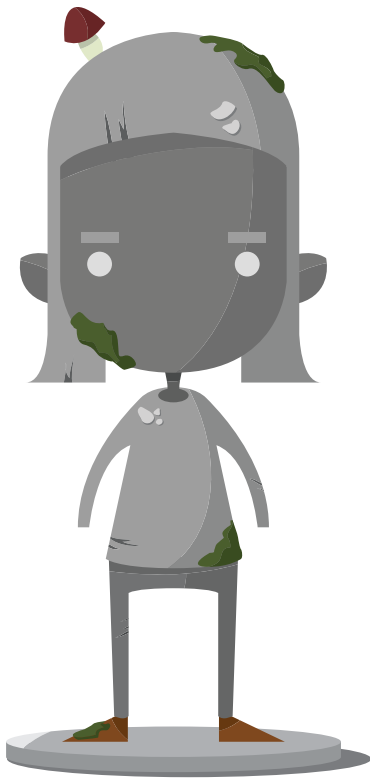


Välmående ger resultat

2 Mindset



1

Intro och Människan

3

Självförtroende och Aktörskap

4

Emotionell Kompetens

5

Värderingar och Mål

6

Positiva Relationer

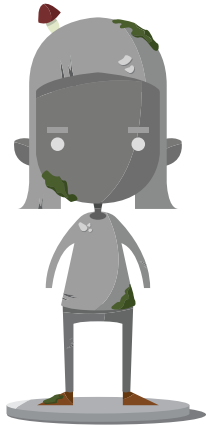


Välmaende ger resultat

MINDSET

Innehåll

Växande och låst mindset	4
Ansträngning lönar sig	4
Kartlägg ditt eget mindset	6
Hur ser det ut idag?	8
Mindset i förskolans och skolans värld	10
Läroplanerna om mindset.....	11
Hattie om mindset	12
Vad är mindset?	13
Ett växande mindset är att tro på sin förmåga att utvecklas	16
Ett växande mindset är att tillåta sig själv och andra att växa	17
Ett växande mindset är att ge återkoppling med fokus på utveckling	18
MEN... Är eller gör vi våra styrkor?	19
Förändringen börjar i dig	20



Växande och låst mindset

”Barn och elever behöver tro på sig själva och sin förmåga att lära och utvecklas” svarar många pedagoger när vi frågar vad deras barn/elever behöver. Utmaningen med barn och elever som inte tror på sig själva är att de ofta är omotiverade. De ger upp innan de gett sig själva en ärlig chans, och undrar varför de ska försöka när det ändå aldrig går. Att motivera barn och elever och stärka deras tro på sig själva är en utmaning för pedagogen, och det finns ett stort behov av både kunskap och konkreta verktyg för att göra det. I den här modulen får du veta hur olika typer av tankesätt, drivkrafter och motivation påverkar hur eleverna presterar och mår.

Ansträngning lönar sig

För att vara motiverade behöver vi först och främst förstå syftet med det vi gör. Som pedagog har du garanterat fått svara på barnens/elevernas frågor om ”varför”. Du vet att undervisningen behöver kopplas till barnens/elevernas verklighet för att de ska tycka att det är intressant. Det finns dock mer som påverkar hur motiverade, eller snarare omotiverade, vi är. Självklart har alla sina personliga förklaringar till varför vi inte är motiverade i en specifik situation, men det finns en sak som har makt att dämpa allas lust och vilja – rädslan för att misslyckas. Idén om att det vi gör absolut måste leda till ett bra resultat föder denna rädsla. Det är alltså inte nödvändigtvis misslyckandet i sig som gör oss omotiverade, utan det är känslorna som är kopplade till att inte ha presterat som får oss att tappa lusten och att inte våga anta utmaningar.

När vi ser andra lyckas och prestera bra glömmar vi lätt bort hur mycket tid och ansträngning som ligger bakom prestationen. Det ser så lätt ut när någon bemästrat en färdighet, och ofta säger vi till oss själva att personen är en talang, att hen är som gjord för just detta. Vi vill dock påstå att framgång och motivation för att utmana sig inte handlar om att ha en medfödd talang, att sluta göra fel och att slippa ha otur. Knepet är istället att känna och förstå att alla prestationer föregås av ansträngningar och misslyckanden. Att tillåta sig själv att utvecklas på det viset kallas för att ha ett växande tankesätt. På engelska kallas detta för mindset, och eftersom det bättre beskriver vad det handlar om kommer vi att använda den termen.

Välmående ger resultat definition av mindset:

Mindset är sättet vi tänker på kring våra förmågor, egenskaper och möjligheter att utvecklas. Vi kan antingen ha ett låst eller ett växande mindset.

Ett växande mindset leder till:

- motivation att testa nya saker och utmana sig själv
- tro på sin förmåga att hantera såväl fram- som motgångar
- förmåga att ta emot feedback och växa med den

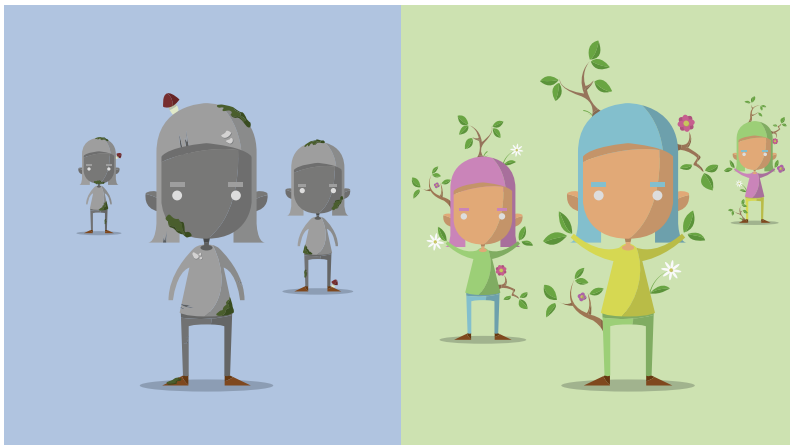
Ett låst mindset ger upphov till:

- rädsla för att misslyckas
- en känsla av att man är det man gör
- ovilja att ta emot feedback då förmågan att hantera kritik är liten.

”

*Att bli är bättre
än att vara.*

Carol Dweck





ÖVNING: Kartlägg ditt eget mindset

1. Tänk på ett tillfälle då du misslyckats eller då något inte gått som du tänkt dig.
Beskriv situationen.

2. Hur kände du i situationen? Vilka tankar hade du? Markera de alternativ som bäst stämmer in på hur du tänkte och kände.

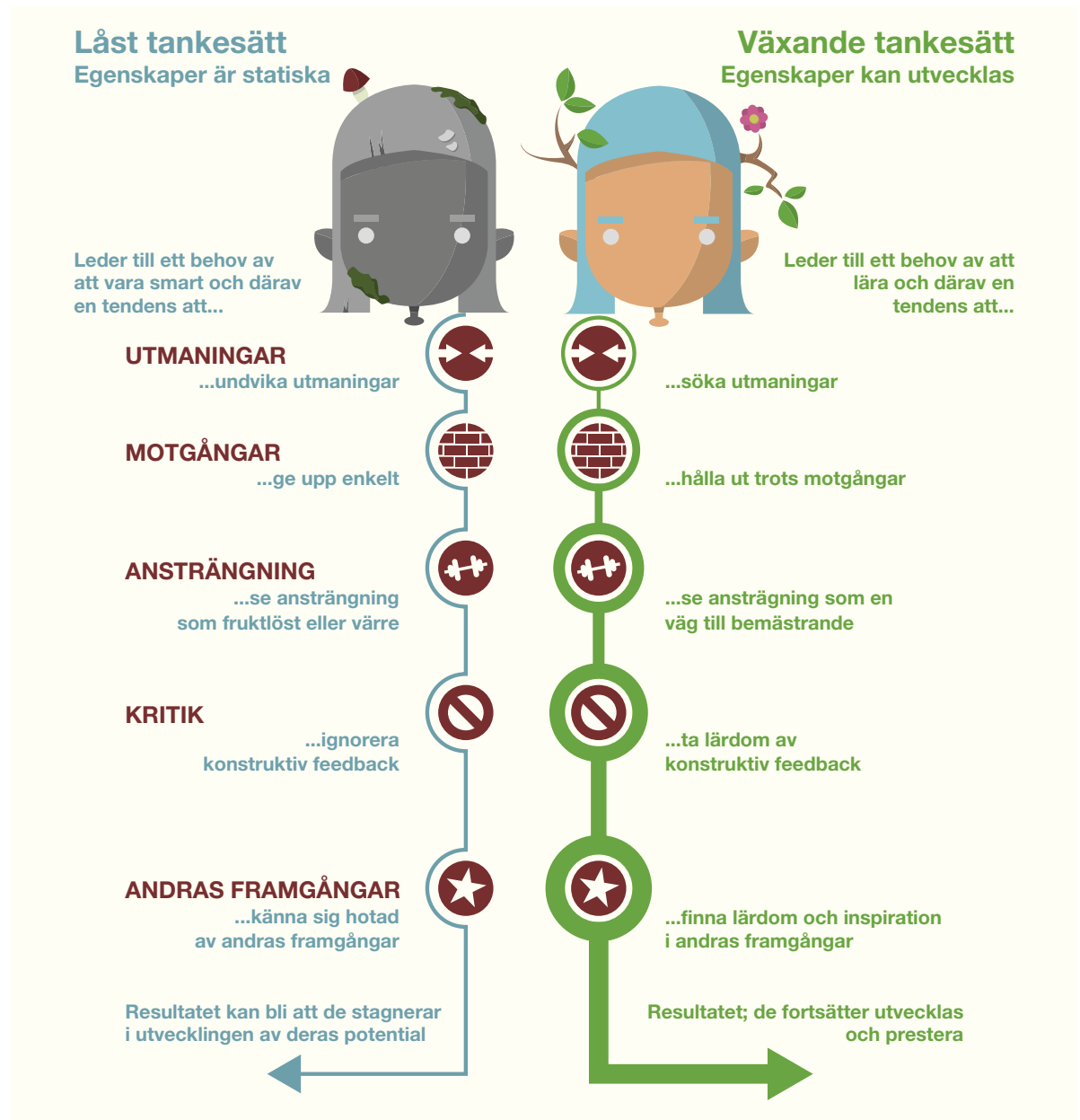
- "Jag vill inte vara negativ, men jag sa att det inte skulle gå."
- "Oj, det här gick inte som jag hade tänkt mig. Undrar vad det var som gick snett?"
- "Det här vill jag aldrig vara med om igen."
- "Feedbacken var hård men rättvis, och jag ska fundera på vad jag kan göra annorlunda till nästa gång."
- "Alla andra lyckas bättre än jag."
- "Kan hon så kan jag."
- "Det här var svårt och därför roligt."
- "Det var verkligen utmanande, men jag lärde mig verkligen mycket."
- "Det spelar ingen roll vad jag gör, det blir bara dåligt."
- "Jag vet inte hur jag ska lösa den här, men jag vet att det går."
- "Ingen tycker om mig när jag misslyckas."
- "Andra säger att jag ska försöka igen. Ingen förstår att jag inte kan bättre."
- "Undrar om det här kan vara en lösning? Jag provar och ser vad som händer."
- "Varför är jag så klantig?"
- "Det här var svettigt och kul. Jag fick verkligen anstränga mig."
- "Jag måste anstränga mig dubbelt så mycket som alla andra, men ändå lyckas jag inte alls lika bra. Det måste vara något fel på mig."
- "Jag har lärt mig mycket om mig själv. Det var tufft men jag är glad att jag gjorde det."
- "Det här var helt meningslöst. Varför lyssnar jag inte på mig själv? Jag visste att det inte skulle gå."

>>>



ÖVNING: Kartlägg ditt eget mindset (fortsättning)

3. Titta nu på mindsetkartan nedan och försök identifiera vilka av dina svar som hör till det låsta respektive det växande tankesättet. Skriv ett L (låst) eller ett V (växande) efter varje mening du markerat.



4. Reflektera över hur du tänker och känner just nu i denna stund. Har du ett växande mindset som säger att du kan lära dig mer om detta, eller är du låst och tänker att det inte går att förändra hur du tänker?

”

Tron att dina förmågor är satta i sten, ett låst mindset, skapar ett behov att bevisa att du kan om och om igen.

Carol Dweck

Hur ser det ut idag?

Att prestera eller göra något vi inte gjort förut är för de flesta förknippat med en viss oro och nervositet. Vi vill gärna visa att vi kan och att vi duger, och vi är väl medvetna om förväntningarna som finns på oss att prestera bra. Ett visst mått av nervositet hjälper oss att fokusera och anstränga oss lite extra, men känslan kan också bli övermäktig. Kan vi inte hantera nervositeten börjar vi i regel i stället att undvika de situationer där den aktiveras. Det kan handla om att bli sjuk lagom till en fest, att glömma träningskläderna inför första dansklassen eller att försova sig just den dagen man har prov. Undvikandet blir ett sätt att hantera känslorna som situationen ger upphov till, eller snarare ett sätt att slippa hantera dem.

Nervositet är den känsla som brukar förknippas allra mest med en prestation. Den gemensamma grunden för alla obehagskänslor som väcks är dock rädslan för att misslyckas. För skulle vi inte bry oss om att prestera bra skulle vi inte vara nervösa, eller hur? Förklaringen till att vi är så rädda för att misslyckas är för att det tolkas som att vi är misslyckade. Det kan även tolkas som ett bevis på att vi aldrig kommer att klara uppgiften och att vi generellt sett aldrig lyckas med det vi vill. Känner du igen dig i rädslan att bli avslöjad som en bluff om du misslyckas en gång, så vet du vad vi pratar om.

Sett ur ett evolutionärt perspektiv kan rädslan förklaras genom att det under hundratusentals år varit livsavgörande att få tillhöra en grupp. För att få vara med i gemenskapen krävdes det att man bidrog till gruppens välbefinnande och att man kunde anpassa sig. Den rädsla vi upplever idag när vi ska prestera något, kommer ur rädslan för att inte få vara med i gruppen om man inte är tillräckligt bra. Ur det här perspektivet är det därför helt naturligt att vi upplever obehag och lätt blir nervösa inför utmaningar. De provningar vi ställs inför idag skiljer sig dock från de vi mött tidigare under vår utveckling – vi blir inte utfrysta bara för att vi läser fel under högläsningen, och

Paula går i klass 4B. Hennes favoritämne är matematik, och hon älskar att lösa matematiska problem. Efter skolan lånar hon gärna sin storasysters böcker och räknar i dem bara för att det är kul. Paula är utan tvekan bäst i klassen och får ofta höra att hon är duktig. På ett prov får hon alla rätt och det är lätt att se hur glad hon blir.

Du är Paulas lärare. Vad säger du för att berömma henne?

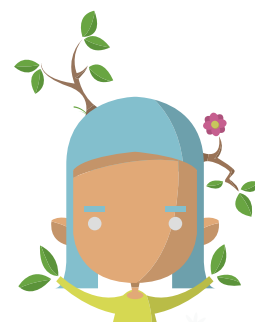
vi blir inte övergivna för att vi inte lyckas på första försöket, även om det känns så. För att hantera de utmaningar vi möter idag, och det som väcker denna rädsla, behöver vi träna på att vara ok med att misslyckas och att skilja prestation från person.

Majoriteten (80 procent) av alla föräldrar och pedagoger som får den frågan, säger att de skulle berömma Paula genom att tala om för henne att hon är duktigt på matte och att hon är en smart tjej. Vi vill att Paula ska tro på sig själv och därför belyser vi hur bra hon är. Men hur blir det när Paula i sjuan tycker att matematiken börjar bli svår? Plötsligt är hon inte längre bäst i klassen, och på proven får hon långt ifrån alla rätt. Faktum är att hon behöver anstränga sig mer nu än tidigare, men trots det är hennes resultat sämre. Tiden då hon glatt visade upp sina prov är förbi, och Paula som aldrig tvivlade på sig själv, som var smart och presterade bra på proven, sitter nu tyst i sin bänk med en ångest som gnager i bröstet. Hur kunde det bli så här? Kanske ligger en del av svaret i vad som indirekt har förmedlats under alla de år hon presterat bra och varit en duktig tjej? Om Paula alltid fått höra att hon är smart och duktig när hon fått alla rätt, vad är hon i så fall nu när resultaten är långt ifrån lika bra?

Bekräftelse och beröm styrs också av normer och värderingar eftersom de påverkar de förväntningar vi har på barnen/eleverna utifrån kön, etnicitet etc.

Hur påverkar samhällets normer våra förväntningar på barn och elever?

Hur påverkar samhällets normer barn och elevers egen bild av vad som är rätt respektive fel och vad som är möjligt och inte möjligt?



Hjärnforskningen visar att våra beslut och beteenden ofta styrs av idéerna vi har om hur vi och andra fungerar. Dessa idéer går att påverka så att vi tar beslut som hjälper oss i vår utveckling framåt!



Mindset i förskolans och skolans värld

Paula oroar sig och mår dåligt för att berömmet hon fått har förmedlat att hennes tidigare resultat berodde på att hon var smart, duktig och hade en medfödd talang för matte. Så länge hon presterade bra på matten fanns det ingen anledning att ifrågasätta att det var så. Nu när matten går dåligt måste det betyda att det är hon som blivit dålig. Hon är dålig på matte, men hon har också en diffus känsla av att hon är dålig och otillräcklig som person. Förutom att hennes sätt att tänka påverkar hennes mentala hälsa negativt, förlorar hon även motivationen att räkna. Paula lånar aldrig sin systers matteböcker längre, utan ägnar sig hellre åt andra saker som får henne att känna sig duktig.

Som vi ser påverkas Paulas motivation – och i längden prestation – av den tolkning hon gör. Hur påverkas då elever på lång sikt av att ha ett växande eller låst mindset? I en studie (Dweck, 2006) följde man 700 elever under två år för att se hur de utvecklades, och resultatet har förvånat många – inte minst de inblandade. Man började med att testa alla elever för att identifiera om de främst hade ett låst eller växande mindset. Deras kunskapsnivåer testades också, och man kunde konstatera att alla elever låg på ungefär samma kunskapsnivå. När studien började gick eleverna i sjunde klass, och vid studiens slut var de framme vid nionde klass. I två år hade de alltså gått i skolan och var för sig använt sina egna verktyg för att motivera sig och hantera motgångar. Eleverna med ett växande mindset uppgav att de hade fokus på att lära sig, och att det gav dem ett driv att anstränga sig och att vilja förbättras. Elever med ett låst mindset motiverades av en vilja att lyckas och ha rätt på proven. De pluggade för att prestera bra. Vilka elever tror du hade bäst skolresultat i slutet av studien?

Trots att eleverna med ett låst mindset strävade efter att få höga betyg så lyckades eleverna med ett växande mindset bättre. De fokuserade på att lära sig, och de höga betygen kom som en bonus för dem. Gissa om det förvånade eleverna som inte ville annat än att nå höga betyg! Liknande resultat har setts i andra studier där man följt högskolestudenter som precis ska börja sina läkarstudier. Studenterna med växande tankesätt har inte varit rädda för att göra fel, utan de har haft förmågan att lära sig av sina misstag. Studenterna med ett låst tankesätt tolkar däremot sina misslyckanden som att de själva är misslyckade. För att slippa den känslan undviker de situationer och ämnen som utmanar deras svaga punkter, och de utvecklas inte så mycket som de kunnat, om de bara haft en annan syn på vad framgång och ansträngning egentligen innebär och betyder.

Att ändra sitt mindset från låst till växande kan kräva olika strategier och stöd beroende på barn/elev. Det är viktigt att du som pedagog hjälper barn/elever att hitta sina strategier och att du ger dem de stöd de behöver.

Synen på oss själva beror också på andras syn på oss och de förväntningar de har på oss. Vilka förväntningar har du som pedagog på dina barn och elever? På vilket sätt säkerställer du att dina förväntningar inte styrs av normer och värderingar kopplade till kön, etnicitet, funktionalitet etc.?



Läroplanerna om mindset

Elever med ett växande mindset vågar anta utmaningar och drivs i högre grad av en vilja att lära sig och utvecklas (Dweck, 2010). Läroplanens mål handlar på många sätt om att utveckla förmågan att se på sig själv med tillåtande ögon och att ha en tro på sin förmåga att lära sig.

I förskolans läroplan (Lpfö 98) står det att:

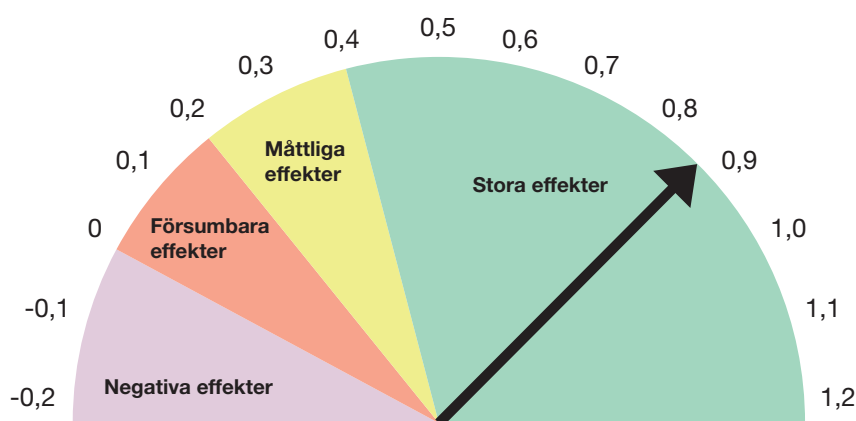
- Förskolan ska sträva efter att varje barn utvecklar självständighet och tillit till sin egen förmåga
- utvecklar sin nyfikenhet och sin lust samt förmåga att leka och lära

I läroplanen för grundskolan från 2011 står det att:

- skolan ska stimulera varje elev att bilda sig och växa med sina uppgifter
- alla som arbetar i skolan ska stärka elevernas vilja att lära och elevernas tillit till den egna förmågan

Hattie om mindset

John Hattie sammanställer i metastudien Synligt lärande vilka faktorer som förknippas med skolprestationer. Studien är en resultatforskning och fokuserar på betyg och baseras på 80 miljoner elevers skolgång. De olika faktorerna rangordnas i studien efter hur stor inverkan de har på skolprestationer. Flera av dem går hand i hand med elevernas behov av att utveckla ett växande mindset. Nedan ser du de viktigaste faktorerna som relaterar till mindset (påverkansgrad i parentes).



- **Formativ bedömning** (0,9) betyder att barn/elever får fortlöpande och framåtsyftande feedback på hur de ligger i relation till målen.
- **Kommunikativ/ömsesidig undervisning** (0,74) innebär att barnet/eleven och pedagogen samtalar om strategierna för hur man lär sig och med tiden övertar barnet/eleven strategierna och kan använda dem självständigt.
- **Undervisning i problemlösning** (0,61) handlar om att utveckla den kognitiva flexibilitet som behövs för att lösa problem.
- **Motivation** (0,48) är lusten att lära, och det ger kraft att ta sig förbi hinder.
- **Koncentration, envishet och engagemang** (0,48) innebär en positiv attityd till lärandet, och förmågan att lära leder till goda resultat.
- **Självuppfattning** (0,43) handlar om synen vi har på oss själva. Är vi våra egenskaper, eller är framgång något alla kan nå om man anstränger sig?

Vad är mindset?

Carol Dweck är en amerikansk psykologiprofessor som ägnat hela sitt yrkesliv åt att ta reda på hur vår inställning till våra förmågor och brister påverkar vår motivation. Hon menar att det i huvudsak finns två olika mindset (Dweck, 2006). Med ett låst mindset upplever man att ens egenskaper och förmågor är medfödda och stabila. Med detta tankesätt tolkar vi vår kreativitet, vänlighet, intelligens, ledarförmåga och så vidare som förutbestämda egenskaper och talanger – ungefär som vår ögonfärg. Eftersom möjligheterna att förändra dessa egenskaper är mycket små, påverkar det våra beslut. Det får oss till exempel att undvika utmaningar och istället ägna oss åt det vi med våra personliga egenskaper redan kan hantera.

Ett växande mindset är det låsta tankesättets motsats. Våra egenskaper och förmågor ses som något som kan utvecklas över tid och med träning – precis som våra muskler. Detta innebär inte att man tror att alla människor föds exakt lika och har samma utgångsläge, däremot har man insikt om att ingen föds duktig, utan att färdigheter är ett resultat av det vi tränat på.

Det är inte helt ovanligt att en och samma person känner igen sig i att både ha ett låst och ett växande mindset. Det vanliga är att du inom ett område har ett växande tankesätt och inom ett annat är fast i det låsta. Genom att identifiera de områden inom vilket ett växande tankesätt dominerar kan du lära dig mycket som du sedan kan använda dig av när du vill jobba med de områden där ett låst tankesätt råder.

Länge trodde man att hjärnan bara utvecklas under de första åren i livet. Om det var sant skulle det betyda att möjligheterna att förändras i vuxen ålder är begränsade. Idag vet vi mer om hjärnan, och forskare är nu överens om att hjärnan förändras genom hela livet. Precis som en muskel påverkas av träning påverkas våra hjärnor alltså av allt vi gör, tänker, känner och upplever. En muskel svarar på träning genom att bygga starkare muskelfibrer, och hjärnan svarar på återkommande stimuli genom att bilda nya och starkare nervkopplingar.

Neurovetenskapen visar även att hjärnaktiviteten ökar hos dem med ett låst tankesätt när de får information om hur de presterade. De skiljer sig från dem med växande tankesätt vars hjärnaktivitet ökar när de får återkoppling på hur de kan göra bättre till nästa gång. De med låst tankesätt fokuserar alltså mer på hur andra dömer dem, medan de med växande tankesätt fokuserar på hur de kan lära sig mer – med andra ord: hur de kan få sina hjärnor att utvecklas i den riktning de vill (Gazzaniga, Ivry & Mangun, 2009).

Föreläsning på 26 minuter med mig, Carol Dweck, om mindset och lycka hos barn.

https://www.youtube.com/watch?v=QG-vR_0mNpWM





När Annika fyllde 40 fick hon en akvarellkurs i present av sin partner. Under tio veckor gick hon på kurs en gång i veckan, och till en början tyckte hon att det var väldigt svårt. Annika hade inte rört en pensel på flera år men kände ändå att hon snabbt kom in i målandet. Veckorna gick och hennes alster blev fler och fler. Läraren sa ofta att hon var stolt över sina elever, och Annika kände att hon också var stolt över sina målningar. I slutet av kursen berättade läraren att det fanns en möjlighet för dem att visa sina alster på stadens bibliotek. Problemet var bara det att allas målningar inte skulle få plats. För att välja vilka målningar som skulle få vara med på utställningen fick alla välja ut de målningar de var mest nöjda med, och sedan fick samtliga deltagare rösta anonymt på vilka tio bidrag de som grupp ville visa upp för allmänheten. Annika valde ut två målningar som hon var riktigt nöjd med. När hon såg dem uppställda bredvid sina kurskamraters insåg hon dock att de såg riktigt amatörmässiga ut. Hennes målningar blev heller inte uttagna till utställningen. Annika som tyckt att måleriet varit kul tappade lusten att fortsätta. Hon tyckte inte att hon var duktig nog och upplevde att det var pinsamt att tänka på hur hon i början med iver visat upp sina alster för vänner och bekanta. De hade säkert alla sett att hon saknade talang men inte sagt något av rädsla för att såra henne. Terminen efter gick inte Annika kvar i akvarellgruppen. Penslarna fick ligga orörda där hemma. När hennes partner frågade varför hon slutat svarade hon undvikande att hon nog inte var den konstnärssjäl som hon inbillat sig.

Känner du igen dig? Du har provat något nytt, gjort framsteg och känt dig stolt tills du jämfört dig med andra och slagits av insikten att du inte var så bra som du trodde? I mötet med andras prestationer byts känsla av stolthet ut mot ett missnöje, och kanske skäms du även för att du för en stund kände dig nöjd med dig själv och vad du åstadkommit. Tror du att dina elever kan känna igen sig i ett liknande scenario?

Per har kämpat hela terminen för att hantera sin nervositet inför att redovisa inför klassen. Från att förut ofta ha sjukanmält sig på redovisningsdagen kan han idag genomföra en hel presentation med hjälp av endast en lapp med stödord. Per har övat mycket och gjort stora framsteg, men lika bra som Anna är han ändå inte. Anna spelar teater flera gånger i veckan och tycker det är kul att redovisa inför klassen. Trots att Per ansträngt sig så mycket och kommit långt i sin utveckling känner han sig dålig. Han är helt enkelt inte lika bra som Anna.

När barn och elever jämför sig med varandra och hör hur kompisarna får högre eller lägre betyg/resultat är det lätt hänt att de får uppfattningen att det är resultatet som räknas. Barnen och eleverna behöver få höra att ansträngningen är lika viktig som resultatet.



ÖVNING Vårt mindset påverkar hur vi hanterar utmaningar, motgångar, ansträngning, kritik och andras framgång. Påminn dig om situationer där du haft ett växande tankesätt. Beskriv situationerna och hur du tänkte. Ta gärna hjälp av mindsetkartan när du gör övningen.

Utmaning:

Motgång:

Ansträngning:

Kritik:

Andras framgång:

”

Varför jag höll på med idrott är inte för resultaten och medaljerna. I stället kom jag fram till en filosofi som bygger på tre delar: att ha kul, känna glädje och att alltid göra mitt bästa. Och när det inte håller, att dra lärdom av det som gick fel.

Carolina Klüft

Ett växande mindset är att tro på sin förmåga att utvecklas

Som inspiration och för att kunna tro att det verkligen är ansträngningen som är avgörande kan vi titta på hur andra har gjort för att lyckas. Vad tror du det är som gör att framgångsrika personer kommit dit de kommit? Tror du att Carolina Klüft föddes som en friidrottare i världsklass eller att det är all träning som ledde henne framåt? Ärvde Thomas Edison förmågan att uppfinna glödlampan eller testade han sig fram?

Forskning visar att det finns ett gemensamt förhållningssätt som ovan nämnda individer delar. Det är dessutom detta förhållningssätt som visat sig vara en avgörande faktor bakom elevers studieresultat (Dweck, 2010). Utan att avslöja för mycket ska du nu få lära känna Josch.

Josch Waitzkin är en av Amerikas bästa schackspelare, och som ung kammade han hem flera vinster i sin åldersklass. När han var 21 år gammal bestämde han sig för att börja med kampsport – en sport som helt skilde sig från schackspelandet och som han inte hade några som helst tidigare erfarenheter av. Inom en relativt kort tid var han inte bara en otroligt duktig schackspelare utan han kunde även titulera sig VM-mästare inom sin gren. Josch hade knäckt koden för vad som krävs för att växa som människa. Principen var densamma för både schack och kampsport – ja, kanske till och med för allt han ville uppnå i livet.

Vad var det Josch kommit på och som gjorde att han lyckades inom två helt skilda områden? Många skulle nog säga att han begåvats med två unika förmågor och att han haft tur som listat ut vilka de är. Josch såg dock aldrig sig själv som särskilt speciell eller begåvad. Han var inte mer intelligent än andra, och hans förutsättningar var inte bättre än någon annans. Och någonstans här ligger nyckeln vi letar efter: Josch såg inte sig själv som duktig eller dålig, han utvärderade inte ens sina förmågor. Det Josch fokuserade på var sina beteenden. Han fokuserade på sina handlingar, och han strävade hela tiden efter att lära sig mer. Genom att se på sina förmågor som något han kunde utveckla genom träning fick han motivation att träna och öva. Ett misslyckande var aldrig ett misslyckande utan ett tillfälle för att lära sig något nytt. Att träningen var jobbig tolkade han som ett

tecken på att han ansträngde sig ordentligt. Josch hade ett växande tankesätt, och uppenbarligen var det ett vinnarrecept!

Om vi skapar en förskola och skola där barn och elever precis som Josch vågar pröva, vågar misslyckas, vågar tänka själva och vågar anta utmaningar så skapar vi även en verksamhet där barn/elever tillåts växa och utvecklas till personer som är trygga i sig själva. Rädslan för att misslyckas balanseras mot övertygelsen att övning ger färdighet. Istället för att tolka andras prestationer som bevis för att man själv är otillräcklig låter vi oss inspireras av varandra. Kan hon, kan jag!

Ett växande mindset är att tillåta sig själv och andra att växa

Om vi går tillbaka till Paula som lyckades så bra med matematiken i fyran – hur skulle du utifrån det du vet nu berömma henne?

Hur du som pedagog berömmar dina barn/elever påverkar hur de tolkar sig själva och sina prestationer (Dweck, 2010). I studier har man låtit barn/elever lösa olika pussel samtidigt som pedagogen suttit med och gett uppmuntrande ord då och då. Pedagogen talar om för barnet/eleven att den är duktig och att det går bra. När pusslet är klart får barnet/eleven ett nytt, något svårare pussel. Barnet/eleven prövar sig fram, men nu när det inte går lika bra, säger pedagogen att pusslet kanske var lite för svårt. Efter en stund frågar pedagogen om barnet/eleven vill prova ett annat pussel som är lite lättare, och det vill hen gärna.

Med nästa barn/elev sitter pedagogen också med och tittar när barnet/eleven pusslar. Pedagogen berömmar barnets/elevens ansträngningar. När pusslet är klart får barnet/eleven ett nytt, svårare pussel. Barnet/eleven prövar sig fram och pedagogen bekräftar att barnet/eleven försöker bra. När pusslet är klart får barnet/eleven själv välja vilket pussel hen ska lägga – ett lättare eller ett svårare. Vilket tror du barnet/eleven väljer? Testet har upprepats med många barn/elever, och resultatet är det samma – att belöna barnets ansträngning istället för prestation är avgörande för om de vill fortsätta försöka med ett svårt pussel eller inte. Genom att antyda att pusslet är för svårt undermineras barnets/elevens vilja att fortsätta försöka. När barnet/eleven får välja pussel väljer den därför det säkra och lätta alternativet som den med stor sannolikhet kommer att klara. I den andra situationen där pedagogen uppmuntrar ansträngningen utgör



Några av historiens skickligaste personer har fått höra att de inte har någon framtid. Som tur är har de själva trott på sina möjligheter att utvecklas. Tänk vad vi hade gått miste om ifall Edison gett upp vid försök 578! Har du tänkt på vad vi går miste om varje gång en elev ger upp på grund av rädslan för att misslyckas eller uppfattas som dålig? Visa gärna det här klippet för dina elever. Vad lär de er om vikten av att fortsätta arbeta för det man tror på?

<https://www.youtube.com/watch?v=hZBCI13rJmA>



svårighetsgraden aldrig något hinder. Tvärtom ses ansträngningen som något positivt, ett tecken på att barnet/eleven anstränger sig, och barnet/eleven är därför motiverad att fortsätta sina försök och anta svårare utmaningar. Håll med om att det är häftigt att en till synes så liten sak som typen av beröm får så stor effekt på barnens/elevernas motivation att anta utmaningar!

Ett växande mindset är att ge återkoppling med fokus på utveckling

Barn och elever är generellt sett pricksäkra när det kommer till att säga vilket resultat eller betyg de kommer att få på en uppgift. Deras träffsäkerhet beror på att de har en tydlig bild av vad betygen/målet innebär och vad som skulle krävas för att nå dem. Utifrån hur de ser på sig själva och sina möjligheter att göra det som krävs för olika betyg/resultat kan de sedan på förhand säga vilka betyg/resultat de kommer att få. Det faktum att barn/elever, generellt sett, vet vilket resultat/betyg de kommer att få ger oss en ledtråd till varför pedagogens förväntningar på barnen/eleverna är så viktiga. Tron att alla barn/elever kan är en nyckelfaktor bakom höga skolresultat, menar PISA:s ledare Andreas Schleicher (TED-talk, juli 2012). Din uppgift som pedagog när det kommer till betyg skulle därför kunna vara att få dina barn/elever att tro att de kan få ett betyg/resultat högre än de spontant själva tror.

Hur kan då det göras? När Hattie talar om vikten av *formativ bedömning* så är syftet just detta. Poängen med formativ bedömning är nämligen att ge återkoppling som *synliggör barn och elevers utveckling löpande* under hela inlärningsprocessen. Genom att på detta vis hjälpa barnet/eleven att se sin egen utveckling, vilka steg som tagits och vilka som behöver tas mot nästa mål, gör du som pedagog situationen hanterbar för barnen/eleverna, och det blir nu realistisk för dem att sikta efter högre resultat.

MEN... Är eller gör vi våra styrkor?

Inom Välmående ger resultat talar vi även om styrkor och styrkefokus. Hur går det ihop med det vi nu säger om värdet av att våga anstränga sig och inte tro att framgång beror på medfödda förmågor? Hur kan man tala om unika karaktärsstyrkor och samtidigt säga att det är ansträngningen som betyder något? Detta är en vanlig och högst relevant fundering som kräver sin förklaring. Kort sagt kan man säga att ett beteende som vi har ofta blir en vana, och denna vana blir med tiden en personlig styrka (Peterson & Seligman, 2004). En styrka är alltså något vi gjort ofta och övat på – troligen utan att vi varit medvetna om det. En styrka syns genom dina handlingar, eller rättare sagt är styrkor det som kännetecknar ditt sätt att handla och vara på. Du kan således inte ha ödmjukhet som styrka om du aldrig är ödmjuk.

Till vilken grad en styrka är medfödd eller utvecklad spelar egentligen ingen roll. Poängen är att vi till följd av både arv och miljö har unika karaktärsdrag och förmågor. Om du inte ägnar tillräcklig uppmärksamhet åt dem stannar dina egenskaper på en medioker nivå. Om du däremot utvecklar dem kan du bli riktigt bra och ta din omgivning med storm. Det genetiska arvet har betydelse, men i slutändan är det dina ansträngningar som bygger dina styrkor.

Det är klart att man ibland behöver hålla isär styrkor man föds med och styrkor man förvärvar. En medfödd styrka kan vara att man är fullt funktionell – men det klassas enbart som styrka eftersom funktionalitetsnormen ligger till grund för hela samhällsplaneringen. Ödmjukhet, respekt, hjälpsamhet är ingen biologi – det är värderingar/egenskaper man lär sig.



”

“Like my sixth-grade teacher, Mrs. Wilson, these teachers preached and practiced the fixed mindset. In their classrooms, the students who started the year in the high-ability group ended the year there, and those who started the year in the low-ability group ended the year there. But some teachers preached and practiced a growth mindset. They focused on the idea that all children could develop their skills, and in their classrooms a weird thing happened. It didn’t matter whether students started the year in the high- or the low-ability group. Both groups ended the year way up high. It’s a powerful experience to see these findings.”

Carol Dweck

Förändringen börjar i dig

I takt med att man börjar förstå mindset, och potentialen som ligger i ett växande mindset, kan det ligga nära till hands att få skuldkänslor för alla gånger man omedvetet uppmuntrat det låsta tankesättet. Anklaga inte dig själv för det – det hjälper ingen! Du har gjort ditt bästa, och om du nu övertygats om att ansträngning lönar sig har du alla möjligheter att lära dig ett nytt sätt att berömma barn/elever på. Börja med att berömma dig själv annorlunda. Innan du kan förändra hur du ser på dina barn/elevs möjligheter samt förmedla ett växande tankesätt till dem, behöver du öva på att se på dig själv och din utvecklingspotential på samma vis. Det betyder inte att du behöver vara perfekt eller bäst på att i alla situationer ha ett växande mindset. Däremot behöver du kunna identifiera dina automatiska låsta tankar och vara villig att jobba med dem. I takt med att ditt växande tankesätt utvecklas kommer din syn på andra människor och deras potential att förändras. Det är en spännande resa! Vill du följa med?

Summering

- Tron på att du kan utvecklas och lära dig kallas för att ha ett växande mindset. Motsatsen är att ha ett låst mindset då du tolkar dina misslyckanden som bevis på att du inte kan.
- Det gemensamma för alla som når framgång är att de lärt sig hantera motgångar genom att ta lärdom av dem, istället för att se dem som ett kvitto på att de är dåliga och inte kan.
- Uppmärksamma och sätt ord på vad barnen/eleverna gör istället för att sätta ord på vad de är. Belöna ansträngningen framför prestationen och resultatet.

Referenser

- Dweck, C. (2006). *Mindset: How You Can Fulfill Your Potential*. Random House, New York.
- Dweck, C. (2010). *Even genius' work hard*. *Educational Leadership*, 68 (1), 16-20.
- Frisch, M. (2006). *Quality of life therapy*. John Wiley & Sons, Inc. Hoboken, New Jersey
- Gable, S., Gonzaga, G. & Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? Supportive responses to positive event disclosures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 904-917.
- Gazzaniga, M., Ivry, R. & Mangun, G. (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.
- Magyar-Moe, J. (2009). *Therapist's guide to positive psychological interventions*. Elsevier Inc, New York.
- Norberg, J. (2012). *Hjärnrevolutionen*. Natur & Kultur, Stockholm.
- Peterson, C. & Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press & Washington, DC: American Psychological Association.
- Reivich, K. & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York: Broadway Books.
- 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.
- Seligman, M. (2006). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. Vintage Books, New York.
- Skolverket, <https://www.skolverket.se/skolutveckling/forskning-och-utvarderingar>

