

# Måske er den største kærligheds- erklæring til eleverne at lære dem at styre deres opmærk- somhed

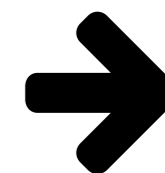


ILLUSTRATION: JAN OKSBØL CALLESEN

## Zap, zap, zap. Vi kan kun koncentrere os otte minutter ad gangen, så fremtidens undervisning skal minde lidt om en gamervideo på YouTube ... Eller skal den? Anders Kruse Ljungdahl har forsket i opmærksomhed og opmærksomhedsbegrebets historie. Han peger på, at vi måske – i kærlighed til de unge og deres fremtid – hellere skal hjælpe dem med at træne deres opmærksomhed end at skræddersy undervisningen til uopmærksomhed.

Af **Signe Tonsberg**

„Må jeg lige få jeres *opmærksomhed*,” siger læreren og kigger ud over klassen. ”Tak for *opmærksomheden*,” siger forskeren, der lige har holdt oplæg. Og for nogle måneder siden kunne man læse følgende overskrift med store typer i Politiken: ”Det bedste, du kan give nogen til jul er din *opmærksomhed*.” Man fornemmer, at opmærksomheden er noget værdifuldt og vigtigt. Det er noget, vi beder om, låner af hinanden og ønsker os. Gennem historien har opmærksomhed ofte spillet en birolle, forklarer lektor Anders Ljungdahl, der underviser i uddannelsesvidenskab på Syddansk Universitet og har en baggrund fra DPU.

Med sin bog 'Opmærksomhedsbegrebets historie' giver han opmærksomheden hovedrollen - for en gangs skyld.

Lad os begynde med sagens kerne: Er unge blevet dårligere til at fastholde opmærksomheden og koncentrere sig? Næh, det mener Anders Ljungdahl ikke, vi har

grund til at konkludere. Men hvis vi tror, at evnen til at fastholde opmærksomheden er uddøende og indretter undervisningen efter det, så bliver det måske en selvopfyldende profeti.

### Vi skal ikke YouTube-ificere undervisningen

Forleden så Anders Ljungdahl et klip i fjernsynet om fremtidens uddannelsessystem. En af de interviewede var en universitetsrektor, som var inde på, at man som uddannelsesinstitution skulle tilpasse sig den nye omskiftelige virkelighed med fx YouTube og Netflix. Uddannelserne skulle også være hyperfleksible med videooptagede forelæsninger i kortere formater, der var tilgængelige online 24/7. Man skulle fx indrette sig på den nyeste hjerneforskning, der viser, at vi kun kan koncentrere os otte minutter ad gangen.

”Det kan sagtens være, at han har ret. Men jeg blev oprørt. For mig er det ikke et

spørgsmål om, at vi som uddannelsessystem skal acceptere tingenes tilstand og indrette os. Hvis folk kun kan koncentrere sig i otte minutter ad gangen, så er det i mine øjne ikke et vilkår, vi skal acceptere. Så skal vi i stedet hjælpe dem med at lære at koncentrere sig i længere tid. Ellers kommer vi i yderste instans til at have nogle unge, der kun kan arbejde med noget, som er umiddelbart spændende. Men er det virkelig det, vi skal forvente af fremtidens studenter, universitetsstuderende og arbejdsstyrke,” spørger han retorisk - og svarer selv:

”Jeg er ret sikker på, at arbejdsgivere i fremtiden også vil forvente, at deres medarbejdere har pløjet en rapport igennem til næste dag – også selvom den ikke er spændende.”

Og så er det vist tid til at tage lidt tilbage i tiden. I arbejdet med bogen har Anders Ljungdahl i en periode nærmest været opdagelsesrejsende i opmærksomhed. Man begynder eksplicit at interessere sig for opmærksomhed – eller mangel på samme – op gennem det 19. århundrede.

### Når fattige unger skal tænke abstrakt

Der sker noget radikalt med tilgangen til opmærksomhed i slutningen af 1800-tallet. Derfor zoomer Anders Ljungdahl ind på netop den periode i sin jagt på opmærksomheden. På det tidspunkt ændrer undervisningsmetoderne i skolerne sig nemlig radikalt. Vi havde haft skolepligt siden 1814, og fra omkring midten af 1800-tallet begynder antallet af elever i skolerne at stige. Indbyggerne strømmer fra land til by, og der opstår trængsel særligt i byskolerne. Det er efterhånden lykkedes at få eleverne i skole hver dag, og ikke kun på de tidspunkter, hvor de ikke behøver at hjælpe med arbejdet derhjemme. Undervisningen må derfor effektiviseres, og det sker ved at indføre klasseundervisning.

”Før havde der været hjemmearbejde og overhøring af den enkelte elev. Nu kommer så det her nye princip om *klasseundervisning*, og så bliver alle opmærksomme på opmærksomheden,” fortæller Anders Ljungdahl og pointerer, at skolen samtidig bliver det sted, hvor mange sociale

problemer skal løses. Piger får nu adgang til at tage en studentereksamen, folk flytter fra land til by, og pludselig har vi horder af børn – mange af dem fra fattige hjem - siddende på skolebænken mange timer om dagen. Det står klart, at undervisningen skal effektiviseres.

”Pludselig begynder mange at interessere sig for det her problem: Hvordan fastholder vi børn og unges opmærksomhed? Det står klart, at der er en ressource i de her børn, som skal forløses. De skal opdrages til at blive gode borgere, de skal uddannes og ud på arbejdsmarkedet,” forklarer han.

Og her bliver opmærksomheden en særdeles vigtig komponent, som både skolefolk og psykologer kaster deres – ja – opmærksomhed på. Skolefolk udvikler en masse greb til at få eleverne til at holde fokus. For eksempel stiller de åbne spørgsmål til hele klassen, så eleverne ikke på forhånd ved, hvem der bliver spurgt. Det tvang alle til at holde fokus og være med.

”Du har alle de her børn, som kommer fra alle mulige hjem. Mange af dem har ingen forudsætninger for at tænke abstrakt, og de skal sidde i en skole hver dag i mange timer. Skolen stiller krav til børnene om at kunne fastholde deres opmærksomhed over tid. Den viljestyrede, vedholdende opmærksomhed. Og det kan de ikke. Men så må de jo lære det, lyder ræsonnementet,” forklarer han.

Samtidig bliver skolen en slags praktisk laboratorium for den spirende nye faggruppe af psykologer, der blandt meget andet gerne vil finde ud af, hvad det vil sige at være opmærksom. I skolen er mange børn samlet og kan sammenlignes. Og det er særdeles værdifuldt for psykologerne. Frem til i dag er psykologiens historie og skolens historie bundet tæt sammen.

### Kedelige øvelser skærper sindet

Sideløbende med at horder af under- og middelklassens børn på permanent basis rykker ind på skolebænkene, har vi en ældre og traditionsbunden skoletradition i det, der på den tid hed 'den lærde skole', og som senere blev til den gymnasieskole, vi kender i dag. Det var her, de rige folks børn blev

uddannet – dem der senere skulle beklæde samfundets forskellige stillinger som præster, lærere, læger og embedsfolk. I den skole havde principperne i årevis været repetition og udenadslære.

”De nye skoler gør op med den gamle – lærde – skoles principper. Og netop opmærksomheden bliver stridens æble i diskussionerne og konflikten mellem den gamle og den nye skole,” påpeger Anders Ljungdahl.

I den gamle skole har man i årtier været vant til at træne de unge menneskers opmærksomhed.

”Man ser opmærksomheden som noget viljestyret, som eleverne har skullet træne, så de kunne blive ved med noget, selvom det var kedeligt. Det har man fx gjort via hukommelsestræning,” fortæller Anders Ljungdahl.

En repræsentant for den traditionelle uddannelsesstækning var amerikanske Catharine Aiken, som var rektor for et pigegymnasiet The Stamford Female Seminary i sidste halvdel af 1800-tallet. Hun var både uddannet lærer og psykolog og skrev i

1896 en bog, som var fuld af øvelser, der havde det ene formål at træne elevernes evne til at fastholde opmærksomheden via kedelige og uinteressante øvelser. Mange af øvelserne er i familie med huskespil. Det kunne være tal eller bestemte ord, som eleverne skulle se og derefter huske udenad. Øvelserne skulle laves fx 20 minutter hver dag for at udvikle opmærksomhedsevnen. En anden øvelse var en essayøvelse. I instruktionen understreger Catharine Aiken, at de essays, der vælges, ”ikke må have nogen interesse for eleverne. De skal derimod disciplinere sindet i en sådan grad, at eleverne udvikler klæbeherne.”

### Den gamle skole dræber al nysgerrighed

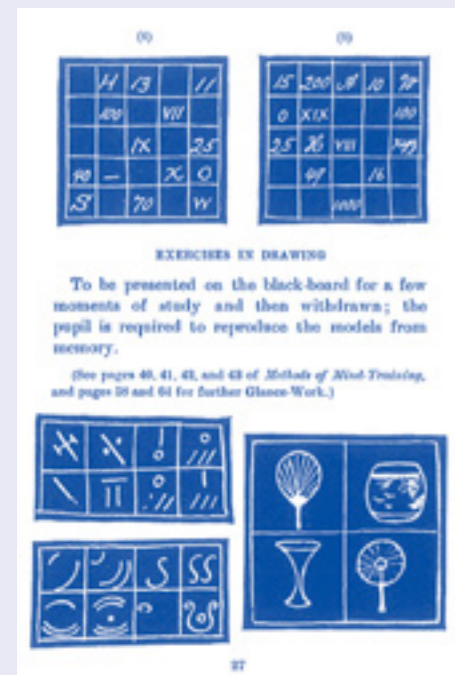
Over for Aikens kedsomheds-udholdenheds-tilgang til opmærksomhedstræning har vi en anden spirende pædagogisk retning, der blandt andet er anført af den amerikanske psykolog John Dewey, som senere kommer til at reformere skolen. Han mener, at man dræber al lyst, nysgerrighed og interesse hos eleverne med Aikens tilgang >

**”Opmærksomheden har det med at drive ubemærket afsted. Måske netop af den grund har det også altid været vanskeligt for videnskaben at fange opmærksomheden – såvel metodisk som begrebsligt. Og netop fordi opmærksomheden er så svær at kontrollere, har den historisk stået som et centralt omdrejningspunkt i de pædagogiske øvelser, der har skullet træne børns evne til at lære. Hvis man kan lære at kontrollere sin opmærksomhed, er der ingen grænser for, hvad man kan lære.”**

*Anders Kruse Ljungdahl i Opmærksomhedsbegrebets historie*



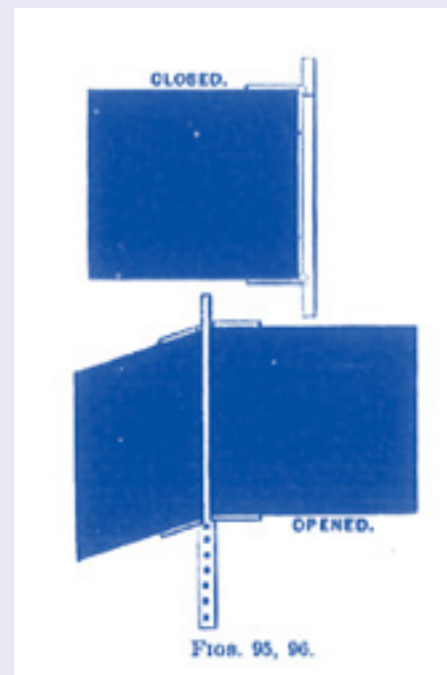
# Opmærksomhedstræning i 1896



Den viljestyrede opmærksomhed skal trænes, mente lærer og psykolog Catharine Aiken. I sin bog fra 1896 anbefalede hun lærere at give deres elever konkrete opmærksomhedstræningsøvelser cirka 20 minutter hver morgen. Aiken mente, at hvis eleverne trænde deres evne til at fastholde opmærksomheden, så ville deres evne til at lære alt muligt andet også vokse. Bogen er fuld af konkrete øvelser som dem på billedet. Ideen er, at læreren viser eleverne tal, ord eller tegninger på en tavle. Efter et stykke tid vender læreren tavlen om, og eleverne skal derefter gengive, hvad de har set, efter hukommelsen. *Illustration fra Catharine Aiken: Exercises in Mind-Training, 1896*

## Anders Ljungdalhs kommentar:

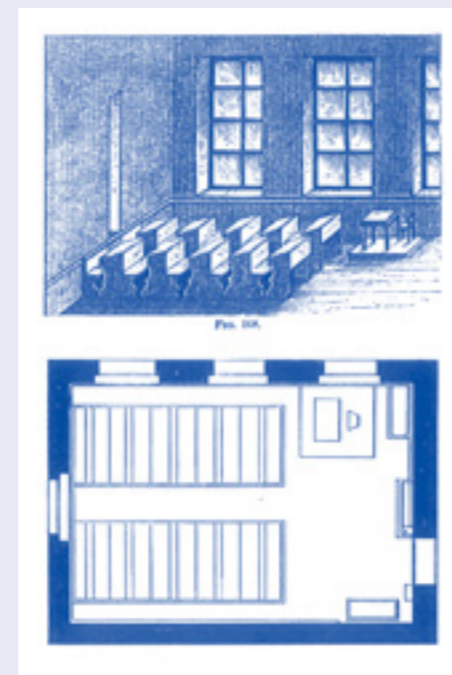
"Hukommelse hænger tæt sammen med viljestyret opmærksomhed. Derfor er det gennem hukommelsesøvelser, at opmærksomheden trænes. Arbejdshukommelsen gør det muligt at udsætte behov, hvilket var nødvendigt for eleverne at lære, så de kunne udholde de mange timers abstrakt undervisning."



Her ses den vendbare tavle, der udgjorde den nyeste teknologi i klasselokalet anno 1889 sammen med fx plancher med oversigter over plantearter, dyreracer, den menneskelige anatomi, matematiske formler eller grammatiske bøjninger. Alt sammen noget, man også mente var med til at skærpe elevernes nysgerrighed og opmærksomhed på undervisningen. *Illustration fra Lewis R. Klemm: European Schools, 1889*

## Anders Ljungdalhs kommentar:

"Illustrationer er det helt hotte teknologiske fremstød på dette tidspunkt. Det, at kunne synliggøre eller tydeliggøre de abstrakte pointer. Også fysikeksperimenter er et eksempel på illustrationer af det abstrakte stof. Det hang sammen med den pædagogiske erkendelse, at elevernes bevidstheder måtte fortolke, sammenflette og skabe mening gennem den aktive bearbejdning af undervisningens indhold, når de så på billeder eller illustrationer, hvor meningen ikke allerede var foreskrevet eller formuleret i abstrakte principper. På Aarhus Universitet findes en større mængde af plancher fra denne periode, som har været brugt i undervisningen."



I slutningen af 1800-tallet fik skolerne klasseværelser, som var indrettet til at undervise mange elever på samme tid. Her havde læreren frit udsyn til alle elever og kunne holde øje med deres opmærksomhed. *Illustration fra Lewis R. Klemm: European Schools, 1889*

## Anders Ljungdalhs kommentar:

"De mange elever i klasserne, der skulle undervises samtidigt, gjorde det nødvendigt at udvikle pædagogiske metoder, som kunne effektivisere undervisningen. Opmærksomhedsøvelserne og særligt spørgeteknikkerne var eksempler på sådanne metoder, der kunne gøre det muligt for læreren at undervise mange på en gang, dvs. at sikre sig, at mange elever på en gang havde opmærksomheden rettet mod læreren."

til undervisning og læring. Og han peger på, at den farbare vej til at fange elevernes opmærksomhed er at appellere til deres interesse, som jo også er den måde, de fleste undervisere bedriver undervisning på i dag.

"Den nye pædagogik var bange for, at eleverne blev zombier i den gamle skole, hvor de skulle gentage og lave tingene korrekt. Det ville den nye skole væk fra. Derfor pegede man på, at lige så snart du fanger elevernes interesse, så har du automatisk deres opmærksomhed. Det er det samme, vi taler om med motivation i dag. Hvis eleverne er motiverede, så følger resten automatisk med," forklarer han og holder en pause, inden han siger.

"På den anden side. Hvis du kun appellerer til elevernes interesse, så forsømmer du arbejdet med at udvikle deres evne til at fastholde opmærksomheden, fokusere og koncentrere sig."

Så måske er der alligevel noget at lære af tankegangen i den gamle skole, pointerer han.

## Eliten skal have selvkontrol

Den lærde skole, der med en reform i 1903 bliver det, vi i dag kender som gymnasiet, har altså træning af elevernes viljestyrede opmærksomhed som omdrejningspunkt.

"Tanken dengang er, at deres elever, som på det tidspunkt måske kun udgør én procent af befolkningen, er dem, der skal ud og være samfundets spidser. Derfor skal de i højere grad kunne udøve selvkontrol – i modsætning til masserne, så de kan blive klar til at blive morgendagens ledere," siger han og understreger, at metoderne er forældede og ikke kan oversættes til i dag.

"Men debatten er vigtig, og ansvaret er det samme i dag, hvor gymnasiet har til opgave at være studieforberedende. I den forbindelse er optræning af opmærksomhed en del af formålet med det, man laver," understreger han.

Den gamle skoles metoder med at træne eleverne i at lave kedelige opgaver er forældede. Men diskussionen er højaktuel.

"Det at træne elevernes opmærksomhed og koncentration, mener jeg, er en del af skolens opgave. Der er mange ønsker til, hvad skolen og uddannelsessystemet skal. Men det her er en af de opgaver, som

skolen må tage på sig. Gymnasiet skal være alment dannende og studieforberedende. Og en del af det er at støtte eleverne i at udvikle analytiske evner og fastholde deres opmærksomhed," mener han.

## Smartphone versus underviser

Når Anders Ljungdalh taler med gymnasie-lærere, oplever han en stor interesse for opmærksomhedsbegrebet – blandet med

en bekymring for, hvor elevernes evne til at være opmærksomme egentlig er ved at drive hen.

"Mange af de lærere, jeg møder, har en oplevelse af, at det er svært at fange de unge menneskers opmærksomhed. Man kæmper en ulige kamp med telefoner, computere og sociale medier. Sidder eleverne bare og tager noter, eller er deres opmærksomhed et helt andet sted? Det ser ud til at være et universelt problem i dag."

Men Anders Ljungdalh ser det som en sejlivet fordom, at vi bliver mere og mere flyvske, og at vores opmærksomhedsevne bare bliver ringere og ringere. For det er ikke rigtigt, mener han.

"Helt klart nej," siger han og henviser til, at flertallet af befolkningen før i tiden med al sandsynlighed var dårligere end 2019-mennesket til at fastholde opmærksomhed. Langt færre fik en uddannelse, og langt færre var vant til at dykke ned i bøger og viden dengang. Og flertallet var fattige.

"Vores generelle opmærksomhedsevne er helt klart blevet bedre. Vi har et masseuddannelsessystem, hvor mange bliver uddannet på så høje niveauer. Og alene det at tage en uddannelse på et vist niveau kræver opmærksomhed."

Når samfundet er så gennem-uddannet, vil der også sidde flere unge fra uddannelsesfremmede hjem i klasselokaler og auditorier.

"Det stiller høje krav og giver os lærere nye opgaver. Og det kan give en oplevelse af, at det er blevet vanskeligere at undervise, og at elevernes opmærksomhed er skredet. Men i virkeligheden er det måske et tegn på, at en lang større del af befolkningen studerer videre og bliver klar til at passe krævende og komplekse job. Så på den måde er det jo også en optimistisk historie – selvom man som lærer ind imellem må rive sig i håret," siger han.

## Vi skal lære de unge at fastholde opmærksomheden

For undervisning kan ikke altid være sjovt og motiverende, men eleverne skal kunne se lyset for enden af tunnelen.

"Eleverne skal have en forventning om, at hvis de sætter sig ned og arbejder, så bliver det spændende. Det skal være tilpas >

## Fem vigtige nedslag i opmærksomheden

- **Frem til slutningen af 1800-tallet:** I den lærde skole bliver elevernes viljestyrede opmærksomhed trænet med bevidst kedelige opgaver. Opmærksomhed er noget, der skal trænes, disciplineres og kultiveres via viljestyrke.
- **Omkring 1900:** Vi begynder at interessere os for elevernes motivation, nysgerrighed og lyst. Opmærksomhed er noget spontant og naturligt, der kan fanges gennem elevernes interesse for et emne.
- **1930'erne:** Psykologen John Stroop undersøger opmærksomhedsevnen via Stroop-testen, hvor forsøgspersoner skal læse ord op - fx ordet rød skrevet med blå blæk. Testpersonerne læser langsomme, når farven og ordet ikke passer sammen. Testen ses som en af de første målinger af opmærksomhed. Men egentlig måler testen det modsatte: Den måler evnen til ikke at lade sig distrahere.
- **1980'erne:** Opmærksomhedsforstyrrelsen ADHD bliver en diagnose. Det bliver muligt at forstå opmærksomhedsrelaterede forstyrrelser blandt skolebørn som en del af en diagnose, hvorved denne adfærd ikke længere behøver at blive forstået som et produkt af dårlig opdragelse.
- **Fra 2010 og frem:** Vores opmærksomhed udfordres i stigende grad af digitale medier, der tilfredsstiller vores lyst til hurtige skift.

**”Jeg er bekymret for, om vi kommer til at gøre vores unge en bjørnetjeneste ved ikke at vænne dem til at fastholde deres opmærksomhed. Men det må på den anden side heller aldrig blive et argument for at lade være med at udvikle undervisningen.”**

*Anders Ljungdahl*

udfordrende, ukendt, mærkeligt eller anderledes. For så får vi fat i nysgerrigheden,” forklarer han og fortsætter:

”Vi har et ansvar for at hjælpe de unge med at koncentrere sig og fastholde deres opmærksomhed i længere tid. Hvis vi lader stå til, svigter vi vores ansvar som uddannelsesinstitutioner.”

Og her er 10.000-kroners spørgsmålet: *Hvordan hjælper vi eleverne med det?* Svaret på det enkle spørgsmål er selvfølgelig komplekst. Det er ikke tre kække facitliste-råd i en faktaboks, men derimod mange lange lærerlivs erfaringer, der skal stykkes sammen til bud på en løsning. De fleste undervisere gør det allerede: Holder fast i elevernes nysgerrighed ved ikke at give dem hele svaret, får eleverne selv til aktivt at fortolke, lader eleverne selv finde frem til løsninger ved kun at præsentere dem for dele af et problem og bruge åbne spørgeteknikker til hele klassen. Den slags. Blandt andet.

#### Det er okay at stille krav

Men at gå tilbage til at stille eleverne bevidst kedelige opgaver hver morgen er tiden løbet fra. For kedelige opgaver virker ikke, siger Anders Ljungdahl, der selv som underviser hælder til nyere pædagogiske metoder.

”Men når jeg læser de tekster fra slutningen af 1800-tallet, så bestyrker det mig i, at det er okay at stille krav, der går på opmærksomhed og koncentrationsevne, og forvente, at eleverne kan arbejde med noget i mere end otte minutter,” siger han

og håber, at hans bog kan være med til at give ledelser og lærere rygdækning for, at det er vigtigt at arbejde med elevernes opmærksomhedsevne.

Flere gange i interviewet understreger Anders Ljungdahl, at hans ærinde ikke er at være en sur gammel mand, der bare vil tilbage til den sorte skole.

”Det er på ingen måde mit bidrag til debatten. Men jeg synes, at vi kan bruge diskussionen fra slutningen af 1800-tallet mellem den gamle og den nye skole i vores aktuelle debat om opmærksomhed. Den gamle skole havde jo faktisk som sit fornemste mål med uddannelse at skærpe de unges opmærksomhedsevne. Det kan godt inspirere os i dag. For ja, netop det skal vi som uddannelsesinstitutioner tage på os. Når det er et vilkår i tiden, at vi bliver trukket i fra alle sider, og når vores undervisning konkurrerer med alt muligt andet om opmærksomheden, er det så ikke vores pligt at være med til at styrke vores elever og studerendes evner til at fokusere og fastholde opmærksomheden? Det mener jeg, at vi som uddannelsesinstitutioner skal tage på os,” siger Anders Ljungdahl.

Hans synspunkt er født af omsorg for de unge.

”Jeg er bekymret for, om vi kommer til at gøre vores unge en bjørnetjeneste ved ikke at vænne dem til at fastholde deres opmærksomhed. Men det må på den anden side heller aldrig blive et argument for at lade være med at udvikle undervisningen og organisere os på nye måder. Vi skal blive ved med at udvikle didaktikken og skabe

nye metoder. Men vi er også nødt til at have fokus på at træne den viljestyrede opmærksomhed. Den er en af de meget vigtige kompetencer i vores uddannelsessystem,” siger han.

#### Ville give et alternativ til kødgryderne

Men hvad var det, der drev pigeskolerektoren Catharine Aiken til at anbefale at plage eleverne med daglige, meningsløse og kedelige, men opmærksomhedsskærpende pinsler? Jo, vi skal huske, at ganske få piger dengang faktisk fik lov at tage en uddannelse. Og det lå rektoren på sinde, at de kom godt i vej.

”Hun ville gerne give sine elever koncentration- og hukommelsesevne, som hun kalder det. Hun ville skærpe deres kognitive evner, så de blev i stand til at studere mere effektivt. I hendes øjne var det pigernes adgang til en verden af interessante ting og et alternativ til kødgryderne eller til at blive fin frue et sted. Lærdommen og opmærksomhedsevnen var helt enkelt løftestangen for et bedre liv.”

Og måske vinder også det genklang i dag. ●

**Anders Kruse Ljungdahl** er ph.d. fra DPU, Aarhus Universitet og lektor i uddannelsesvidenskab ved Institut for Kulturvidenskaber på Syddansk Universitet. Han har blandt andet forsket i sundhedspædagogik, erkendelseshistorie og uddannelseshistorie og er forfatter til bogen *Opmærksomhedsbegrebets historie*, der udkom på Aarhus Universitetsforlag i 2018. I bogen undersøger han fænomenet opmærksomhed ved at kigge på de forskellige pædagogiske praksisser i form af metoder, øvelser og anbefalinger, som alle stræber efter at skabe og fastholde elevernes opmærksomhed.

#### Læs mere på gymnasieforskning.dk

- Pinball-effekten: Derfor ødelægger sociale medier din koncentration: Vincent Hendricks og Joachim Schmidt Wiewiura.
- Håndoprækningens historie: Interview med Harry Haue og Ning De Coninck-Smith.
- Motiverende relationer: Dorte Ågård.

# Du kan mere med en master...

Få personlig og professionel udvikling inden for pædagogik, didaktik og ledelse og få udvidet dit faglige netværk med masteruddannelsen i gymnasiepædagogik.

Undervisningen giver overblik og viden på et teoretisk og forskningsbaseret niveau og der erhverves viden og færdigheder, som kan bruges praktisk på skolen.

**Tilmeldingsfrist:  
1. juli 2019**

**Uddannelsesstart:  
september 2019**



[www.sdu.dk/mig](http://www.sdu.dk/mig)