

Varför spelar emotioner en så stor roll i skolan?

DIALOG 2020

Mariehamn, 31 jan. 2020

Christoph Treier

www.treier.fi

**Påverkas prestationer
av emotioner?**

**Emotioner kommer från
nervsystemets respons och uppstår
ganska direkt (kroppens alarm- och
överlevnadssystem)**

**Känslor kommer från vår tolkning av
händelserna runt omkring oss.**

**Positiva emotioner underlättar inte
alltid inlärnningen.**

**Samma sak gäller för negativa
emotioner. De behöver inte alltid vara
ett hinder för inläarning**

**Direkt samband mellan "gynnsamma"
emotioner och framgång i inläarning**

—> 27 % förbättrad inläarning (långtidsminne)

**Studie von Craig, Graesser, Sullins und Gholson
(2014)**

Resultat relaterade emotioner

t.ex. besvikelse efter dåligt prov

Process relaterade emotioner

t.ex. glädje när man läser något intressant

(Pekrun, 2006)

Emotioner i samband med prestationsförmåga

Positiv och aktiverande -> t ex: glädje att lära sig

Positiv och icke aktiverande -> t ex: avslappning

Negativ och aktiverande -> t ex: ångest, irritation

Negativ och icke aktiverande -> t ex: uttråkad

Upplevelsen av kontroll över inlärningsresultatet vid viktigt prov (Pekrun 2006)

”Jag upplever att jag inte kan påverka resultatet av
provet genom att anstränga mig”

—> Emotioner som ångest, frustration och
uppgivenhet

Upplevelsen av kontroll över inlärningsresultatet vid icke viktigt prov (Pekruns 2006)

”Jag upplever att jag inte kan påverka
resultatet av provet genom att anstränga mig”

—> Emotioner som långtråkigt, uttråkad

**Hur påverkar prestationsångest
skolprestationer?**

**Under inlärningsprocessen ändrar
ofta emotionerna**

(D'Mello & Graesser, 2012)

Negativa aktiverande emotioner är inte alltid hämmande för inläarning

Ångest kan ha motivations höjande effekt

-> rädd att inte klara av provet

-> man satsar extra mycket resurser för att förbereda sig

Irritation och skam -> orsak för distraktion och att man skjuter upp

(Pekrun, 2006)

**Viss nivå av ångest bidrar till bättre
inläarning.**

Risk för att underskatta kraven som
ställs -> bristande förberedelser

Känslan av förvirring = vanligaste emotion vid inläarning

Man förstår inte -> letar efter fler källor och förklaringar

—> positiv effekt på inläarning (särskilt vid krävande innehåll)

(se Graesser & D'Mello, 2017)

Inläarning med förvirring som utgångsläge

Man lyckas att förstå innehållet —>
glädje, stolthet

Man misslyckas —> frustration och
uppgivenhet

**Ett avslappnat eller lättat tillstånd kan påverka
inlärnigen negativt**

**-> känslan uppstår att allt går bra och att man inte
behöver anstränga sig extra**

**Positiva aktiverande emotioner som glädje leder till
inlärningsförbättringar, högre kreativitet och bättre
förmåga att lösa problem**

(Efklides, Kourkoulou, Mitsiou & Ziliaskopoulou, 2016)

Skapa en miljö där emotioner minimeras som kan hämna inlärnigen

(se Webb, Miles & Sheeran, 2012)

Konsten att rama in misslyckanden på ett
positivt sätt.

Ett misslyckande är bara ett misslyckande
om du inte lär dig något av det, annars är det
en lärdom

Skapa ett positivt tillstånd hos eleverna

(Um, Plass, Hayward und Homer 2018)

Inläarning av fakta

Sämre resultat hos elever med negativa emotioner jämfört med de som hade neutrala eller positiva.

Intervention före inläringen med positiva emotioner förbättrade prestationer till samma nivå för alla

(se Park, Knörzer, Plass & Brünken, 2015)

Motivation skapas även av negativa känslor som att inte vilja ha ett straff.

Styrs jag till eller ifrån något?

GRIT

”Konsten att inte ge upp. Att ringa in sitt personliga skäl till att fortsätta framåt, aldrig sluta öva och att se varje misslyckande som ett tillfälle att lära.”

Angela Duckworths

Olika inlärningshastigheter

-> kompenseras med mer tid

**Kämparanda (GRIT) hos barn kan
utvecklas genom rätt uppmuntran**

Uppmuntra GRIT på olika sätt:

Eleven skall känna att den egna kapaciteten kan påverkas.

Träning som ger resultat sporrar till mer ansträngning.

Man lär sig genom att göra svåra saker -> utveckling sker utanför komfortzonen

**Viktigt med övertygelse om att det
krävs mycket ansträngning och att
man en dag kommer att lyckas!**

Vikten av att inspirera!



”Det finns inget lärande som hela tiden kan vara roligt. Det ligger i utvecklingens och utbildningens natur att det också är arbetsamt och tråkigt.”

Agneta Gulz, Lunds universitet

VARFÖR?

GRIT handlar om att jobba med något som man bryr sig om så mycket att man vill fortsätta med det trots motstånd och motgångar.



Fyra fenomen som skapar motivation hos eleverna:

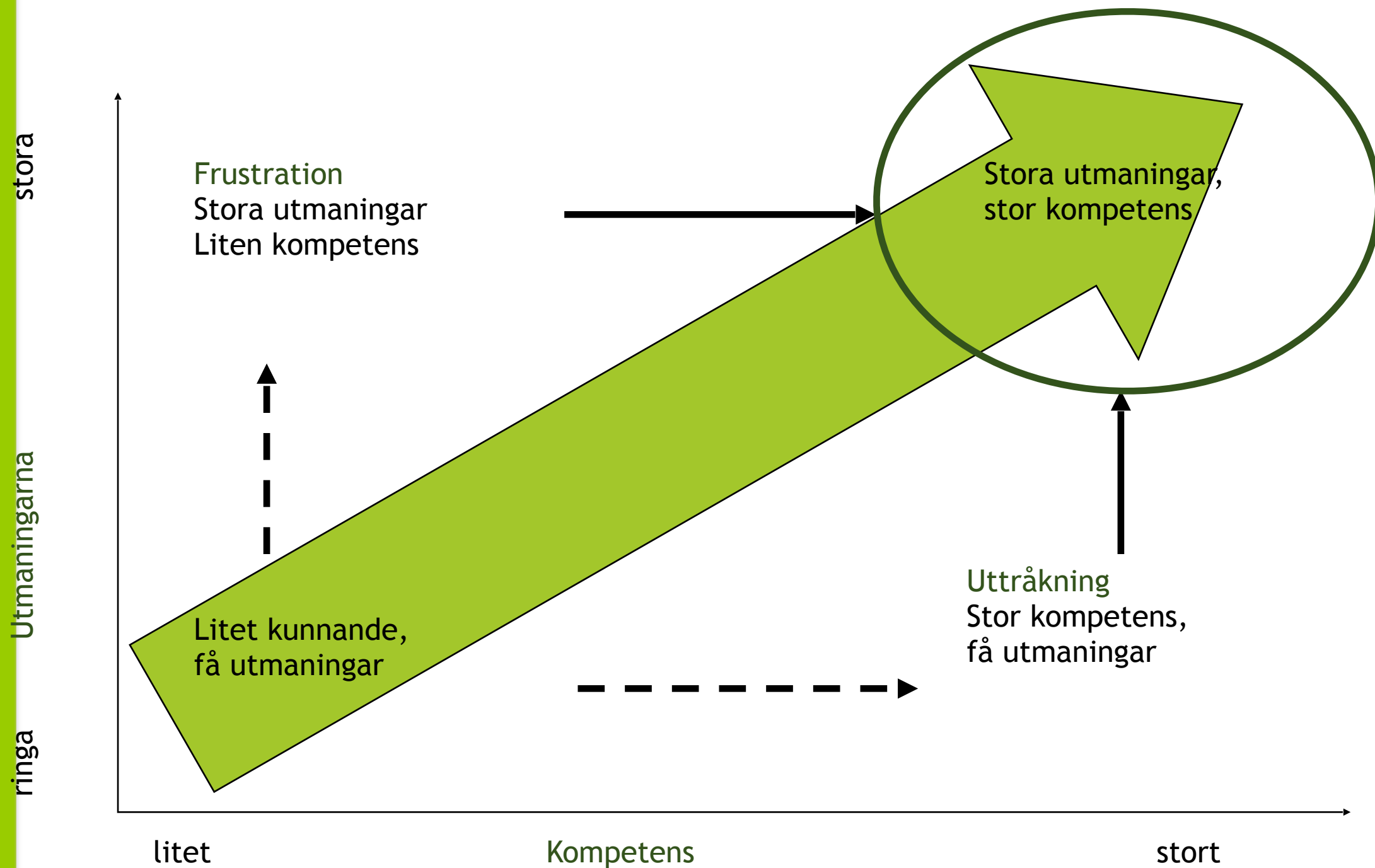
När eleven ska lära ut till någon annan.

När eleven känner kontroll över en uppgift (autonom).

Uppgiften måste vara lagom svår.

När du som lärare lyckas att "överraska"

Samband mellan utmaningar och kompetens



Träna GRIT i skolan

Eleven ska få en förståelse för att hjärnan är som en muskel som kan utvecklas och är förändringsbar.

Det är inte talang eller intelligens som är den avgörande faktorn om man ska lyckas utan det är ihärdighet.

Läraren måste få eleverna att känna stolthet av att övervinna motgångar för att klara en viktig utmaning.

—> FRAMGÅNGSANALYSER

Hur ska vi träna GRIT i skolan?

Ge uppgifter som kräver ansträngning

Uppgifter som man kan misslyckas och göra om och göra bättre

Träna på HUR man tänker

Tillåt eleven att ha mod att misslyckas

Ställa krav och höga förväntningar

Feedback på sina ansträngningar

Göra lärande och ansträngningen synlig, visa på framgång.

Ge varje elev särbehandling

Eric Hamrén (landslagstränare fotboll) på frågan om
Zlatan fick specialbehandling



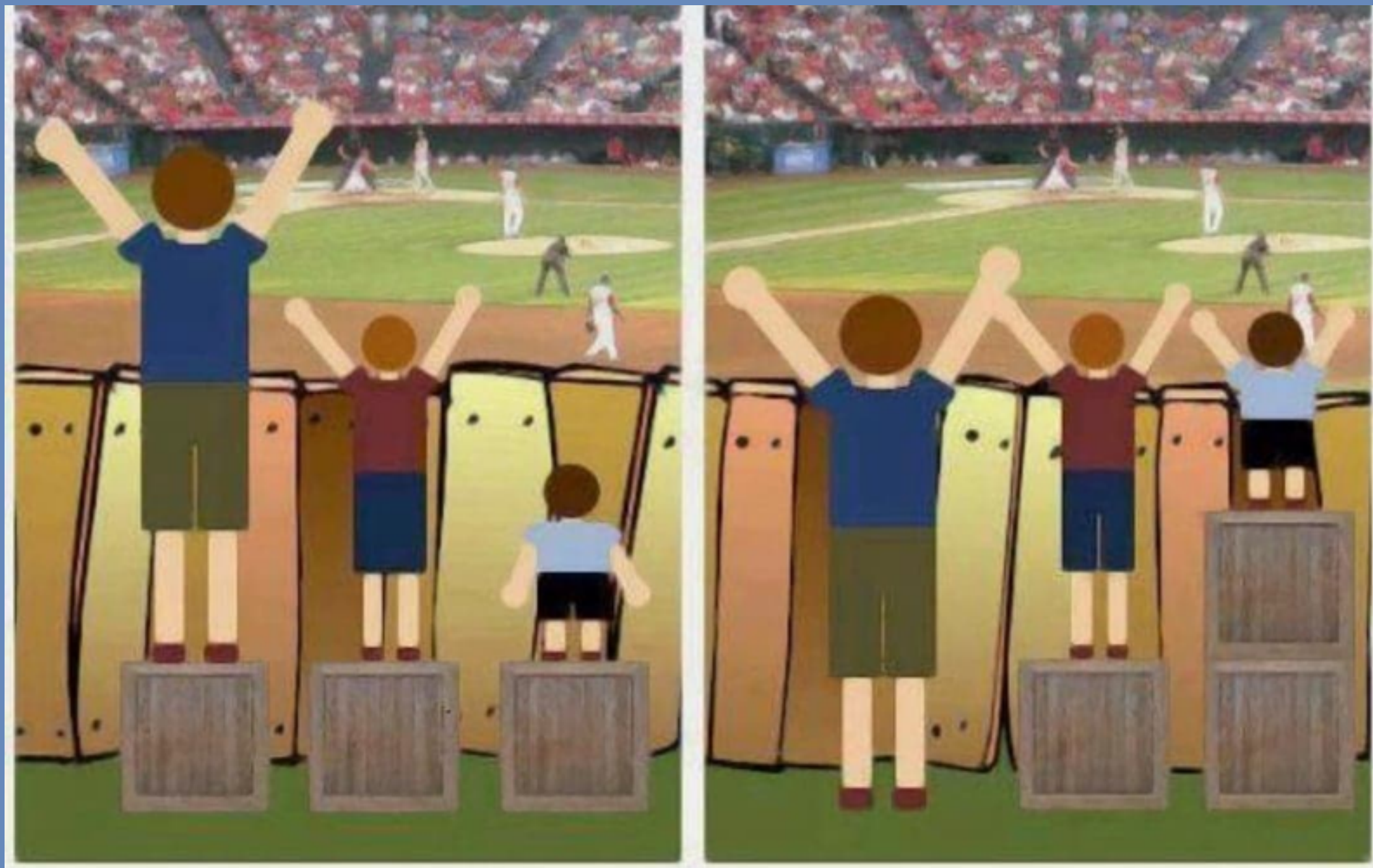
Eric Hamrén (landslagstränare fotboll) på frågan om
Zlatan fick specialbehandling

JA...

...men det fick alla andra spelare också!



Special handling?



Framgångsfaktorer för att eleverna ska kunna utveckla GRIT är att våga misslyckas och ta lärdom av sina misstag.

**Hur kan vi hindra elever att ge upp vid
motgångar eller svårigheter?**

**—> Fokus på ansträngning istället för
resultat.**

—> Beröm engagemang!

Alla vill lyckas!



Låt oss hålla kontakten

Webb: www.treier.fi/blogg

Email: treier.coaching@gmail.com



Christoph Treier Ab



ChristophTreier



christophtreier



**ÖDet första vi bör rikta in oss på är
vår egen inställning till att lära. Om du
som lärare har ett fixerat mindset, dvs.
är fast i en föreställning om att
intelligens är en medfödd förmåga
som inte kan påverkas för du över det
på eleverna genom ditt ledarskap.**

När jag handleder kollegor börjar jag alltid i detta perspektiv; att samtala om vilken betydelse vårt tänkande/förhållningsätt till lärande har för elevernas möjligheter att bli framgångsrika. Ett statiskt tänkande är ett direkt hinder för elevers lärande och utveckling.

Vi behöver rusta elever med kunskap om tankens kraft och hur de genom effektiva strategier kan göra medvetna val. Om du har ett dynamiskt tänkande tror du att alla barn och elever kan lära och utvecklas om de får rätt förutsättningar (tillgängliga lärmiljöer) och genom hårt arbete. Du berömmar insatser och ansträngning, vilket får elever att kämpa för att utvecklas. Dwecks forskning visar att beröm som kopplas samman med intelligens hindrar elever från att ta risker och anta nya utmaningar.
gon Rörelse Test

Ö Fixerat tänkesätt innebär att anse talanger som medfödda – det här kan jag och det här kan jag inte. Det för med sig inställningen att det inte är någon idé att träna på saker som inte går enkelt och lätt. Medan den som har ett flexibelt tänkesätt menar att så här är det just nu, men det kan jag förändra med träning – hårt arbete leder till utveckling och av misstagen lär man sig nya saker.

– Den som har ett flexibelt tänkesätt får mer kämpalust och står lättare ut med att träningen inte är roligt varje dag, säger Torkel Klingberg.

Även grit ses som ett medfött personlighetsdrag och något som vi människor har mer eller mindre av, gon Rörelse Test

ÖTalang är överskattat, anser även Torkel Klingberg, professor i kognitiv neurovetenskap vid Karolinska institutet, Stockholm. Där har man forskat på hur hjärnan förändras genom träning av matematik, arbetsminna och läsning.

Artikelbild

BILD: Anders Wiklund/TT | Grit kan ge dig framgång om du inte ger upp och tränar ihärdigt.

– När vi föds kan vi varken matte eller svenska. Allt måste vi träna på, säger han, och tillägger att vissa måste träna mer än andra.

– Men, betonar han, det innebär inte att vissa eleverna är dåliga eller duktiga. Det betyder enbart att vissa är snabba medan andra tar längre tid på sig. Därför lönar det sig att ge skolelever ordentligt med extra tid att öva på det som de inte lär sig direkt.

gon Rörelse Test

**ÖDet är mycket värdefullt att få beröm
för att man anstränger sig – berömmet
ska alltså inte enbart kopplas till
resultatet – det signalerar att det är
viktigt att man kämpar. Det gör att
barnet inser vikten av att träna för att
lyckas.**

**Förklara för ditt barn att hjärnan är formbar och kan påverkas genom att man anstränger sig.
Studier visar att barn som ägnar sig åt organiserade aktiviteter utanför hemmet, som balett- eller hockeyträning, har mer grit
än de som inte gör det. Som förälder kan du därför uppmuntra och göra sådana aktiviteter lättillgängliga.
gon Rörelse Test**

ÖPåverka ditt barns grit

Grit kan påverkas av omgivningen, menar Torkel Klingberg och andra forskare. Det här kan du som förälder göra:

Ge omedelbar återkoppling – på ett nyanserat sätt. Beröm är viktigt, men undvik att säga att barnet är duktigt oavsett insats. Avsikterna må vara goda men man riskerar att lära barnet att det går lika bra att ge upp när uppgifterna blir lite svårare. Den feedback du ger ska därför innehålla både positiv och negativ information; peka på något som barnet gjorde bra och något som skulle kunna förbättras.
gon Rörelse Test

ÖTänk bort enskilda ämnen och bjud in världen i klassrummet

Utgångspunkten är målen, kunskapskraven och det centrala innehållet, men tänk bort statisk ämnesuppdelning och fastna inte i "läroboksfällan". Knyt så många ämnen som möjligt och arbeta med olika textkällor, vilket underlättar arbetet för både elever och lärare. Genom digitala verktyg, digitala lärplattformar, och olika informationskällor kan vi samverka på ett annorlunda sätt än tidigare.

Eftersom värdeskapande lärande fokuserar på djupinläring ser eleverna helheter och förstår hur de ska använda de faktakunskaper och lärstrategier de tillägnat sig i olika sammanhang. Gör plats för elevernas livsvärldar och arbeta med autentiska problem och utmaningar (samverkan näringsliv och samhällsliv) som har betydelse för någon mer än gruppen eleverna ingår i. Att göra skillnad för andra är något som motiverar och engagerar elever oavsett ålder.
gon Rörelse Test

Ödla elevernas intressen

Duckworth pekar dock på några viktiga faktorer som spelar en väsentlig roll för lärande och utveckling exempelvis elevens inre motivation (som väcks när eleven får arbeta med något som intresserar och angår eleven), rätt typ av aktivitet (djupträning som kännetecknas av att arbeta med något utmanande/svårt och vara beredd på att göra misstag och lära sig av misstagen) samt tydlig målsättning och tro på förmågan som är föränderlig. Att sänka kraven eller att "plocka bort" utmaningar för elever som har svårt att klara målen är således inte ett alternativ. Grit hänger nära samman med intresse och passion därför behöver lärare koppla samman elevernas livsvärldar med undervisningens innehåll.
gon Rörelse Test

**Känner vi ångest för att misslyckas
så drar vi oss i värsta fall ur eller låter
vara att förbereda oss.**

**Känner vi glädje när vi läser,
investerar vi mer tid i förberedelserna.**

Kognitiva processer vid inläarning

Emotionella processer vid inläarning

**Att processa positiva resp. negativa
emotioner minskar inlärnningen pga att
de tar upp kognitiva resurser**

(Ellis, Thomas & Rodriguez, 1984)

**Varför kan avslappning vara dålig för
inlärnigen?**

**Vad har förvirring med högre
inlärnings engagemang att göra?**

**Vad kan man göra för att det uppstår
helst bara gynnsamma emotioner för
inlärnigen?**

För mycket ångest -> stressreaktion

Emotioner påverkar inläarning

**Eleven kan själv reglera sina
emotioner**

**Lärmiljön och undervisningsmaterial
bidrar också till optimala emotioner
Önskvärt med positiva emotioner
redan före inlärningsprocessen**