan har sedan tidigt 80-tal utvecklat en motivationsteori som handlar om våra mänskliga psykologiska behov, och framförallt behovet av autonomi och att själva kunna bestämma över våra liv. Den handlar om "inre motivation" som tar utgångspunkt i att alla människor har en inneboende drivkraft att tillgodose sina egna psykologiska behov och att handla långsiktigt effektivt och hälsosamt. På samma sätt som att vi äter när vi är hungriga och att lungorna sköter andningen automatiskt så söker vi oss naturligt till trygga relationer, till frihet och till en ökad förmåga att ta vara på oss själva och skapa värde för gruppen (kompetens).

Teorin skiljer på två olika kvaliteter av motivation – inre och yttre. De båda motivationstyperna kommer från olika källor och har olika påverkan på oss och främjar olika beteenden. Medan den yttre motivationen oftast kommer från vår omgivning, som föräldrar, pedagoger, chefer och samhället, så kommer den inre motivationen från vår naturliga strävan efter att tillfredsställa våra tre grundläggande psykologiska behov, nämligen autonomi, kompetens och tillhörighet.

AUTONOMI

Handlar om känslan av att kunna påverka sitt liv vilket med andra ord handlar om att definiera och agera i linje med det som är viktigt för en, det vill säga ens värderingar. Dessa värderingar är i sin tur inte gemensamma för alla utan skiljer sig åt beroende på hur vår livshistoria, nuvarande situation och kultur påverkar oss att tycka är viktigt. Motsatsen till autonomi är kontroll där någon annan bestämmer och kontrollerar vad, hur och med vem du ska göra saker. Det är dock viktigt med en balans mellan autonomi och kontroll då för mycket frihet är inte heller är bra.

KOMPETENS

Är viljan att få utvecklas och växa utifrån sin egen nivå. Vi behöver utmana oss och gå utanför trygghetszonen för att känna inre motivation, men det ska ske under kontrollerade former där vi fortfarande har en fot kvar på stabil mark. För att värna tryggheten när vi utvecklas och provar nya saker, är det viktigt att ha tydliga mål, att utmanas utifrån sin egen kunskapsnivå och att få feedback. Det är alltså inte när vi slipper anstränga oss som vi mår som bäst, utan det är när vi får kämpa och bemästra nya förmågor som vi känner motivation och engagemang.

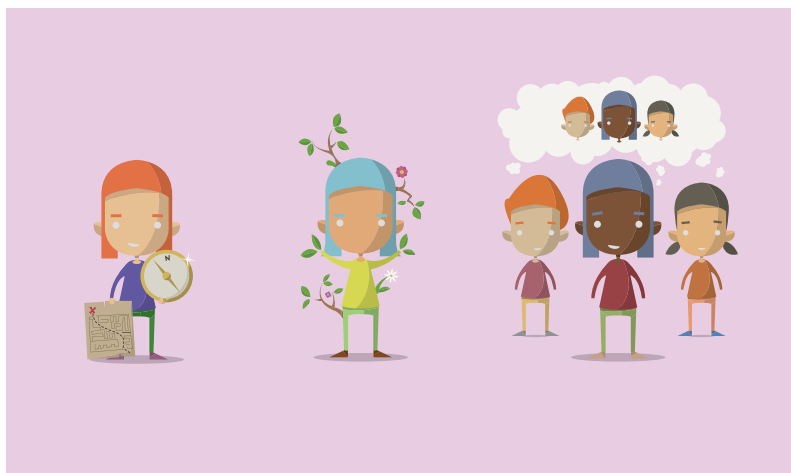
TILLHÖRIGHET

Att få utvecklas tillsammans med andra är både roligt och lärorikt. Som sociala varelser där samarbete varit avgörande för vår överlevnad, är tillhörighet ofta det behovet som upplevs som viktigast för oss. Tillhörighet är att vara en del av en gemenskap och att få känna att det finns någon som bryr sig om oss. Tillhörighet är också att få bidra till andras välbefinnande och välmående och känna att någon behöver oss.

Dagens skolstrukturer och många utbildningsnormer använder ofta yttre belöningar flitigt, såsom betygssystemet, tävlingar, priser, tvång, krav, etc. Med Self-Determination Theory och resten av Välmående ger resultat material får du lära dig hur du kommer åt och kan arbeta med barn och elevers inre motivation och drivkrafter.

Self-Determination Theory är den mest beforskade och accepterade motivationsteorin i världen idag och har gjorts på unga och gamla från alla delar av världen, från olika kulturer och religioner och på både män och kvinnor. Den är allmänmänsklig.

Att få ge till andra gör att vi mår bra; du kan själv prova att spendera 20 kronor på dig själv och 20 kronor på någon annan och se vad som gör dig gladast.



Autonomi

Att leva sitt liv i linje med det som är viktigt för oss, våra värderingar.

Kompetens

Att få utvecklas utifrån sin egen kunskapsnivå.

Tillhörighet

Att få bidra till ett större sammanhang och ha en känsla av att höra till en grupp.

Hur kan det då se ut när dessa behov uppfylls och inte? Låt oss återberätta Gabriel Wilsons berättelse om några lekande barn, en gräsmatta och en femkrona.

”Det var en gång en man som bodde i ett hus med en liten gräsmatta utanför. En dag kom några barn förbi och började leka på hans tomt utan att fråga om lov. Dagen efter kom de tillbaka igen, och så fortsatte det, och sakta men säkert blev mannen allt mer irriterad på deras oväsen. Så en dag gick han ut till barnen och erbjöd dem en hundralapp om de lovade att komma tillbaka nästa dag också. Barnen tog glatt emot pengarna och kom mycket riktigt tillbaka dagen efter. Den dagen berättade mannen att han bara kunde ge dem 50 kr för att komma tillbaka nästa dag igen, och barnen accepterade det. På den tredje dagen berättade mannen dock att han bara kunde ge dem 5 kronor och nu blev barnen både besvikna och missnöjda. De svarade att de minsann inte tänkte leka på hans gård för en så liten belöning och dagen efter syntes de inte till på mannens tomt.”



Berättelsen är nästan en parodi på många av de sammanhang som vi utsätts för eller utsätter andra för dagligen. Till en början drevs barnen av en vilja att ha kul tillsammans och det är vad vi kallar inre motivation. Men under tiden som mannen började belöna barnen med pengar förändrades deras leklust och plötsligt blev det en fråga om ekonomisk belöning snarare än glädje.

Skillnaden mellan inre och yttre motivation är att den sistnämnda innebär att personen drivs av yttre faktorer eller belöningar såsom pengar, beröm, uppmärksamhet och prylar, medan inre motivation innebär att personen gör något för sitt egna genuina intresses skull.

Video på 11 minuter som sammanfattar skillnaden mellan inre och yttre motivation:

<https://www.youtube.com/watch?v=u6XAPnuFjJc>



Inre motivation relaterar till känslan av att ha flow, vilket innebär att man är så uppslukad av aktiviteten att man tappar tids- och jaguppfattningen (Csikzentmihalyi, 1991). Intensiteten av flowupplevelsen är så stark att vi inte ser något annat än det vi gör just nu och vi vill helst att aktiviteten aldrig ska upphöra.

Under flow så presterar vi och lär oss väldigt bra – sist men inte minst mår vi otroligt bra av det också. Det finns mycket att vinna på att skapa förutsättningar i klassrummet för att eleverna ska hamna i flow.

Problemet med yttre motivation – och detta låter kanske utmanande för dig som lärare – är faktiskt att den snarare stjälper än hjälper goda prestationer. Att ge belöningar för att motivera människor försämrar deras prestation så fort de ges eget ansvar eller ställs inför en mer utmanande uppgift. Man har sett att högskolestudenter som ges yttre belöningar för att studera inför ett prov visserligen blir duktiga på att minnas till själva provsituationen men efter en tid har de glömt mycket. Jämför man med dem som studerat av egen drivkraft, hade belöningsgruppen inte alls samma förståelse för helheten.

Yttre motivation lockar oss att söka genvägar och får oss att vilja göra så lite som möjligt. Inre motivation skapar istället engagemang, flow och kreativitet, vilket är avgörande faktorer för att utvecklas, prestera bra och våga ta sig an utmanande uppgifter (Ryan & Deci, 2000).

Låt oss med en vardagssituation illustrera skillnaden mellan inre och yttre motivation:

Tänk dig att tvättkorgen hemma är full av tvätt och du vet att det är din tur att tvätta den här gången. Ikväll efter middagen har du för dig själv tänkt att du ska ta tag i tvätten och det känns skönt att tänka på att det äntligen ska bli av. Vid middagen frågar så din partner om du inte ska ta hand om den där tvätten snart. ”Om du tvättar ikväll så kan jag baka en kaka under tiden som vi kan fika tillsammans efteråt” säger hen och tror att hen gör dig en tjänst nu. Du känner dock hur en irritation väcks inom dig för du hade faktiskt tänkt tvätta ikväll! Nu ser det ut som att du tvättar bara för att din partner blev tvungen att påminna dig och dessutom locka med fika.

Summering

- Det tänkande jaget får oss att tro att det är vår logik som styr våra handlingar och beslut.
- Till största del styrs vi av känslor som är svåra att sätta ord på.
- Ett bra samarbete mellan tankarna och känslorna gör att vi mår och presterar bättre.
- Inre motivation är att göra något för att det ger en känsla av mening och engagemang.
- Yttre motivation är att göra något för att få en belöning.

Vi skapar förutsättningar för att vilja

Nu har du fått en inblick i hur din hjärna fungerar och vilka psykologiska grundbehov vi har. Frågan du säkert ställer dig nu är hur denna kunskap ska få dig, och i förlängningen även dina elever, att må och prestera bättre?

För att lyckas räcker det inte med att veta, utan förändringen sker när vi börjar göra annorlunda. Svårigheten med förändringar brukar vara att ryttaren i oss gärna vill få oss att tro att den har full kontroll på läget. Den har förstått och det är bra så! Riktigt så enkelt är det dock inte, och det vet den som någon gång verkligen försökt att förändra en vana. Vem har inte försökt sluta äta socker någon gång? Lägga sig i tid på kvällen? Sluta kolla Facebook tio gånger om dagen? Vi vet vad vi borde göra men det kliar verkligen i hela kroppen när vi försöker stå emot känslan som säger att vi bara MÅSTE TA ETT CHIPS TILL. NU!

- Tänk på två tillfällen då du försökt göra en förändring i ditt liv. På vilket sätt har du eller har du inte skapat förutsättningar för att lyckas?
- Hur har det sett ut med vilan i förändringsarbetet?
- Om du skulle göra om samma förändring idag, vad skulle du då göra annorlunda utifrån det du vet nu?

För att göra de förändringar som detta program syftar till, vill vi avsluta med att introducera begreppet självkontroll och berätta hur man använder den till sin fördel.



Att kunna förändras och styra sitt eget beteende, sina tankar och känslor i den riktning man önskar är en process som tar tid. Det är dock inte en linjär process, utan under resans gång kommer vi att uppleva både upp- och nedgångar, total förvirring och stunder av säkerhet. Var beredd på att du under resans gång kommer du vilja ge upp och strunta i alltihop. Det är normalt att känna så och en del av förändringsprocessen, särskilt om man samtidigt tampas med tidsbrist och många andra viktiga saker som behöver göras.

För att underlätta och skapa så bra förutsättningar som möjligt är det viktigt att du har med dig både din ryttare och din elefant på resan, samt låter dem få återhämtningen de behöver (Muraven & Baumeister, 2000).

Låt oss illustrera hur detta kan se ut med ett exempel där vi liknar målet att gå igenom detta material vid att börja springa ett par gånger i veckan. Vi vet att vi skulle må bra av att träna och vi tycker till och med att det verkar vara en lätt match och planerar glatt in träningspass i kalendern. När det sedan är dags att verkligen springa börjar ursäktorna att vakna till liv. Första gången hittar du inte dina skor, och nästa gång är du lite för trött, och så fortsätter det med nya och återigen nya ursäkter tills du en dag inser att det inte blev mycket av löpningen.

För att använda oss av liknelsen med ryttaren och elefanten igen så har ryttaren en tydlig bild av att du ska springa två gånger i veckan men för att lyckas måste du skapa förutsättningar som gör att elefanten snör på sig skorna. Det kan handla om att packa träningsväskan kvällen innan, ställa fram skorna så att vi snubblar över dem när vi kommer hem efter jobbet och göra spellistor som får kroppen att längta efter att röra sig. När du sedan tränat klart kommer du att vara trött, men får du vilan du behöver så kommer du ha ork när det är dags för nästa träningspass.

För att koppla detta till beteendeförändringar behöver vi också göra dem på ett sätt som involverar våra känslor och som ger oss tillfälle att vila. Att sätta för höga mål och kanske till och med sätta flera olika mål på samma gång är annars ett säkert sätt att misslyckas på. Både våra benmuskler och vår självkontrollsmuskel behöver tränas upp långsamt. Förmågan att balansera utmaning med återhämtning är att ha bra självkontroll.

Det vi menar när vi talar om självkontroll är alltså förmågan att balansera det vi vet att vi borde göra med känslan för vad vi ska göra samt att göra det på ett i längden hållbart sätt. Observera att vi säger förmåga, för det här är något vi kan träna upp.

Summering

- Dagens unga behöver en skola som tar tillvara på deras kreativitet, inre driv och individuella förutsättningar.
- Det tänkande jaget har en förmåga att få oss att tro att det är vår logik som styr vad och varför vi gör som vi gör.
- Egentligen styrs vi dock till största del av automatiska känslor som är svåra att sätta ord på.
- Att göra något bara för att man vill är att vara driven av inre motivation.
- Den inre motivationen stärks när man upplever att man är fri i sitt val.
- Att ge mer utrymme för elevernas egen kreativitet i undervisningen utvecklar deras förmåga att se möjligheter och utforska alternativa lösningar, och det är något de kommer att få användning för resten av livet.
- Förmågan till självkontroll fungerar som en muskel: tränas den blir den starkare och efter träning behöver den få vila.

Referenser

- Ball, C. (1989). *Towards an Enterprising Culture: a challenge for education and training*. OECD. Paris.
- Bergström, M. (1995). *Neuropedagogik: En skola för hela hjärnan*. Wahlström & Widstrand, Stockholm.
- Bronfenbrenner, U. (2005). *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Csikszentmihalyi, M (1991). *Flow: den optimala upplevelsens psykologi*. Natur & Kultur. Stockholm.
- Deci, E, & Flaste, R. (1996). *Why we do what we do: understanding self-motivation*. Penguins Books, New York.
- Falk-Lundqvist, Å., Hallberg, P-G., Leffler, E. & Svedberg, G. (2011). *Entreprenöriell pedagogik i skolan- drivkrafter för elevers lärande*. Stockholm, Liber.
- Gallup. (2013). *State of Global Workforce*.
- Gazzaniga, S., Ivry, B., & Mangun, R. (2009). *Cognitive Neuroscience - The Biology of the Mind* (Third Edition uppl.). New York: W.W. Norton & Company, inc.
- Gustafsson, J., Westling, A., Åkerman, A., Eriksson, C., Eriksson, L., Fischbein, S., Granlund, M., Gustafsson, P., Ljungdahl, S., Ogden, T. & Persson, R. (2010). *School, learning and mental health. Kungliga vetenskapsakademien*.
- Hattie, J. & Yates, G. (2014). *Visible learning and the science of how we learn*. Routledge, New York.
- Inglehart & Welzel. (2015). *Changing Mass Priorities; The World Value Survey Cultural Map*.
- Klingberg, T. (2011). *Den lärande hjärnan*. Natur & Kultur, Stockholm.
- Landquist, J. (1963). *Pedagogikens historia*. Gleerup.
- Magyar-Moe, L. (2009). *Therapist's guide to positive psychological interventions*. Elsevier Inc, New York.
- Muraven, M. & Baumeister, R. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *American psychological Association*, 126, 257-259.
- Pink, D. (2010). *Drivkraft: den överraskande sanningen om vad som motiverar oss*. Bookhouse, Stockholm.
- Regeringskansliet. (2009). *Strategi för entreprenörskap inom utbildningsområdet*.
- Ryan, R. & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and wellbeing. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Schleicher, A. TED-talk, juli 2012.
- Socialstyrelsen och Statens folkhälsoinstitut. (2013). *Folkhälsan i Sverige, årsrapport*.
- Socialstyrelsen (2013). *Psykisk ohälsa bland unga*.
- Tangney, J., Baumeister, R. & Boone, A. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*. 72, 271-324.
- Ungdomsstyrelsen- Temagruppen Unga i arbetslivet. (2013). *10 orsaker till avhopp*.
- Wentzel, R. & Caldwell, K. (1997). Friendships, peer acceptance, and group membership: Relations to academic achievement in middle school. *Child Development*, 68, 1198-1209.

