

Syv udvalgte karaktertræk

- Som grobund for læring og trivsel i skolen



Positiv Psykologi, Modul 2
Aarhus Universitet, Forår 2017
Trine Baggesen Klitgaard
Studienummer: 19951908

Indledning	2
Problemformulering.....	3
Læsevejledning	3
Teori.....	3
Nysgerrighed.....	4
Vedholdenhed.....	5
Social intelligens.....	5
Engagement	5
Optimisme.....	5
Selvkontrol	6
Taknemmelighed.....	6
Design af intervention.....	6
Før forløbet	7
Forberedelse	7
Appetizer.....	8
Intro til forløbet	8
Nysgerrigheds-træning	8
Vaneændring.....	8
Quiz og byt	9
Logbog.....	9
Hjemmeopgave	9
Øvrig undervisning og hjemmeopgaver.....	9
Evaluering – slutmåling	11
Diskussion	11
Konklusion.....	12
Perspektivering	13
Litteraturliste	14
Bilag 1.....	15
Quiz og byt: Nysgerrighed.....	15
Bilag 2.....	16
Måling af læring og trivsel	16

Indledning

På min arbejdsplads, en folkeskole lidt uden for Odense, opnås generelt gode resultater med hensyn til både læring og trivsel. Alligevel opleves en stigende tendens til at elever, når de starter i skolen, har meget svært ved at fordybe sig og være vedholdende. Flere og flere yder direkte modstand mod læring. De giver udtryk for at timerne er kedelige, forstyrrer både sig selv og andre, og kan derfor være svære at inkludere i læringsfællesskabet.

Også på landsplan ses en stigende tendens til mistrivsel i skolen. Mistrivsel kommer til udtryk på forskellig vis hos drenge og piger, men skaber u hensigtsmæssige reaktionsmønstre hos begge køn. Sammenlignet med piger er drenge mere umotiverede for skolegangen, de har ringere læsefærdigheder og dropper oftere ud af skolen (Katznelson et al, 2015, s. 10-12). Pigernes problemer med skolegangen kommer ofte først til udtryk i udskoling, når karakterræset sætter ind. Så kommer pigernes præstationsangst for alvor op til overfladen. De plages af dårlig samvittighed, er nervøse og presser sig selv hele tiden. Stress, selvskade og depression kan ses som følgevirkninger heraf (Due et al, 2014, s. 10-12).

En forklaring på det u hensigtsmæssige reaktionsmønster kan måske findes i elevernes tankemønstre. Et fastlåst tankesæt fortæller eleverne, at de ikke selv har indflydelse på deres præstationer i skolen. De forstår ikke, at vejen til succes i skolen - og i livet - først og fremmest handler om arbejdsindsatsen, investering af tid, kræfter og energi. Og da vi mennesker samtidig fra naturens side, har en tendens til at fokusere særligt på fiaskoer (Baumeister, 2001), bliver vi nødt til at foretage os noget aktivt for at ændre på vores tankesæt.

Den gode nyhed er, at forskningen i den positive psykologi viser, at vi *kan* ændre på vores tankesæt. I denne opgave er jeg optaget af at designe en intervention, der også viser *hvordan* vi kan ændre tankesættet og bevidst arbejde med 7 karaktertræk, der ser ud til at fremme både læring og trivsel.

I USA har Seligman, Peterson og Duckworths forskning dannet baggrund for udviklingen af KIPP Charter Schools. Socialt udsatte elever har her flyttet sig markant med hensyn til både trivsel og læring. Med afsæt i 24 fundne signaturstyrker har Seligman, Peterson og Duckworth udvalgt syv karaktertræk, der ser ud til at være særligt vigtige for gennemførelse af skolegang og uddannelse. De syv er: *Selvkontrol, engagement, vedholdenhed, social intelligens, nysgerrighed, taknemmelighed og optimisme* (Andersen, 2014, s. 11-12).

Formålet med KIPP-skolerne er at give børn fra ressourcetsvage familier viden, vaner og færdigheder, der kan sætte dem i stand til at klare sig lige så godt i uddannelsessystemet, som børn fra ressourcestærke familier. Det første KIPP-projekt startede i Houston i 1994 med 47 5.klasses elever. I dag findes der over 183 KIPP-skoler med mere end 70.000 elever. 94% af KIPP-eleverne har gennemført en gymnasial uddannelse, 81 % er startet på universitetet og 44% har afsluttet en 4-årig uddannelse (Kipp.org, 2017).

I Danmark har bl.a. KIPP-skolerne inspireret til turbo-forløb på Løkkefondens Drengeskoler, der kombinerer intensiv faglig træning med udvikling af den personlige karakter og forbedring af daglige vaner (Andersen, 2014). Forløbet blev afviklet første gang i Danmark i 2012 på Løkkefondens Drengeskole. På tre uger lykkedes det at løfte 23 drenge ganske markant både fagligt og personligt. Efterfølgende er lignende drengeskole-forløb afprøvet i både Esbjerg og Københavns Kommune. Alle forløb har haft gode resultater. Selvom KIPP-skoler og Drengeskoler (DA) adskiller sig på adskillige parametre, er arbejdet med de syv karaktertræk fælles. Siden DA's første pilotprojekt i 2012 har et forskningshold fra DPU fulgt projektet. Den første forskningsrapport konkluderer, at drengene efter DA opnåede positive resultater både mht. at fremme læring, trivsel,

personlig udvikling og motivation for skolen (Andersen, 2014, resume). Den anden rapport peger også på en positiv langtidseffekt, hvor DA for de fleste af drengene har været et positivt vendepunkt, der har betydet at "stort set alle i 9. klasse forbedrer deres faglige præstationer markant i forhold til 8. klasse"(Andersen, 2015a, s. 61).

I denne opgave er jeg optaget af, at få de gode resultater implementeret i en almindelig folkeskole. Ikke som turboforløb, men som et undervisningsforløb, der strækker sig over 7 uger. Jeg har valgt at afgrænse forløbet til udelukkende at omfatte to 4.klasser. En interventionsklasse og en kontrolklasse. Det er tanken at interventionen kan fungere som et pilotprojekt, der efterfølgende kan tilpasses og skaleres op, så det kan bruges i et større omfang. På sigt mener jeg, de syv karaktertræk bør udvikles allerede i før-skoletiden og løbende følges op af alle professionelle voksne, barnet møder gennem sin opvækst.

Problemformulering

Hvordan og i hvilket omfang kan jeg designe en intervention, der kan fremme udviklingen af syv udvalgte pædagogiske karaktertræk hos eleverne i en 4. klasse med henblik på at fremme både læring og trivsel?

Læsevejledning

Herunder forklares først interventionens teoretiske baggrund, hvor de syv pædagogiske karaktertræk præsenteres. Det forklares, hvordan hver enkelt karaktertræk relaterer sig til Seligmans PERMA-teori og teorierne om flow, tankesæt, self-efficacy og selvkontrol præsenteres.

Dernæst følger en præsentation af interventionens design og metode. I den del er vægten særligt lagt på, hvad skal der ske før, under og efter interventionen. Jeg forsøger i mit design, at nærme mig muligheden for at lave et naturligt eksperiment, det vil sige, at der arbejdes med en interventionsgruppe, som sammenlignes med en kontrolgruppe. Kunsten i designet er at sikre minimal varians på de to grupper, hvilket dog ikke kan opnås fuldt ud, fordi vi arbejder med mennesker og sociale dynamikker. I afsnittet forklares også, hvordan resultaterne kan måles.

Inden konklusion og perspektivering følger en diskussion af selve interventionen.

Teori

Den overordnede teoretiske forventning bag denne intervention er, at hvis elevernes karaktertræk udvikles, vil de både kunne lære mere og trives bedre. Det er ikke kun drenge, men også piger, der kan profitere af at udvikle de syv karaktertræk, da de ser ud til at være særligt væsentlige i forhold til at gennemføre skolegang og uddannelse.

Som nævnt i indledningen tager både KIPP-skolerne og DA's arbejde udgangspunkt i den positive psykologiske teorier og begreber. I det følgende vil jeg derfor redegøre for nogle af de bagvedliggende teorier.

Seligmans definition af trivsel i forhold til PERMA-teoriens fem trivselsfremmende elementer, der hver især bidrager til at skabe trivsel, spiller en væsentlig rolle. De fem elementer der danner udgangspunkt for PERMA-modellen, består af:

1. P: Positiv emotion: Det behagelige liv, lykkefølelse og tilfredshed med livet
2. E: Engagement: Herunder at glemme tid og sted, så man kommer i flow.
3. R: Relationer: Måske det væsentligste trivselselement. At føle sig afholdt og betydningsfuld.
4. M: Mening: Betragte sig selv som en del af noget større, herunder tilhørsforhold.

5. A: (Achievements) Præstationer: Succes og mestring for præstationens egen skyld (Seligman, 2011, s. 28-32).

Sammen med Peterson og Duckworth har Seligman desuden - med udgangspunkt i 24 signaturstyrker - identificeret syv karaktertræk, der menes at være essentielle i forhold til gennemførelse af skolegang og uddannelse. En væsentlig pointe er, at karaktertrækkene ikke er medfødte talenter, men styrker, der kan læres og opøves gennem hele livet. Seligman fremhæver, at succes ikke kan opnås uden fejl, tilbagefald og nederlag. Karakterdannelsen kræver derfor, at man lærer at betragte modstand og frustrationer som en uundgåelig del af livet, der samtidig kan danne grundlag for vækst og personlig udvikling (2011). De syv karaktertræk skal derfor integreres ved hjælp af både viljestyrke og vaneændring.

I den forbindelse bliver Baumeisters teori om selvkontrol og viljestyrke væsentlig. Selvkontrol defineres som *evnen til bevidst at gennemtvinge ændringer hos sig selv ift. tanker, følelser/sindsstemninger, impulser, motivation og præstation* (2009). Selvkontrol ser ud til at kunne opøves ligesom en muskel, der trænes. Hvis selvkontrollen øges på et enkelt område, kan det endda have positiv indvirkning på andre områder af vores liv, som kræver selvkontrol (Oaten og Cheng, 2006, s. 717).

Også Dwecks forskning indikerer, at måden vi tænker på - vores tankesæt - kan ændres. Da tankesættet har afgørende betydning for, hvordan vi møder nye udfordringer, bliver det væsentligt at fremme det udviklende tankesæt, hvis skolegangen skal blive succesfuld. Elever som har et fastlåst tankesæt, vil have en tendens til at undvige faglige udfordringer og svære problemstillinger, fordi de derved kan 'udstille' fejl og mangler, som de ikke tror, kan udbedres. Elever med et udviklende tankesæt vil derimod betragte svære opgaver som spændende udfordringer, der nok skal blive løst ved hjælp af øvelse og træning (2006, s. 18-20).

At der skal meget øvelse og træning til for at opnå gode skoleresultater bliver underbygget i et forskningsprojekt fra 2007. Det viser, at op mod $\frac{1}{3}$ af elevens faglige præstationer afhænger af, hvor stor en indsats eleven leverer, fx tidsforbrug på opgaven, mens talentet kun kan tages til indtægt for $\frac{1}{3}$ af resultatet (Duckworth, Peterson, Kelly & Matthews).

Imidlertid kan det være svært at motivere sig selv til at bruge tid og kræfter på en opgave, man ikke selv tror, man kan løse. Ifølge Bandura (1994, s. 1) vil overbevisninger om self-efficacy således være styrende for både ydeevne og trivsel. En stærk tiltro til egne evner, vil omvendt mindske angsten for at kaste sig ud i svære opgaver, øge fordybelsen i nærværende aktiviteter samt styrke lysten til at udfordre sig selv og sætte ambitiøse mål

I det følgende afsnit vil jeg belyse, hvordan de enkelte teorier relaterer sig til de syv udvalgte karaktertræk.

Nysgerrighed

Det modsatte af nysgerrighed og interesse for verden er ligegyldighed, hvilket ses som den tilgang problemdrenge ofte møder skolen med. De giver udtryk for, at skolen opleves irrelevant, kedelig eller decideret meningsløs. Ved at udvikle karaktertrækket nysgerrighed, tilstræbes det at opnå en mere åben og aktivt søgende tilgang til læring - og til livet som sådan. Det gælder om at engagere sig i det nye og have lyst til at opleve og forstå mere og mere. I forhold til PERMA vil nysgerrigheden således særligt kunne åbne op for trivselementet 'engagement', da nysgerrigheden netop kan give lyst til at engagere sig.

I et fastlåst tankesæt, vil andre elevers faglige succes ofte betragtes som bekymrende og irriterende (Dweck, 2006). Misundelse og grupperinger i klassen med narrativer om nørder, snyd og

fedteri kan derfor ses som følgevirkninger af et fastlåst tankesæt. Ved at udvikle karakterstyrken nysgerrighed, vil eleven i stedet stoppe op og spørge: Hvad er det de andre gør, som betyder at de opnår succes? Hvad kan jeg lære af dem?

Vedholdenhed

Vedholdenhed defineres som evnen til på en energisk, fleksibel og realistisk måde at få afsluttet, hvad der er påbegyndt. Umotiverede og skoletrætte elever udviser ofte det modsatte karaktertræk: De giver op på forhånd. Af samme grund bliver det meget svært for dem at få succesoplevelser. Ved at udvikle karaktertrækket 'vedholdenhed' øges chancerne for at fremme trivselselementet 'Præstation', da vedholdenhed kan føre til, at man kommer til at mestre noget, opnå succes og præstere.

Det gælder om at blive ved, selvom tingene er svære og at komme videre, selvom man er gået i stå. Vedholdenhed - eller det at være 'gritty' - ser nemlig ud til at være en af de bedste veje til at opnå succes i uddannelsessystemet (Duckworth, Peterson, Kelly & Matthews).

En af kilderne til høj self-efficacy går ifølge Bandura gennem succesoplevelser (1994, s. 2-4). En væsentlig pointe er imidlertid, at succesen ikke må være for let at opnå. Hvis eleven for alvor skal have styrket sin self-efficacy, må noget svært overvindes. Det nytter altså ikke, at opgaven kan løses på kort tid og uden anstrengelser. Til gengæld vil en elev, der vedholdende investerer energi og kræfter på at løse en opgave opleve langt større tilfredshed, hvis udfordringen overvindes.

Social intelligens

Socialt intelligente mennesker er særligt opmærksomme på andre og gode til at forstå andres sindstilstand, temperament, motiver og hensigter og kan handle hensigtsmæssigt socialt i forhold til det. En stærk social intelligens vil derfor kunne styrke det helt centrale trivselselement 'relationer' som indirekte også fremmer trivselselementet 'mening', fordi meningen styrkes gennem positive relationer til andre.

Samspelet med klassekammeraterne, men også med mere kompetente voksne, fx lærere og pædagoger, er afgørende for udviklingen af social intelligens. At føle sig som en del af et fællesskab og at kunne identificere positive rollemodeller spiller en afgørende rolle for trivslen i skolen.

Engagement

Når karaktertrækket engagement optræder som et selvstændigt element PERMA, skyldes det bl.a. at engagerede mennesker generelt har lettere ved at komme i flow. Faktisk er det umuligt at komme i flow, hvis man ikke engagerer og koncentrerer sig fuldt ud. Flow-tilstanden kræver en fuldt fokuseret tilstedeværelse, hvor man involverer sig i aktiviteten med både krop, tanke og følelse (Andersen & Hanssen, 2013).

Hvis en person er engageret og oplever flow i en bestemt aktivitet, er der gode chancer for at interessen vil vare ved i mange år fremover, hvilket vil være befordrende for skolegangen. Det er hverken muligt eller hensigtsmæssigt at være i flow i alt hvad vi gør, men det er vigtigt i forhold til effekten af fx skolegangen, at man af og til oplever at komme i flow.

Optimisme

Optimisme handler om at have en positiv indstilling til fremtiden og være i stand til at forvente noget godt i mange situationer. I PERMA vil især trivselselementet 'positive emotioner' blive understøttet af et optimistisk karaktertræk.

En undersøgelse fra 2010 indikerer, at tankesættet og forventningen om egen formåen har samme effekt som Rosenthal-effektens selvopfyldende profeti. Forsøgspersonerne viser sig at være præcis lige så gode til at klare en opgave, som de selv tror, de vil være (Job, Dweck & Walton 2010).

Elever, der møder skolen med negative forventninger og lav self-efficacy, er på forhånd indstillede på, at de vil opleve fiaskoer og nederlag. De bliver fastlåst i et tankesæt, der minder om 'lært hjælpeløshed', hvor oplevelsen er, at de ikke selv har indflydelse på det ubehagelige, der foregår omkring dem. At udvikle karaktertrækket 'optimisme', er derfor grundlæggende, hvis den negative spiral skal brydes. En optimistisk tilgang til skolen, vil i stedet kunne føre til succesoplevelser og dermed gode, positive emotioner.

Selvkontrol

Baumeister fremhæver selvkontrol som den vigtigste menneskelige egenskab, der – udover at fremme præstationerne i skolen - også har en positiv indflydelse på relationer, trivsel, stressniveau, mental sundhed, adfærd, levetid m.m. (2012). Selvkontrol defineres som evnen til bevidst at gennemtvunge ændringer hos sig selv i forhold til tanker, følelser/sindsstemninger, impulser, motivation og præstation. Selvkontrollen spiller derfor en central rolle, når alle øvrige karaktertræk skal styrkes, fordi det kræver selvkontrol at ændre tankesæt og personlige karaktertræk. Til gengæld vil en styrkelse af selvkontrollen have afsmittende effekt på flere trivselementer i PERMA bl.a. 'relationer' og 'præstationer'.

Selvkontrol handler ikke om at undertrykke sine tilskyndelser, men om at kunne udskyde eller afvente imødekommelsen af dem på en måde, der ikke skader en selv eller andre.

Taknemmelighed

Karaktertrækket 'taknemmelighed' handler om at værdsætte og værne om værdier, positive oplevelser og erfaringer i fællesskaber. Evnen til at fastholde og værdsætte 'stjernestunderne' er vigtig at udvikle, da det styrker trivselementet 'positive emotioner'. Ved at udtrykke taknemmelighed til andre styrkes også de sociale relationer, da det er positivt forstærkende at blive mødt med anerkendelse og værdsættelse.

Seligman fremhæver 'taknemmelighedsdagbogen' som en metode til at opnå større trivsel. Det skyldes, at man herigennem skærper sin opmærksomhed omkring de positive oplevelser. Ikke alene fastholdes de gode emotioner i dagbogen, man vil sandsynligvis også få flere af dem, fordi opmærksomheden er rettet mod dem fremfor de negative (2011, s.44-46).

Design af intervention

På sigt er det planen at udvide projektet til at omfatte børn i hele kommunen med interventioner startende allerede i vuggestue/dagpleje og hele vejen op gennem børnehavetiden og i folkeskolen. For at sikre synlighed, hurtig og nem adgang kan forløbene lægges på kommunens hjemmeside. Også forældre vil her kunne læse om, hvordan de, ved at udvikle de syv karaktertræk, kan være med til at øge deres børns læring og trivsel.

Følgende intervention omfatter udelukkende en 4. klasse. Forløbet strækker sig over 7-8 uger, hvor der hver uge er indlagt 90 minutters undervisning. En central pointe i forløbet er, at eleverne skal have tid til at føre logbog, afprøve, reflektere og opøve et karaktertræk ad gangen. Tiden mellem undervisningsgangene er derfor tænkt som en implicit del af interventionen.

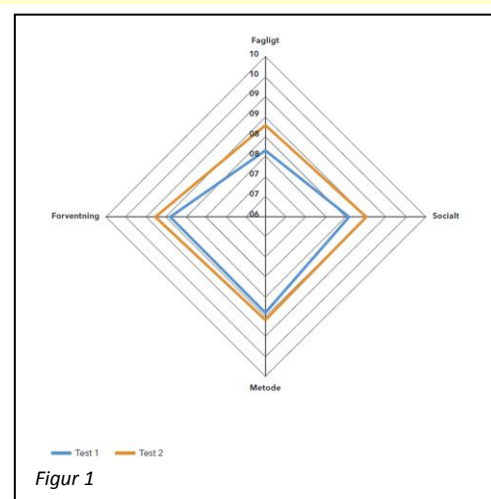
Før forløbet

Eleverne i både forsøgsklasse og kontrolklasse udfylder en Learning Rating Scale (LRS). LRS er et evalueringsværktøj, der kan vise i hvor høj grad eleverne lærer noget i undervisningen. Eleverne vurderer på en skala fra 0-10, hvordan det går i skolen indenfor følgende fire elementer:

1. *Fagligt*: Lærer du noget i skolen?
2. *Socialt*: Hvordan har du det i skolen?
3. *Metode*: Passer undervisningsmetoden godt til dig?
4. *Forventning*: Forventes der meget af dig i skolen?

Hvert målepunkt har maksimum 10 point, og der kan derfor maksimalt opnås 40 point i alt. En score på 34 point og derover er udtryk for, at undervisningen er effektiv (Nissen, 2012).

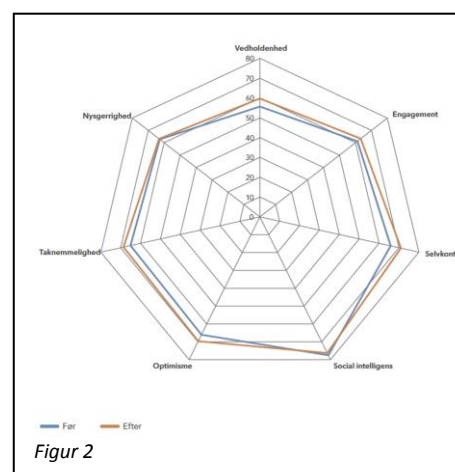
Drengene på DA gennemførte også LRS-måling både før og efter de tre ugers intensive læringsforløb. Figur 1 til højre viser en klar positiv udvikling indenfor alle fire elementer. Den samlede score har udviklet sig fra 32,5 i test 1 og til 34,1 i test 2 (Andersen, 2014 s. 22-25).



Udviklingen af de syv karaktertræk måles ved hjælp af en Wellbeing Rating Scale (WRS), som er særligt tilpasset til at vurdere udviklingen af de syv karaktertræk af Poul Nissen (se evt. bilag 2). Her vurderer eleverne deres kompetenceniveau på de 7 karaktertræk: Selvkontrol, engagement, vedholdenhed, social intelligens, nysgerrighed, taknemmelighed og optimisme.

Klasselæreren i både forsøgsklasse og kontrolklasse udfylder de samme spørgsmål. Her er det dog klassens samlede kompetenceniveau der vurderes ud fra lærerens perspektiv.

Drengene på DA gennemførte også denne karaktertræk-test både før og under forløbet. Det fremgår af figur 2 at udviklingen er moderat, men dog imponerende. Normalt vil det tage flere år at ændre karaktertrækkene, men her er det lykkedes at skabe resultater over en kort 3-ugers periode (Andersen 2014, s. 22-25).



Forberedelse

For at skabe synlighed, engagement og nysgerrighed hænges kompetenceplakater op i klasselokalet kort før introen. Derudover er der på forhånd trykt et arbejdshæfte til hver elev. Heri besvares de enkelte opgaver. Elever, der har svært ved selv at strukturere deres arbejde, har stor glæde af denne stilladsering, og læsesvage elever kan få læst opgaverne højt på computeren.

Den første kompetence der skal arbejdes med er 'nysgerrighed'. Det er en kompetence, de fleste elever i 4. klasse i høj grad besidder. Ved at tage udgangspunkt i en styrke, som forventes at være veludviklet, øges chancerne for at komme succesfuldt fra start.

Følgende er en gennemgang af karaktertrækket: 'Nysgerrighed'. De efterfølgende karaktertræk vil blive bearbejdet efter lignende fremgangsmåde. Der er lagt vægt på bevægelse, social interaktion via CL-strukturer og transfer.

Appetizer

Før introduktionen påbegyndes, bedes eleverne rejse sig op og vippe stille fra fod til fod. Dette dels for at skærpe deres nysgerrighed, dels for at sætte gang i kredsløbet, og endelig for senere at bruge øvelsen til at eksemplificere, hvordan en muskel kan stimuleres, trænes og derved give energi til fx hjernen

Intro til forløbet

Mens eleverne står op og bevæger sig fra fod til fod, får de en kort introduktion til positiv psykologi - herunder PERMA, baggrunden for at styrke de 7 kompetencer og hvordan det kan gavne læring og trivsel.

Det fastslås, at alle kan styrke kompetencerne ved at træne dem, ligesom man træner en muskel.

Eleverne tænker individuelt i 1 minut (Stikord noteres):

- hvad tænkte du, da du fik at vide, du skulle stå op?
- hvad tænkte du, da du fik at vide, du skulle vippe fra fod til fod?
- hvordan føltes det at vippe fra fod til fod?
- blev du øm i musklerne?
- gav det dig energi?
- blev du nysgerrig?

Eleverne diskuterer efterfølgende parvis de samme spørgsmål i 2 minutter.

Nysgerrigheds-træning

Alle får nu udleveret 10 tændstikker.

Resten af timen skal eleverne konkurrere med sig selv.

Hver gang det lykkes at ændre tanken: "Øv, hvor kedeligt" til "Hmm...interessant.", må eleven flytte en tændstik fra en lomme til en anden. Hvis det er 'ligegyldigheds-tanker', der løber af med sejren, må en tændstik omvendt returneres til udgangspunktet.

Vaneændring

- Prøv at folde dine hænder. Har du højre eller venstre tommeltot øverst?
- Prøv igen. Denne gang skal den anden tommeltot være øverst.

Det kan være svært at ændre på sine vaner. Man er nødt til at være bevidst om det, og det skal trænes mange gange, inden det bliver automatiseret.

- Hvad kommer du til at tænke, når du hører sloganet – 'Prøv, se og lær!' (Skriv det ned)

Se filmen: 'Vitello graver et hul' (7. minutter)

Mens I ser filmen skal I lægge mærke til:

- hvem er nysgerrig?
- hvad er det gode, der kommer ud af at bruge nysgerrigheden?

- hvad er det uventede, der kommer ud af at bruge nysgerrigheden?

Quiz og byt

Eleverne anvender CL-strukturen 'Quiz og byt' til at svare på spørgsmål om nysgerrighed (Se bilag 1: Quiz og byt). Øvelsen lægger vægt på bevægelse, social interaktion og kobling til elevens hverdagsviden/transfer. Mange af spørgsmålene bevidstgør eleverne om deres tankesæt og indflydelse på sig selv og hinanden.

Udviklingen af karaktertrækkene skal fremmes via både logbogsskrivning og ved at overføre træningen til andre skolefag og livet udenfor skolen.

Logbog

Eleverne skriver individuelt i deres logbog.

1. Hvad var godt ved undervisningen i dag?
2. Hvad har du lært om nysgerrighed?
3. Hvornår vil du bruge din nysgerrighed i den kommende uge?

Læreren læser og kommenterer logbogen inden næste undervisningsgang, så eleverne oplever sig set og hørt.

Hjemmeopgave

Du får lov at beholde de 10 tændstikker. I løbet af den kommende uge vil du sikkert møde noget, som umiddelbart virker uinteressant.

- Hver gang du overvinder 'ligeegyldighedstanken', må du flytte en tændstik fra den ene lomme til den anden.
- Prøv i stedet at sige: "Hmmm....interessant! Nu bruger jeg min nysgerrighed og ser, lytter og lærer."
- Det gælder om at få flyttet så mange tændstikker som muligt. Hver dag starter tændstikkerne forfra. Man kan altså højst flytte 70 tændstikker. Lav konkurrencen med dig selv. Se hvad der sker. Noter dit resultat hver aften.

I næste uge skal du kunne give mindst ét eksempel på noget godt der skete, da du overvandt ligeegyldighedstanken.

Efterfølgende 6 uger arbejdes med de øvrige 6 karaktertræk. Det er vigtigt med genkendelighed i strukturen, men undervisningen skal naturligvis tilpasses, så det giver mening i forhold til det udvalgte karaktertræk. Desuden skal hver enkelt karakterstyrke opøves gennem ugens hjemmeopgave. I det følgende beskrives kort, hvordan de øvrige karakterstyrker opøves.

Øvrig undervisning og hjemmeopgaver

Taknemmelighed:

Undervisningen træner eleverne i at sige 'tak'. Bl.a. skal eleverne skrive et takkebrev til en person, der har gjort en positiv forskel for dem. Hjemmeopgaven er følgende:

- Hver aften noterer du i din logbog tre ting, som gik godt denne dag. Efter hver positiv begivenhed svarer du på spørgsmålet: "Hvorfor gik det godt?" Måske lykkedes det dig at læse en svær tekst, fordi en god ven hjalp dig, eller fordi du var vedholdende i din indsats.

Evaluering – slutmåling

Eleverne i både forsøgsklasse og kontrolklasse genudfylder en LRS. Desuden gentages den særligt tilpassede WRS, hvor eleverne selv vurderer deres kompetenceniveau på de syv karaktertræk. (Se bilag 2)

Klasselæreren i både forsøgsklasse og kontrolklasse gennemfører også både LRS og WRS. Igen måles klassens generelle udvikling set fra lærerens perspektiv.

Diskussion

I den beskrevne intervention har jeg lagt vægt på bevægelse, social interaktion via CL-strukturer og transfer.

Som det fremgår, er eleverne fysisk aktive allerede under introduktionen. Udover at vække nysgerrigheden, sættes der gang i kredsløbet så energiniveauet øges. En anden fysisk aktivitet – 'tommelfinger-forsøget' - kobles til demonstrationen af, hvad en vane er og hvordan den kan ændres. Vidensråd for Forebyggelse fastslår i 2016 at '*fysisk aktivitet er afgørende for børns trivsel, læring og sundhed*'. Ved at integrere bevægelsen i undervisningen (BUI) anvendes en pædagogisk metode, der gør undervisningen konkret, frem for abstrakt. Elever, som endnu ikke har udviklet en helhedsorienteret tankegang, vil have lettere ved at forstå den konkrete, operative tilgang til stoffet, hvor de i bogstavelig forstand mærker effekten 'på egen krop'. Forskningen tyder på at BUI er en effektiv undervisningsform, der kan hæve undervisningens kvalitet til fordel for alle elever (Pedersen et al, 2016).

Social interaktion er en anden dimension, der fylder meget i interventionen. Ved at anvende CL-strukturer lægges op til, at alle elever deltager aktivt og i samspil med hinanden. At bruge kommunikation som læringsredskab giver ikke kun mening ud fra et læringsteoretisk synspunkt. Der er også stærke behovspsykologiske argumenter. Som Maslow fastslår, er menneskelig kontakt og kommunikation basale behov, der går forud for 'vækstbehovet' for at lære og udvikle sig fagligt (Kagan & Stenlev 2006, s. 12-14). Også Seligman fremhæver trivselementet 'relationer' – det at føle sig som en del af et fællesskab – som det måske vigtigste af alle fem PERMA-elementer (2011).

Et tredje element, jeg lægger vægt på, er, at der er transfer mellem undervisningen og elevens hverdagsliv. Elevernes hverdagsviden er vigtig at inddrage, da den kan styrke koblingen mellem undervisningen og det, der foregår udenfor skolen. Et forskningsprojekt fra 2009 peger på, at løbende refleksion over læring og anvendelse fremmer transfer (Wahlgren). Hjemmeopgaverne, hvor eleverne skal øve sig i at bruge 'ugens karaktertræk' i andre sammenhænge, er med til at skærpe opmærksomheden omkring tankeaktiviteten. Konkurrenceelementet formodes at kunne motivere træningsindsatsen.

Netop træningsindsatsen, er væsentlig at fremhæve. I det udviklende tankesæt, ses indsatsen som den eneste sikre vej mod målet. Elever, der hæmmes af et fastlåst tankesæt, har brug for at blive bevidste om, hvor stor indflydelse de selv har på deres udvikling – både fagligt og personligt. Ved at anerkende indsatsen frem for at fokusere på endnu ikke opnåede resultater, understøttes det udviklende tankesæt.

En af interventionens svagheder er, at det ikke er et intensivt forløb. Klassens øvrige lærere og pædagoger er således ikke med til at planlægge og gennemføre forløbet. De har ikke kendskab til hverken teori eller metode, og kan derfor ikke følge op på forløbet ved at henvise til det i andre

sammenhænge. Man kan forsøge at imødegå det ved at orientere hele klassens team om projektet, inden det igangsættes. Interventionens effekt vil dog stadig kunne påvirkes både i positiv og negativ retning af de professionelle voksnes forståelse for projektet og deres generelle tilgang til eleverne. Hvis klassen fx ledes meget autoritært og uden social interaktion, vil eleverne få svært ved at opøve kompetencen 'social intelligens'.

At forløbet strækker sig over længere tid behøver omvendt ikke at være en ulempe. Tværtimod kan tiden mellem hver undervisningsgang give ekstra mulighed for refleksion, fordybelse og afprøvning i hverdagslivet. Omvendt vil det være meget individuelt, i hvilken udstrækning eleverne har selvdisciplin til at fastholde opmærksomheden gennem syv hele uger. Elever med svag social baggrund vil i udgangspunktet være væsentligt dårligere stillet end elever fra ressourcestærke hjem. Et centralt problem – ikke mindst fordi elever med svag social baggrund i særlig grad kan profitere af at opkvalificere de syv karaktertræk.

Det leder til en ofte fremført kritik af den positive psykologi: At personens velbefindende gøres til et individuelt ansvar, fordi det – uagtet sociokulturelle og biologiske og psykiske rammevilkår - er op til den enkelte at forme sit eget liv (Christensen, 2012). En måde at imødegå denne problemstilling vil være at foretage individuelle samtaler med elever, der har særligt behov for ekstra støtte til karakterdannelsen. Uanset hvad, vil det være naivt at tro, at den planlagte intervention med et snuptag kan sikre alle elevers psykiske velbefindende. Der findes vilkår og rammebetingelser, som det vil være decideret forkert kræve en positiv tilgang til.

En svaghed ved interventionen er således, at den kun forholder sig til elevernes individuelle arbejde med sig selv. Hvis karaktertrækkene for alvor skal have optimale vækstbetingelser, bør interventionen omfatte en langt større mængde aktører omkring børnene.

Konklusion

Det kan ikke forventes, at en enkelt intervention i en 4.klasse kan være et quick fix, der kan afhjælpe de problemstillinger, jeg nævner i indledningen. Alligevel mener jeg, der er væsentligt indhold i interventionen, som kan få positiv indflydelse på elevernes trivsel og læring. Adskillige forskningsresultater i samme retning: De syv karaktertræk er væsentlige for trivslen og succesen i uddannelsessystemet. Både KIPP-skoler og Drengesakademiers effektmålinger viser, at der både opnås stor faglig og væsentlig social udvikling. Da både drenge og piger har gavn af at udvikle karaktertrækkene, bør begge køn deltage i interventionen.

I opgaven har jeg designet et undervisningsforløb, der lægger vægt på bevægelse, social interaktion og transfer. Dels kan de didaktiske elementer være med til at underbygge, eksemplificere og aktualisere indholdet i undervisningen, dels kan tilgangen hjælpe med at flytte eleverne fra et fastlåst til et udviklende tankesæt, fordi hjemmeopgaverne hjælper eleverne til at blive opmærksomme på deres egen tænkning. En væsentlig pointe i hele interventionen er, at eleverne forstår, at de selv har stor indflydelse på deres skolegang – og tilværelsen som sådan – alene på baggrund af deres tankesæt og deres handlinger.

I hvilket omfang det lykkes at fremme udviklingen af karaktertrækkene, kan være vanskeligt både at forudsige og at måle. Som det fremgår af figur 1 og 2 på side 7, viser målingerne på DA dog en markant udvikling i forhold til undervisningseffekt og en moderat udvikling af karaktertræk. Da jeg planlægger at anvende samme to målemetoder, håber jeg naturligvis, at interventionen kan fremme en lignende udvikling. I det mindste, forventes en større udvikling af karaktertrækkene i

interventionsklassen end i kontrolklassen. En ulempe ved interventionen er, at den ikke foretages som et intensivt forløb, hvor alle voksne omkring klassen har viden om forløbet og kan følge op. LRS-målingen vil formentlig ikke ændre sig så væsentligt som på DA, fordi klassens øvrige lærere ikke ændrer deres tilgang til eleverne i interventionsperioden. Sandsynligvis vil det også være meget individuelt, hvor meget eleverne formår at koble undervisningen til deres hverdagsliv eller til andre fag i skolen. Dette kan dog imødegås ved at føre individuelle samtaler med elever, der har brug for ekstra støtte.

Perspektivering

Som tidligere nævnt, er den beskrevne intervention et pilotprojekt, der på sigt meget gerne må udvides til at omhandle langt flere aktører og over en meget længere periode. Vi ved fra bl.a Perry Preshool-programmet (Heckmann & Masterov, 2007), at tidlig indsats virker i relation til problematikken om negativ social arv og udsathed. Forældre og børn er parate til at tage imod samfundets tilbud om stimulering og støtte. Vi ved også fra denne forskning, at jo tidligere, der sættes ind des bedre.

På sigt ønsker jeg derfor, at de syv karaktertræk kommer til at være en rød tråd i hele kommunens tilgang til børne-/unge-området. Ved at lade projektet omfatte børn i hele kommunen med tiltag startende allerede i vuggestue og dagpleje, op gennem børnehavetiden og i folkeskolen, øges sandsynligheden for, at karakterdannelsen for alvor lykkes. En synlig, hurtig og nem adgang kan opnås ved at formidle forløbene på kommunens hjemmeside, som det fx allerede gøres med de udvalgte syv kompetencer på Hedensted Kommunes hjemmeside (Klartillaering.dk, 2017).

Også forældre vil via hjemmesiden kunne opnå viden om de syv karaktertræk, og læse om hvordan de kan støtte op om deres barns trivsel og læring. De kommunale forløb, der allerede nu tilbydes til 'udfordrede forældre' og kommunens 'familieklasser', bør ligeledes omhandle de syv karaktertræk.

Mine ambitioner og planer rækker langt ud over, hvad denne opgave levner plads til, men der er gjort klar til første spadestik.

De 7 kompetencer

I Hedensted Kommune vil vi stå på tær for, at vores børn og unge opnår mest mulig LÆRING. Det vil vi gøre ved at styrke udviklingen af syv kompetencer, som alle er meget vigtige for opnå læring.

- Robusthed**
Robusthed drejer sig om at lide udfordringer på forskellige niveauer. At man tåler egne og a...
- Behovsudsættelse**
Det helt lille barn er naturligt styret af sine behov.
- Nysgerrighed**
Nysgerrigheden er vigtig for at kunne fordybe sig.
- Vedholdenhed**
Vedholdenhed og koncentration handler om at kunne fastholde opmærksomheden.
- Automatisering**
Gennem træning – at øve sig – opnås automatisering.
- Selvregulering/selvdisiplin**
Når børn og unge bliver fastholdt i at holde sig inden for nogle givne rammer og regler – da...
- Gode omgangsformer**
Gode omgangsformer og fornuftig og ordenlig kommunikation er grundlaget for alle fællesskaber...

Klartillaering.dk, 2017. Hedensted Kommune.

Litteraturliste

- Andersen, F.Ø (2014). *Drenges akademiet. Trivsel, læring og personlig udvikling for drenge på kanten 2013-2014*. Lokaliseret 30. april 2017 på http://www.loekkefonden.dk/WP/wp-content/uploads/2014/03/DrengesAkademiet_Rapport.pdf
- Andersen, F.Ø (2015a). *Drenges akademiets langtidseffekt. Trivsel, læring og personlig udvikling i tiden der fulgte (2013-2015)*. Lokaliseret 30. april 2017 på http://www.loekkefonden.dk/WP/wp-content/uploads/2016/01/71253_Forskningsrapport_DA_210x260_5k.pdf
- Andersen, F.Ø (2015b). *Pædagogik på kanten - især for drenge, men også for piger*. Forlaget Mindspace, København.
- Andersen, F. Ø., Hanssen, N.(2013). *Flow i hverdagen. Navigation mellem stress, kaos og kedsomhed*. Dansk Psykologisk Forlag A/S
- Bandura, A.(1994). *Self-efficacy*. Kognition og pædagogik, 22 årg. nr. 83
- Baumeister, R. et al (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, Vol. 5. No 4. 323-370
- Baumeister, R, Forgas, J.P. & Tice D.M. (2009) *Psychology of Self-Regulation: Cognitive, Affective, and Motivational Processes*. Psychology Press. The Sydney Symposium of Social Psychology., s. 26-27
- Christensen, G. (2012). *Den positive psykologis videnskabsteori – kristisk-analytiske betragtninger* in Andersen, F.A og Christensen, G.: Den positive psykologis metoder. Dansk Psykologisk Forlag.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Kelly, D.R., Matthews, M.D. (2007) *Grit: Perseverance and passion for long-term goals*. Lokaliseret 30. april 2017 på <https://www.sas.upenn.edu/~duckwort/images/Grit%20JPSP.pdf>
- Due, P., Diderichsen, F., Meilstrup, C., Nordentoft, M., Obel, C., Sandbæk, A. (2014). *Børn og unges mentale helbred*, Vidensråd for forebyggelse, Lokaliseret 30. april 2017 på http://www.vidensraad.dk/sites/default/files/vidensraadforebyggelse_boern-og-unges-mentale-helbred_digital_01_0.pdf
- Dweck, C. S. (2006). *Du er hvad du tænker. Den nye tankesæt-teori om vejen til succes*. (1. udgave, 1. oplag). Borgens Forlag
- Kagan, S. Stenlev, J. (2006): Undervisning med samarbejdsstrukturer. Cooperative Learning. Forlaget Alinea.
- Katznelson, N.; Jørgensen, H.E. Dam; Sørensen, N.U.: (2015) *Hvem er de unge på kanten af det danske samfund?* Lokaliseret 30. april 2017 http://vbn.aau.dk/files/210242686/Hvem_er_de_unge_p_kanten_af_det_danske_samfund_OA.pdf
- Kipp.org (2017): *KIPP Alumni Attainment Rates*, Lokaliseret 30. april 2017 <http://www.kipp.org/results/national/#question-4:-are-our-students-climbing-the-mountain-to-and-through-college>
- Kirketerp, A., Hyldig, K.S. (2016). *Innovation i folkeskolen – foretagsomhed som kompetence*. Dansk Psykologisk Forlag.
- Klartillaering.dk (2017). *Klar til læring. De 7 kompetencer*. Hedensted kommune. Lokaliseret d. 21. april 2017 på <http://klartillaering.dk/de-7-kompetencer>
- National Education Policy Center, NEPC (2008). What Do We Know About the Outcomes of KIPP Schools? Lokaliseret 16. Apr. 2017 <http://nepc.colorado.edu/publication/outcomes-of-kipp-schools>
- Nissen, P (2012). *Hvordan måler man om eleverne lærer noget i skolen?* I: Økonomi og Politik, Tema: Den danske skoles økonomi og politik. 85. årgang nr. 2
- Nissen, P. (2017). *Evidensinformeret undervisning*. Lokaliseret d. 14. maj 2017 på http://konferencer.au.dk/fileadmin/konferencer/Skolekonference/Poul_Nissen_58_Evidensinformeret_undervisning.pdf
- Oaten, M. & Cheng, K. (2006): Longitudinal gains in self-regulation from regular physical exercise, *The British Psychological Society*
- Pedersen, B. K., Andersen, L.B., Bugge, A., Nielsen, G., Overgaard, K., Roos, E., Seelen, J.V. (2016). *Fysisk aktivitet – læring, trivsel og sundhed i folkeskolen*. Vidensråd for forebyggelse. Lokaliseret d. 17. maj på http://www.vidensraad.dk/sites/default/files/vidensraad_for_forebyggelse_fysisk_aktivitet_laering_trivsel_sundhed_2016.pdf
- Robusthed.dk (2017): *Tænk hjernen og hjernens 112*. Lokaliseret 20.maj 2017 på http://robusthed.dk/index.php?option=com_content&view=article&id=36&Itemid=154
- Seligman, M. (2011): *At lykkes. En perspektivrig positiv psykologi om lykke og trivsel*. Forlaget Mindspace, København
- Wahlgren, B. (2009): *Transfer mellem uddannelse og arbejde*. Nationalt center for kompetenceudvikling. NCK. Lokaliseret 13. maj 2017 på http://nck.au.dk/fileadmin/nck/Opgave_2.5/Transfer_-_mellem_uddannelse_og_arbejde_Med_summary_Haefte.pdf

Bilag 1

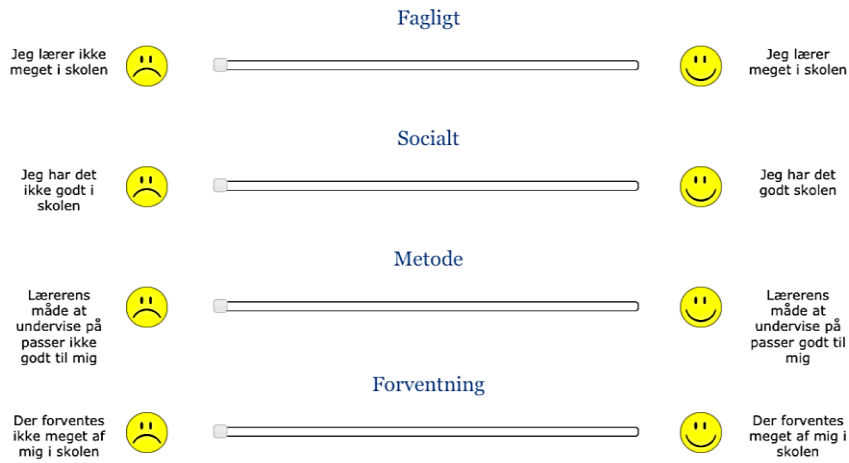
Quiz og byt: Nysgerrighed

<p>Find på en bevægelse.</p> <p>Hvad sker der, når du viser bevægelsen til mig?</p>	<p>Find på en lyd.</p> <p>Hvad sker der, når jeg hører den lyd?</p>	<p>Hvad sker der, hvis du smiler til mig?</p> <p>Prøv det af og se hvad der sker!</p>	<p>Hvad sker der, hvis du kigger under din fod?</p> <p>Prøv at se!</p>
<p>Hvilke lyde hører du lige nu?</p> <p>Lyt og fortæl mig det?</p>	<p>Hvordan lyder min stemme, når jeg taler og smiler samtidig?</p> <p>Kan du høre forskel på om jeg smiler eller ej?</p> <p>Lyt og fortæl?</p>	<p>Hvorfor kan man lære mere hvis man er nysgerrig?</p>	<p>Har du prøvet at åbne en gave for tidligt?</p> <p>Hvad var det gode/dårlige ved det?</p>
<p>Hvornår har du sidst været rigtig nysgerrig?</p> <p>Hvad skete der? Lærte du nyt?</p>	<p>Hvordan føles det i kroppen, når man er meget nysgerrig?</p>	<p>Hvad er det modsatte af at være nysgerrig?</p>	<p>Hvad kan gøre dig nysgerrig?</p>
<p>Hvornår har du sidst kedet dig?</p> <p>Hvad kan du gøre for ikke at kede dig igen i den situation?</p>	<p>Hvad er du nysgerrig efter at få at vide?</p> <p>Skriv et spørgsmål ned og giv det til en voksen.</p>	<p>Hvem kan gøre dig nysgerrig?</p> <p>Hvordan gør han/hun dig nysgerrig?</p>	<p>Kender du nogen, der interesserer sig for noget, du synes er kedeligt?</p> <p>Hvorfor interesserer det den anden ?</p>
<p>Kender du en nysgerrig person?</p> <p>Hvordan ved du han/hun er nysgerrig?</p>	<p>Tænk på en der klarer sig godt i skolen?</p> <p>Virker han/hun nysgerrig?</p>	<p>Fortæl om en der kan noget, du gerne vil kunne, men som du ikke har lært endnu?</p> <p>Hvordan har han/hun lært det?</p>	<p>Læg to blyanter på gulvet og stil dig ovenpå dem i strømpesokker.</p> <p>Hvordan føles det?</p>
<p>Tænk på et lille barn på ca. 4. år.</p> <p>Er han/hun nysgerrig?</p>	<p>Var du nysgerrig som lille?</p> <p>Er du lige så nysgerrig nu?</p>	<p>Hvad var du nysgerrig efter, da du begyndte i skolen?</p> <p>Interesserer det samme dig stadig?</p>	<p>Kan nysgerrighed smitte?</p> <p>Prøv at vække min nysgerrighed.</p>
<p>Prøv at sige noget pænt til mig.</p> <p>Hvad sker der med mig? Hvad sker der med dig?</p>	<p>Hvilken voksen - måske en lærer - er god til at gøre dig nysgerrig?</p> <p>Hvorfor?</p>	<p>I hvilket fag er du mest nysgerrig?</p> <p>Hvorfor?</p>	<p>Prøv at holde vejret så længe du kan.</p> <p>Hvad sker der med dig, når du skal holde vejret?</p>

Bilag 2

Måling af læring og trivsel

Learning Rating Scale (LRS)



Wellbeing Rating Scale (WRS)



(Nissen, 2011).