



PRES, TRIVSEL & UNGELIV

SIP – TRIVSEL I DE
GYMNASIALE UDDANNELSER

JENS CHRISTIAN NIELSEN,
DPU, AARHUS UNIVERSITET
JCN@EDU.AU.DK

I SAMARBEJDE MED
HELLE RABØL HANSEN



I gymnasiet handler det om at klare sig godt, være en succes, være klog og dygtig og få gode karakterer. I slutningen af 1. g. pressede lektier og afleveringer sig mere og mere på, så jeg lavede hele tiden lister over alt det jeg skulle. Til sidst fik jeg det rigtig skidt og flere gange måtte jeg bare gå hjem, og så har jeg ligget og grædt over, at **jeg ikke følte, at jeg levede op til mine egne krav.**

Josefine, 17 år



AT KUNNE PRÆSTERE I ALLE ARENAER

- 1. Uddannelse er nødvendigt for *generation fremtidsplan* i et samfund med øget præstations- og (valg)kompetencekrav**
- 2. En evig monitorering og muligheder for at være på 24/7 – skal samtidigt kunne håndtere self(ies) og hypersocialitet**
- 3. Unge oplever ansvar for eget (ungdoms)liv, trivsel og udvikling – et forventningspres om at kunne præstere i alle arenaer**



Unge skal have styr på deres uddannelse og fremtid, men også kunne præstere et godt ungdomsliv

Man vil gerne se pæn ud, mens man jonglerer med alle boldene. Så det ikke ligner noget, man sveder over. Det skal se sjovt ud at tage til fest fredag, lave lektier lørdag og pleje familien søndag. Der er virkelig run på.

Signe, 17 år

Fremtidsplanernes tyranni

Vi har så mange frie valg. Men de gør os også bange for at tage de forkerte valg. Rigtig mange, især piger, kan godt lide at lægge planer for deres liv. Men med planer kommer også forventninger til, hvordan tingene skal foregå.

Anna 19 år

UDDANNELSE SOM ARENA FOR PRÆSTATIONSPRES ER DET SUNDT AT STÅ PÅ TÆERNE HELE TIDEN?

Den ideelle situation er, hvis eleverne oplever, at de bliver udfordret og skal stå på tæer for at kunne håndtere de krav, der bliver stillet. Det er den gode læring. Det er besværligt, men eleverne skal kunne komme i mål med det.

Anne-Birgitte Rasmussen, tidl. formand for Gymnasieskolernes Rektorforening

Presset er enormt. Man skal altid se fremad og vide, hvad man vil, og man skal hele tiden være bedre end de andre til alt.

Victor, 1. g'er

Der er rigtig meget pres i gymnasiet — både i forhold til de skriftlige afleveringer og til, at man er så meget på i timerne, hvor man bedømmes på ens mundtlige præstationer. Det er næsten som at være til eksamen konstant i tre år. Det kan være rigtig hårdt.

Lukas, 3. g'er

**Oplever ansvar for
eget liv, egen trivsel
egen udvikling og
egen fremtid**

Ansvar for at bygge sig selv og sit eget liv op, samtidig med, at man selv skal udgøre fundamentet for dette byggeri kan være en stor udfordring

Jeg kæmpede virkelig med at finde ud af, hvad jeg ville være og hvad jeg skulle læse. Jeg følte det som om, jeg ikke havde nogen identitet, før jeg fandt ud af det.

Nana, 21 år



Det er **skamfuldt** i dag ikke at kunne realisere sit
potentiale. Ikke at kunne forme sig selv på en måde,
der vækker andres anerkendelse

Ivar Frønes

EN RIGTIG UNG ER PÅ VEJ VIDERE

At være transitionsobjekter kan skabe mistrivsel i nuet

Alle unge kan rammes på deres trivsel, hvis de alene ses som transitionsobjekter i et fremtidsperspektiv og ikke som værende subjekter, der gerne vil fungere her og nu

Unge oplever af eksklusion ud til at være forbundet med magtesløshed og følelser af selv at være ansvarlige for at være udgrænset og presset af forventninger om fremtidsplaner og parathed

Skaber ubalance mellem vækst og væren mistrivsel?

HVORDAN ER UNGES TRIVSEL?

Stadigvæk giver **de fleste unge udtryk for at trives**

Samtidigt ser vi **generelt en stigning i andelen af unge med psykisk mistrivsel**

Trivsel og mistrivsel **ikke nødvendigvis et enten eller**

Tendens til **stigende oplevelse af ensomhed og faldende oplevelse af social eksklusion** (mobning)

Tendens til at se **selvet som årsag til og løsning på mistrivsel**

Tendens i trivselsmålinger (UVM 2018) til at identificere **karakterpres** og **forventningspres fra en selv** samt **måske et manglende tilhør** (seriøse overvejelser om drop out)



KARAKTERPRES OG KONKURRENCE

- HVAD BETYDER DET FOR LÆRINGSMILJØET?

I min klasse, der handler det meget om at kunne svare rigtigt HVER gang, at få 10 og 12 HVER gang (. . .) jeg tror, der er både overfor læreren og hvordan man fremstår over for sine klassekammerater. Sådan, hvilken person man nu er.

Inez 1.g

(Nielsen & Lagermann 2017)

FORUDSÆTNINGER FOR EN GOD START TRANSITION, TILHØR OG TRIVSEL

Transitionsprocesser kan være
en stor udfordring i ungdomslivet

Ikke alle unge føler sig rustet
til at tackle skift i ungdomslivet

Den sociale integration — tilhørsforholdet —
i nye fællesskaber er centralt for unges trivsel

Overgange kan — på godt og ondt
— medvirke til unges (mis)trivsel

Selvet som årsag til og løsning på mistrivsel

Jeg skal til at gå i gymnasiet. **Det er en udfordring, da jeg ikke er så udadvendt.** Jeg glæder mig, og håber virkelig jeg får nogle venner hurtigt. Altså, at jeg bliver mere udadvendt. Men jeg er også bange for at jeg ikke får nogen venner

I: Hvordan bange?

For at jeg bliver i den rolle, jeg har. Hvor jeg bliver meget indadvendt, og bare sidder der i klassen og er aktiv i timerne, men ikke så meget bagefter.

Malene 16 år



Der er potentiale i at nutidens unge oplever ansvar for eget liv, trivsel og udvikling, men der er også behov for at udvikle sociale og kollektive støttestrukturer, så unge ikke oplever de står helt alene med ansvaret — og det **alene** er deres egen skyld, hvis de mistrives

STÆRK BELONGING OG NÆRE RELATIONER I SKOLEN HAR SIGNIFIKANT BETYDNING FOR UNGES TRIVSEL

- Signifikant betydning af gode relationer i skolen både til andre unge og til lærere for trivsel og tilhør
- Men det betyder også meget hvilke sociale relationer og ungeliv unge har udenfor skolen
- Følelsen af tilhør og nære relationer gør unge bedre i stand til at tackle mistrivsel

Behov for belonging (tilhør) er en fundamental menneskelig drivkraft (Baumeister & Leary 1995)

School belonging er at føle ”sig nært knyttet til og som en del af skolen, at være glad og tryk i skolen; at lærere bryder sig om eleverne og behandler dem retfærdigt; at komme godt ud af det med lærere og elever, samt at føle sig tryk i skolen” (Libbey 2004)

Lav school belonging kan have dybtgående og negativ indflydelse på de erfaringer, som unge gør sig — med alvorlige følger for deres psykiske og fysiske helbred.

Longing for belonging — at føle sig udenfor fællesskabet kan være et stort savn eller sorg for unge (Hansen 2018)

At fremme skoletilhørsforholdet er løfterigt i interventioner, der beskæftiget sig med fremme af mental sundhed og forebyggelse af psykiske problemer i skolerne (Allen 2007)

BLINDHED OVERFOR EKSKLUSION PÅ GYMNASIERNE?

Indvielsesritualer står i fare for at blive sorteringsritualer

Selvom hensigten ofte er den modsatte at eleverne skal rystes sammen

En usynlig eksklusion?

Elev: Så tog vi **alle sammen** derhen om fredagen alligevel ... og havde det sindssygt fedt med alle.

I: Var det alle fra klassen som tog med derhen?

Elev: Mere eller mindre, der er jo altid nogen som ... som der ikke gør det.

Problematiske og oversete konsekvenser ved sådanne former for eksklusion er, at de, der ikke direkte er ramt, men som er med, lærer at begå sig i en kultur, hvor det giver mening, at ikke alle er med.

GIVER VI FOR LET OP OVERFOR UNGE DER IKKE FORMÅR AT TAGE DEL I FÆLLESSKABET?

Hun er typen, der helst vil være alene.
Hun giver ikke noget til de andre.

*Gymnasielærer om 16-årig pige, der er gået
ud af gymnasiet før tid*

”Jamenficering” (Hansen in press)

- ... Hun passede ikke ind i klassen
- ... Han var ikke ligefrem gymnasieegnet
- ... Du ved nok en enspændertype
- ... Hun kæmpede med en masse psykiske problemer
- ... Det var ret tilfældigt og ikke et tilvalg, at han startede her

I: Du siger, at du ikke havde det så godt med at være sammen med andre mennesker i den periode. Hvorfor var det sådan? Følte du, at du skulle være glad?

N: Jeg kunne ikke helt — eller det kan jeg stadig ikke på nogen måde. Jeg kan ikke se, der er nogen mening i at være sammen med folk, hvis man ikke synes, man har noget godt at komme med.

Nana, 21 år



VIRKE FORUDSÆTTER VELVILJE

Elever, som har positive mestringsforventninger, har bedre trivsel og oplever større forbundethed til skolen end elever, der har en negativ forventning til deres mestring.

Derfor vigtigt både for elevernes trivsel og for deres læring, at lærerne ikke ser elevernes motivation som noget de enten har eller ikke har, men møder eleverne med velvilje og aktivt arbejder med at udvikle elevernes motivation for og tilgang til undervisningen.



5 OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER

Faglig tematik	Bud på mulige praksissvar
Trivsel 1: Oplevelse af VELVÆRE	Pædagogisk nærhed /arbejde med at forstå og nå unge i pres/mistrivsel
Trivsel 2: Adgang til at VIRKE	Differentierede fremlæggelsesformater / stille fagligheder i spil
Trivsel 3. At være VELLIDT	Genlæse rus-ritualer? / udfordre mistrivsel, elevensomhed og eksklusion
Klassens/holdets betydning for tilhør og udvikling	Fællesskabende didaktik / analyse af klasse mønstre som springbræt for indsats
Præstationspres	Af-individualisere årsagerne i retorik, samtaler og i didaktik



Skab muligheder for gode relationer til voksne

- > Der har blik for både uddannelses- og ungdomslivet
— og dets krav, udfordringer og problematikker
- > Der har blik for at det sociale samvær og liv er velfungerende
- > Der har interesse for den enkeltes liv og udfordringer — og tør interagere når de fx oplever tegn på mistroivsel
- > Der er påpasselige med alene at placere problemet og løsningen inden i den unges hoved — det kan lige såvel handle om alt det udenom

Voksne er betingelsespersoner

De er med til at skabe de rammer, der skal til, for at få klassen til at fungere. Det ansvar skal de voksne være sig bevidst og være bidragende til at skabe små velfungerende økosystemer i klasserne, hvor der er tænkt på hver enkelt elev. Det gør en stor forskel, at man som voksen prioriterer at skabe muligheder for, at klassen bliver rystet sammen. Men at man også er kritisk over for at fx rusture ikke bliver udskillelsesture. Det handler ikke om at skabe et konfliktløst rum, men om ikke at tillade skabelsen af dårlig livskvalitet.

Trivsel er afgørende for læring. Jeg er ikke bleg fra at afvige fra min planlagte undervisning hvis jeg kan mærke, at det ikke fungerer socialt i min klasse.

Julie Thygesen, gymnasielærer, Høng Gym & HF