



# Unge skal lære at gøre det, de ikke har lyst til

Skal de gymnasiale uddannelser ud af den motivationskrise, de gennem et årti har befundet sig i, skal skolen lære eleverne såkaldte mestringsstrategier, der sætter dem i stand til også at gøre noget, de ikke har lyst til. Det mener motivationsforsker Dorte Ågård.

Af Eva Frydensberg Holm

Når Peter i 2.g endnu en gang afleverer samfundsfagsrapporten for sent eller aldrig får skrevet den danske stil, er det ikke nødvendigvis, fordi han er sløset eller doven. Rigtig mange unge har simpelthen ikke lært at gøre noget, der ikke er lyst-drevet.

Det fortæller Dorte Ågård, der er seniorforsker og ph.d. i gymnasiepædagogik på Aalborg Universitet.

"Mange af dem har i deres 17-årige liv ikke lært at gøre noget, de ikke har lyst til, og derfor kan man ikke bare bede dem om at tage sig sammen. De er nødt til at øve sig og udvikle praktiske strategier for, hvordan man løser en opgave, der umiddelbart synes kedelig eller svær. At man for eksempel sætter tid af og isolerer sig på biblioteket, når man har en matematikaflevering – og så bagefter belønner sig selv."

Dorte Ågård mener, at gymnasiet de seneste ti år har befundet sig i en motivationskrise.

En af hovedårsagerne er, at de unge mangler såkaldte 'mestringsstrategier'. Mestringsstrategier handler, ifølge Dorte Ågård, om evnen til at overkomme en opgave, der er kedelig eller svær, at organisere sin tid og sørge for at have fysisk og mentalt overskud til skolearbejdet.

"Hvis man ikke har energi nok, fordi man ikke sover nok. Hvis man ikke kan

>

# Mestringscirklen

Cirklen viser, at mestring på flere niveauer – koncentration, planlægning og regulering af energi – er en forudsætning for at kunne udføre det faglige arbejde. Det er stærkt demotiverende, hvis man ikke kan tage sig sammen, og derfor er mestringsstrategier vigtige for motivationen.

→ **Koncentration:**

Fokuseret opmærksomhed uden afbrydelser er altafgørende for læring og for lagring af det, man har lært. Derfor skader selv kortvarige forstyrrelser, fx fra sociale medier, læreprocessen. Det forudsætter tydelige spilleregler for brugen af 'devices' og træning i at holde opmærksomheden på det samme i længere tid.

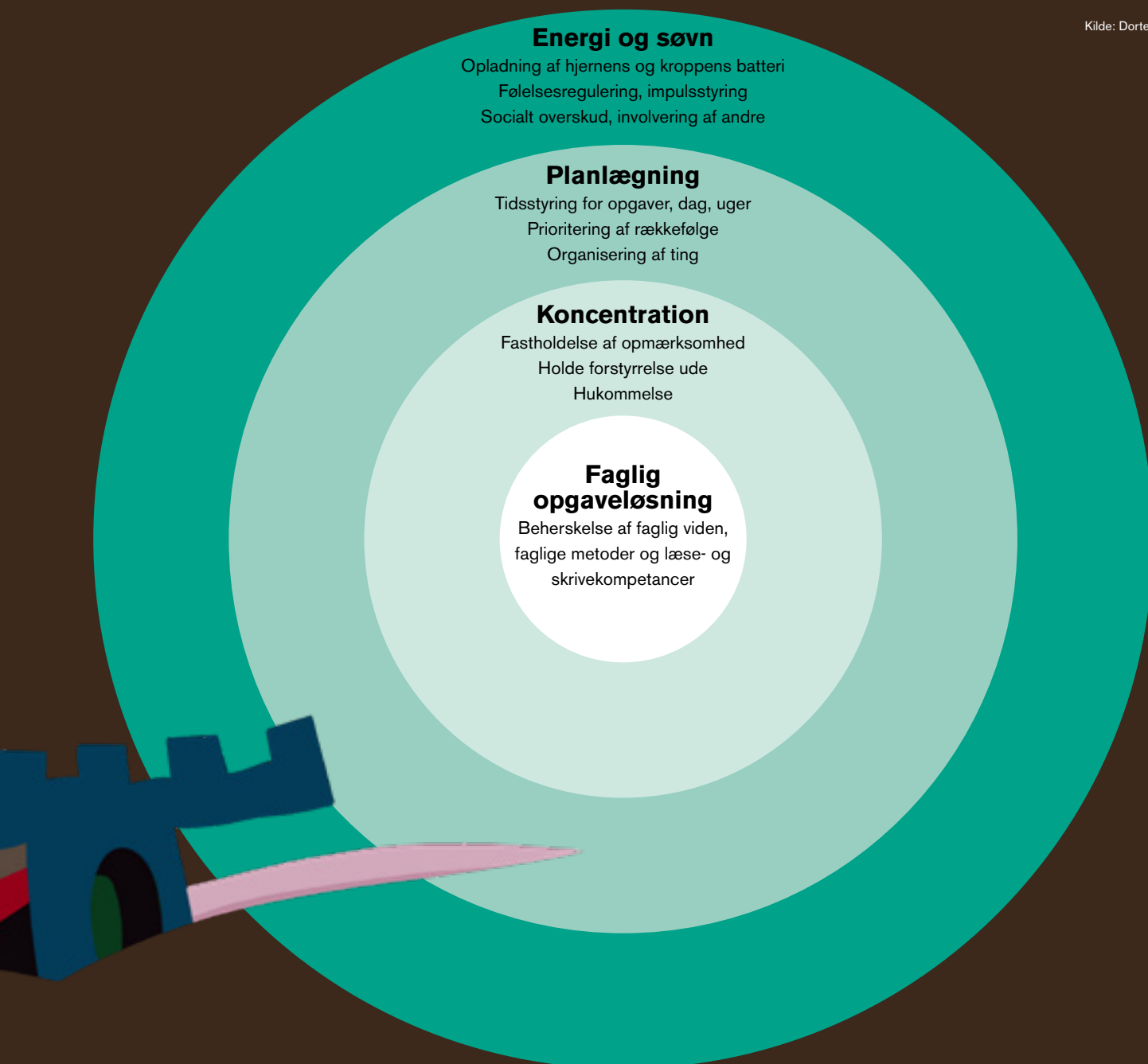
→ **Planlægning og organisering:**

Udfordringen for mange elever er, at de har svært ved at overskue og at holde sammen på alt det, de skal. For at styrke overblikket har de brug for systemer og længerevarende træning i at holde styr på ting og tid og i at planlægge en opgave, en dag og en uge: Kalender, to-do-liste, påmindelses-alarmer og fil-organisering.

→ **Søvn og energi:**

Det har alvorlige konsekvenser for læring, trivsel og socialt overskud at mangle søvn. Unge i dag sover generelt alt for lidt og markant mindre end for 20 år siden, og det hænger nært sammen med brugen af skærme om aftenen og om natten. Langvarigt søvnunderskud kan forårsage stress og depression. Det vigtigste er gode skærmvaner ved sengetid: Luk ned minimum en time før, skærmene ud af værelset, køb et vækkeur.

Kilde: Dorte Ågård



organisere sin tid, hvis man ikke kan holde fokus og koncentrere sig, så kan man ikke få tingene gjort. Og hvis der er noget, der er demotiverende, så er det, at man ikke får tingene gjort,” fastslår hun.

Dorte Ågård peger på, at man i skole- og uddannelsessystemet gennem de seneste mange år har fokuseret på den indre motivation og forsøgt at lave undervisning, der taler til elevernes egen nysgerrighed og interesse. Det er der, ifølge Dorte Ågård, ikke noget forkert i. Men der er også opgaver i skolen og i livet, man ikke har lyst til. Der er matematikopgaven, man synes er kedelig, grammatik, man endnu ikke forstår, opvasken, man ikke gider, og løbeturen, man ikke orker. De opgaver bliver man nødt til at udvikle strategier for at kunne overkomme.

”Det fine er så, at man med tiden kan opbygge en indre motivation for det, man bøvlede med i starten. At man efterhånden begynder at synes, at for eksempel grammatik er spændende, og at det er dejligt at løbe,” siger Dorte Ågård og forklarer, at også selve forventningen om at kunne klare tingene er en vigtig faktor for motivationen.

”Succes avler succes. Og nederlag avler nederlag. Hvis noget går godt, får man en forventning om, at det næste nok også går godt. Og troen på, at det går godt, er noget af det mest motiverende.”

## Skolen skal hjælpe

Dorte Ågård er fortalende for, at skolen påtager sig opgaven med at træne elevernes mestringsstrategier.

”Uden gode mestringsstrategier hopper kæden af for mange elever. De vil gerne, men er ikke i stand til at få tingene gjort, for uden praktiske evner til at koncentrere sig og til at gennemføre det faglige arbejde, bliver det faglige indhold i undervisningen ikke omsat til ret meget hos eleverne. Hvis skolen ikke interesserer sig for elevernes bredere forudsætninger for at lære, lukker man derfor øjnene for, at mange elever ikke lærer alt det, som de kunne. Det vil have en sociale slagside, hvis ikke skolen påtager sig den opgave. Jeg mener, det bør være en ledelsesopgave at organisere træningen og en teamopgave at vurdere, hvad klassen og de enkelte elever har brug for, og at iværksætte det,” siger Dorte Ågård.

## ”Succes avler succes. Og nederlag avler nederlag. Hvis noget går godt, får man en forventning om, at det næste nok også går godt.”

*Dorte Ågård*

Konkret peger hun på, at skolen skal træne elevernes evne til at koncentrere sig. Nogle gymnasier har da også haft succes med deciderede koncentrationsøvelser, hvor eleverne øver sig i at strække deres koncentrationsevne – for eksempel gennem en aktivitet som ”Læselyst”, hvor hver elev sidder og læser i en selvvalgt papirbog i en hel lektion.

Skolerne skal også sætte søvn på dagsordenen, mener Dorte Ågård.

”Vi ved, at unge sover mindre i dag, og adskillige undersøgelser peger på, at det hænger sammen med skærmbrug sent om aftenen og om natten. Mange unge synes, at søvn er ’so last year’, men de ved slet ikke, hvor store konsekvenserne er. For én ting er, at det går det ud over koncentrationen og evnen til problemløsning, men det betyder også, at hjernen ikke konsoliderer det, den har lært, og lagrer det, så man også kan huske det i morgen, om en måned – og resten af livet,” forklarer Dorte Ågård.

Hun fremhæver, at Roskilde Katedralskole i et forsøg købte og uddelte 500 vækkeure i erkendelse af, hvor meget det forstyrrer eleverne, at de har deres skærme liggende ved siden af, når de skal sove. Eleverne vurderede selv, at deres søvn blev bedre uden skærmene.

Endelig har de unge brug for skolens hjælpende hånd, når det handler om at strukturere deres tid. Det er, ifølge Dorte Ågård, en opgave, der kræver længere systematisk træning, og kunne ligge hos studievejlederne.

”Unge i dag har mange aktiviteter: Fitness, fritidsjob, kæreste, man går måske i byen, ser venner – og så har man skiftedag mellem mor og far. At holde styr på det kræver, at man er lige så god til at plan-

lægge sin tid, som vi voksne er. At man kan styre en kalender, så det ikke kommer som en overraskelse, at samfundsfagsrapporten skal afleveres i morgen. Helt konkret kunne man hen over nogle måneder træne eleverne i at bruge deres kalender: Hvilke planer har jeg? Hvilke opgaver er der? Hvornår skal jeg lave de forskellige opgaver?”

## Coronakrisen introducerer pligt

Selv om Dorte Ågård fremhæver, at det er et langt sejt træk at opøve elevernes mestringsstrategier, peger hun på, at der lige nu sker noget, der kan skubbe til de unges motivation og give dem erfaringer med at gøre noget, bare fordi det er deres pligt.

”Med corona-krisen bliver mange unge for første gang i deres liv for alvor stillet over for begrebet pligt. De bliver bedt om at tilsidesætte deres umiddelbare lyst og vise samfundssind. Måske vil vi opleve, at krisen hjælper de unge til at udvikle strategier til at gøre noget, der er svært eller ubehageligt, som de kan tage med sig i skolearbejdet,” siger Dorte Ågård. ●

**Dorte Ågård** er ph.d. og lektor ved Aalborg Universitet. Hun forsker i klasseledelse, motivation og lærer-elev-relationer. Har blandt andet skrevet ph.d.-afhandlingen ”Motiverende relationer.”

### Læs mere på [gymnasieforskning.dk](http://gymnasieforskning.dk)

- 📖 Motivation – læreransvar eller elevansvar?: Dorte Ågård.
- 📖 Drop ansvar for egen læring: Dorte Ågård.
- 📖 Lærer-elev-relationens betydning for gymnasieelevers motivation: Dorte Ågård.