

*Citater:*

- 1) Læreren er en afgørende faktor for elevernes trivsel og lyst til at lære.
- 2) Den vigtigste lærerkompetence er evnen til at knytte en tæt relation til andre mennesker.
- 3) Man har længe vidst, at "den gode lærer" kan have afgørende betydning for en elevs udvikling og livsløb.
- 4) Hver fjerde danske skoleelev oplever stresssymptomer ugentligt eller oftere, og halvdelen af alle skoleelever oplever stress mindst en gang om måneden.
- 5) Hvis klasseværelset er upersonligt og skolegården beskidt og kedelig, kan det opfattes "tegn på ligegyldighed" af eleverne.
- 6) For at elever kan opnå mental balance, skal de behandles forskelligt alt efter hvem de er, og hvilke udfordringer de står over for.
- 7) Sensitive elever registrerer hurtigt, hvis en lærer eller pædagog ikke er i ordentlig kontakt med sig selv, og kvitterer med at blive urolige.



*Karen Wistoft er Ph.d. og lektor på DPU samt professor på Grønlands Universitet.*



**Trivsel og lyst til at lære i skolen**

Af Karen Wistoft, professor

**Forudsætninger for læring i skolen forstås forskelligt. En afgørende forskel er perspektivet. Forstås forudsætningerne som elevernes, dvs. deres læringspotentiale, læringsparathed, motivation osv., eller forstås**

de som noget, der skabes i undervisningen og dermed kan tilskrives den og læreren. Denne artikel sætter fokus på undervisningsdimensionen og trækker blandt andet på pædagogisk forskning i fremme af elevers trivsel og mentale sundhed i skolen. Artiklen bygger på forskningslitteraturstudier og evidens, dvs. på viden om hvad der virker eller ikke virker hensigtsmæssigt under givne omstændigheder, hvis man vil mærke vil arbejde seriøst med elevers lyst til at lære i skolen. Den forskning, der trækkes frem, viser afgørende kvalitetsforskelle mellem lærerroller, forskellige tilgange til undervisning, skoledelse og 'mental kapital' i klassen, forstået som elevsammensætning, gruppetilhørsforhold, undervisningsmiljø inklusiv værdier, kulturer, etnicitet og normer. På denne baggrund beskriver artiklen, hvordan en undervisning, der afspejler lærerens entusiasme og lyst til også selv at udvikle sig, kan fremme elevers trivsel og lyst til at lære.

### Forskning på området Skoleledernes ansvar

Pædagogisk forskning viser, at læreren er en afgørende faktor for elevernes trivsel og lyst til at lære. Lærere har forskellige tilgange til undervisningen og eleverne, og de indtager forskellige lærerroller, hvilket har betydning for elevernes læringsparathed (Wistoft, 2012; Wistoft, 2012). Desuden har skolelederens måde at lede, intervenere og facilitere lærernes almen pædagogiske arbejde på stor betydning for elevers trivsel, hvilket er kvalitativt forskelligt fra skole til skole (Wistoft & Grabowski, 2010). Forskning i skoledelse viser ligeledes, at skoleledernes supervision og deltagelse i læreres udvikling har signifikant effekt på, hvad eleverne får ud af undervisningen. Lederens opmærksomhed og feedback til lærerne vedr. undervisningen har stor betydning for elevernes faglige præstationer (Hattie, 2009)<sup>1</sup>. Der er således grund til at antage, at dette også gælder elevernes trivsel og motivation som et 'resultat' af deres skolegang.

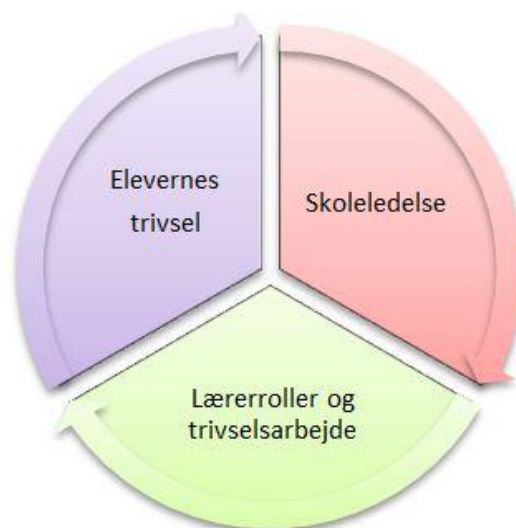
### Lærernes kompetencer

I en videnskabelig analyse fra Dansk Clearinghouse for Uddannelsesforskning indgår en vurdering af de væsentligste lærerkompetencer. Den vigtigste kompetence er evnen til at knytte en tæt relation til andre mennesker. Den næst vigtigste er klasseledelseskompetence, og først derpå kommer de rent faglige kompetencer (Clearinghouse, 2008). Dertil viser australsk forskning, at læreres personlige og relationelle

<sup>1</sup> Hatties banebrydende studie tager udgangspunkt i 800 metaanalyser af over 50.000 undersøgelser og ranglister, hvilke indsatser i og uden for klasselokalet, der har den største effekt på elevernes præstation. Skoleledernes supervision og deltagelse i læreres udvikling er ifølge Hattie-undersøgelserne det, som har den allerstørste effekt på, hvad eleverne får ud af skolen. Effekten er dobbelt så stor som alt andet, en skoleleder kan bruge sin tid på.

kompetencer, indflydelse og oplevelse af ejerskab øger undervisningen *mentale kapital*, hvilket har afgørende betydning for elevernes læring og personlige udvikling (Sheehan, Marshall, Cahill, Rowling, & Holdsworth, 2005). Men lærere opfatter som regel ikke sig selv som trivselseksperter, så det kan være nødvendigt at fokusere på dette og etablere opkvalificerende tilbud i form af supervision eller træning, mener forskerne (Weare, 2000, 2004). Krav om motivations- og trivselsfremmende undervisning betyder i mange tilfælde, at læreren stilles overfor deres *egne* personlige kompetencer fx passion for at undervise, selvforståelse, identitet og relationer til andre (K Wistoft, Otte, Stovgaard, & Breiting, 2011).

Disse forskningsresultater betyder, at det er sammenhængen mellem disse tre faktorer, der er interessant:



Sammenhængen skabes via hhv. *undervisningskommunikation* (lærer/elever) og *ledelseskommunikation* (leder/lærer).

### Mental sundhed er forudsætning for at lære

Spørgsmålet er nu, hvad det vil sige, at eleverne trives og har lyst til at lære i skolen. Her er mental sundhedsbegrebet brugbart. Mental sundhed

handler om at kunne se en mening med tingene, at have et positivt selvbillede og samtidig kunne indgå i relationer med andre mennesker og føle sig taget alvorligt. For de fleste elevers vedkommende handler det om at have venner, føle sig accepteret – god nok – og føle sig brugbar for andre. Den sociale dimension er i højsædet. Deres identitet formes af, *hvordan de ser sig selv* i de forskellige sammenhænge og relationer, de indgår i. Negative selvbilleder og skrøbelig identitet lurer under overfladen, hvis ikke de kan genkende sig selv, når de skifter miljø eller er sammen med nye mennesker. Hvis der fx er stor forskel på de krav, normer og værdier, de er opdraget med hjemme og dem, de møder i skolen, skolefritidsordningen eller klubben, kan det give udslag i usikkerhed og magtesløshed, som i værste fald kan føre til normløshed.

Mental sundhed er således både et psykisk og et socialt fænomen. Den psykiske dimension består af tanker, følelser og vilje og den sociale består af kommunikation. På den ene side er mental sundhed selvværd og positive selvbilleder. På den anden er mental sundhed side trivsel, social anerkendelse og inklusion. Ingen af sider kan stå alene. Med denne definition in mente kan vi fokusere på undervisningens rolle i forhold til elevernes selvbilleder og sociale relationer. Fagligheden må selvfølgelig være i højsædet, men der er også andre kompetencer end de faglige, der er nødvendige, når det handler om fremme af elevernes mentale sundhed som forudsætning for at lære. Vores forskning har vist, at en professionel evne til at skabe positive relationer og et bevidst arbejde med elevernes selvværd, trivsel, empati og nærvær åbner veje for at arbejde mentalt sundhedsfremmende. En lærer, der bygger sin undervisning op på solide sociale værdier, anerkendelse og meningsfuldhed kan være med til at skabe et fundament for, at eleverne udvikler sig socialt, lærer at lære og udvikler sig positivt som mennesker.

### Læreres betydning for elevers udvikling

At læreren spiller en så vigtig rolle for elevernes trivsel og selvværd, betyder selvfølgelig ikke, at skolen skal overtage familiens funktion med hensyn til opdragelse, omsorg og kærlighed. Vi ved dog, at den passionerede lærer, der med sin viden og sit engagement "brænder igennem", har stor betydning for elevernes læring (Wistoft, 2012). Det bekræfter også nye tal fra en undersøgelse foretaget af Socialforskningsinstituttet (Ottosen, Andersen, Nielsen, Lausten, & Stage, 2010). I undersøgelsen bliver unge i alderen 11,

15 og 19 år spurgt, om de i deres skoletid har eller har haft en lærer, de er særligt glade for, hvilket langt de fleste svarer ja til. I pædagogisk praksis og forskning har man længe vidst, at "den gode lærer" kan have afgørende betydning for en elevs udvikling og livsløb – både i forhold til lyst og mod til at lære via tillid og imitation, eventuelt også i forhold til et socialt mønsterbrud.

Typisk ændrer elev-lærer-relationen sig op igennem skoleårene, idet læreren i de første år har meget fokus på nogle sociale og trivselsmæssige mål, mens de faglige mål sætter sig stærkere igennem, når regnskabet time og overgangen til næste uddannelsesstrin nærmer sig. "Så skal der præsteres", og det virker tilsyneladende forskelligt på forskellige elevgrupper, viser undersøgelsen fra Socialforskningsinstituttet. Skoletræthed er en af effekterne, som bl.a. kan manifestere sig i et anstrengt forhold til lærerne. Det kan være en forklaring på, at en større andel af de 15-årige, der føler sig pressede af skolearbejdet, har svært ved at erindre sig en god læreroplevelse end 15-årige, der oplever, at de magter det faglige niveau i skolen.

### Stressede skoleelever

Stress i forbindelse med de faglige krav i skolen præger ligeledes mange elevers selvværd. Især i udskolingens kan de opleve skolen som meningsløs og føle sig utilstrækkelige, og nogle lider af stresssymptomer som hovedpine, mavepine, søvnløshed, hjertebanken og kvalme (Børnerådet, 2009). De har det dårligt og føler sig syge, fortæller de selv. De peger også på familien som en vigtig årsag til stress – forældrenes egen stress kan virke afsmittende, men også oplevelsen af mangel på interesse fra forældrenes side kan virke stressende. I skolen er det især lektier og prøver, der stresser eleverne. For svære eller for mange ting på én gang virker stressende, ligesom et højt forventningspres er blandt børnenes egne eksempler på årsager (Børnerådet & DCU, 2009; Wistoft, Grabowski, & Højlund, 2008). Ser vi generelt på skolestressfænomenet, oplever hver fjerde danske skoleelev stresssymptomer ugentligt eller oftere, og halvdelen af alle skoleelever oplever stress mindst en gang om måneden. Pigerne er oftere stressede end drengene, og der er sammenhæng mellem stress og en dårligere helbredsbedømmelse, ligesom der kan identificeres en sammenhæng med flere andre symptomer på mentale problemer, der ikke mindst er relateret til vennerne, miljøet og kravene i skolen (Sundhedsstyrelsen, 2011).

## Identitet understøtter læring

De forskellige undersøgelser viser, at piger er mere ramt på *selvværdet* end drenge, men det betyder ikke, at drengene ikke optræder i tallene. Pigeres overrepræsentation har i høj grad noget med idealer og forestillinger at gøre. Især piger forventes at være dygtige, ansvarsbevidste og målrettede, og de fleste af dem lægger selv stor identitet i at være netop sådan. De har et klart billede af, hvad det vil sige både at være sund og at klare sig godt. Nogle unge (især piger) lægger målrettede planer – måske endda sammen med forældrene – for at nå derhen, men hvis planen af en eller anden årsag krakelerer, er der stor chance for, at de også selv krakelerer. Fokus på identitet kan være med til at understøtte læringen, særligt hvis eleverne lærer at tackle de følelser, der ikke udelukkende er gode og de lærer at komme de negative selvbilleder til livs. Det handler om at lære at 'se' sine tanker, dvs. at se en oplevelse eller en følelse fra flere sider og acceptere de ting, man ikke kan ændre. Og det handler om mod til at ændre de ting, man kan, så det kommer en selv og andre til gode.

## Æstetikens betydning

Didaktisk kompetence i denne sammenhæng indbefatter identifikation af mentale (følelsesmæssige og sociale) udfordringerne i skolen. Her til kommer refleksioner over hvordan undervisningens indhold bliver værdifuldt og meningsfuldt for eleverne? Og i hvilket klima selvværdet og modet til at undres, søge og spørge og modet til at bidrage med sine egne idéer, drømme og håb, gror? De miljømæssige faktorer blander sig med de sociale. Det handler både om påskyndelse af eleverne og om beskyttende elementer i skolens miljø. Hvis klasseværelset er upersonligt og skolegården beskidt og kedelig, kan det opfattes "tegn på ligegyldighed" af eleverne. Det kan betyde, at de selv bliver ligegyldige, voldsomme, ødelæggende og at deres selvværd og ambitioner forringes. Hvis de fysiske rammer derimod er smukke, indbydende og rene, er det udtryk for, at eleverne respekteres, bliver set, påskyndet og regnet for noget. Professor Peter Paulus understreger, at æstetikken sætter sit øjeblikkelige aftryk på elevernes mentale sundhed (Paulus, 2009). Fælles ansvar og involvering i oprydning, kreative indretninger og dekorationer af klasseværelserne, fællesarealerne og skolegården gør skolen til et venligere sted, hvilket er en fabelagtig god måde at få en atmosfære med respekt, anerkendelse, involvering og ejerskab til at vokse på.

Paulus fremhæver følgende spørgsmål, der kan stilles til miljøet i skolen:

- *Klassens klima*: I hvilken udstrækning er der en oplevelse af sammenhold og gensidighed i klassen?
- *Lærer-elev relation*: Hvordan udfoldes gensidig anerkendelse, accept, værdsættelse og åbenhed?
- *Skolestress*: hvor klare er læreplaner, mål og faglige begrundelser for eleverne på de forskellige klassesetrin i forhold til de forventede præstationer (tests)?
- *Skolens miljø*: I hvilken grad oplever eleverne retfærdighed, ærlighed og at høre til eller føle sig hjemme på skolen?
- *Demokratisk deltagelse*: I hvilken udstrækning er det muligt for eleverne at deltage i beslutningsprocesser, der vedrører skolens regler og politikker og skolelivet i almindelighed?
- *Sammenhængskraft*: Hvor stor vægt er der på at koble skolearbejdet til det professionelle liv uden for skolen og begyndende erhvervs-erfaringer?
- *Klasseværelserne*: Hvor faste er reglerne omkring indretningen af klasseværelserne, tillades passende aktivitet, bevægelighed og fornuftige siddepladser, og er de rene og pæne?

## Lærerens rolle

Elever, der trives, kan klare de faglige udfordringer i skolen, og de forstår, hvad undervisningen handler om, hvilket kan betegnes *produktiv tilpasning*. De får deres idéer og svar hørt i klasserummet og føler, at de har noget værdifuldt at bidrage med til undervisningen, det betegner jeg *selvrealisering*. Hvis de er i stand til både produktiv tilpasning og selvrealisering, vil de sandsynligvis have et godt selvværd og trives blandt deres kammerater. For at elever kan opnå denne mentale balance, skal de behandles forskelligt, alt efter hvem de er, og hvilke udfordringer de står over for. De behøver støtte fra deres sociale miljø, dvs. familien, venner og skole, og ligesom der er bestemte faktorer, der støtter op om de positive elementer i mental sundhed, er der også faktorer, der giver den nødvendige beskyttelse i forhold til deres tillid og modstandskraft. Målene kan være, at:

- 1) Eleverne føler, at de bliver tilpas stimuleret af intellektuelle og sociale udfordringer og af skolelivet generelt

- 2) Eleverne kan bidrage til undervisningen med deres egne ideer, ønsker og forslag – at de kan udtrykke sig og blive hørt
- 3) Eleverne føler sig godt tilpas i deres klasse og kan lide at gå i skole – at de føler sig ”hjemme”

Et godt læringsmiljø er afhængigt af lærerens evne til klasseledelse og til at skabe positive relationer mellem sig selv og eleverne og bane vejen for anerkendende relationer eleverne imellem. Anerkendelse skal her forstås som en ’gave’, dvs. som udveksling og gensidighed (Ricoeur, 2004). Anerkendelse er således ikke kun er respekt for den anden, men i lige så høj grad en eksistentiel åbenhed, gensidig forståelse og en form for kærlighed eller ømhed.

### Den autentiske lærer

Det betyder meget for børn (og voksne) at blive værdsat, at kunne bruges af andre og at være elsket af nogen. Anerkendelse er en grundlæggende forudsætning for elevers læring og dermed for undervisningen. Det bevidste arbejde med elevernes anerkendende relationer giver yderligere næring til det mentalt sundhedsfremmende miljø. For at kunne det, er det nødvendigt, at man som lærer har personlige erfaringer med anerkendelse og endvidere en tilstrækkelig grad af selvansagelse, så man kan arbejde med sin rolle og sit nærvær i sin relation til eleverne. Pointen er, at det er vigtigt, at der er overensstemmelse mellem det, man gerne vil med eleverne og det man selv står for. Sensitive elever registrerer hurtigt, hvis en lærer eller pædagog ikke er i ordentlig kontakt med sig selv, og kvitterer med at blive urolige (Prahm, 2010). Det selvansagende element betyder, at man som lærer må vise, at man kan revidere sin forståelse og fortolkning af en given situation ved at lytte til elevernes fortolkning og forklaring. Man må kunne sige undskyld, fx hvis man er løbet fra en aftale med eleverne eller

har lovet dem noget, man ikke har kunnet holde. Det er samtidig vigtigt at vise, at man er den ansvarlige – at man har ansvaret for, om kontakten til klassen og den enkelte elev er god nok, hvilket er af afgørende betydning for elevernes trivsel og vækst.

### Tydelige værdier uden dosering

Men hvad vil det sige, at kontakten er god nok? Det er der selvfølgelig ikke noget entydigt svar på, men det handler om at lade sig invitere til en åben dialog med eleverne. Det er eleverne, der er værter. Det handler endvidere om ægte interesse for den måde, de ser verden på, og for hvem de er, og om åbenhed, ærlighed og respekt for deres integritet. Det er vigtigt, at man som lærer er oprigtig og mentalt til stede, dvs. at man er tydelig med, hvem man er, og hvilke værdier man har – uden dog at docere sine værdier. Det kræver overskud at ’se’ og møde eleverne på denne facon, men oprigtigheden og den anerkendende interesse er forudsætninger, hvis man vil lære eleverne at stå ved deres nysgerrighed og gå ufordømmende til verden. Det gøres bedst ved at vise, at man selv magter det. Professionel entusiasme og lyst til også selv at udvikle sig sammen med eleverne, hvor man undrer sig og lytter til dem, er nøglen til en sådan kontakt. Om det skal være med kærlige spørgsmålstejn eller humor og respekt, er selvfølgelig op til den enkelte lærer.

### Gode råd

Læreren er som regel optaget af at finde veje til elevernes forudsætninger for at lære. Artiklen har først og fremmest lagt op til, at den enkelte lærer selv analyserer og reflekterer over en række personlige, pædagogiske og didaktiske faktorer. Denne øvelse er dog ikke nem, navnlig hvis man ikke har erfaring med at arbejde på en sådan mentalt værtdiafklarende måde. Derfor har jeg listet nogle praktiske råd op, som her skal runde artiklen af:

- Søg at forstå eleverne frem for at søge at blive forstået.
- Lad eleverne vise, hvad de kan og ved og vis seriøs interesse for det. Træk deres resurser frem i undervisningen.
- Flyt indimellem undervisningen til steder, hvor eleverne rent faktisk får mulighed for at opleve og handle og dermed vise, hvad de kan og interesserer sig for.
- Undgå at dosere viden og værdier og at være bedrevidende (det er ikke det samme som at underkende sit videnskæssige forspring).
- Vis eleverne mulige veje til at forstå, så de lærer at lære. Lad dem gå på opdagelse og støt deres erkendelse og refleksion.
- Lad eleverne diskutere, hvordan man som klassekammerat kan hjælpe med til at få personlige værdier gjort til virkelighed. Hvordan kan en klassekammerat få netop sådan en dag, som er god for hende eller ham? Hvad kan vi andre gøre?
- Lad eleverne formulere deres egne trivselsfremmende mål og evt. krydse af og vurdere, hvordan det går med at opfylde dem.
- Lad også eleverne formulere dilemmaer i forhold til, hvordan de har det eller gerne vil have det. Diskuter deres dilemmaer i undervisningen.

- Kvalificer elevernes løsninger og handleforslag og sørg for, at de har handlemuligheder.
- Tag individuelle hensyn til de elever, der har behov herfor og gør disse hensyn åbenlyse og begrundede, så klassekammeraterne oplever voksenomsorg og -ansvarlighed.
- Sørg for at eleverne får mulighed for at hjælpe, forstå og trøste hinanden i svære situationer og dermed føler sig brugbare i forhold til hinanden.
- Bed altid også om deres løsningsforslag, hvis én har det dårligt.
- Vis at man som voksen kan sige undskyld og være selvransagende, hvis man har fejlet.
- Inddrag og lyt til forældrene. Sørg for at etablere et skole-hjem-samarbejde, hvor de har medindflydelse på de beslutninger, der vedrører deres barns udvikling og læring.
- Lad eleverne være med til at tage beslutninger i og om skolens hverdag – tag så vidt muligt udgangspunkt i deres synspunkter.
- Indret klasserummet ud fra æstetiske valg, så eleverne får en oplevelse af at betyde noget. Når det er ikke ligegyldigt, hvordan der ser ud, føler de sig heller ikke ligegyldige.

Denne liste er lang og skal blot fungere som inspiration til, hvordan man arbejder med forudsætninger for læring i undervisningen. Det handler ikke mindst om at have positive forventninger til eleverne. Deres oplevelse af at deltage i meningsfuld undervisning og af at have en seriøst interesseret – og måske også passioneret – lærer styrker deres lyst til at lære.

### Litteratur

- Børnerådet. (2009). Mental sundhed 2009 - at føle man er noget værd. København: Børnerådet.
- Børnerådet, & DCU. (2009). Relationer mellem lærere og elever 2009 - en undersøgelse i 7. klasse. København: Børnerådet & Dansk Center for Undervisningsmiljø.
- Clearinghouse, U. (2008). Lærerkompetencer og elevers læring i førskole og skole. København: Danmarks Pædagogiske Universitetsskole.
- Hattie, J. (2009). *Visible Learning. A Synthesis of Over 800 Meta-analyses' relation to Achievement*. NY: Roughtledge.
- Ottosen, M. H., Andersen, D., Nielsen, L. P., Lausten, M., & Stage, S. (2010). Børn og unge i Danmark. Velfærd og trivsel 2010: Det Nationale Forskningscenter for Velfærd.
- Paulus, P. (2009). Mental health - backbone of the soul. *Health Education*, 109(4), 289-298.
- Prahm, B. P. (2010). Opmærksomhed og nærvær - klassens liv og læring. In L. Svinth (Ed.), *Nærvær i pædagogisk praksis* (Vol. 1, pp. 120-145). København: Akademiks Forlag.
- Ricoeur, P. (2004). *Parcours de la reconnaissance, trois études*. Paris: Éditions Stock.
- Sheehan, M., Marshall, B., Cahill, H., Rowling, L., & Holdsworth. (2005). *School Matters - Mapping and managing mental health in schools*. Carlton South: Curriculum Corporation.
- Sundhedsstyrelsen. (2011). Psykisk mistrivsel blandt 11-15 årige - bidrag til belysning af skolebørns mentale sundhed. In Sundhedsstyrelsen (Ed.), (Vol. 77). København: Sundhedsstyrelsen.
- Weare, K. (2000). *Promoting mental, emotional, and social health. A whole school approach*. London: Routledge.
- Weare, K. (2004). *Developing the Emotionally Literate School*. London: Sage.
- Wistoft, K. (2012). Lyst til at lære. Evaluering af konceptet 'Haver til Maver'. *MONA*, 2012(1).
- Wistoft, K. (2012). *Trivsel og selvværd. Mental sundhed i skolen*. København: Hans Reizles Forlag.
- Wistoft, K., & Grabowski, D. (2010). Mental sundhed i skolen. Evidensbaseret grundlag for fremme af børns mentale sundhed. København: Danmarks Pædagogiske Universitetsskole.
- Wistoft, K., Grabowski, D., & Højlund, H. (2008). Unge hjerter - en afdækning af unges viden og kompetencer inden for området sundhed og hjertekarsygdomme In Hjerteforeningen (Ed.). København Danmarks Pædagogisk Universitetsskole ved Århus Universitet.
- Wistoft, K., Otte, C. R., Stovgaard, M., & Breiting, S. (2011). Haver til Maver. Et studie af engagement, skolehaver og naturformidling. (Vol. 1, pp. 85). København: Institut for Uddannelse og Pædagogik.

