

Hvorfor er det så viktig å rose innsatsen?

Skoleåret har startet igjen. Nytt år, nye sjanser, ikke sant? Mange ungdommer har tanker om hva de ønsker å få til i løpet av året. De begynner med godt mot og fokuserer på hva de ønsker å prestere på skolen. Akkurat dette fokuset kan være en oppskrift på hjelpsløshet. Prøv å gi dem en annen oppskrift!

♦ La meg forklare. Jeg husker Matias som vegret seg for å ta eksamen. Han forberedte seg ikke, gjorde ikke lekser i forkant. Særlig norsk og engelsk var vanskelig for ham. Han var bare var den han var, sa han. Han følte at det var ingen vits i å gjøre en innsats for å bli bedre. Han var overbevist om at det var umulig. Mennesker som tenker som

Matias har et fastlåst tankesett når det gjelder personlighet og intelligens. De tror at det ikke er noen vits i å jobbe for det. Utvikling er ikke mulig.

Forskning har vist at denne måten å tenke på kan skape problemer for unge mennesker på vei til målet sitt. Før eller senere på denne veien vil de nemlig bli utfordret. De vil møte hindringer. Plutselig opplever de å ikke få det til, de presterer ikke. Dette skaper da en følelse av å være lite verd. Reaksjonen er hjelpsløshet. De vet ikke hvordan de skal takle utfordringene – og gir opp.

MEN DET FINNES EN ANNEN måte å tenke på. I stedet for at Matias fokuserer på sine prestasjoner i norskfaget, kan han fokusere på hva han trenger å lære for å mestre faget bedre. I bunn og grunn trenger han da å tro at det er mulig for ham å utvikle seg. Forestill deg at han plutselig blir spurt om å skrive en norsk stil om et tema han ikke kan noe om. Med et prestasjonsfokus ville han ha

gitt opp for lengst, fordi han ville være overbevist om at dette er noe han ikke fikser. Med et læringsfokus vil han heller spørre seg selv

” I bunn og grunn trenger han å tro at det er mulig for ham å utvikle seg.

hva han trenger å lære for å kunne skrive stilen. Å tenke på læring, kontra prestasjoner, gjør ham bedre i stand til å finne løsninger når han møter en utfordring.

BENEDIKTE SLET MED Å FÅ gjort unna leksene sine. Først tenkte hun at det var for mye for henne, og hadde lett for å gi opp. Så begynte hun å fokusere på hva hun trengte å lære, i stedet for å prestere. Hun trengte å lære å strukturere arbeidet sitt og ha disiplin. Hun begynte å fokusere på sin læring, og oppdaget meningen med å gjøre en innsats. Plutselig var det ikke umulig eller uoverkommelig for Benedikte lenger. Hun skulle lese 20 sider om dagen, og det skulle hun greie!

Og med et helt nytt skoleår foran oss, har du nå sjansen til å påvirke tankesettet til din tenåring. Dine tilbakemeldinger til din

ungdom vil nemlig gjøre en stor forskjell for hans eller hennes læringsfokus. Spør etter hva han eller hun har lært. Ros innsatsen som ligger bak karakteren. Og neste gang du selv møter en utfordring, finn ut hva du trenger å lære for å fikse det, og del dine opplevelser med din tenåring. På denne måten viser du ved handlingene dine at du tror at alle kan utvikle seg.

Lykke til med et nytt skoleår! ♦



Foto: Wenche Hoel Knai
Stylist: Jan Gunnar Svenson