



Motivation



➤ **Hvad er motivation?**

- Det, der får os til at gøre noget
- Det, der sætter os i gang og giver os energi
- Et **lokomotiv**
- I skolen er motivation cirka = **faglig selvtillid**



En indre stemme, der siger:

- Jeg kan det, jeg skal
 - Det vi laver, kommer mig ved
 - Underviseren og de andre kammerater kan godt lide mig
- 

Mestringsforventning: "Self –efficacy"

➤ **Albert Bandura**

- Bandura har udviklet et begreb kaldet "self-efficacy". Self-efficacy er et personligt tanke- og handleredskab, hvor det frem for de faktisk evner, mere er tankerne og troen på egne evner, der forårsager, at en adfærdsændring kan finde sted. Desto større en borgers self-efficacy er, desto større er sandsynligheden for, at vedkommende tør kaste sig ud i forandringerne - og rent faktisk lykkes med dem.



- Man kan styrke sin self-efficacy gennem forskellige aspekter:

- **Handleerfaring:** Det er handleerfaringen, der har størst betydning for styrkelse af ens self-efficacy. Ved at **gennemføre** flere handlinger opnås erfaring med at nå et mål. Dette kan med fordel eventuelt gøres gennem mindre delmål.



- **Andres erfaringer:** Gennem **observation af andres gennemførte handlinger**, kan man skabe sin egen opfattelse af, hvordan en ny handling udføres.

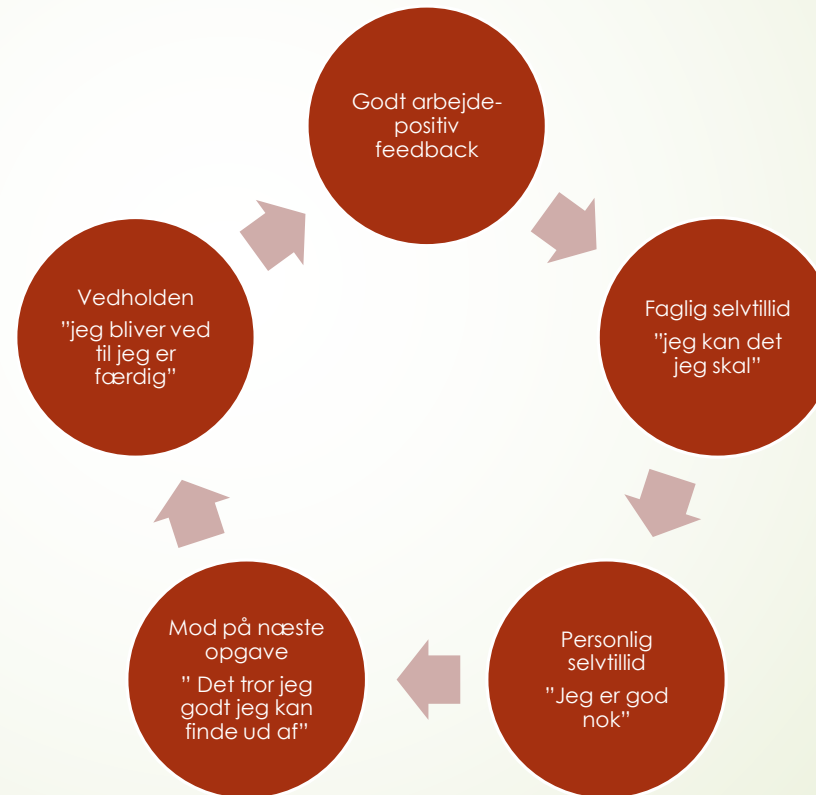


- **Verbal overtalelse: Andre kan opmuntre én til at handle.** Dette afhænger dog af, hvor stor troværdighed og tillid man har til den person, der forsøger at "overtale" én til den nye handling.



- **Følelsesmæssig tilstand: De følelser, der er forbundet med en given handling har betydning** for resultatet heraf. Har man positive følelser til en given handling, er der større sandsynlighed for at opnå succes hermed

Mestringsforventninger





Selvbeskyttelse

- Hvis man forventer et nederlag, truer det selvværdet
- En ung med dårlige oplevelser, beskytter sig mod nye nederlag, ved ikke at ville "være med"
- "ikke at ville være med" er beskyttelse af selvværdet



Hvordan bryder vi det mønster

- Sætter fokus på gode barnets gode erfaringer
- "Fortykner" dem
- "Jeg kunne godt – så tør jeg igen"
- Vi skal tænke bagom den negative adfærd
- Vi skal skabe øjeblikke af succes



Hvordan gør vi i dagligdagen

1. Skab succesoplevelser
2. Gør det let at gøre det rigtige
3. Gør stoffet relevant
4. Giv valgmuligheder
5. Giv konkret anerkendelse
6. Træn gode arbejdsvaner
7. Styr computer og mobiler
8. Skab god kontakt

Dorte Ågård- Aalborg Universitet



Gruppearbejde

- ▶ Tal om, hvilke pointer der kan give mening i jeres virke – og hvorfor.
 - ▶ Giv ideer til hvordan I motiverer jeres elever på jeres skole.
- 