

10022, 10018, 10002

God motivasjon og selvbestemmelse kan fremme mestring i hverdagen

En god relasjon kan være en god lykkepille

Bacheloroppgave i Yrkesfaglærerutdanning, NTNU
Juni 2022



10022, 10018, 10002

God motivasjon og selvbestemmelse kan fremme mestring i hverdagen

En god relasjon kan være en god lykkepille



Bacheloroppgave i Yrkesfaglærerutdanning, NTNU
Juni 2022

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Institutt for lærerutdanning

Nasse gikk bort til Brummm. og la poten sin på
poten til Brummm. "Hva er det?" spurte Brummm.
"Ikke noe", svarte Nasse.
"Vil bare vise at jeg er her hvis du trenger meg"..
- Alan Alexander Milne (Ole Brummm)

Sammendrag

I denne bacheloroppgaven vil vi se på hvordan miljøarbeideren kan bruke motiverende kommunikasjon til å motivere ungdom for hverdagsmestring.

Vi har hatt fokus på hverdagsmestring som fremmer bedre livskvalitet, i denne betydningen har vi sett på relasjon mellom ungdom og miljøarbeider og hvordan motivasjon påvirker ungdommen.

Vi har brukt litteraturstudie og aksjonsforskning som metode i vår oppgave, for å besvare problemstillingen vår. Videre ønsket vi å se på om samarbeidslæring kan være en undervisningsform som kan bidra til å øke motivasjonen hos elevene. For å finne svar på dette har vi brukt spørreundersøkelse og erfaringene i fra aksjoneringen. Etter å ha analysert svarene på spørreundersøkelsen og erfaringene i fra aksjoneringen kan det se ut som at samarbeidslæring er en faktor som er med på å øke motivasjonen til elevene, som igjen er med å skape bedre lærelyst hos elevene.

Summary

In this bachelor's thesis, we will look at how the environmental worker can use motivational communication to motivate adolescents for everyday coping. We have focused on everyday coping that promote better quality of life, in this sense we have looked at the relationship between the adolescent and the environmental worker and how motivation affects young people.

We have used literature and action research as a method in our thesis to answer our problem statement. Furthermore, we wanted to look at whether collaborative learning can be a form of teaching that can help increase motivation among students. To find answers to this, we have used surveys and the experiences of the action. After analysing both the responses to the survey and the experiences from the action, it seems that collaborative learning is a factor that helps to increase the motivation of the pupils, which helps to create a better desire to learn among the students.



Forord

Høsten 2021 begynte tankeprosessen rundt vår bacheloroppgave, og vi ønsket et dagsaktuelt og spennende tema. Gjennom studiet og våre erfaringer fikk vi flere ideer om hva vi kunne skrive om. Vi har opplevd selv hvor viktig det er med god kommunikasjon for at vi skal klare å samarbeide med ungdommer. Vi landet derfor på temaet motiverende kommunikasjon, hverdagsmestring og relasjon. Arbeidet med denne oppgaven har vært en krevende og lang prosess, men det har også vært et lærerikt og spennende år. Vi i denne gruppen bor på ulike steder i landet, og det har derfor blitt flest digitale møter, men vi har også fått til flere fysiske møter.

Vi har fått styrket vår digitale kompetanse da vi har studert mitt i en covid-19 pandemi, noe som har vært positivt for å ha lært mye om digitale verktøy. Dette kan vi også ta med oss som yrkesfaglærere. Vi er alle tre mødre, og i full jobb ved siden av dette studiet, og har derfor hatt utfordringer med å ha nok timer i døgnet til skolearbeid. Vi har fått god hjelp av våre veiledere i forhold til gruppesamarbeid og skriveprosess, samt god støtte fra medstudenter på bachelorseminarene, det er vi veldig takknemlig for. Takk til Anne og Siri! Vi ønsker også å takke den videregående skolen vi hadde aksjonering på, og alle elevene som stilte opp og tok imot oss på en flott måte. Til sist ønsker vi å takke vår familie for forståelse, støtte og tålmodighet.

Tusen takk!

Innholdsfortegnelse

1.0 Innledning	1
1.1 Bakgrunn for valg av tema	1
1.2 Problemstilling	2
1.3 Fokus og avgrensing	2
1.4 Begrepsavklaring	2
1.4.1 Hverdagsmestring	2
1.4.2 Motiverende kommunikasjon	3
1.4.3 Motiverende intervju	3
1.4.4 Helsefagarbeider og miljøarbeider	3
2.0 Yrkesfaglig del	4
2.1 Metodekapitlet	4
2.1.1 Litteraturstudie.....	4
2.1.2 Søkehistorikk med søketabell.....	4
2.1.3 Litteratursøk	7
2.1.4 Kildekritikk.....	7
2.2 Yrkesfagligteori	8
2.2.1 Motiverende kommunikasjon	8
2.2.2 Selvbestemmelsesteorien	8
2.2.3 Indre og Ytre motivasjon	10
2.2.4 Motiverende intervju/motiverende samtale	10
2.2.5 Hverdagsmestring	11
2.2.6 Relasjon	11
2.2.7 Holdninger til brukere	12
2.2.8 Ungdom	13
2.3 Yrkesfaglig drøfting	15
2.3.1 Motiverende kommunikasjon	15
2.3.2 Selvbestemmelsesteorien	19
2.3.3 Motivasjon til hverdagsmestring.....	21
2.3.4 Hvordan vil motivasjon påvirke ungdommen	22
3.0 Overgang til profesjonsfag	28

3.1 Styringsdokumenter	28
4.0 Profesjonsfaglig metode.....	30
4.1 Pedagogisk utviklingsarbeid og aksjonsforskning.....	30
4.2 Teori profesjonsdel	31
4.2.1 Sosiokulturell læringsteori.....	31
4.2.2 Samarbeidslæring.....	31
4.2.3 Læringspyramiden	33
4.2.4 Dialogbasert undervisning.....	34
4.2.5 Uteskole.....	34
4.2.6 Motivasjon.....	35
4.3 Planlegging, gjennomføring, vurdering for aksjoneringen	35
4.3.1 Planlegging	36
4.3.2 Gjennomføring	37
4.3.3 Vurdering.....	37
4.3.4 Resultat av datainnsamlingen	39
4.4 Profesjonsfaglig drøfting	40
5.0 Avslutning.....	48
6.0 Referanser	49

Figurliste

Figur 1 Maslows behovspyramide (Norheim, 2021).....	9
Figur 2 Læringspyramiden (Repstad & Tallaksen, 2019).....	33
Figur 3 Blooms taksonomi.....	38

Vedlegg:

Vedlegg 1: Veiledningsdokument

Vedlegg 2: Planlegging av aksjonering

Vedlegg 3: Presentasjon av bachelorgruppa

Vedlegg 4: PowerPoint om livsstil

Vedlegg 5: Spørreundersøkelse til aksjonering

Vedlegg 6: Resultat av datainnsamling

1.0 Innledning

Denne oppgaven består av to hoveddeler, en yrkesfaglig del der vi har fokus på motiverende kommunikasjon, og en profesjonsfaglig del som handler om samarbeidslæring i videregående skole. Vi har brukt litteraturstudie og aksjonsforskning som metode for å besvare problemstillingene våre. Videre vil vi drøfte hvordan vi kan fremme hverdagsmestring til ungdom ved å bruke motiverende kommunikasjon og hvordan vi som yrkesfaglærere kan fremme motivasjon og læring hos elevene, ved bruk av samarbeidslæring som metode. Vi har brukt ulike differensieringsmetoder i aksjonsforskningen og spørreundersøkelse fra elevene for å svare på problemstillingen vår. Vi har brukt begrepet miljøarbeider istedenfor for helsefagarbeider, da det er arbeidstittelen i institusjonen.

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Vi har valgt tema som er basert på vår egen yrkesbakgrunn som er helsefagarbeidere med videreutdanning innen psykisk helse- og rusarbeid. Slik vi ser og har erfart, er kommunikasjon og samarbeidslæring svært viktig, både i jobben som helsefagarbeider og som yrkesfaglærer.

I aksjonsforskningen velger vi undervisningsmetoder som vi tror vil fremme samarbeidslæring og motivasjon hos elevene.

Vi har valgt motivasjon og samarbeidslæring som tema i denne oppgaven, og vi mener motivasjon bidrar til at ungdommen presterer bedre både i hverdagen og på skolen.

1.2 Problemstilling

I denne bacheloroppgaven har vi valgt å ha to problemstillinger, en yrkesfaglig problemstilling og en profesjonsfaglig problemstilling.

Yrkesfaglig problemstilling:

Hvordan kan vi som miljøarbeidere bruke motiverende kommunikasjon til å fremme hverdagsmestring hos ungdom?

Profesjonsfaglig problemstilling:

Kan samarbeidslæring bidra til å fremme motivasjon og læring hos elevene?

1.3 Fokus og avgrensing

I den yrkesfaglige delen har vi fokusert på umotiverte ungdommer med atferdsproblemer i avlastningsbolig, de er i alderen 16-18 år. På grunn av oppgavens størrelse, legger vi ikke vekt på atferdsproblemer, men på hvordan vi kan motiverende ungdommen ved å bruke motiverende kommunikasjon.

Videre vil vi også drøfte om god relasjon har betydning for å lykkes bedre i motivasjonsarbeidet.

I den profesjonsfaglige delen har vi fokus på hvordan vi kan motivere elevene til å være mer aktiv i undervisningstimene. Vi ønsker å se på samarbeidslæring som metode for å fremme motivasjon og læring hos elevene.

1.4 Begrepsavklaring

1.4.1 Hverdagsmestring

Ifølge Vifladd og Hopens, 2004 er hverdagsmestring et forebyggende og helsefremmende tankesett som vektlegger enkeltes mestring i hverdagen, uansett utgangspunkt.

“Mestring dreier seg i stor grad om opplevelse av å ha krefter til å møte utfordringer, og følelse av å ha kontroll over eget liv. Aktiv og god mestring hjelper deg til å tilpasse deg den nye virkeligheten, og setter deg i stand til å se forskjellen på det du må leve med, og det du

selv kan være med å endre på” (Homelien, 2019).

1.4.2 Motiverende kommunikasjon

Motiverende kommunikasjon er en metode som kan brukes for å motivere og få bedre relasjon til ungdom. Motiverende kommunikasjon brukes som en anerkjennende form for kommunikasjon, som fører til bedre motivasjon, økt selvfølelse og bedre samarbeid med ungdom. «Begrepet motivasjon kommer fra det latinske ordet *movere*, som betyr å bevege, sette i bevegelse» (Eide & Eide, 2018).

1.4.3 Motiverende intervju

Motiverende intervju (MI) ble utviklet av (miller1983) og het «Motivational Interviewing with Problem Drinkers». MI er en empatisk og effektiv metode som handler om å skape endring, mestring og motivasjon gjennom samtaler, som skal få personer til å overtale seg selv til å skape en endring (Helsedirektoratet, 2017).

1.4.4 Helsefagarbeider og miljøarbeider

Det som definerer helsefagarbeideren, er at den gir grunnleggende sykepleie til andre mennesker i ulike aldre og ulike hjelpebehov. En av de viktigste arbeidsoppgavene til en helsefagarbeider er å bidra i folkehelsearbeidet ved å forebygge ensomhet til brukerne, sørge for at brukerne mestrer hverdagen og legge til rette for et aktivt liv (Utdanning.no, 2022).

2.0 Yrkesfaglig del

2.1 Metodekapitlet

I dette metodekapitlet skal vi beskrive hva en metode er, og hvilken metode vi har valgt å bruke i vår oppgave.

En metode vil gi oss oversikt over hvordan vi bør og har gått frem for å finne kunnskap.

Dalland skriver at en metode er en fremgangsmåte, et middel til å løse problemer og komme frem til ny kunnskap (Dalland, 2017).

2.1.1 Litteraturstudie

Vi ønsker å bruke litteraturstudie som metode for å finne svar på problemstillingen. Det er hovedsakelig basert på skriftlige kilder og kunnskap som allerede eksisterer. Dette er noe vi reflekterer over med et kritisk blikk for å svare på en problemstilling (Dalland, 2017). Vi har søkt i ulike databaser for å finne artikler og tidsskrifter som kan brukes. Vi vil også bruke en del faglitteratur for å finne svar på problemstillingen.

2.1.2 Søkeshistorikk med søketabell

I søkeprosessen for å finne artikler til denne oppgaven har vi brukt databasene Idunn, Oria og Google Scholar. Noen av søkeordene vi har brukt som er knyttet opp mot oppgavens problemstilling er «motiverende kommunikasjon», «MI», «hverdagsmestring», «ungdom», «miljøarbeid», «Deci & Ryan» og «Selvbestemmelsesteorien». Dette kommer frem i søkematrisen under.

Vitenskapelige artikler

Forfatter Tittel År Land Tidsskrift	Hensikt	Design Metode Deltakere	Hovedfunn
<p>Marit Uthus</p> <p>Folkehelse og livsmestring i skolen</p> <p>2021</p> <p>Norge</p> <p>Nordisk tidsskrift for pedagogikk og kritikk</p>	<p>Finne ut om elever i skolen verdsetter muligheten til å få bestemme selv, som ikke nødvendigvis er lett for de å få til. Det stilles krav til lærernes kompetanse. Det blir klart om hvordan en kan lytte til elevenes egne stemmer har verdi, med tanken på å forstå elevenes selvbestemmelse i skolen og betydningen av den.</p>	<p>Intervju og analyse. Studiet består av 40 semistrukturerte elevintervju. Ønskelig med elever med ulike erfaringer på tvers av kjønn, trinn og elever med ulike læringsutfordring er. Intervjuet varte i ca. 30 minutter og ble tatt opp på lydbånd og transkribert etterpå.</p>	<p>Teorien bygger på antagelser om at vi alle har grunnleggende behov for selvbestemmelse, tilknytning og kompetanse eller mestringsfølelse, og at vår indre motivasjon styrkes i den grad disse tre behovene blir anerkjent og tilfredsstilt, og svekkes i den grad de blir avvist eller forblir utilfredsstilt.</p>

<p>Andre Vågan Kari Eika Helge Skirbekk</p> <p>2016</p> <p>Helsepedagogisk kompetanse, læring og mestring</p> <p>Oslo</p> <p>Sykepleien forskning</p>	<p>Hensikten med denne artikkelen er å finne en systematisk litteraturoversikt over studier som sier noe om sentral helsepedagogisk kompetanse. Artikkelen inkluderte både kvalitative og kvantitative studier.</p>	<p>I denne artikkelen er det gjort systematisk litteratursøk i ulike databaser, som etter ulike typer studier beskriver helsepedagogisk kompetanse i lærings- og mestringstilbud.</p>	<p>Denne artikkelen beskriver hvordan helsepersonell og pasienter kan få bedre lærings- og mestringstilbud som gir økt kompetanse for mestring, kunnskap og ferdigheter, og bidrar til bedre holdninger som hjelper personer med langvarige helseutfordringer.</p>
<p>Hilde N. Nymoen</p> <p>Endringsarbeid i samvær med pasienter i dagliglivet – Motiverende intervju i miljøterapi</p> <p>2021</p> <p>Norge</p> <p>Klinikk for psykisk helse og rus, Vestre Viken</p>	<p>Hensikten med denne artikkel er å se på flere gode grunner for å benytte MI i miljøterapien. Mange pasienter trenger støtte til å hente fram sin indre motivasjon, for å endre sine levevaner. Derfor er motivasjonsarbeidet en sentral del av miljøterapien.</p>	<p>Metoden i denne artikkelen er motiverende intervju som brukes i miljøterapi for psykisk helsevern. Metoden er å se på hvilke nytteverdi, begrensninger og utfordringer man kan møte i bruk av MI i miljøterapi.</p>	<p>MI er samarbeidsbasert samtalemetode. Motivere intervju handler om å skape endringsarbeid som for eksempel livsstilsendring gjennom samtaleteknikk, både gjennom miljøterapi og individuelle samtaler.</p>

2.1.3 Litteratursøk

Database	Søkeord/kombinasjoner	Antall treff
Google Scholar	Deci & Ryan og folkehelse og livsmestring autonomi og selvbestemmelsesteorien	63
Oria	MI og læring og kompetanse og mestringstilbud	2
Oria	Motiverende intervju og miljøarbeid	10

2.1.4 Kildekritikk

Gjennom kildekritikk viser vi at vi er i stand til å se på materialet brukt i oppgaven med et kritisk blikk (Dalland, 2017) Vi har brukt kilder som er relevant for oppgavens problemstilling og at sett på at de er pålitelig. I søkeprosessen av artikler var det mye som ikke var relevant for problemstillingen som ble ekskludert, vi fant flere artikler på norsk og flere utenlandske artikler. Vi mener de artiklene vi har funnet er relevant for vår oppgave, selv om ikke artiklene direkte omhandler en ungdomsgruppe i avlastningsbolig. Det belyser vår problemstilling på en god måte. I denne delen av oppgaven som handler om yrkesfagligdel har vi brukt kvalitativmetode som er litteraturstudiet. Artiklene som er inkludert i oppgaven er både av kvantitativ og kvalitativ metode, dette for å få et større perspektiv. Søk på artikler har vært begrenset med siste 10 år, får å få en mest mulig oppdatert og nyere forskning. Annen kildekritikk kan være ulemper med feilaktig resultat fra undersøkelser, forskningen er utdatert, eller feiltolkninger fra forskningsartikler skrevet på engelsk (Dalland, 2017).

2.2 Yrkesfagligteori

2.2.1 Motiverende kommunikasjon

I boken «sigt efter motivation» av Pernille Koch Erichsen og Michael Tolstrup, av Anne P. Monsen står det at motiverende kommunikasjon er viktig for å skape en god forståelse for den andre, og at vi er åpne for å se en utvikling hos den andre. Slik vi forstår dette er det viktig at vi ser det gode i mennesker og i situasjonen for å skape en god kommunikasjon og relasjon. Målet med motiverende kommunikasjon er at vedkommende skal ønske å gjøre en forbedring eller en endring og utvikling (Monsen, 2020).

Motiverende kommunikasjon er et verktøy miljøarbeideren kan bruke for å få bedre relasjon med ungdom, som er en anerkjennende form for kommunikasjon, som også fører til bedre samarbeid, motivasjon og økt selvfølelse for ungdommen. Motiverende kommunikasjon er med på å bidra til å øke og styrke mestringsfølelse for ungdom. Klarer miljøarbeideren å styrke og legge til rette for ungdommens indre motivasjon, bidrar det til at ungdommen mestrer å delta mer aktivt til å ta del i sin hverdag på en mer positiv måte. Indre motivasjon fører til både bedre prestasjon og at ungdommen har det bedre med seg selv. Indre motivasjon styrkes av grunnleggende behov som autonomi, tilhørighet og kompetanse. Å føle på tilhørighet, og opplevelse av at man tilfører fellesskapet kan være en viktig faktor som vekker den indre motivasjonen. En teori som støtter dette, er selvbestemmelsesteorien (self determination theory) (Eide & Eide, 2018).

2.2.2 Selvbestemmelsesteorien

I følge Deci og Ryan, 2008

Teorien bygger på antagelser om at vi alle har grunnleggende behov for selvbestemmelse, tilknytning og kompetanse eller mestringsfølelse, og at vår indre motivasjon styrkes i den grad disse tre behovene blir anerkjent og tilfredsstilt, og svekkes i den grad de blir avvist eller forblir utilfredsstilt. Denne motivasjonsteorien er utviklet av to amerikanere, Edward Deci og Richard Ryan (Eide & Eide, 2018, s. 56).

Deci og Ryans selvbestemmelsesteori sier at de grunnleggende psykologiske behovene må tilfredsstilles for å fremme motivasjon. Selvbestemmelse handler om egen frivillig adferd som bunnar i egne interesser og verdier, som betyr at man handler ut fra egen vilje. Teorien

sier at selvbestemmelse, selvregulerende adferd og indre motivasjon betyr det samme. De kvalitative aspektene gjenspeiler menneskelige autonome opplevelser av integritet, vilje og vitalitet som følge av selvregulert handling. Selvbestemmelsesteorien viser en forståelse for at menneskelig motivasjon henger sammen med medfødte psykologiske behov for autonomi, kompetanse og tilhørighet. Selvbestemmelsesteorien henger sammen med andre behovsteorier som må tilfredsstilles for å skape motivasjon, vekst, integritet og velvære. Sosiale forhold og individuelle forskjeller som tilfredsstillende de grunnleggende behovene legger til rette for vekst av inkluderende egenmotivert adferd og integrering av ytre motivasjon. Men det som hindrer autonomi, utvikling eller tilhørighet er assosiert med dårlig motivasjon, velvære og prestasjon (Deci & Ryan, 2000).

Flere teoretikere har skrevet om hva som bidrar til motiverende kommunikasjon, hvor Abraham Maslow er en av de mest anerkjente psykologene som beskriver viktigheten av Maslows behovspyramide, hvor menneskers fysiologiske behov og motivasjon utvikles og styres ut ifra de grunnleggende behovene fra pyramiden. Pyramiden beskrives i fem trinn, hvor de nederste delene av pyramiden må dekkes for å kunne klatre oppover på denne stigen (Ekeland, Iversen, Nordhelle, & Ohnstad, 2015).



Figur 1 Maslows behovspyramide (Norheim, 2021)

2.2.3 Indre og Ytre motivasjon

Indre motivasjon handler om å finne motivasjonen fra indre tanker og drivkraft. Som hvilke behov ungdommen har lyst til å gjøre, som er av interesse eller gir en lykkefølelse. Den indre belønningen er gleden eller følelsen av meningen i opplevelsen av handlingen som blir gjort. Indre motivasjon kan gi flow, som betyr at en kommer i flyt der man ikke er opptatt av tid, men jobber med noe av egen interesse (Stai, 2021). Med ytre motivasjon menes det at ungdommen påvirkes av ytre påvirkninger, som å få noe for god innsats, jobbe for å oppnå et resultat eller at man er lovet belønning, lønn eller gode karakterer. Ytre motivasjon kan også være frykt for straff eller sanksjoner (Stai, 2021).

2.2.4 Motiverende intervju/motiverende samtale

Gjennom samtaleteknikker med ungdommen kan man kartlegge motivasjonen og hva som driver ungdommen til å oppnå en endring. Gjennom veiledning kan miljøarbeidere benytte samtaleteknikk som metode for å skape motivasjon for en endring. Motiverende kommunikasjon er en metode som skal styrke ungdommens motivasjon og vilje. Ungdommen selv har ansvaret for at det skjer en endring. Miljøarbeiders rolle i motiverende kommunikasjon vil være å stille spørsmål som gjør at ungdommen klarer å sette ord på tanker og følelser, finne ut hva problemet er, og finne svar som er riktig for ungdommens mål. Gode samtaleteknikker kan handle om å belyse, referere til det som blir sagt, slik at de sammen reflekterer over svarene som kommer frem. Det å parafrasere det ungdommen sier bekrefter ungdommen, og viser at man har fått med seg det som blir sagt (Eide & Eide, 2018).

MI ble først utarbeidet som metode for alkoholavhengighet, men brukes nå som behandling for personer med ulike utfordringer som truer helsa eller livskvaliteten vår, men brukes også av andre der man ønsker et endret utfall. MI, motiverende intervju/motiverende samtale er en ikke dømmende, men bekreftende samtalestil hvor behandler og klient samarbeider om å finne mål som styrker og aktiverer den indre motivasjonen, som forplikter til å skape en endring. Ikke nødvendigvis endringer som handler om adferden, men menneskers erfaringer som har påvirket menneskets holdninger, selvoppfatning og aksept til livet og ulike utfordringer som har påvirket vår adferd. MI er ikke et foredrag eller en måte å styre andre

på, men å veilede og styrke personers egen indre motivasjon. MI handler om mer enn bare å stille spørsmål, men det kreves å være aktivt lyttende og ha forståelse som gir følelsen av tilknytning og bli lyttet til. Mange føler på ambivalens når det skal skje en endring, derfor kan det ta tid å skape en endring. MI handler om samarbeid og veiledning, hvor styrende stil kan føre til konflikt og motargumenter. En god veileder fører samtalen slik at personen reflekterer seg selv frem, da det er lettere å bli overbevist over det man selv sier. Fire grunnleggende ferdigheter for å lykkes med MI er å stille åpne spørsmål, lytte aktivt, være bekreftende og oppsummere samtalen (Helsedirektoratet, 2017).

2.2.5 Hverdagsmestring

Begrepet mestring handler i stor grad om å ha krefter til å møte utfordringer, og følelse av å ha kontroll over eget liv. For å tilpasse deg den nye virkeligheten hjelper aktiv og god mestring deg, setter deg i stand til å se forskjellen på det du må leve med, og det du kan være med å endre på. Hverdagsmestring knyttes opp til hverdagslivet, og gjøremål. Brukere som har behov for en tjeneste, kan ha opplevd akutt skade, sykdom eller funksjonsfall som i hverdagslivet gir utfordringer. En endring i opplevelsen av hverdagsmestring i tilknytting til daglige gjøremål, og hvordan en person ser på seg selv vil styrke de muligheter dette kan innebære (Homelien, 2019).

2.2.6 Relasjon

Definisjonen av relasjon betyr forhold, sammenheng eller forbindelse vi har til et annet menneske. For å skape en relasjon til et annet menneske, krever det at vi kommuniserer med hverandre. Begrepet kommunikasjon kommer fra det latinske «communicare». Det betyr å gjøre noe sammen i felleskap, at mennesker er delaktig i den andre og ha en forbindelse. Kommunikasjon skjer ved at mennesker utveksler meningsfylte tegn eller ord mellom seg eller flere mennesker. Eide & Eide skriver at begrepet relasjon kommer av det latinske «relatio», som betyr at noen står i en forbindelse med en annen. Begrepet relasjon vil si noe om forholdet vi har til noen, et forhold, en kontakt eller en forbindelse med en annen (Eide & Eide, 2018).

Erikson mener at ungdom som ikke klarer å skape seg en klar identitet vil det føre til utrygghet og rolleforvirring. I følge Erikson er intimitet viktig for at ungdommen skal danne nære relasjoner til andre, og han sier at da krever det at ungdommen er trygg på seg selv og sin egen identitet. Når to mennesker skal danne en god relasjon er samhandling, trygghet og tillit viktig. Hvilke erfaringer man har fra før med den personen og om opplevelsen har vært gode eller dårlige, spiller en stor rolle på hvordan relasjonen blir. Fagperson skal bistå i et hjelpeforhold når relasjonens betydning er viktig og meget relevant for at hjelpen skal lykkes. Relasjonen er viktig i tilknytting til de handlinger vi utfører i arbeidet vårt (Røkenes & Hanssen, 2012).

2.2.7 Holdninger til brukere

Hensikten med motiverende kommunikasjon er at det skal kunne styrke selvfølelsen og mestringsfølelsen til ungdommen. Hvordan vi som miljøarbeidere prater med ungdommen vil legge grunnlaget for hvordan samtalen utarter seg. Derfor er det viktig med en anerkjennende og bekreftende holdning som viser empati og forståelse for ungdommen. Psykisk tilstedeværelse som i aktiv lytting vil vise en interesse for det som sies, og verbal lytting ved bruk av parafraser underveis vil også bekrefte det som blir sagt. Dette viser at vi gir respons, bekræftelser og tilbakemelding på hva som blir sagt, som fører til at ungdommen settes i stand til å tenke selv, og komme med egne ideer underveis, når vi som miljøarbeidere bekrefter det som blir sagt med positiv respons. Denne type kommunikasjon vil styrke selvfølelsen og gjøre ungdommen tryggere på å uttrykke seg i samtalen, når det ikke er tvil om at miljøarbeider har mottatt og forstått hva som blir sagt. Det er viktig for å trekke ungdommen selv inn i samtalene, som gjør at de får et forhold selv til avgjørelser som blir tatt. Det er ikke vi som miljøarbeidere som skal finne svarene for ungdommen, men bidra og legge til rette for at de selv aktivt går inn og finner sin indre motivasjon over hva som skal til for å få til en endring som fremmer hverdagsmestring, som det å bare komme seg opp om morgenen og komme seg på skolen. Det at ungdommen involveres og tar del i sin egen situasjon, som vi kaller personorientert kommunikasjon, som omhandler det at vi skal kunne forstå og lytte til det som er av betydning og viktig for ungdommen. Vi skal kunne sette oss inn i situasjonen og finne ut hva som er av verdi og er relevant, som er positivt for å motiveres til endringer i hverdagen (Mathisen & Høigaard, 2011).

Når vi kommunisere med andre, er det viktig å være bevisst sine holdninger i møte med andre. Dette er avgjørende for hvordan relasjon og kvaliteten på samtalen mellom miljøarbeider og ungdom vil utartes. Ofte styres vi av følelser, og kan ha gjort oss opp en mening om ungdommen som kan være ødeleggende. Derfor er det viktig at vi kan reflektere over egne holdninger i møte med andre, og er våre holdninger i strid med andres kultur og holdninger er det viktig å kunne justere seg og komme i balanse med egen atferd, holdning og følelser. Det å kunne møte andre med åpent sinn vil være viktig for å få økt forståelse og innlevelse for ungdommens situasjon og ønsker (Bondevik & Nygaard, 2012).

Non-verbal kommunikasjon, som betyr kommunikasjon uten ord, men uttrykk i form av kroppsspråk, blikk-kontakt, intonasjon, berøring og mimikk. I samtale med andre er vi ofte lyttende, og kommer med bekreftende nikk og respons i form av kroppsspråk og ansiktsuttrykk som speiles av andre. Tilrettelegging vi kan gjøre i vår måte å kommunisere på, er å være bevisst våre egne holdninger og uttrykk, snakke tydelig og rolig. Vårt kroppsspråk forteller mye om vår kommunikasjon som fanges opp av andre. God og trygg kommunikasjon bidrar til at andre føler seg vel, blir hørt, sett og tatt på alvor. Derfor vil vårt kroppsspråk og væremåte være avgjørende for å bidra til trygg og god kommunikasjon, som skaper tillit, trygghet og forståelse i dialog med andre (Eide & Eide, 2018).

2.2.8 Ungdom

Filosofen Sokrates sa dette omtrent for 2500 år siden:

Ungdommen nå for tiden foretrekker luksus, har dårlige manerer, fornekte autoritet, har ingen respekt for eldre mennesker, prater når de egentlig burde arbeide, motsier foreldrene sine og tyranniserer sine lærere (Øhlckers, Heradstveit, & Sand, 2019, s. 17).

Ungdomstiden er en tid i livet med stor utvikling, mange nye tanker og mange utfordringer. Man går fra å være et barn til å bli et selvstendig voksent menneske bare i løpet av noen få år, og på denne veien skal du finne ut hva som er din identitet (NHI, 2019).

Ungdomstiden i livet er viktig, hvor det skjer en rekke endringer både kroppslig og mentalt i overgangen fra barn til voksen. Det kan gi oss muligheter for tilpasning, ferdigheter og vekst som er nødvendig for voksenlivet. Ungdomsårene kan også gi oss utfordringer og oppleves som turbulent (Alnæs, 2019).

Det er viktig å huske på at det som skjer her og nå, er ungdommen svært oppslukt av. Ungdomshjernen har en stimuli som gir sterkere aktivering og økt sensitivitet i ungdomstiden. Det mest riktige en kan si om ungdomstiden er at ytterpunktene dominerer følelseslivet som sinne, likegyldighet, tristhet, kjedsomhet, skam eller skamløshet. Flere ting som skjer i ungdomstiden, for eksempel venner og interesser kan endre seg på kort tid, som igjen kan være preget av sterk devaluering eller idealisering. Raske endringer og bevegelser ser vi også i tanker, adferd og følelser som uforståelig og uforutsigbare. Ungdommer kan oppleves som grenseløse, uforpliktet eller impulsive for voksne (Øhlckers, Heradstveit, & Sand, 2019).

De fysiske og psykiske endringer som skjer, handler mye om å finne seg selv og bli trygge individer. Å ha mål for fremtiden betyr å kunne planlegge og reflektere over hvem de vil bli. Men identitet er ikke noe man blir, men noe ungdommen gjør. Hvis vi ser på Malsows behovspyramide, har sosiale behov, tilhørighet og kjærlighet stor betydning for å kunne klatre oppover på stigen. Sosial trygghet kan være viktigere enn læring, for sosial trygghet fører til dannelse og læring. Sosiale behov har betydning for ungdommens utvikling, og opplevelsen av tilhørighet er avgjørende for motivasjon og hverdagen. Det føle seg ønsket og verdt, har påvirkning på om hvem ungdommen vil bli. I samspill med andre utvikles verdier, holdninger og påvirker valg som tas for fremtiden. På denne måten kan vi forme oss til hvilke mennesker vi ønsker å bli. Derfor er det viktig at ungdommen får hjelp til å reflektere og bevisstgjøre hvilke påvirkninger de kan bli utsatt for i hverdagen. Påvirkninger de blir utsatt for vil gi ny kunnskap som fører til nye holdninger. Riktige påvirkninger i fellesskap danner evner og holdninger som trengs for å mestre sitt eget liv i hverdagen. Trygge relasjoner og tilknytning til personer som er viktig i livet til ungdommen vil også ha betydning for om de klarer å mestre fremtiden og bli mer selvstendige (Gjørund, Huseby, & Barstad, 2018).

2.3 Yrkesfaglig drøfting

I dette kapitlet skal vi drøfte vår problemstilling: ***Hvordan kan vi som miljøarbeidere bruke motiverende kommunikasjon til å fremme hverdagsmestring hos ungdom?*** Dette skal vi drøfte ut ifra teorien vi har brukt og de ulike funnene av artiklene vi har brukt under metodekapitlet.

2.3.1 Motiverende kommunikasjon

For å få økt motivasjon hos ungdom er det viktig at miljøarbeideren har tro på ungdommen. De skal lære seg å kommunisere, samhandle og danne relasjoner med miljøarbeidere og andre mennesker. I møte med andre vil ungdommen komme til å både prøve, øve og feile underveis, men vi må motivere og lære de om menneskelige utfordringer. Relasjoner med andre kan for noen være vanskelig å opparbeide. Flere ungdommer sliter med negative tanker om eget selvbilde og selvoppfatning. Derfor er det viktig at vi som miljøarbeidere starter med oppgaver som vi vet de mestrer, slik at vi veileder og motiverer ungdommene i riktig retning som fører til en positiv vekst, utvikling og motivasjon som igjen påvirker selvbilde. For å motivere ungdommen er det viktig at vi lytter, viser forståelse og tar oss tid. Veiledning og relasjonsprosesser er en prosess som skjer over tid, derfor er det viktig at vi hele tiden gir motiverende skryt underveis. Vi gjør avklaringer med ungdommen på hva vi forventer og har tro på at de mestrer, hvor de forteller om sine forventninger, og vi veileder ungdommen underveis i øvingen til å danne relasjoner med andre. Relasjon i samarbeid med andre mennesker kan gi nye ferdigheter som økt samarbeidsevne, dannelse, bedre kommunikasjon og nye sosiale ferdigheter og kompetanse som gir økt motivasjon og selvbilde for ungdom som sliter i hverdagen (Eide & Eide, 2018).

Faktorer vi mener må tenkes på for å lykkes med god motiverende kommunikasjon, er å tenke over vårt kroppsspråk, og at kroppsspråket samsvarer med det vi sier. Med blikket og kroppsspråket vårt forteller vi mye om hensiktene med vår kommunikasjon. Kroppsspråket

forteller mer enn ord. Å være bevisst kroppsspråket kan være avgjørende for å danne trygge relasjoner som gir oss mulighet til å komme i posisjon hos ungdommen, som bidrar til å fremme ungdommens positive handlinger, som igjen kan føre til økt mestring og motivasjon i hverdagen. Vi erfarer at i arbeid med mennesker, er det viktig å ha en ærlig, rolig og trygg væremåte. Vi blir alltid speilet av andre, og vil fort bli avslørt om denne væremåten ikke er til stede, som kan føre til usikkerhet, forvirring og mistillit hos ungdommen (Eide & Eide, 2018).

For å bevisstgjøre ungdommene burde vi ha samtale om hva ungdommen har lært, reflektere, løfte frem de positive tilbakemeldingene, snakke om forventningene ungdommen hadde, og om hvordan dette har opplevdes for ungdommen etterpå. Derfor er det også viktig at miljøarbeider motiverer ungdommen underveis og belyser at mestring skaper motivasjon. Det er avgjørende at vi har tro på ungdommen, viser de respekt og tar oss god tid, og viser at vi virkelig bryr oss om de for å skape en god relasjon (Hiim & Hippe, 2018).

Har ikke ungdommen indre motivasjon er det vanskelig å få til en endring. Derfor er det miljøarbeiders rolle å utfordre ungdommen til å tenke fremover. Det å overføre positive tanker over på ungdom med for eksempel lavt selvbilde, til å tro på seg selv, kan gi motivasjon som fører til mestring. Endringsprosess er noe som kan ta tid, men om det litt etter litt overføres positive tanker fra voksenpersoner som har tro på ungdommen, og veileder i riktig retning, så er det nok til å så en spire av positiv vekst som kan føre til en positiv endringsprosess (Eide & Eide, 2018).

Motiverende intervju som samtalem metode forutsetter vilje og samarbeid mellom miljøarbeider og ungdom, med mål om å styrke ungdommens indre motivasjon. Tanken bak å bruke ungdommens indre motivasjon for endring handler om å finne verdier som har betydning for fremtiden, som er motivasjonsfaktoren for endringer. Veiledningen i MI vil hjelpe ungdommen å finne disse verdiene som er relevant og er av betydning for deres ønsker og fremtid. Det betyr at vi som miljøarbeidere skal bevisstgjøre, være konkret og stille de riktige spørsmålene som gir håp og motivasjon. Hensikten med å gjøre ungdommen motivert for endring i hverdagen, handler om å gjøre de i stand til å gå inn i situasjoner som for dem kan oppleves ukomfortabel, og motivere de til å møte vanlige hverdagsutfordringer.

Ungdom som sliter, kan ha behov for å se på hvilke muligheter de har sammen med miljøarbeider. I MI er det derfor viktig at vi sammen leter frem deres positive styrker og kvaliteter, og legger til rette for at de får brukt sine styrker på en positiv måte som bidrar til mestring og motivasjon. I MI er det vi som miljøarbeidere som styrer samtalen, men bevisstgjør hele tiden ungdommen til å reflektere over sine egne muligheter. Vårt arbeid vil være å bidra til at de får sortert tanker, hvor de er med på å kartlegge hvilke utfordringer og muligheter de har. Det handler om at ungdommen finner sin indre motivasjon som skal til for en endring. Gode holdninger, dialog og relasjon mellom miljøarbeider og ungdom har betydning for hvordan dialogen bidrar til at ungdommen finner frem til gode løsninger for seg selv. Gode MI-holdninger som er preget av anerkjennelse, empati, respekt, interesse og aksept for valg som tas vil vise forståelse for ungdommens tanker. Ved å imøtekomme ungdommens interesser, bekrefte det som er bra, og ikke være bærende vil ivareta muligheten for selvbestemmelsesretten som kan være en motiverende faktor. For å veilede ungdommen på riktig spor, er det derfor viktig å komme med bekreftende ord når ungdommen har tanker som bidrar til positiv endring. Å kunne omformulere hva som blir sagt på en slik måte at det blir sett på fra ulike vinkler, kan bidra til at de finner meningen med det som blir sagt. Slik form for aktiv lytting gir ungdommen muligheten til å høre selv hva som blir sagt. Hvis ungdommen selv klarer å beskrive sine hverdagsutfordringer, har vi kommet langt. Det er ulikt nivå for hvilke behov for hjelp og støtte ungdommen trenger. Det varierer fra å bare håndtere og strukturere enkle gjøremål i hverdagen, til å ha behov og støtte til å sette seg større mål for fremtiden. Endringer kan være å bryte uheldige mønster, som søvnmønster, avhengighet, dårlige relasjoner eller hjelp til andre motivasjonsfaktorer som har positiv effekt på helse og livskvalitet. MI er en god metode for å styrke ungdommens indre motivasjon for å skape en positiv endring. Slike endringer kan være avgjørende for om ungdommen klarer å være tilpasningsdyktig i samfunnet og skape relasjoner med andre mennesker, eller gjennomføre utdanning som legger grunnlaget for en tryggere fremtid. God kommunikasjon skal være åpen, og ungdommen skal selv få prege samtalen, hvor ingen ting er feil å si. For å forplikte ungdommen til å gjennomføre det vi kommer frem til i fellesskap, kan vi notere underveis hva de skal jobbe med. Dette visualiserer mulighetene ungdommen har, som kan være positivt for å se at problemene ikke er uoverkommelige. Det vesentlige med MI holdning er å fremkalle ungdommens

selvbestemmelse, og at endringer skjer basert på egne prioriteringer. Denne type holdning betyr at alle skal ha tro på at mennesker har iboende evner til å kunne utvikle og endre seg. Slik form for veiledning gjør at ungdommen konkluderer og kommer frem til riktige løsninger som gir dem økt kompetanse og motivasjon for positiv endring og vekst (Nymoen, 2021).

Som miljøarbeider kan vi bidra til å veilede og finne ungdommens indre motivasjon til hvordan de kan håndtere hverdagen. Vi som voksenpersoner har de riktige verktøyene til å hjelpe ungdommen på riktig vei. Men likeså er den sekundære sosialiseringen meget viktig for ungdommen. Vi som voksenperson kan ikke erstatte omgang med venner i samme alder. Den kognitive utviklingen ungdommen danner i samhandling med jevnaldrende har stor betydning for kognitiv utvikling. Vi som voksenpersoner har god sosial erfaring, derfor må vi som miljøarbeidere sette oss i posisjon som hjelper ungdommen til å forstå de sosiale akseptene. Sosiale påvirkninger er noe som dannes i omgang med andre, og anerkjennelse fra likesinnede har høy verdi for ungdommen. Når man bli anerkjent av andre beveger man seg i det sosiale hierarkiet, hvor man higer etter å bli godtatt i vennegjenger som er motiverende for ungdom (Frønes, 2006).

MI-begrensninger

MI har vist seg å kunne fungere best som individuell behandling, som gjør det lettere å oppnå anerkjennelse og etablere gode relasjoner til ungdommen. Utfordring med miljøterapi i grupper er å oppnå trygge sosiale og fysiske rammer, i tillegg til å ivareta den relasjonelle tilnærmingen på en god måte. Samtidig er det viktig læring å fungere i samspill med andre, med god struktur og regler i det sosiale samspillet sammen med veiledere. Veileder som anerkjenner samspillet i grupper er også viktig. Ungdommer prøver og feiler, og veileder kan korrigere i grupper som kan føre til positiv veiledning, som gjør det sosiale samspillet tryggere og lettere å forholde seg til. På en annen side kan grensesetting og korrigerende føre til mye restriksjoner som kan føre til stress og utrygghet (Nymoen, 2021). En annen utfordring med MI er at det krever mye kompetanse, være god til å formidle, og ha evnen til å formidle til ungdom. For å benytte seg av MI må vi ha en anerkjennende, interessert og utforskende stil. God samtaleteknikk i MI er aktiv lytting, kunne stille åpne spørsmål som ikke krever et bestemt eller riktig svar. En form for uhensiktsmessig bruk av

MI, kan være behandlere som stiller spørsmål til pasienten på en slik måte at de etter hvert oppfatter utfordringen selv, og har blitt påvirket av miljøarbeider til å endre seg uten at de selv var klar over eller ønsket det. En viktig tanke med å bruke MI er at riktig bruk av MI ikke skaper motstand, og vi som miljøarbeidere handler i tråd med våre anerkjente faglige prinsipper og verdier for å hjelpe andre, som det å vise respekt, empati og autonomi. Dette er en arbeidsmetode som skaper gode relasjoner og miljøarbeider får jobbet på en god måte i tråd med egne verdier (Nymoens, 2021).

2.3.2 Selvbestemmelsesteorien

Ed Deci sier vi ser motivasjon over alt. Vi elsker motivasjon og motivasjon gir et godt liv. Motivasjon er energien som gjør oss aktive for å utføre handlinger. Med det menes spesielt indre motivasjon. Det finnes alltid andre som har krav til oss, som foreldre, lærere, sjefer, som skulle ønske vi har hatt mer motivasjon på det som de mener er viktig. Vi mennesker er individuelle mennesker som motiveres ulikt og av ulike ting. En annen menneskets oppfatning av noe som oppleves spennende og relevant, trenger ikke å bli møtt med samme forståelse fra andre. Hvis en og samme oppgave blir gitt til to mennesker, kan oppgaven bli løst på to ulike måter. Det handler om individets interesse og forståelse. Vi ser ulikt på hvordan dette henger sammen, derfor er det viktig å differensiere for ulike typer for motivasjon. Hvis individet selv får bestemme hvordan de vil angripe oppgaven, vil oppgaven føles mye mer spennende, og individet vil få sin egen forståelse for oppgaven, og vil danne seg et større bilde og sammenheng, enn å følge en bestemt oppskrift (Deci, 2012). Kontrollert motivasjon handler om forventet oppførsel. Når motivasjonen blir kontrollert, for eksempel gjennom ytre belønning, straff, press eller forpliktelser, som betyr at man ikke er selvgående, kan det føre til at individet tar de enkleste veiene for å komme til målet. Som kan bety at innsats og resultat ikke blir best mulig. Eksempel på dette kan være foreldre som har forventning om noe, som gir belønning eller straff, hvor ungdommen ikke er motivert for å rydde rommet, men må gjennomføre det for å få gå ut med venner (Deci, 2012). Autonom motivasjon handler om å utføre noe etter egen vilje eller valg, som føles interessant og verdifullt for individet. Forskning viser at når motivasjonen er påvirket av egen autonomi blir man mer kreativ. Egeninteresse for aktiviteten øker motivasjon for handlingen. Da gjøres det ut ifra de riktige premisene, og individet blir mer kreativt, har

større tro på aktiviteten og klarer å tenke større og utenfor boksen, om aktiviteten føles positiv og er av betydning. Slik motivasjon påvirker vår psykiske og fysiske helse positivt. Hvis voksne klarer å sette seg inn i barns perspektiv på lek, møte de med forståelse, støtte og oppfordrer barna i leken, så klarer du å komme i posisjon som skaper trygge og meningsfulle relasjoner som har betydning for utviklingen og motivasjonen for barna. Barn som blir støttet og møtt med forståelse, sett og hørt, skaper tryggere barn, som blir mer kreative, komfortable og påvirker den mentale helsen positivt, som fører til bedre forutsetninger for å gjøre riktige valg i livet (Deci, 2012).

Tanken bak Deci og Ryans selvbestemmelsesteori handler om at den psykologiske utviklingen til ungdommen henger sammen i hvilke grad behovet for autonomi, tilhørighet og kompetanse tilfredsstilles. Om disse behovene ikke dekkes, vil ungdommen stå i fare for å kunne erstatte disse behovene med andre selvutslettende og lite utviklende måter.

Selvbestemmelse betyr frivillige valg som tas av egen fri interesse og motivasjon. Handlinger som blir gjort av egenstyrt selvbestemte valg kan føre til motivert indre atferd som kan gi opplevelsen av at man kommer i en tilstand som kalles «flow», hvor man blir så opptatt av oppgaven at man glemmer tiden og jobber av egen indre lyst (Uthus, 2021).

Ifølge forskningsartikkelen til Uthus sier hun at Deci og Ryan mener at autonom selvregulert atferd handler om at man får uttrykket sin sanne jeg, uten påvirkning utenfra, som bruk av straff eller overbevisninger fra andre. Hadde vi som miljøarbeidere skulle kontrollert ungdommen, ville de følt at vi hadde bestemt hva de skal føle, tenke og gjøre. Det ville ført til at de ville mistet motivasjonen, og relasjonen til miljøarbeideren ville blitt svekket.

Deriblant er det viktig med struktur og klare forventninger til dem over hva som forventes og at de hele tiden blir fulget opp. Å være en støttende voksenperson for ungdommen, samt ha positiv innflytelse må til for å lære ungdommen hvordan de skal erfare selvbestemmelse.

Ungdom som sliter i hverdagen og ikke finner motivasjon eller klarer å ta egne valg, kan ha behov for autonomstøtte, som betyr at vi som miljøarbeidere må legge til rette for at ungdommen får mulighet til å ta egne valg som har betydning for ungdommens interesse, behov og verdier. Som voksenperson er det derfor viktig at vi lytter til ungdommen og viser de anerkjennelse for deres følelser og tanker, og at vi tar ungdommenes initiativ på alvor som styrker deres motivasjon (Uthus, 2021).

2.3.3 Motivasjon til hverdagsmestring

Vi kan se en sammenheng både med relasjon og selvfølelse, når vi jobber med ungdom for at de skal oppnå motivasjon. Dette kan vi også se ut ifra teorien til Røkenes og Hanssen, at har man gode relasjoner med miljøarbeideren, er det lettere å få en god motivasjon.

Ungdommen vi jobber med motiveres til forskjellige ting, det kan være personlig hygiene, husarbeid, døgnrytme og andre gjøremål som hører inn under hverdagsmestring. Vi har også erfart at noen ganger er motivasjonen veldig bra, og noen ganger kan de ha en dårlig dag og motivasjonen ikke er så bra. Vi ser også forskjellen på motivasjonene ut ifra ulike ungdommer og miljøarbeider som jobber sammen, derfor er relasjonen mellom dem veldig viktig for å få til et godt samarbeid. Vi ser også dette gjenspeiler seg ut ifra teorien og det vi har erfart (Røkenes & Hanssen, 2012).

Vi ser også en sammenheng mellom motivasjon og belønning når det gjelder hverdagsmestring. Noen ganger kan vi ha et motivasjonsskjema, der de kan krysse av det de gjør. Både målet for avkrysningen og belønningen er avtalt på forhånd. Blir det mange nok kryss får de en belønning, der belønningen kan være valget mellom to tinger, som ungdom og miljøarbeider har avtalt. Slik at dette skal være en motivasjon for ungdommen. Med ei god arbeidsgruppe så reflekterer og evaluerer vi over dette i felleskapet, og forklarer dette godt til alle miljøarbeidere og ungdommen, slik at alle vet hvorfor det er belønning og hvordan det skal gjennomføres, det skal bidra til stabilitet og trygt for ungdommen. Ut ifra det Stai skriver om motivasjon har indre motivasjon til ungdommene noe å si for indre tanker og drivkraften, for at de skal ha lyst til å gjøre det som er av interesse eller som gir en lykkefølelse. Vi ser at dette stemmer godt i vår jobb, derfor handler det mye om hvordan vi som miljøarbeidere kan skape motivasjon til dem slik at de får hverdagsmestring i hverdagen (Stai, 2021).

Som vi har erfart vil ungdommen når målene best hvis ungdommen får være med på å bestemme hva belønningen og målet skal være. En belønning som interesserer ungdommen som ungdommen har veldig lyst på, har vi erfart motiverer for å lykkes med å nå mål som er satt. Den enkelte kan bestemme over sitt eget liv, og da handler det om at ungdommens

ønsker og valg blir tatt på alvor og at man legger til rette for det. Det er viktig at personen selv får definere hva som er betydningsfullt og viktig for seg selv.

Ved møte med disse ungdommen handler det om å vise respekt og en lyttende holdning. Det er viktig å kartlegge hva de opplever som viktige aktiviteter i sitt liv, og legge til rette for å understøtte den enkeltes ønsker og mål. Ved å utløse motivasjon og ressurser vil det gjøre det enklere for dem å nå sine mål, når de får være med å sette opp målene. En viktig faktor for å kunne få til en god hverdagsmestring er motivasjon.

Selvstendighet og mestring er viktige å fremme for å motvirke negativ avhengighet til tjenesten. Hverdagslivet foregår både hjemme, og i nærmiljøet. Det kan inkludere arbeid, fritidsarena og skole. Og som helsepersonell er det viktig å legge til rette for aktivitet og støtte slik at de tar i bruk sine ressurser for å underbygge selvstendighet og mestring i hverdagen (Homelien, 2019).

Dette støttes også opp i forskningsartikkelen til Vågan, Eika og Skirbekk, som mener miljøarbeiders egenskaper som gode personlige holdninger har betydning for å kunne gi ungdom mestringfølelse og motivasjon. Det legges vekt på fagpersonens evne til å vise empati, omsorg, respekt, interesser og utvise ikke-dømmende holdninger overfor personer med helseutfordringer. Disse egenskapene har en positiv innvirkning på relasjoner mellom miljøarbeid og ungdom. Spesielt viktig er evnen til god kommunikasjon, og kunne snakke forståelig og evne til aktiv lytting, og ha en positiv innstilling som har betydning for å danne relasjoner med ungdom. Nødvendig kompetanse for å styrke mestring og læringstilbudet hos ungdommen handler om at miljøarbeider har styrker og kvaliteter innenfor kommunikasjon, pedagogikk, gruppeledelse og mestring (Vågan, Eika, & Skirbekk, 2016).

2.3.4 Hvordan vil motivasjon påvirke ungdommen

Ungdommens utvikling kan spille inn som en faktor på motivasjonen, det er mye som skjer under utviklingen til ungdommen. I følge Øhlckers, Heradstveit & Sand, 2019 ser vi at ungdomshjernen har en økt sensitivitet og det kan påvirke motivasjonen. Noen områder av hjernen kan være dominerende, og ungdommen kan være opptatt av bare noen få ting. Selv om ungdommen er motivert for å få til daglige gjøremål, være i aktivitet, trenger ikke fokuset til ungdommen å være der da det kognitive kan være ustabil. Denne perioden eller

disse dagene kan det hende ungdommen har noe annet i fokus enn akkurat daglige gjøremål og fysisk aktivitet (Øhlckers, Heradstveit, & Sand, 2019).

Indre motivasjon til ungdommer er veldig varierende ut ifra deres oppvekst. Den indre motivasjonen er en naturlig del og fører oss til en atferd vi har lyst til å bedrive. Psykologen Deci sier at den indre motivasjonen oppstår når de tre grunnleggende menneskelige behovene oppfylles: behov for autonomi, kompetanse og tilhørighet. Men får alle ungdommene disse tre behovene oppfylt? Vi møter daglig flere ungdommer med en varierende motivasjon, enten de har en god motivasjon til å motivere seg selv til hverdagsmestring eller de har en dårligere motivasjon som kan føre til en lavere mestringsfølelse. Alle ungdommer har en form for motivasjon, som kan variere ut ifra god eller dårlig. Vi miljøarbeidere prøver å hjelpe ungdommen med å få til en god motivasjon på veien videre mot voksenlivet (Holm, 2017).

Ytre motivasjon til ungdommen er noe som de blir påvirket av, og ulike faktorer spiller inn. Dette ser vi godt i det daglige når vi jobber med ungdom. Vi ser ungdommer som blir presset av seg selv eller av andre, for å oppnå en anerkjennelse eller en belønning. Deci og Ryan mener et slikt press vil være negativt i forhold til aktiviteten og at prestasjonen kan bli dårligere av at man er under press, og at lysten til å drive denne aktiviteten blir dårligere i fravær av belønning og press. Vi miljøarbeidere kan hjelpe ungdommen med dette, vi kan hjelpe de med å ta riktige valg og at de får gjøre disse aktivitetene ut ifra sine egne indre motivasjoner. Dette kan føre til at de ikke føler på press, og at de får en bedre prestasjon som igjen vil styrke gode relasjoner mellom oss, og ungdommen får en bedre selvfølelse. En bedre selvfølelse er noe av den største gevinst her. Disse faktorene spiller en stor rolle for å oppnå et godt arbeid med å bedre motivasjonen til ungdommen (Elevsiden, 2022).

Vi ser det finnes ulike typer belønning, vi kan gi tilbakemeldinger, goder, symboler, premier og andre typer. Det finnes også noen typer belønning som er positivt på motivasjonene. Vi kan gi belønning i form av tilbakemeldinger som igjen kan fremme den indre motivasjonen. Gir man tilbakemeldinger som er detaljert på hva som er bra som en gjør, vil det ha en positiv effekt på den indre motivasjonen. Skulle man gi en tilbakemelding som er

kontrollerende, så kan det svekke den indre motivasjonen. Da må vi finne ut hvordan vi kan gi ungdommen en positiv tilbakemelding, slik at de får den positive indre motivasjonene til fortsettelsen (Elevsiden, 2022).

Piaget sin teori i forhold til utvikling og motivasjon

Vi vet at Piaget sin teori handler om at man lærer av sine erfaringer, man bygger seg oppover i utviklingen med nye erfaringer og kunnskap. Man kommer seg oppover i stadiet til Piaget. Det som kan være utfordrende er at ikke alle ungdommer har kommet like langt i utviklingen. Piaget sier at barn og unge følger utviklingstrinnene, men for de barna og ungdommen som henger igjen kan dette bli utfordrende. Dette er noe vi merker i vår jobb, der vi jobber med ulike ungdommer som har kommet ulikt i sin utvikling. Ungdommene vi jobber med har med seg en historie i sitt liv der flere har hatt noen vanskelige perioder i oppveksten sin. Vi ser at det er stor forskjell på ungdommene. Vi mener at Piaget sin teori ikke alltid passer i forhold til utviklingsstadiene og alderen til ungdommen. Hvordan kan eventuelt denne teorien passe bedre til slike ungdommer som er i ulikt stadiet? Dette er noe vi har drøftet, tenkt og undres over (Bunkholdt, 2010).

Kunne denne teorien passet enda bedre til ungdom som er på ulikt stadiet? Kan vi bruk denne teorien og si at ungdommen skal være slik som Piaget sin teori. Vi tenker at dette er noe vi må lære ungdommen, vi må hjelpe ungdommen med å strekke seg og nå oppover i stadiet, slik at de kan komme på det stadiet de egentlig skal være på. Denne typen veiledning til ungdom krever god motivasjon på ungdommen og god veiledning fra oss miljøarbeidere. En slik type veiledning kan også gi god motivasjon, hvis det går oppover og i riktig retning, og at ungdommen ser det selv (Bunkholdt, 2010).

Selvrealisering

Selvrealisering handler om at mennesket skal kunne utvikle seg selv ut fra de evnene, mulighetene og kreftene man har i seg. I følge Maslows behovspyramide, er selvrealisering på øverste nivå, hvor teorien sier de andre behovene bør være dekt for å klatre oppover på stigen. Selvrealisering er noe noen mener man selv skal stå for, men selvrealisering blir påvirket av miljøet rundt oss, og blir påvirket av det menneskesynet man har. Noen sier at

«alene står man sterkest», men lite støtter slike syn i dagens samfunn. Ungdommer i institusjon har av ulike grunner dårligere tro på seg selv, og har behov for tilrettelegging og motivasjon for å kunne mestre hverdagen sin, for å klatre oppover på behovspyramiden. Sosiale påvirkninger har alltid vært viktig, og helt tilbake til Aristoteles tid, så definerer han mennesket som sosiale vesener. Videre mente Aristoteles at forutsetningen for at mennesket kunne selvrealiseres, måtte sansepotensialene aktiveres først. Her kommer miljøarbeiders rolle frem i form av å motivere til mestring gjennom kommunikasjon slik at ungdommen gis muligheter til å utvikle seg, mestre hverdag og finne potensialet i seg selv for å utvikle seg for å mestre hverdagen. Det betyr at gjennom sosialpedagogikken hvor ungdom lærer og utvikler seg i samspill med andre, forutsetter det at disse ungdommen klarer å sosialiseres med andre ungdom i samme alder. Aaron Antonovskij beskriver teorier som helsefremmende arbeid hvor positiv tenkning og god helse ikke realiseres før man fokuserer på hva som bidrar til mestring. Som miljøarbeidere er vår oppgave å sette disse ungdommen i stand til å kunne ta vare på seg selv, og utvikles til å bli selvstendige på sikt. For selvrealisering, er man avhengig av at miljøet rundt seg legger til rette for det å utvikle seg. Vi er avhengige av hverandre for å overleve i dette samfunnet, og gjensidig samspill med mennesker rundt seg, som familie, det sosiale fellesskapet, anerkjennelse og andre nettverk, får man brukt sine iboende evner, krefter og muligheter til å utvikle seg og får motivasjon som fremmer mestring (Lingås, 2019).

Grunnleggende behov er viktig for å overleve, hvor noen behov er viktigere enn andre. Vi som mennesker higer ubevisst etter å klatre på denne stigen for å bli selvstendige, som kommer etter hvert som vi får dekket behovene. Jo mer vi utvikler oss som mennesker stiger vi i hierarkiet (Gjøsund, Huseby, & Barstad, 2018).

2.3.5 Relasjonens betydning til ungdom

Kvaliteten på relasjonen mellom fagpersonen og brukeren er viktig for å nå inn hos brukeren, og for å få dem til å åpne seg. Vi har selv erfart at i jobb med mennesker er relasjon og relasjonsbygging viktig og at det spiller en stor rolle for å få til et vellykket resultat. Røkenes og Hanssen viser til flere undersøkelser der relasjon er viktig i jobb med mennesker, og at relasjon har stor innvirkning på behandlingen som blir gjort. Marthe Dirdal

mener at en god relasjon betyr mer enn den behandlingsmetoden man velger å bruke på brukere. Hun skriver også at det er helt avgjørende for behandlingen om hvordan brukeren responderer på samarbeidet (Dirdal, 2022).

I arbeid med både ungdommer og eldre har vi selv erfart at god relasjon vil bidra til et bedre samarbeid mellom oss som fagpersoner og brukerne. For å skape en god relasjon til et annet menneske krever det at fagpersonen er dyktig og bevist i sine handlinger. En god faglig miljøarbeider ser hele mennesket og har egenskaper til å samhandle med andre på en slik måte at de føler seg trygg, føler på tillit, åpenhet, respekt og følelsen av å bli hørt. En god relasjon må dannes, og den oppstår ikke bare av seg selv. En god relasjon er resultatet av en god samhandling mellom bruker og en fagperson. der samhandlingen baseres på trygghet, tillitt og en troverdighet mellom partene som vil sørge for en bærende og god relasjon (Røkenes & Hanssen, 2012).

Travelbee mener empati, og det å bruke seg selv for å hjelpe andre er avgjørende for å hjelpe andre til å finne motivasjon og mestring, hvor de har behov for å finne støtte i livet, og til å se hva god helse har for positiv betydning i hverdagen (Eide & Eide, 2018).

Miljøarbeideren skal gjennom motiverende kommunikasjon kunne jobbe målrettet, og sammen med ungdommen planlegge aktiviteter som evalueres med ungdommen. Hverdagsutfordringer kan være kompliserte for ungdommen, og man kan ikke fjerne hverdagsutfordringene helt, men vi kan gi de verktøy som hjelper dem å redusere utfordringene i form av å skape mestring i vanskelige situasjoner. Utfordringer i barneårene kan påvirke den psykiske helsen i voksenlivet. Aron Antonovskys forsknings på salutogenese om mestringsteorier handler om helse og prosesser som skaper sunn helse, og hva som skaper motstandsdyktighet og beskyttelse. Mestringsteorien handler ikke om risiko eller sykdom, men om hvilke faktorer som påvirker helsen vår positivt, og hvordan vi kan møte de følelsesmessige problemene livet kan by på. To faktorer som har innvirkninger på helsa vår er hvor gode og stabile relasjoner man har til andre, og kompetanse og erfaringer om å kunne gjøre noe, som er faktorer som bidrar til økt selvfølelse. Det er viktig å kunne ha tro

på at det finnes løsninger, og forstå situasjonene, og finne meningen med hvorfor man skal løse problemene (Engedal & Snoek, 2017).

3.0 Overgang til profesjonsfag

I den yrkesfagligdelen har vi nå sett på hvilken betydning motiverende kommunikasjon har på ungdom. Det vi har sett i faglitteratur og konkludert med i vår drøfting er at motiverende kommunikasjon er svært relevant i arbeid med ungdom, og gjennom dette kreves det god relasjon mellom ungdom og miljøarbeider for å oppnå målet og skape motivasjon til ungdommen. Vi har selv erfart at motivasjon hos ungdommer er viktig, og derfor vil vi se på metoder som kan fremme motivasjonen til elevene i skolehverdagen også.

Erfaringene som vi har gjort oss etter snart tre år som yrkesfaglærerstuderenter, gjennom praksis og aksjonering er at teorien og drøftingen under yrkesfagligdelen er noe som vi har behov for i læreryrket. Vi har også sett at ungdommen i videregående skole trenger motivasjon for å yte bedre på skolen. Vi har observert gjennom aksjonering at det er variasjon i hvor mye motivasjon elevene behøver.

Gjennom praksis ser vi at flere elever ikke er like aktive i skolehverdagen. Noen har lite motivasjon og det kan være en utfordring å få elevene aktive i undervisningsøktene. Derfor har vi i den profesjonsfaglige delen, valgt å se på om samarbeidslæring kan gi motivasjon til elevene. Ut ifra dette har vi valgt følgende problemstilling til profesjonsfaglig delen: Kan samarbeidslæring bidra til å fremme motivasjon og læring hos elevene?

3.1 Styringsdokumenter

I fagfornyelsen, overordnet del under verdier og prinsipper for grunnopplæring ser vi at opplæringen skal bidra til et bedre samarbeid og et godt fellesskap i samfunnet, samt å utvikle kunnskap. Elevene skal utvikle kunnskap og holdninger for å kunne mestre livene sine, ulike arbeidssituasjoner og bidra positivt i fellesskap og i samfunnet. Vi har valgt folkehelse og livsmestring som er et tverrfaglig tema i skolen og som skal bidra til å fremme god psykisk helse og fysisk helse (Utdanningsdirektoratet, 2017).

Overordnet del kap. 2.5.1 folkehelse og livsmestring lyder slik;

Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse. Livsmestring dreier seg om å kunne forstå

og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv. Temaet skal bidra til at elevene lærer å håndtere medgang og motgang, og personlige og praktiske utfordringer på en best mulig måte (Utdanningsdirektoratet, 2017).

4.0 Profesjonsfaglig metode

4.1 Pedagogisk utviklingsarbeid og aksjonsforskning

Pedagogiske utviklingsarbeidet vil bistå oss som lærere til å legge til rette for å bedre elevenes læring og fagkunnskap. Den didaktiske relasjonsmodellen vil bidra til å tenke og jobbe systematisk. Slik vi forstår Hiim og Hippe, som mener systematisk gjennomføring og god dokumentasjon vil bidra til utvikling og læring hos læreren. Når lærerens pedagogiske utviklingsarbeid blir dokumentert og satt i et godt system, kalles det pedagogisk aksjonsforskning. Hoveddrammene for vårt arbeid og for vårt utviklingsarbeid er å følge den overordnede delen av læreplan og læreplanmålene (Hiim & Hippe, 2018).

Den nye fagfornyelsen har fokus på å skape mer elevaktiviteter. Læreplanene krever ikke en bestemt arbeidsmetode som læreren må jobbe etter, men de pålegger alle skoler å bidra til at elevene blir mer aktive i timene, stiller spørsmål og utvikler sine tenkemåter. Vi har valgt samarbeidslæring med ulike undervisningsmetoder i aksjoneringen vår, for å få variasjon og aktivitet gjennom kreative aktiviteter, kroppslige og akademiske aktiviteter. Elevaktivitet og elevmedvirkning kan bidra til mer motivasjon hos elevene (Bolstad, 2022).

Ifølge Hiim & Hippe er det viktig at elevene får bidra til endring og komme med tilbakemeldinger på alle måter når det kommer til didaktiske forhold om hvordan de opplever målene, arbeidsmetoder, faginnhold og hvordan de blir vurdert. En didaktisk bevisstgjøring hos elevene vil skape et bedre samarbeid mellom lærer og elev om selve læringsarbeidet. Pedagogisk utviklingsarbeid handler akkurat om dette, å gjennomføre endringer i samarbeid med elever og forbedre elevenes læringsmuligheter i skolen (Hiim & Hippe, 2018).

Vi har valgt dialogbasert undervisning, gruppearbeid og uteskole som undervisningsmetode for aksjoneringen. For å skape et godt læringsmiljø krever det at lærer har god kunnskap om hva som fremmer god og sosial læring, og være bevist på hvordan elevene samhandler med hverandre i klasserommet. Ifølge Oxford sine undersøkelser vil god relasjon gi god innsats hos elevene. Der påpekes det at det å ha ulike undervisningsmetoder, god variasjon, har sammenheng med elevenes indre motivasjon for skolearbeid og elevenes relasjon til lærer.

For å oppnå en god relasjon og et godt samspill mellom lærer-elev krever det at læreren er bevisst og behandler eleven på en respektfull måte og tar seg tid til å bli kjent med eleven (Bergkastet, Dahl, & Hansen, 2011).

Lindberg mener også at elevenes interesse og aktivitet i timene bidrar til bedre læring i gruppen. Vi har derfor valgt metoder der elevene selv må være aktive og delaktige i undervisningene (Bergkastet, Dahl, & Hansen, 2011).

4.2 Teori profesjonsdel

4.2.1 Sosiokulturell læringsteori

Lev Vygotskij (1896-1934) sine sentrale elementer er at han legger spesielt vekt på aktiviteter som prosesser der samspill og sosial aktivitet, sammen med pedagogisk støtte er viktig, og som andre pedagoger legger han vekt på aktivitet i utvikling og læring. Kjernen i hans sosiokulturelle læringsteori er språklig interaksjon i et sosialt felleskap. Denne utviklingen av det enkelte individs tenkning er samspillet med og under og veiledning av noen som kan og vet mer, og at individer får de oppfatninger og begreper som gjør det mulig (Andersen, 2015).

Lærer bør være interessert i å utvikle alle elevene, og få frem deres iboende interesser som utvikler og skaper motivasjon, kognitiv og emosjonelt samarbeid. Slike støtteprosesser gjør at elevene utvikler seg i kontakt med andre rundt seg, som skal oppleves trygt for elevene. Lærer tilrettelegger og hjelper elevene ut fra deres behov og hjelper elevene til å utvikle seg og få bedre innsikt ved bruk av stillasbygging (Lyngsnes & Rismark, 2016).

4.2.2 Samarbeidslæring

Samarbeidslæring er en metode for å få elevene til å jobbe sammen, være aktive og få et godt samarbeid mellom elevene. I stedet for at læreren har tavleundervisning for å oppnå læring hos elevene, kan elevene samarbeide om å oppnå læring ved samarbeidslæring. Johnson et.al (1994) beskriver samarbeidslæring som små organiserte grupper, hvor elevene samarbeider for å få maks utbytte av egen og andres læring. I samarbeidslæring kan elevene

jobbe i en felles gruppe for å oppnå opplæringsmålet, men vurderingen kan fortsatt være individuell. Ifølge Børven skaper samarbeidslæring mer aktivitet i klassen og bedre klassemiljø, i tillegg til at elevene lærer av hverandre. Han skriver også at ifølge forskning skal samarbeidslæring gi elevene bedre prestasjon, bedre relasjon mellom elevene og økt trivsel i klassen (Børven, 2021).

Samarbeidsoppgaver egner seg for å oppnå sosiale mål som bidrar til sosial læring og personlig utvikling. På denne måten får elevene personlige ansvar ved å oppnå forpliktete mål i fellesskapet og samspill med andre. Denne læreprosessen burde være den viktigste og mest brukte læringsstrukturen i skolen, mener Johnsen og Johnson 2008. I samarbeidslæring jobber elevene sammen, og bruker egne erfaringer og ressurser. Tre grunnleggende elementer som skaper gode forutsetninger for å lykkes i organisert læring er: samarbeid, konkurranser og individuelt arbeid (Karlsen & Bjørnstad, 2019).

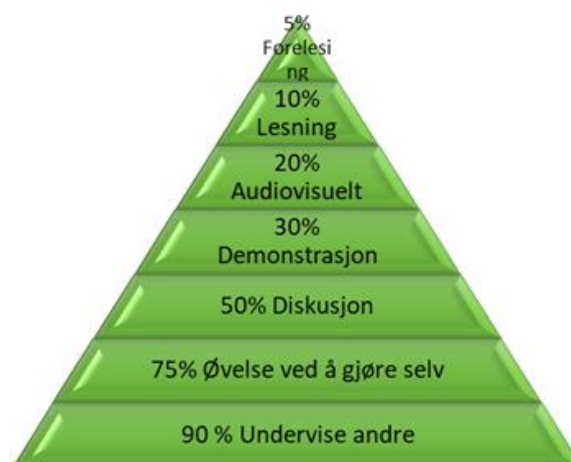
Gruppearbeid er et arbeid der flere elever samarbeider mot samme mål og skal løse oppgaver ved å samarbeide. Gruppearbeid vil være med på å dele ulike kompetanser mellom elevene og dele erfaringer med hverandre. Det vil øke kvaliteten på arbeid og sammen kan de spille hverandre bedre. Gruppearbeid er en undervisningsmetode som vil fremme aktivitet hos elevene og Hiim & Hippe skriver at mange elever synes det kan være enklere å jobbe å være aktiv i mindre grupper, enn i klassen der det er flere (Hiim & Hippe, 2018).

Det finnes flere typer aktiviteter for ordlæring. Ordlæring bidrar til å øke forståelsen for språket, lære ordet og forstå ordet slik at elevene kan bruke det i aktiv tale. Vi valgte å bruke tavlestafett i aksjoneringen, som er en lagstafett og fin metode for samarbeidslæring. Tavlestafett går ut på at læreren skriver noen ord på tavla, elevene får skrive så mange ord de kommer på som er innen den "kategori" og de med flest ord innen tiden vinner. På denne måten får også elevene vist hva de kan å de må jobbe sammen som et lag, samt at de får i gang tankeprosessen før undervisningene starter (Stikholmen, 2020).

Mange lærere er opptatt av samarbeidslæring, og spesielt Johnson og Johnson. Tanken bak dette er at elevene selv får være aktive, arbeide med stoffet og gi og få informasjon og støtte fra andre gjennom lagarbeid. Læringspyramiden i figur 2 under tar utgangspunkt i samarbeidslæring og utfordrer elevene til å være aktiv. Pyramiden er ikke basert på forskning, men mange lærere kan si ut ifra sine erfaringer at dette læringsutbytte stemmer. Elevenes største læringsutbytte ut ifra pyramiden er at de lærer best ved å gjøre ting selv, undervise andre, og ved å demonstrere og diskutere. Prosentene i denne pyramiden må en selvsagt ta som rettleiende (Repstad & Tallaksen, 2019).

4.2.3 Læringspyramiden

Opplæring skal være preget av en helhet. Kunnskap skapes gjennom handlinger og refleksjoner over handlingene, og utvikles gjennom erfaring, refleksjon, ord, arbeid og analyse. Hvordan de tilegner seg kunnskap best, og hvilke sanser elevene lærer best av å bruke spiller også inn på læringen. De auditive, bruk av ørene, de visuelle, bruk av øyne, de kinestetiske, lærer best av å prøve selv, de taktile, lærer best av å bruke hendene uten bruksanvisning. Uansett hvordan man lærer best, er variasjon viktig siden vi lærer ulikt, og har forskjellige interesser. Ut fra læringspyramiden ser vi at aktiv elevaktivitet og det å gjøre selv gir mest læring. Forelesning fungerer best til orientering, vise bredde og gjennomgå vanskelig fagområder, som ikke kan leses opp til selv. Forelesning gir minst læringsutbytte, men forelesning kan også gjøres mer aktiv om lærer ikke legger opp til monolog, men legger opp til dialog, har godt kroppsspråk, ikke bruker mer enn 15-20 minutter eller har for mye tekst og har god intonasjon (Sylte, 2019).



Figur 2 Læringspyramiden (Repstad & Tallaksen, 2019)

4.2.4 Dialogbasert undervisning

Kjennetegnet på dialogbasert undervisning er at både elever og lærere kommer med bidrag i samtalen på en måte at elevenes tenkning på et bestemt tema beveges fremover. Mange gode grunner for at lærere sammen med sine elever bør utvikle dialogisk praksis. Dialogisk tilnærming videreutvikler og bygger på forståelsen av et perspektivmangfold og av andre mennesker. Utvikling av empati skjer når både elever og lærere gjennom dialog erfarer andres meninger og følelser (UiO, 2021).

Dialogisk undervisning kan virke sosialt utjevnende. I vårt samfunn skjer mye av samhandlingen gjennom språk, og elever kan utvikle gode dialogiske ferdigheter hjemme. Viktig at skolen hjelper de elever som ikke utvikler gode dialogiske ferdigheter utenom skolen. Samarbeidet mellom elever og mellom elever og lærere kan øke ved dialogisk undervisning (UiO, 2021).

4.2.5 Uteskole

Uteskole åpner for at elevene får andre inntrykk og brukt sansene sine på en annen måte enn inne i klasserommet. Det kan også påvirke elevene positivt å ha uteskole da det kan være mer inspirerende for elevene å være ute. Det er viktig at læreren er bevisst på hvordan elevene jobber ute kontra inne og at de får like god faglig utvikling og læring ute som inne. Det er flere skoler som har positive opplevelser med uteskole og derfor valgt å flytte noe av undervisningen ut. Planlegging av uteskole krever god planlegging som tydelige beskjeder og god tid til eventuelt klesskift. Det er viktig å være tydelig på hva som skal gjøres og tydeliggjøre for elevene hva de skal lære, og forklare essensen med å holde undervisningen ute. Noen gode tips fra utdanningsdirektoratet er å variere undervisningsmetodene og variere mellom teoretiske oppgaver og praktiske oppgaver hos elevene. Ved uteskole så legger skolen til rette for å gi elevene et godt læringsmiljø på ulike arenaer og muligheten til å gi elevene et bedre fellesskap. Når elevene er ute og på en annen plass enn klasserommet kan det bidra til at relasjoner mellom elevene i klassen endrer seg når de er ute, og det kan være enklere å inkludere andre (Utdanningsdirektoratet, 2021).

4.2.6 Motivasjon

Elevene blir motivert av å mestre, det innebærer at ledelsen av læringsaktivitetene legger til rette for dette hos alle elever. I situasjoner vi ikke mestrer, kan det svekke egne forventninger om mestring som kan føre til lavere motivasjon. Elevene må oppleve at det de skal lære er relevant og meningsfylt, slik at de forstår hvorfor det er viktig å bruke tid på skolearbeidet. Viktig for elevenes motivasjon for skolearbeidet er variasjon som motivasjonsforskningen trekker frem. Arbeidsmåter som er varierte kan i flere sammenhenger betegnes som praktiske, det kan være som aktiviteter der elevene eksperimenterer, er fysisk eller som i rollespill. Kan også være andre arbeidsmåter som får elevene aktiv, kan være former som gruppearbeid eller prosjektarbeid. I alle fag kan man anvende slike aktiviteter (Utdanningsdirektoratet, 2022).

Læreren bør fremheve at praktiske og varierende arbeidsmåter i seg selv ikke er en garanti for god læring, det må tydeliggjøre hensikten med aktivitetene for læringsutbytte til elevene. Aktivitetene kan være som et virkemiddel for å fremme læring og forståelse og tydeliggjør relevansen for lærestoffet, og må ha klare koblinger til kompetansemål (Utdanningsdirektoratet, 2022).

Indre motivasjon er interesse og lærelyst av aktiviteten eller lærestoffet, Interessen for emnet eller gløden for aktiviteten som gir inspirasjon til å fortsette. Ytre motivasjon er motivasjon som man får i fra andre, kan være som en tilbakemelding i fra andre personer, som når læreren vurderer elevarbeidet. Eleven jobber ikke av interessen i faget, men av å få den ytre tilbakemeldingen. Et typisk eksempel på det er at eleven jobber for å få god karakter, uten å være interessert i innholdet (Imsen, 2016).

4.3 Planlegging, gjennomføring, vurdering for aksjoneringen

Vi brukte disse kompetansemålene i aksjoneringen, som er hentet ut ifra læreplanen til Vg 2 Helsearbeiderfag. Følgende mål vi har valgt ut er:

- Kommunikasjons og samhandling
Beskrive ulike kommunikasjons- og relasjonsferdigheter og vise hvordan slike

ferdigheter kan fremme trygghet og tillit (Utdanningsdirektoratet, 2022).

- Helsefremmende arbeid.

Drøfte betydningen av sosiale nettverk og foreslå tiltak for å forebygge ensomhet og psykiske lidelser (Utdanningsdirektoratet, 2021).

Fokuset i undervisningen er livsstil, relasjon, og utenforskap/media, da dette er relevant for undervisningen i aksjoneringen.

4.3.1 Planlegging

I planleggingen av aksjoneringen brukte vi den didaktiske relasjonsmodellen av Hiim og Hippe (2018) med disse didaktiske kategoriene; læreforutsetninger, rammefaktorer, mål, innhold, læreprosess og vurdering. Under planleggingen utarbeidet vi et veiledningsdokument se vedlegg 1, hvor vi har begrunnet planleggingen med teori.

Aksjoneringen ble gjennomført på en skole, hvor vi har valgt å aksjonere på Vg2 Helsearbeiderfag klassen, hvor det er 13 elever, hvorav alle er jenter (Hiim & Hippe, 2018). For å bli litt kjent med elevene dro vi til skolen på besøk noen dager før aksjoneringen, der vi presenterte oss og innholdet på aksjoneringsdagen se vedlegg 3.

Planlegging av aksjonering 4 skoletimer

Vi har planlagt 4 timer aksjonering, der har vi valgt varierte undervisningsmetoder.

- PowerPoint
- Dialog og diskusjons-oppgaver
- Gruppeoppgave
- Uteskole med bålkos

I første økt begynner vi med en PowerPoint-presentasjon, deretter skal elevene få en liten diskusjonsoppgave. I andre økt skal elevene få være aktiv i en tavlestafett som vi har planlagt før de får en gruppeoppgave som er relevant for PowerPoint-presentasjonen og tavlestaffeten. Det er satt av ca. 45 minutter til å jobbe med gruppeoppgaven før vi forflytter

oss ute, hvor vi skal ha bålkos og gjennomgå gruppeoppgavene, reflektere og diskutere hva elevene har kommet frem til.

4.3.2 Gjennomføring

Vi startet dagen med en powerpointundervisning, hvor vi prøvde å inkludere elevene. Dette var dagens første undervisnings økt. Elevene var reflekterte og kom med svar, men engasjementet kunne vært noe bedre. Uteundervisningen ved bålet kom det en kommentar fra en elev i 4. time. Hun kunne fortelle at i første halvtime på morgenen var de ikke alltid like påkoblet, men hun hadde tenkt på det ene spørsmålet, hvor hun nå ønsket å svare på akkurat dette spørsmålet, siden hun hadde fått tenkt seg litt om, og det nå her ute følte mindre skummelt.

Vi prøvde ut «uteskole», hvor vi tok elevene med ute i skolegården for en mer uformell læring. Her viste det seg at det ble tryggere for elevene å prate, hvor noen opplevde mer mestring ved å prate, og vi la opp til tema relasjoner og folkehelse, som igjen ga elevene motivasjon til å fortelle om livene og ungdomstiden sin selv. Flere viste interesse og turte å åpne seg mer, og vi var opptatt av tema inkludering, og betydningen av det.

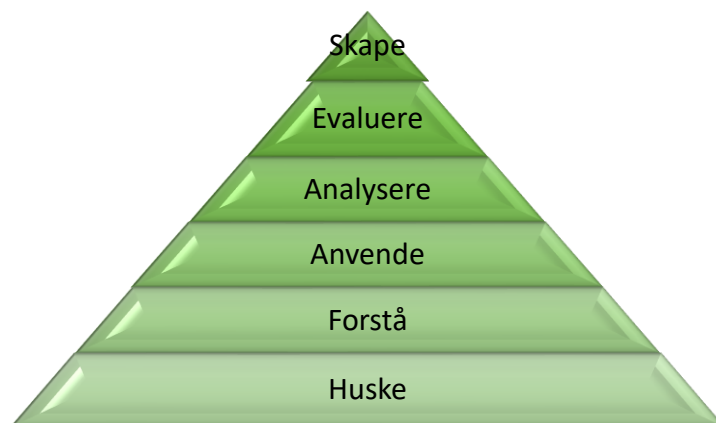
Flere av elevene hadde en del kunnskap om dette tema fra før, så PP denne dagen var kun en enkel presentasjon av stoffet, i tillegg til at vi skulle få studert hvordan ulike læringsformer påvirket elevenes motivasjon for læring. Videre ønsket vi å diskutere og reflektere over disse ulike temaene for å øke elevenes bevissthet rundt dette temaet.

4.3.3 Vurdering

I samarbeidslæring tilrettelegges undervisningen på en måte hvor elevene sammen skal nå felles mål, hvor elevene er avhengige av hverandres samarbeid for å nå disse målene, som vil fremme elevenes delaktighet (Andreassen, 2022).

Det finnes ulike verktøy for å vurdere elevene, og som lærere hadde vi valgt å bruke Blooms taksonomi. Blooms taksonomi er en verbbasert pyramide, hvor verbene benyttes for å evaluere kunnskapsnivået. Dette er en konkret vurderingsform som er enkel å forholde seg til i vurdering. Pyramiden er delt inn i 6 nivå, hvor de øverste nivåene karakteriseres som kognitiv høyere måloppnåelse, mens de tre nederste ligger på et lavere kunnskapsnivå.

Taksonomien gjør det enklere å se hvilke kunnskapsnivå elevene har, for så videre differensiere, tilpasse og planlegge nye mål og nivå for undervisningen. Denne måten gjør det enklere å oppnå variasjon og dybdelæring for fagene. Blooms taksonomi gjør at lærer får kartlagt elevenes kunnskap til ulike begrep som det å kunne tenke kritisk, reflektere, skape, ha evner og forstå, kartlegge, analysere og evaluere. Elevene skal videre i praksis og skal kunne reflektere, tenke og anvende kunnskapen de lærer. Taksonomien har utformet mål som er tilpasset denne type tenkning, for å se om elevene har oppnådd mål og nivå (Idsøe, 2020).



Figur 3 Blooms taksonomi

Vi startet dagen med Powerpoint undervisning, hvor vi snakket om motivasjon og relasjoner, utenforskap og media. Denne Powerpoint undervisningen ble lagt opp slik at elevene kunne diskutere og reflektere over ulike tema. Videre hadde vi tavlestafett, gruppeoppgaver og diskusjon ute. Vurdering av disse øktene var å vurdere elevenes kunnskapsevner ut fra taksonomiens pyramide. Vi observerte aktiviteten til elevene og elevenes tanker og forståelse rundt temaet, og hvordan de mottok beskjeder som blir gitt. Elevene fikk utdelt en spørreundersøkelse etter endt undervisning, der de fikk komme med tilbakemeldinger om hvilke undervisningsmetoder de likte best og hva som engasjerte de. I tillegg til spørreundersøkelsen ble elevene bedt om å skrive en positiv kommentar og to utviklingskommentarer til undervisningsopplegget.

4.3.4 Resultat av datainnsamlingen

I denne datainnsamlingen har vi brukt spørreundersøkelsen vi laget i forbindelse med aksjoneringen, hvor vi vil bruke denne i tillegg til teori for å besvare problemstillingen vår. Vi har laget et spørreskjema for elevene vi hadde aksjonering med. Vi har ordnet 8 spørsmål som vi har fått svar på. Disse spørsmålene og svarene ligger som vedlegg 5 og 6. Men under denne datainnsamlingen har vi valgt ut 4 av 8 spørsmål, som vi mener veier tyngst med tanke på å svare på vår problemstilling. Vi vil derfor se nærmere på spørsmål 1, 2, 6 og 7, som vi mener kan besvare vår problemstilling ut fra disse spørsmålene.

Spørsmål 1:

Synes du uteskole og friskluft påvirker din motivasjon positivt? Hvorfor/hvorfor ikke?

Vi ser 8 av 11 har svart at uteskole hjelper på motivasjonen, hvor det var lettere å konsentrere seg, de fikk bedre humør og det ga positiv energi. Det bidro til økt trivselsfaktor i klassen. Videre ser vi at 3 av 11 har svart at det er avhengig av været, og at hva de skal gjøre ute har av betydning for motivasjon.

Spørsmål 2:

Ga variert undervisning motivasjon? Og hvilken undervisningsmetode ga deg mest motivasjon i undervisning, og hvorfor? (tavlestafett, dialogbasert undervisning, gruppeoppgave eller uteskole)

Vi ser at samtlige elever syntes varierende undervisning som tavlestafett, gruppeoppgave, dialogbasert undervisning og uteskole var lærerikt, nyttig og motiverende. Ingen av elevene syntes den vanlige tavleundervisningen ga mest motivasjon. Men det var enten en av de andre, eller flere av de andre metodene de likte best, som de mente var mest lærerikt. De likte uteskole og dialogbasert undervisning da det ga ulike syn på det hverandre reflekterte over, siden man også fikk høre andre sine tanker rundt temaet. Vi ser at 7 av 11 har skrevet at varierende undervisning gir motivasjon.

Spørsmål 6:

Hva motiverte deg mest i disse 4 undervisningstimene? Hva kunne vi gjort annerledes for å bidra til økt motivasjon og læring for dere?

Elevene syntes det var motiverende at det kom andre for å ha undervisning. De mente de lærte mye av våre erfaringer, og det var positivt at vi hadde variert undervisning. Det som motiverte elevene mest var uteskole, tavlestaffet, og at vi delte våre egne erfaringer. Nye aktiviteter som tavlestafett, uteskole og gruppeoppgave var bra siden det var sjeldnere de gjorde slikt.

Spørsmål 7:

Hvilken læringsmetode lærer du best av? Samarbeidslæring eller individuell?

Vi ser at 9 av 11 elever skriver at samarbeidslæring er den metoden de lærer best av. Da de får delt erfaringer, sett forskjellige synspunkt på oppgaven, reflektere og diskutere i fellesskap. Samtidig som de kan bidra og hjelpe andre elever som sitter fast og ikke helt vet hva de skal tenke om dette temaet. 1 av 11 liker en blanding av begge deler, da de får dele erfaringer og synspunkt ved samarbeidslæring, også ved individuelt får man styre oppgaven selv. Det var 1 av 11 som skriver at de liker individuelt best, da dette ikke er til noe hinder for den man eventuelt skal samarbeide med. Da kan man gjøre det i sitt tempo og sin måte.

4.4 Profesjonsfaglig drøfting

I dette drøftingskapitlet skal vi drøfte vår problemstilling som er: ***Kan samarbeidslæring bidra til fremme motivasjon og læring hos elevene?*** Dette skal vi drøfte ut ifra teorien og aksjonsforskningen vi har brukt i denne oppgaven.

Vi vil drøfte våre erfaringer og observasjoner som vi har fått gjennom praksis og aksjonsforskning opp imot teori, det viste seg at samarbeidslæring fremmet motivasjon hos elevene. Med våre erfaringer og observasjoner vil vi drøfte dette opp mot teorien. Resultatet av spørreundersøkelsen viste at elevene fikk bedre trivsel av samarbeidslæring og uteskole. Dette bidro til økt trygghet for undervisningen. Dette styrker også Lev Vygotskijs sosiokulturelle læringssyn, som mente læring var avhengig og påvirket av miljøet rundt oss. Resultat fra spørreundersøkelsen viste at elevene likte samarbeidslæring, og at dette hadde

betydning for elevenes trivsel, læring og innsats i skolehverdagen. Elevforutsetninger som bidro til motivasjon, burde tas hensyn til etter tilbakemelding fra elevene. En tilbakemelding fra elev som ble gitt, var at i begynnelsen av skolehverdagen følte elevene at de brukte 30 minutter på å komme i gang for å få bedre konsentrasjon. Derfor var det for dem viktig å ikke starte dagen med noe som var «kjedelig». Elevene var motiverte for å lære, og konkurranser og aktiviteter som fikk elevene litt opp av stolene var også noe som bidro til motivasjon.

Men i innføring i nytt og ukjent tema, kan PowerPoint som dybdelæring være nyttig for å presentere stoffet på en grei måte for elevene. PowerPoint gir innføring i ukjent tema, der lærer kan forklare stoffet på en grundig måte, før elevene selv kan starte på et nytt tema i for eksempel grupper for videre læring. Samarbeidslæring, variasjon og aktivitet var noe de fleste elevene synes bidro til mer motivasjon og de var tydelig på at det gir et løft i skolehverdagen (Repstad & Tallaksen, 2019).

Diskusjon og en god dialog holder interessen og konsentrasjonen oppe hos elevene. Deling av erfaringer og andres meninger gir mer kunnskap enn å jobbe alene. De fleste svarte at de liker samarbeid og lærer best av det. Ut ifra læringspyramiden ser vi at elevaktivitet gir mest læring. Dette kan ses i sammenheng med Lev Vygotskijs sosiokulturelt læringssyn, som handler om at læring skjer i samspill med andre, og i teorien til Bruners (2007), som handler om stillasbygging (Sylte, 2019). Lev Vygotskijs sosiokulturelt læringssyn sier at læring skjer i samspill med andre. Lev Vygotsky mente læring var avhengig av og ble påvirket av miljøet rundt oss. Lev Vygotskijs kalte dette for den promaksimale utviklingssonen, som betyr at elevene skaper læring i lag med andre, og at det er i denne sonen elevene lærer. Dette kalles shcaffolding, eller stilasbygging som vi kaller det på norsk. Det betyr at lærer ikke skal fortelle elevene hva de skal gjøre, men forklare og støtte opp under om elevenes læringsforsøk, som er en støtteprosess som skaper motivasjon, hvor elever utvikler seg i samarbeid med menneskene rundt seg (Lyngsnes & Rismark, 2016).

Ser vi på spørsmål to i vår undersøkelse om variert undervisning ga motivasjon, forteller elevene at det kan bli kjedelig i lengden, å høre på lærer ved enveiskommunikasjon. Det å innføre noe nytt i læringsmiljøet, var positivt for læringen. De likte å være aktive, og variert undervisning var det som skulle til for å holde interesse og konsentrasjon oppe. Diskusjoner

ved uteskole mente også elever bidro til mer læring. Dette på grunn av det trygge samholdet hvor alle ble trukket med inn i dialogen.

Læring gjennom sosiokulturelle teorier peker på at vi lærer gjennom å samhandle med andre. Samhandling som dette skjer blant annet gjennom språk og dermed gjennom dialog. Vi ser det er dokumentert at dialogisk undervisning gir økt læringsutbytte for elever, både i gruppesamtaler og i helklassesamtaler. Studiet viser også at kvaliteten på samtalene i klasserommet gir et godt grunnlag for å forutsi elevenes læringsresultater i fag (UiO, 2021). Vi erfarte under aksjoneringen at samarbeidslæring bidro til motivasjon hos elevene og at elevene utviklet kunnskap om emne vi hadde valgt. I den nye fagfornyelsen står det at grunnopplæringen i skolen skal bidra til et bedre samarbeid og et godt fellesskap i samfunnet, samt at elevene skal utvikle kunnskap. Under aksjoneringen fikk elevene mulighet til å danne et godt samarbeid, dele felles erfaringer og de fikk reflektert over hva de kunne gjøre når de kommer ut i arbeidslivet. Det ble også reflektert over vennskap, sosiale sammenkomster og familieforhold. Vi ønsker å gjøre elevene bevisst på hvordan de kan danne gode relasjoner til medborgere, og hva som kan føre til utenforskap, og hvilke betydninger dette vil ha for den psykiske helsen til de rundt oss. Ifølge utdanningsdirektoratet handler livsmestring om å kunne forstå og å kunne påvirke ulike faktorer som har betydning for mestring av eget liv og den psykiske helsen. Vi observerte under aksjoneringen at elevene var aktive under undervisningen og de åpnet seg i dialog med oss lærere og medelever når vi hadde dialog under uteskolen. De snakket om alt fra familie, venner, sosial omgang med andre mennesker, arbeidserfaringer og hvordan miljøet i vennegjengen og samfunnet var (Utdanningsdirektoratet, 2017).

I overordna del står det at elevene skal bli trygge elever og gode demokratiske medborgere og at elevene bygger kompetanse i gode relasjoner. Elevene svarte i spørreundersøkelsen at de lærte mye av oss under aksjoneringen, fordi vi var åpne, delte erfaringer og at relasjonene var gode. Det var også en elev som svarte at i klasserommet var det vanskelig å rekke opp hånden og svare på spørsmål, men under uteskolen følte eleven at det var enklere å svare på spørsmål å delta i samtalen da vi lærere satt på samme nivå som elevene og at vi

«bydde» på oss selv. Her ser vi tydelig at det med relasjon mellom elev-lærer er viktig og at uteskole bidrar til en mer åpen dialog for noen (UiO, 2021).

Ifølge utdanningsdirektoratet kan uteskole bidra til at relasjonen mellom elevene i klassen endrer seg og det kan være enklere å inkludere andre. Dette var noe som vi la merke til under aksjoneringen da de satt på ulike plasser under uteskolen enn hva de gjør i klasserommet. Vi opplevde at de som var «roligere» i klasserommet snakket betydelig mer under uteskolen og at de ble mer inkludert i samtalen når vi satt ute ved bålet. Vi opplevde at aksjoneringen og selve metodene som vi valgte i denne undervisningsøkten ble som vi hadde tenkt og planlagt, men vi ser at uteskole kan by på utfordringer om vi skulle ha undervist i andre temaer, eller om elevene ikke hadde vært godt forbered. Vi hadde som mål under uteskolen å danne gode dialoger og at elevene fikk delt sin kunnskap med medelevene, og i dette emne fungerte det godt da vi ikke trengte hjelpemidler eller andre rammefaktorer til undervisningen enn å skape gode samtaler og god dialog. Om vi skulle hatt undervisning i å måle for eksempel blodsukker eller andre fysiske oppgaver ser vi at uteskole ikke har egnet seg. Vi hadde værgudene med oss, og elevene var kledd etter været, og alle hadde tilgang til sitteunderlag. Vi valgte akkurat bålkos, siden bål har vært en naturlig møteplass gjennom alle tider, det er for alle aldre, og bål vil også være fremtidens naturlige møteplass. Bål er noe som får oss mennesker til å slappe av, det får frem tanker, refleksjon og dialog på en annen positiv måte (Utdanningsdirektoratet, 2021).

Spørsmål en i oppgaven vår handlet om motivasjonen ville bli påvirket av friskluft og uteskole. Ut ifra våre erfaringer med uteskole ser vi at det utdanningsdirektoratet sier om at relasjoner kan endre seg, og at uteskole kan bidra til mer inkludering stemmer godt overens med våre observasjoner. I dialog med elevene var det ei jente som rekte opp hånden for å ta ordet. Hun fortalte at i klasserommet turte hun ikke å rekke opp hånden, men her ute følte hun det var tryggere, hvor hun fikk følelsen av at alle var på samme nivå når vi satt rundt bålet. En jente forklarer at uteskole hjalp på hodepinen, og følte det var enklere å lære ute. Noen sier de blir gladere av friskluft, men noen var opptatt av at været måtte være bra. Ei forteller også at motivasjonen økte ute, da hverdag hele dagen inne gjorde konsentrasjonen dårligere.

Bjørn Bolstad skriver at elevmedvirkning, elevaktivitet og lek bidrar til motivasjon og bedre læringsmiljø. Lindberg skriver også at elevenes interesse og aktivitet i timene bidrar til å fremme et bedre læringsmiljø i klassen. Vi ser ut ifra spørreundersøkelsen spørsmål seks, svarte en elev at uteskole ga en ekstra «boost» av å gjøre noe annet, samtidig som vi lærer og skaper bedre/større relasjoner. Ut ifra dette svaret og teorien ser vi at elevene kan få bedre motivasjon og bedre læringsmiljø i klassen, ved at elevenes interesser og aktiviteter blir i fokus hvis vi legger vekt på elevmedvirkning og elevaktivitet. Samtidig som elevene svarer at ved samarbeidslæring får de delt flere erfaringer og de lærer bedre av dette, vil elevene bli mer aktive i undervisningen. Dette var noe vi tenkte på da vi planla undervisningen og satte opp hvilken undervisningsmetode vi ønsket å prøve ut i aksjoneringen. Vi ser og erfarte at samarbeidslæring gjorde at elevene var aktive under hele aksjoneringen og det skapte et godt samspill i gruppen. Elevene lærte av hverandre og av å dele erfaringer. Det kom tydelig fram på spørreundersøkelsen også, at elevene lærte av hverandres kunnskap og erfaringer, og at de var positive til samarbeidslæring, da flertallet skriver at de lærer mer og synes samarbeidslæring er en god metode å lære på (Bolstad, 2022).

Ifølge Stai har indre motivasjon til ungdom også en stor betydning for indre tanker og drivkraften. Slik vi forstår dette må ungdom ha drivkraft og vilje for å gjennomføre noe, og ungdommen må være interessert. Slik vi har erfart i våre jobber som miljøarbeider spiller motivasjon en stor rolle for å få ungdommen til å nå målene sine og jobbe målrettet mot et felles mål (Stai, 2021).

Om det gjelder hverdagsmestring i form av egen livsmestring eller om det gjelder å prestere godt på skolebenken, har vi erfart at indre motivasjon var svært viktig hos ungdommen. For å skape engasjement og motivasjon for læring, må lærer legge til rette undervisning som stimulerer elevene til å søke kunnskap aktivt, som skaper gode læringsstrategier. Imsen skriver at elevene bør arbeide og lære ut fra indre motivasjon, men at karaktersystemer kan føre til at elevene blir styrt av de ytre påvirkningene, som da blir det mest dominerende for å nå målene i faget. Imsen kritiserer denne formen for læring, da den indre motivasjonen til elevene står i fare for å undergraves. Kognitive læringsteorier har som mål å støtte opp om

elevenes indre motivasjon, som støtter og får frem elevenes iboende engasjement og nysgjerrighet (Imsen, 2014).

Dette er noe vi erfarte i aksjoneringen at elevene søkte kunnskap og svarene de svarte på spørreundersøkelsen viser at de ble motivert av ulike undervisningsmetoder og at vi lærerstudenter delte egne erfaringer. Ifølge spørsmål syv som omhandlet hvilke læringsmetoder elevene lærte best av, svarte flere elever at de lærte beste av samarbeidslæring. Ved å legge til rette for samarbeidslæring skaper dette større engasjement og motivasjon, ved å lytte til hvilke læringsstrategier elevene lærer best av. Flere synes samarbeidslæring var en fin måte å tilegne seg læring på, da de mente det å dele erfaringer, å forstå oppgaven fra flere ulike syn og diskutere og reflektere i grupper ga økt læring på en positiv måte. Andre elever sier de syntes konkurranser var spennende, som ifølge teorien skaper indre motivasjon for å oppnå best mulig resultater. Ei jente syntes at individuell læring fungerte best for henne, slik at hun kunne jobbe ut fra egne strategier og tempo. Derfor er det viktig å legge til rette for undervisning som bidrar til mest læring og motivasjon for alle elever.

Vi ser hvor viktig det er med god relasjonsbygging for oss miljøarbeidere for å kunne bidra til et godt læringsresultat. Slik som Røkenes og Hanssen skriver at relasjon er viktig i jobb med mennesker og at relasjon har en innvirkning på selve behandlingen. (Røkenes & Hanssen, 2012).

I yrkesfaglærer-rollen er det lite «behandlinger» som blir gjort, men i skolesammenheng er det snakk om å ha felles mål og det handler om å ivareta elevene på en god måte som skaper utvikling. For å oppnå et godt samspill med eleven krever det at lærere er bevisst og behandler elevene med respekt og verdighet, slik at det dannes en god relasjon.

Vi drøftet og reflekterte rundt dette før vi skulle gjennomføre aksjoneringen, om vi hadde god nok tid til å skape en god relasjon til elevene på de dagene vi skulle gjennomføre aksjoneringen. Vi har erfart at det å skape en god relasjon kan ta tid og vi var i tillegg tre studenter som skulle bli kjent med hver enkelt elev. Vi valgte å lage en Power Point presentasjon om oss selv, som ga elevene et innblikk på hvem vi var og vi var åpne og ærlige, slik at de ble trygge og bedre kjent med oss. Elevene hadde også en presentasjon om seg selv og hvem de var, slik at vi hadde bedre forutsetninger for å skape en tryggere relasjon

med hverandre. Relasjonsorientert klasseledelse er også kalt omtankeledelse, og det handler om å se elevene, danne gode relasjoner, et godt samspill, og legge til rette for at elevene skal nå sine mål og oppnå utvikling i skolen (Bergkastet, Dahl, & Hansen, 2011).

God klasseledelse handler også om kunne gi elevene kontroll, la de være med å påvirke egen læringen som vil føles relevant for dem og utdanningen. Den indre motivasjonen til elevene vil øke om læreren kan legge til rette for en autonomistøttende undervisning, som gjør at elevene har mer medbestemmelse og kontroll, og ikke opplever at de blir kontrollert (Deci, 2012).

Hvis vi ser på datainnsamlingene fra spørreundersøkelsen, ser vi samarbeidslæring bidrar til motivasjon og læring hos elevene vi spurte. Sammen med god relasjon, motivasjon hos elevene og et godt læringsmiljø er samarbeidslæring en god metode for å få elevene til å være aktive og det fremmer læring. Både observasjoner og erfaringer fra vår praksis, viste at elevene var passive og lite engasjert i klasserommet ved utprøving av en induktiv undervisningsmetode som PowerPoint.

Vi som yrkesfaglærerstudenter opplevde at elevene var aktive og motivert, hvor vi også fikk tydelig tilbakemeldinger fra elevene om at undervisningsmetoden vi brukte ga dem motivasjon. Det bidro til utvikling å utforske fagstoffet under jobbingen med gruppearbeidet. Hiim & Hippe skriver at flere elever synes det kan være enklere å jobbe i mindre grupper enn i store klasser. Det svarte også de elevene vi spurte, men det var noen få som likte bedre å jobbe individuelt, enn samarbeidslæring (Hiim & Hippe, 2018).

Som yrkesfaglærerstudenter ser vi at motivasjon har stor betydning for hvordan opplæringen vil bli. Motivasjonen varierer mye fra elev til elev, men ut fra det vi har erfart både fra praksis og ut ifra å skrive denne bacheloren, har vi erfart at elever som får medbestemmelse for opplæringen, har variert undervisning og samarbeidslæring vil ha stor betydning for motivasjonen. Vi erfarer også at tydelig og god klasseledelse, og trygge relasjoner kan være avgjørende for hvordan opplæringen vil bli. Vi har lært utrolig mye med å skrive denne bacheloren og i utdanningen, men samtidig er vi klar over at den største reisen ikke starter før vi praktiserer som yrkesfaglærere på heltid. Vi kommer hele tiden til å

utvikle oss og få ny erfaring og kunnskap hver dag som vi jobber i skole og arbeidslivet.

Vi ser at det kan være flere negative sider med samarbeidslæring. Vi har valgt å se på om samarbeidslæring kan motivere elevene til læring, men vi ønsket også å reflektere over noen utfordringer som vi har støtt på under samarbeidslæring i praksis. Erfaringer vi har sett under våre praksisperioder, har vært ulike kulturelle bakgrunner, og ulike svakheter og styrker hos elevene når det gjelder både interesser og fagkunnskap. Det har oppstått ulike konflikter, og enkelte elever kan føle på utrygghet og engstelse i samarbeid med andre elever. Utrygghet og engstelse vil ikke fremme læring, og en forutsetning for god samarbeidslæring, vil være at elevene opplever mestring (Andreassen, 2022).

Funnene i spørreundersøkelsen viste seg at elevene fikk økt motivasjon og de trivdes best med variert undervisning, og at samarbeidslæring ga en trygghet for undervisningen. De uttrykte også at de lærte av hverandre gjennom egne og andres erfaringer. Flertallet av elevene svarte at de fikk mer motivasjon av samarbeidslæring enn individuelt arbeid.

5.0 Avslutning

Vi brukte litteraturstudie og aksjonsforskning i denne bacheloroppgaven som metoder for å besvare våre problemstillinger. Vi har besvart to ulike problemstillinger, hvor vi har svart på hvordan vi kan motivere og fremme hverdagsmestring til ungdommer ved å bruke motiverende kommunikasjon. I profesjonsdelen har vi sett på hvordan vi som yrkesfaglærere kan fremme motivasjon ved bruk av samarbeidslæring som undervisningsmetode. Forskning viser at motiverende samtaler bidrar til økt motivasjon, og faglitteratur viser at helt klart at relasjon har betydning i motivasjonsarbeid. Som vi har forstått dette bør det være en god relasjon til stede slik at motivasjonsarbeidet skal være produktivt. Vi har gjennom faglitteratur fått bekreftet at motiverende kommunikasjon er viktig, for å skape en god dialog og en forståelse mellom ungdom og miljøarbeider. Ifølge forskning gir motivasjon et godt liv og gir oss energi til å utføre en handling. Isolert sett så kan motiverende kommunikasjon bidra til å fremme hverdagsmestring hos ungdom, for motiverende kommunikasjon bidrar til å gi motivasjon til å utføre gode handlinger. Dette ser vi også som yrkesfaglærere.

Vi ser i faglitteratur og fra våre egne erfaringer at samarbeidslæring kan bidra til motivasjon for økt læring. Det kan gi økt aktivitet i klassen og et bedre klassemiljø. Vi konkluderer med at samarbeidsoppgaver bidrar til sosial læring og personlig utvikling av elevene. I helhet og i de ulike undervisningsmetodene vi har sett på, så viser det at samarbeidslæring bidrar til motivasjon som fremmer læring hos elevene. Vi er åpne og kritiske til at det finnes noen utfordringer med samarbeidslæring, men som skrevet tidligere i oppgaven har vi fokusert på de positive sidene ved samarbeidslæring.

Vi har funnet ut og konkludert med at elevaktiv og variert undervisning kan gi bedre læring. Når lærestoffet er relevant og føles viktig for elevene vil dette oppleves meningsfullt og motiverende, og vi tror dette er noe som vil fremme læring hos de fleste elevene.

Gjennom erfaringene vi har fått ved å skrive denne bacheloren, har vi utviklet oss og dannet viktige erfaringer vi kan ta med oss veien videre i samarbeidet med mennesker for fremtiden.

6.0 Referanser

- Alnæs, D. (2019, 10 17). *UiO*. Hentet fra <https://www.med.uio.no>:
<https://www.med.uio.no/norment/forskning/aktuelt/manedens-forsker/2019/dag-alnes.html>
- Andersen, K. (2015). *Innføring i mesterlære, yrkesdidaktikk og veiledning*. Kristiansand: Høyskoleforlaget AS 2003.
- Andreassen, R. (2022, 05 23). *Acta Didactica Norge*. Hentet fra adno.no:
<file:///C:/Users/hegeg/Downloads/1050-%23%23default.genres.article%23%23-4835-1-10-20150202.pdf>
- Bergkastet, I., Dahl, L., & Hansen, K. A. (2011). *Elevens læringsmiljø*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Bolstad, B. (2022, 01 20). *UiO*. Hentet fra uio.no:
<https://www.uv.uio.no/forskning/satsinger/fiks/kunnskapsbase/elevaktive-arbeidsformer/bakgrunn-og-begreper/>
- Bondevik, M., & Nygaard, H. (2012). *Tverrfaglig geriatri. en innføring 3.utg*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Bunkholdt, V. (2010). *Utviklingspsykologi*. Oslo: Univeritetsforlaget.
- Børven, Ø. (2021, 05 26). *et bedre skole-norge*. Hentet 02 02, 2022 fra ebsn.no:
<https://www.ebsn.no/post/slik-forbedrer-du-praksisen-din-med-samarbeids%C3%A6ring>
- Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving* (6. utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Deci. (2012, 08 14). *Promoting motivation, health and excellence*. Hentet 03 03, 2022 fra tedxflourcity.com: <https://www.youtube.com/watch?v=VGrcets0E6I&t=845s>
- Deci, E., & Ryan, R. M. (2000). *Taylor and Francis Online*. Hentet fra The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior.: The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior.
- Dirdal, M. (2022, 02 20). *AOF*. Hentet fra aof.no: <https://blogg.aof.no/hvordan-bygge-gode-relasjoner-med-pasienter-som-sliter-psykisk>
- Eide, H., & Eide, T. (2018). *Kommunikasjon i relasjoner*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS 2017.

- Ekeland, T.-J., Iversen, O., Nordhelle, G., & Ohnstad, A. (2015). *Psykologi for sosial- og helsefagene*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Elevsiden. (2022, 02 14). *Elevsiden.no*. Hentet fra Elevsiden.no:
<https://www.elevsiden.no/motivasjon/beloning-og-motivasjon/>
- Elevsiden. (2022, 02 14). *Elevsiden.no*. Hentet fra Elevsiden.no:
<https://www.elevsiden.no/motivasjon/ytre-motivasjon/>
- Engedal, K., & Snoek, J. E. (2017). *Psykometri. For helse- og sosialfagutdanningene*. Oslo: Cappelen Damm AS.
- Frønes, I. (2006). *De likeverdige, Om sosialisering og de jevnaldrendes betydning*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS 2006.
- Gjerald, M. Å. (2021, 04 29). *Statsforvalteren i innlandet*. Hentet fra statsforvalteren.no:
<https://www.statsforvalteren.no/siteassets/fm-innlandet/04-helse-omsorg-og-sosialtjenester/sosialtjenesteloven/barn-og-unges-grunnleggende-rettigheter-i-praksis.pdf>
- Gjørund, P., Huseby, R., & Barstad, S. (2018). *Psykologi 1. Mennesket i utvikling*. Oslo: CAPPELEN DAMM AS 2016.
- Helsedirektoratet. (2017, 03 07). *Helsedirektoratet*. Hentet 05 15, 2022 fra
helsedirektoratet.no: <https://www.helsedirektoratet.no/tema/motiverende-intervju-mi/motiverende-intervju-som-metode>
- Hiim, H., & Hippe, E. (2018). *Undervisningsplanlegging for yrkesfaglærere*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Holm, S. F. (2017, 11 03). *Psykologisk.no*. Hentet fra Psykologisk.no:
<https://psykologisk.no/2015/10/nokkelen-til-god-motivasjon/>
- Homelien, S. (2019, 04 2019). *Kompetansebroen*. Hentet 03 15, 2022 fra
kompetansebroen.no: <https://www.kompetansebroen.no/article/hverdagsmestring-en-intro-2?o=ahus>
- Haaland, G. (2018). *Vurdering i yrkesfag*. Oslo: Pedlex.
- Idsøe, E. C. (2020). *Differensiering i skolen. En praktisk bok om tilpasset opplæring*. Oslo: Cappelen Damm AS.
- Imsen, G. (2014). *Elevens Verden*. Oslo: Universitetsforlaget 2014.
- Imsen, G. (2016). *Lærerens verden*. Oslo: Universitetsforlaget 2016.

- Karlsen, K. H., & Bjørnstad, G. B. (2019). *Skaperglede, engasjement og utforskertrang*. Oslo: Universitetsforlaget AS.
- Lingås, L. G. (2019). *Etikk og verdivalg i helse- og sosialfag*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS 2008.
- Lyngsnes, K., & Rismark, M. (2016). *Didaktisk Arbeid*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Mathisen, P., & Høigaard, R. (2011). *Veiledningsmetodikk en håndbok i praktisk veiledningsarbeid*. Kristiansand: Høgskoleforlaget AS 2004.
- Monsen, A. M. (2020, 05 27). *ledernytt.no*. Hentet fra Ledernytt: <https://www.ledernytt.no/sikt-etter-motivasjon.6016498-419970.html>
- NHI. (2019, 07 29). *NHI.no*. Hentet fra nhi.no: <https://nhi.no/familie/barn/pubertet/puberteten-tanker-og-folelser/>
- Norheim, B. (2021, 03 16). *nasjonal digital læringsarena*. Hentet fra ndla.no: <https://ndla.no/subject:1:f18ad41e-d9c3-4428-8cb6-5eb852e45082/topic:1:7df2950d-3af9-462e-b27f-cf3df147eaa3/topic:1:e9752b8b-86df-4414-888c-2cc3adf041c8/resource:1:85351>
- Nymoen, H. N. (2021, 03 16). Idunn. *Endringsarbeid i samvær med pasienter i dagliglivet – Motiverende intervju i miljøterapi*. Hentet fra Idunn.no: <https://www.idunn.no/doi/pdf/10.18261/issn.1504-3010-2021-01-09>
- Renolen, Å. (2015). *Forståelse av mennesker; innføring i psykologi for helsefag*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Repstad, K., & Tallaksen, I. (2019). *Variert undervisning -mer læring*. Bergen: Vigmostad & Bjørke AS.
- Røkenes, O. H., & Hanssen, P.-H. (2012). *Bære eller Briste*. Bergen: Vigmostad og Bjørke.
- Stai, S. (2021, 02 15). *ndla.no*. (S. Stai, Redaktør) Hentet 02 28, 2022 fra nasjonal digital læringsarena: <https://ndla.no/subject:1:56ea35da-73d9-431f-a451-19f24f564f59/topic:1:7b85f47a-e6ee-4e10-93f0-6dcbb8fe88cc/topic:1:61d57775-88c9-4d8f-b49f-bfe85ff652d0/resource:b1c71518-0406-4cf4-8f25-08d6e0567349>
- Stikholmen, R. (2020, 09 07). *Fagsnakk*. Hentet fra Fagsnakk.no: <https://www.fagsnakk.no/norsk-andresprak/ordlaering-i-praksis-10-tips-til-aktiviteter-del-2/>

Sylte, A. L. (2019). *Profesjonspedagogikk; Profesjonsretting/yrkesretting av pedagogikk og didaktikk*. Oslo: Gyldendal.

UiO. (2021, 04 05). *UiO*. Hentet fra uio.no:

<https://www.uv.uio.no/forskning/satsinger/fiks/kunnskapsbase/elevaktive-arbeidsformer/dialog-i-klasserommet/>

Utdanning.no. (2022, 02 18). *Utdanning.no*. Hentet fra Utdanning.no:

<https://utdanning.no/yrker/beskrivelse/helsefagarbeider>

Utdanningsdirektoratet. (2017, 09 17). *udir.no*. Hentet fra Utdanningsdirektoratet:

<https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/om-overordnet-del/>

Utdanningsdirektoratet. (2021, 05 25). *Utdanningsdirektoratet*. Hentet fra Udir.no:

<https://www.udir.no/laring-og-trivsel/tilpasset-opplaring/uteskole/#a153244>

Utdanningsdirektoratet. (2021, 08 01). *Utdanningsdirektoratet*. Hentet fra udir.no:

<https://www.udir.no/lk20/hea02-04/kompetansemaal-og-vurdering/kv366>

Utdanningsdirektoratet. (2022, 03 27). *Utdanningsdirektoratet*. Hentet fra Udir.no:

[https://www.udir.no/lk20/hea02-04/kompetansemaal-og-vurdering/\(KM3894\)](https://www.udir.no/lk20/hea02-04/kompetansemaal-og-vurdering/(KM3894))

Utdanningsdirektoratet. (2022, 04 30). *Utdanningsdirektoratet*. Hentet fra udir.no:

<https://www.udir.no/tall-og-forskning/brukerundersokelser/Om-temaene-i-Elevundersokelsen/Motivasjon/>

Uthus, M. (2017). *Elevens psykiske helse i skolen*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS 2017.

Uthus, M. (2021, 01 13). *utdanningsforskning.no*. Hentet fra utdanningsforskning.no:

<https://utdanningsforskning.no/artikler/2021/folkehelse-og-livsmestring-i-skolen.-hva-sier-elever-om-erfaringer-med-a-bestemme-selv-i-laringsaktiviteter-en-kvalitativ-intervjustudie/>

Vågan, A., Eika, K., & Skirbekk, H. (2016, 09 12). *sykepleien*. Hentet 05 30, 2022 fra

sykepleien.no/forskning: https://sykepleien.no/sites/default/files/pdf-export/pdf-export-61702_0.pdf

Øhlckers, L. R., Heradstveit, O., & Sand, L. (2019). *Ungdom og psykisk helse*. Bergen:

Fagbokforlaget.

VEDLEGG 1

VEILEDNINGSDOKUMENT YFL

Student:	Skole: NTNU	Kull: YFL 2019
----------	----------------	-------------------

Praksislærer:	Trinn/nivå/fag: Vg2 helsearbeiderfag
---------------	---

Praksisskole:	Tidspunkt for gjennomføring: Torsdag 10.03.2022
---------------	--

Veiledningsdokumentet er et verktøy for å strukturere og planlegge undervisning/opplæring, samt være et utgangspunkt for praksisoppfølging (veiledning). Boka til Hiim & Hippe (2009) *Undervisningsplanlegging for yrkesfaglærere* vil være til hjelp i arbeidet med dokumentet.

1. Elevenes læreforutsetninger

Med begrepet elevforutsetninger, handler det om de ulike ressursene elevene har fra før, som både fysiske, psykiske og sosiale forutsetninger. For å tilpasse riktig undervisning er det viktig å vite hva elevene kan fra før av, hva de har av kunnskap, hvilke ferdigheter og holdninger de har om faget/tema (Hiim & Hippe, 2018).

Det kan være viktig å ha variasjon i undervisninger, som gjør at elevene øker konsentrasjonen, som igjen fører til mer delaktighet. God konsentrasjon påvirker læringsmiljøet, og får å få elevene engasjerte er det viktig å bruke undervisningsmetoder som engasjerer elevene. Økt engasjement og motivasjon skaper mer delaktige elever, som fører til økt læring og økt læringsutbytte (Repstad & Tallaksen, 2019).

Dette er en klasse som består av 11 jenter i alderen 17-18 år, som går 2. året på helsearbeiderfag. Dette er en liten klasse med godt samhold i klassen. Noen av jentene kan ta litt plass og ta litt styring over resten av klassen, men dette er ikke noe som har påvirket klassemiljøet negativt hittil. Dette er en klasse med svært engasjerte og samfunnsinteresserte elever, som også er aktivt med i undervisningen, de er gode på å lytte og delta muntlig i klasserommet. Dette er en positiv jentegjeng som skaper positiv energi.

Elevene har gode forutsetninger for timen, da de har vært gjennom dette emnet tidligere og har erfaringer fra praksis de kan knytte opp imot denne undervisningsøkten. Elevene skal ut i siste praksisperiode neste uke, (14.03.22) og derfor har vi valgt å ha en grundig gjennomgang av temaet, da det er svært relevant før de skal i praksis.

2. Rammefaktorer

Rammefaktorer handler om mulighetene og begrensinger elevene har for å tilegne seg læring, som læremidler, tid, utstyr, rom og tekniske hjelpemidler (Hiim & Hippe, 2018).

Tekniske hjelpemidler:

- Ark og noe å skrive med.
- Egen PC eller mobil
- Kateter og egne pulter til elevene.
- Tavle og kritt, ulike farger på kritt
- Smartboard til PP.
- 3 grupperom til gruppearbeidet
- Bålpanne og benker til å sitte ute
- Uteklær etter været
- Sitteplate for de som har det

Elevene bruker mobiltelefon for å ha fokuset vekk fra mobilen i undervisningen, men for å legge til rette for elevmedvirkning og bruke elevenes arena i undervisning, tillater vi bruk av mobiltelefoner og internett i gruppeoppgave og spørreundersøkelsen, som utfordrer elevene til læring gjennom elevenes eget lille «univers».

3. Mål

All pedagogisk undervisning skal være rettet mot et bestemt mål. Det skal være målbare og presise mål, som fungerer som et redskap som kontrollerer og styrer læreres undervisning og elevenes læring. Målene skal ta utgangspunkt i elevenes ferdigheter, kunnskap og holdninger. Hvor kunnskap forteller hvilke ferdigheter og kunnskap eleven skal tilegne seg, og ferdighetene forteller hva eleven bør kunne av praktisk kunnskap, og holdninger handler om hvordan eleven uttrykker seg med tanke på områder som omhandler verdier, følelser og holdninger (Hiim & Hippe, 2018).

Mål for undervisningsøkta:

- Elevene skal få økt kompetanse om ferdigheter som skaper god relasjon
- Elevene skal kunne delta muntlig aktivt i klassen i tavleundervisning
- Elevene skal kunne reflektere, være etisk bevisste, tenke kritisk og kunne snakke i grupper og diskutere ulike problemstillinger
- Reflektere om samarbeidslæring og varierende undervisning gir økt engasjement og motivasjon?

Kompetansemålene vi brukte er:

Kommunikasjon og samhandling

- Beskrive ulike kommunikasjons- og relasjonsferdigheter og vise hvordan slike ferdigheter kan fremme trygghet og tillit.

Helsefremmende arbeid

- Drøfte betydningen av sosiale nettverk og foreslå tiltak for å forebygge ensomhet og psykiske lidelser.

4. Innhold

1. time 08.30- 09.15

- Power Point

Hvorfor relasjon er viktig?

Hvilken betydning har relasjon for samarbeidet?

Hva er det viktig å gjøre for å trives på arbeidsplassen?

Holdninger, samarbeid, trygghet og motivasjon til å gå på jobb. 15 minutter

- Film 10 minutter
- Dialog med sidemann 15 minutter om filmen.

2. time 09.15-10.00

- Tavlestaffet 10-15 minutter
- Utlevering av gruppeoppgave

3. time 10.30-11.15

- Fortsett med gruppeoppgave fra 2. timen. Jobbe med denne oppgaven frem til 10.50. Så ha på seg klær og gå ut. Møtes ute ved bålpannen kl. 11.00. Da finner elevene gruppen sin og setter seg gruppevis. Så serverer vi kakao og sjokolade. Og starter smått med å presentere oppgavene.

4. time 11.15-12.00

- Her skal elevene fremføre hva de har funnet ut i gruppearbeidet 11.15-12.00, hver gruppe får ca. 15 hver. Der elevene presenterer sin oppgave, og at andre elever og lærere kan komme med spørsmål eller innspill til oppgaven.

5. Læreprosessen

1. time

Her velger vi å bruke både teori, film og praktiske oppgaver for å skape en variasjon i undervisningstimene

Vi skal presentere en Powerpoint om relasjoner og motivasjon.

Her skal jeg få med elevene på diskusjon og dialog underveis.

Under denne læringsprosessen vil vi veilede og kommunisere med elevene underveis.

Undervisningsopplegget

Vi starter timen med å hilse på hverandre, og lærer presenterer hva opplegget for timen vil være. Videre for timen vil det være en kort Powerpoint-undervisning, før skal se en film på 8 minutter som handler om tilhørighet, motivasjon og relasjon. Deretter skal elevene reflektere over filmen i gruppe på to og to, slik at elevene blir deltaktive selv, og det setter i gang tankeprosesser hos elevene. Dette er en fin måte til å sette aktivt i gang tankeprosesser som engasjerer elevene til å dele tanker, holdninger og eksempler for tema tilhørighet, motivasjon og relasjon. Videre for timen trenger elevene egen mobil eller pc for å besvare tankekart/spørsmål fra mentimeter.

2 time

Jeg skal lede en tavlestaffet som elevene skal få være delaktig i. Jeg skal skrive 3 ord på tavlen, og elevene skal få skrive hva de tenker på når de ser disse ordene.

Etterpå skal elevene få reflektere og komme med innspill på ordene som står på tavla.

Deretter skal de få utlevert en gruppeoppgave, som de skal få jobbe med resten av økten.

De temaene som jeg gir elevene i tavlestaffeten og i oppgaven, henger sammen med timen før. Jeg har valgt dialogbasert undervisning og gruppearbeid som undervisningsmetode for å få mer samspill i gruppa og for å få elevene aktiv.

3 time

Vi starter 3 time med å fortsette på gruppeoppgaven, før vi går ut. Jobber med gruppeoppgaven frem til kl. 10.50, så får elevene 10 min til å ordne seg å gå ut. Ha på seg klær, tar med seg oppgaven som de skal presentere. Så samles de ute ved bålet kl. 11.00. Elevene kan sette seg gruppevis når de kommer ut. Vi serverer kakao og sjokolade etter at elevene har funnet seg plass.

4 time

Vi starte med å se hva gruppene har funnet ut av sine oppgaver. Hver gruppe presenterer sine oppgaver. Der gruppen leser opp spørsmålene og det de har funnet ut. Etter gruppen har gjort det, kan hele klassen diskutere og reflektere over spørsmålet og svaret, kanskje har andre elever andre svar til dette spørsmålet. Dette gjentar vi med hver gruppe. Vi setter av ca. 15 minutter til hver gruppe, der de svarer på sine spørsmål og at resten av

klassen kan få svare om de har noe å tilføye gruppen. Det er 3 grupper, så blir ca. 45 minutter på å gjennomføre dette. Vi avslutter økten ute med å takke for oss, og takke for at vi fikk kom og aksjonere i denne klassen. Skulle det bli mer tid til overs, tar vi frem det de skrev på tavlestaffeten. Og snakker åpent om disse ordene, og kan reflektere og diskutere.

6. Vurdering

For vurdering er det avgjørende med klare og konkrete mål for at eleven skal vite hvilke forventinger vi har til dem. Vurdering gir kunnskap om elevene har oppnådd ulike nivå og mål for faget (Idsøe, 2020).

Elevene:

Vurderingen for denne økten vil være å observere aktiviteten til elevene og elevenes dialog, engasjement og innsatsvilje rundt temaet. Vi vurderer også hvordan elevene mottar beskjeder som blir gitt.

Elevene skal jobbe ut ifra skolens rammer for opplæring, og vurdering skal oppleves motiverende for elevene. For vurdering av elever, ser vi på hvilke metoder som blir brukt og hva elevene har lært, og skal jobbe med videre. Vurderingen skal fortelle hva som fungerer og hva som kunne blitt gjort annerledes. Vurderingen gir både lærer og elever en pekepinn på hvordan de ligger an i forhold til kompetansemålene, og hvordan de skal nå sine mål. Vurderingssamtale skal gi elevene læringsutbytte og være utviklende for elevene. Udir beskriver fire prinsipper som skal virke fremmende og gode:

1. Elevene må vite hva som skal læres og hva vi forventer av dem
2. Vi skal gi ærlige tilbakemeldinger til elevene, og si noe om kvaliteten på det elevene har gjort.
3. Gi veiledning til hvordan elevene underveis kan forbedre seg
4. Elevene skal kunne ta del i eget arbeid, og de skal kunne være i stand til å evaluere og vurdere seg selv (Haaland, 2018).

Vi bruker Blooms taksonomi for å vurdere elevenes kunnskapsnivå i fagene, som er en beskrevet i verbform, som gir lærer pekepinn på hva elevene kan, og er utformet som en pyramide med seks trinn som handler om elevenes evner til å huske, forstå, anvende, analysere, evaluere og skape (Idsøe, 2020).

Vurdering av undervisningsmetoden:

Vi ønsker å fokusere på resultatene fra spørreundersøkelsen som elevene får etter endt aksjonering. Funnene fra denne spørreundersøkelsen vil gi oss matrise for videre vurdering og dialog om vi har oppnådd målene vi har satt for undervisningstimene.

Elevene får utdelt en spørreundersøkelse etter endt undervisning, hvor de får komme med tilbakemeldinger om hvilke undervisningsmetoder de likte best og hva som motiverte og engasjerte de. I tillegg til spørreundersøkelsen blir elevene bedt om å skrive en positiv kommentar og to utviklingskommentarer til oss lærerstudentene.

Egenvurdering:

Blir vurdert etter undervisningen, hva som gikk bra og om aksjoneringen gikk etter planene og våre forventinger. Der vil også spørreundersøkelsen være en stor del av vurderingen i tillegg til egne observasjoner som ble gjort underveis.

VEDLEGG 2

Plan for aksjonering

Aksjonering 4-timers økt

TORSDAG 10 MARS	TORSDAG 10 MARS
<p>1 ØKT 45 minutter</p> <p>Teori om relasjonens betydning ved bruk av PowerPoint-presentasjon.</p> <p>Vise film.</p> <p>Dialog/diskusjons oppgaver.</p>	<p>3 ØKT 45 minutter</p> <p>Fortsett med gruppeoppgave frem til 10.50.</p> <p>Ha på seg å gå ut, og møtes ute ved bålpannen kl. 11.00. Elevene setter seg i gruppevis, så starter vi med å servere kakao og sjokolade.</p> <p>Begynner så smått med å presenter gruppeoppgaven 11.10.</p>

2 ØKT 45 minutter

Tavlestaffet- Delt inn i 3 tema der elevene skal skrive minimum 3 ord hver.

1. Livsstil
2. Relasjon
3. Utenforskap / media

Utlevering av gruppeoppgave

Gruppeoppgave som skal «fremføres» ute ved bålet

Del inn klassen i 3 grupper, gir de 3 ulike oppgaver de skal jobbe med. Lage plakat eller et A4 ark med stikkord, oversikt over «svarene».

Gruppe 1. Relasjon

Hva kan dere som elever gjøre for å skape en god relasjon med medelever, brukere og fremtidige kollegaer?

Gruppe 2. Livsstil

Hvorfor er livsstil viktig? Og hva påvirker vår livsstil? Gi tre eksempler på helsefremmende faktorer.

Gruppe 3. Utenforskap og media

Hvilken skade kan utenforskap gjøre med ungdommens psykiske helse?

Mange ungdommer lever sitt sosiale liv gjennom media, hvilke utfordringer kan det føre med seg til ungdom?

4 ØKT 45 minutter

Uteskole, fremfører gruppeoppgave. Med respons og dialog fra elever og lærere.

Avslutte med å takke for oss.



VEDLEGG 3

Presentasjon av oss selv for klassen før aksjonering

Hvem er vi?

Blue Heart: Psykiatrisk helsefagarbeider, Gift, 1 barn og 2 bonus barn, 31 år, Sprudlende.

Yellow Heart: Psykiatrisk helsefagarbeider, Samboer og 2 barn, 26 år, Jordnær.

Green Heart: Psykiatrisk hjelpepleier, Gift og 3 barn, 38 år, Hjertevarm.



Veien til yrkesfaglærer

Green Cloud: Krav om fagbrev, to år yrkeserfaring og generell studiekompetanse eller realkompetanse

Yellow Star: Krav om fagbrev, to år Som yrkesfaglærer kan man jobbe på videregående, ungdomsskole, opplæringskontor og i bedrift som opplæringsansvarlig.

Blue Thought Bubble: Treårig bachelorutdanning

Cartoon Bear: Promise me you'll always remember: You're braver than you believe, stronger than you seem, and smarter than you think.

Bacheloroppgaven

Motiverende kommunikasjon



Hverdagsaktivitet

Hverdagsmestring

Vi tenker å bruke en spørreundersøkelse, slik at vi kan se om denne aksjoneringen stemmer med det vi har erfart

Aksjoneringsdagen
Torsdag 10 mars

1 og 2 økt inne med undervisning om livsmestring og utenforskap



3 og 4 økt skal være ute, bålkos med varm drikke og noe godt. Husk å ta med klær etter været og et varmt sitteunderlag

Sanne venner



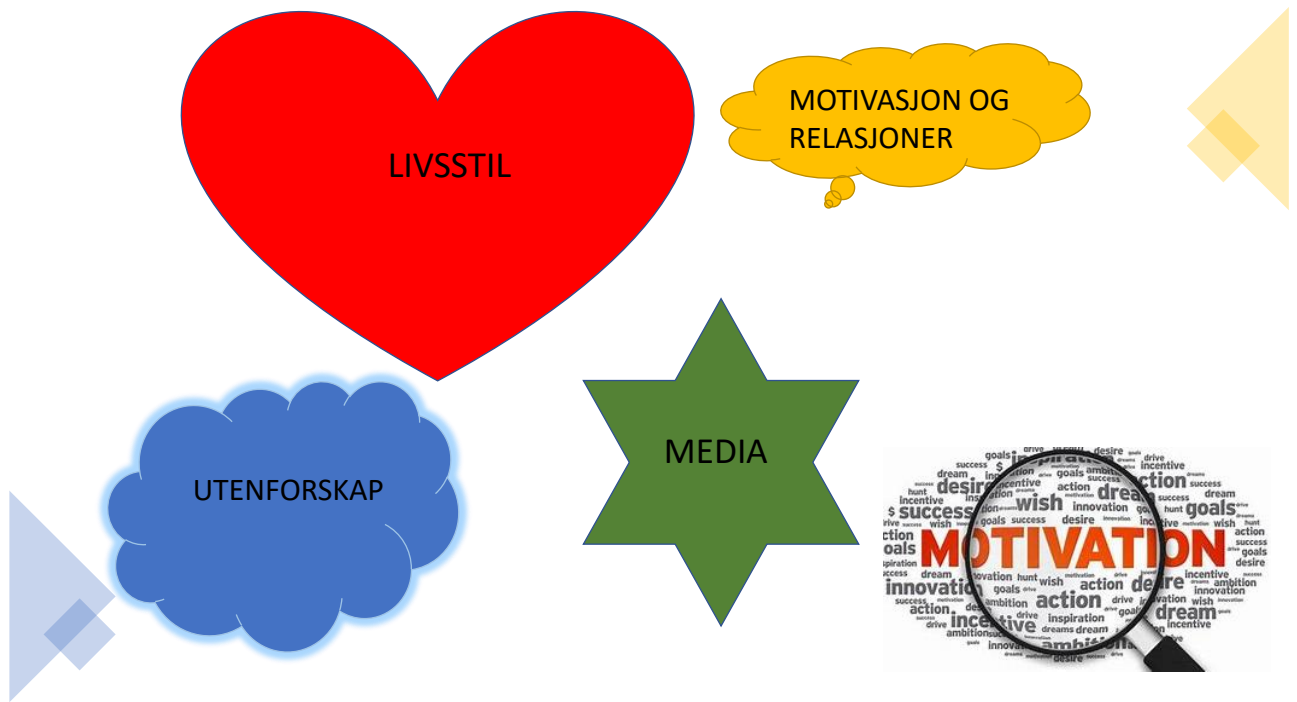
er de få som blir med oss
på reisen
- igjennom den tøffeste
delen av livet.

Vi gleder oss til å bli
bedre kjent med dere
alle og håper dere får
en fin opplevelse av
vår aksjonering..

Takk for oss..

VEDLEGG 4

Teori ved Powerpoint-presentasjon



Kommunikasjon som fremmer god relasjon

Hvordan vi kommuniserer påvirker vår relasjon til andre

- Vise interesse
- Bry oss og være empatisk

Kommunikasjon skaper gode relasjoner

Snakk til andre som likesinnede og behandle alle med respekt

Hvordan skape gode relasjoner til andre mennesker

- Respekter hverandre og mangfoldet
- Vær med andre og gjør noe fint sammen
- Skap et fellesskap og tilhørighet til andre
- Investere tiden i andre og vis at du bryr deg

- Vise interesse, aktiv lytting og nysgjerrig
- Respekt og verdighet
- Tillit og Aksept
- Anerkjennelse
- Vis empati
- Felles interesse

Hva kan føre til utenforskap

Sosiale
media

Dårlig relasjoner
til andre

Ulik livsstil og
interesser

Ulike kulturer i
samfunnet



Film om tilhørighet



- <https://ndla.no/subject:1:1b7155ae-9670-4972-b438-fd1375875ac1/topic:1:baadf378-9a45-422f-a80f-154e203d2bc2/topic:1:2705dab9-344d-4473-bbdf-3538f9fedfe0/resource:e632eb67-91dc-499c-8707-13eba80bc53b>

Reflektere over:

- Hvorfor er det viktig med tilhørighet?
- Hvordan påvirker våre holdninger andre mennesker?

Kilder

- <https://ndla.no/subject:1:1b7155ae-9670-4972-b438-fd1375875ac1/topic:1:baadf378-9a45-422f-a80f-154e203d2bc2/topic:1:2705dab9-344d-4473-bbdf-3538f9fedfe0/resource:9d1e21d2-0e30-4e52-906e-ed000f6598df>



Vedlegg 5

Spørreundersøkelse som ble brukt i forbindelse med aksjoneringen.



Spørreundersøkelse av aksjonering

Spørsmål 1)

Synes du uteskole og friskluft påvirker din motivasjon positivt? Hvorfor/hvorfor ikke?

Spørsmål 2)

Ga variert undervisning motivasjon? Og hvilken undervisningsmetode ga deg mest motivasjon i undervisning, og hvorfor? (Tavlestaffet, dialogbasert undervisning, gruppeoppgave eller uteskole).

Spørsmål 3)

Synes du gruppeoppgaver gir deg mer motivasjon og læring? Begrunn hvorfor.

Spørsmål 4)

Synes du det utgjør noe forskjell på din egen prestasjon å snakke inne i klasserommet fremfor de andre elevene, eller i fellesskapet ute?

Spørsmål 5)

Syns du det er lettere å knytte relasjoner til lærer og elev, ved uteskole. Eller ved å sitte på din faste plass inne i klasserommet? Beskriv

Spørsmål 6)

Hva motiverte deg mest i disse 4 undervisningstimene? Hva kunne vi gjort annerledes for å bidra til økt motivasjon og læring for dere?

Spørsmål 7)

Hvilken læringsmetode lærer du best av? Samarbeidslæring eller individuell.

Spørsmål 8)

Hvilket læringsutbytte hadde du av disse øktene? Hva sitter du igjen med av ny læring?

2 star and a wish (2 positive kommentarer og en forbedringskommentar)



Vedlegg 6

Oppsummerte svar fra spørreundersøkelsen.

Spørsmål 1:

Synes du uteskole og friskluft påvirker din motivasjon positivt? Hvorfor/hvorfor ikke?

- Å gjøre noe annet gir motivasjon, lettere å konsentrere seg og delta aktivt.
- Fint med uteskole som variasjon en gang iblant, å da spesielt på slutten av dagen for å få frisk luft etter en dag med mye teori.
- Ja, synes friskluft hjelper på konsentrasjon.
- Uteskole påvirker positivt, og det er variert.
- Uteskole hjelper på hodepine og fagstoffet blir enklere når man er ute.
- Føler man gjør noe annet, blir glad og har bedre dialog. Trivsel er en god faktor til motivasjon.
- Ja, spør på været og hva man gjør.
- Spør på været, både ja og nei. Om det er varmt eller kaldt ute.
- Både og, spør på hva man skal gjøre og hvordan været er.
- Bra for det gir meg energi. Miljøskifte funker på motivasjon. om jeg skal sitte ved pulten min hverdag hele dagen får jeg ikke konsentrert meg.
- Ja, blir mer opplagt.

Spørsmål 2:

Ga variert undervisning motivasjon? Og hvilken undervisningsmetode ga deg mest motivasjon i undervisning, og hvorfor? (tavlestafett, dialogbasert undervisning, gruppeoppgave eller uteskole).

- Sitte å høre på lærer som har tavleundervisning og snakker kan i lengden bli kjedelig. tavlestafett og uteskole var morsomt. Nytt læringsmiljø som å være ute var positivt, liker å gjøre noe aktivt.
- ga motivasjon med variasjon. Tavlestafett var spennende, som øker konkurranseinstinktet, i tillegg til læring. Uteskole og reflektering var også greit.
- Ja, mye forskjellig undervisningsmetoder gir hverdagen et løft. Jeg blir motivert til nye ting. Dere viser at dere vil oss godt og vi gir tilbake.

- Variert undervisning ga motivasjon. Synes stafetten, gruppeoppgaven og uteskolen var best fordi det var variert og ulike måter å lære på.
- Jeg lærte mest av uteskolen, vi hadde gode dialoger når alle snakket sammen.
- Samme ting hverdag blir kjedelig. Variasjon er morsommere, liker dialogbasert undervisning da man får flere synspunkt og lærer av hverandre.
- Gøy med tavlestaffet og uteskole, fint med mye variert.
- Uteskole og tavlestaffet ga mest motivasjon, avbrekk og pause fra det vanlige.
- Variert undervisning gir motivasjon, tavlestaffet er gøy da det innebærer konkurranse.
- Jeg synes variert undervisning er viktig for å holde oppe interessen og konsentrasjonene. Jeg liker diskusjoner og dialog når alle bidrar, uteskole og konkurranse. Har ikke så mye å si hva, bare det er variasjon i skolehverdagen.
- Ja, motivasjonen øker da vi får prøvd oss på litt forskjellige ting. Jeg likte gruppeoppgaven best, da vi fikk drøfte sammen.

Spørsmål 3:

Synes du samarbeidslæring gir deg mer motivasjon og læring? Begrunn

- Samarbeidslæring gjør at man får delt erfaringer og høre andres meninger og syn.
- Lærerikt å få høre forskjellige meninger og synspunkt.
- Ja, da hører jeg flere sider og holdninger til saken.
- Liker best å jobbe med andre og få kunnskap av andre.
- Liker samarbeidet best, da vi kan reflektere sammen om vår kunnskap.
- Liker både samarbeid og individuelt. Er det stor oppgave liker jeg å være alene, for da er det ingen andre enn bare jeg som kan trekke ned.
- Får deg til å tenke på nye måter som er motiverende.
- Ja kan høre hva de andre sier og mener, eller vet om et tema.
- Egentlig ikke, kommer an på gruppa og innsatsen, personlig trives jeg best med individuelt arbeid.
- Ja samarbeid får jeg et bredere syn på det vi gjør, av å høre andres synspunkter. Alle kan bidra hvor de er gode.
- Ja, for da kan du få høre andres synspunkter på ting.

Spørsmål 4:

Synes du det utgjør noe forskjell på din egen prestasjon å snakke inne i klasserommet framfor de andre elvene, eller i fellesskap ute?

- Lettere å prate ute, da det ikke ble så alvorlig, som gjør at flere tørr å prate.
- Mindre skumlere å prestere ute. Noe annet å være inne, det føles kanskje litt skumlere.
- Begge går bra.
- Begge deler går bra.
- Jeg turte å prate mer ute, da det ikke ble så formelt.
- Ute satt vi i ring og alle så hverandre. Mindre skummelt å snakke, gode samtaler da man gjøre noe annet enn vanlig.
- Vis man snakker litt hele tiden er det lettere å snakke å si hva en mener.
- Går for det samme om det er inne eller ute, spør hvilken setting det er i.
- Er man utendørs virker det ikke så seriøst, så kanskje flere tørr å snakke da.
- I fellesskap ute blir det mer aktiv dialog, spesielt under en så koselig setting. Det fungerer greit begge deler.
- Jeg synes det er lettere å snakke ute, da jeg føler det er mer press i klasserommet.

Spørsmål 5:

Synes du det er lettere å knytte relasjoner til lærer og elev, ved uteskole? Eller ved å sitte på din faste plass inne i klasserommet? Beskriv.

- Blir kjent på en «anna» måte.
- Vi sitter ofte på samme plassene hele året, så dette ga kanskje et litt annet syn på lærere og elever.
- Ute, fordi da er vi mer sammen og får snakket mer.
- Ute, for da var alle sammen og holdt på med samme tingen og gjorde noe felles.
- Det er lettere med uteskole da alle så hverandres ansikter da vi satt i ring.
- Enklere å få gode relasjoner ute, deler et fint og trivelig øyeblikk sammen.
- Fint med variasjon.
- Kanskje fordi det blir en annen setting, og får et annet syn på det.

- Kommer an på læreren, men kommer tettere på læreren ved uteskole.
- Ute blir alle mer på samme nivå, lærerne sitter sammen med oss i ring i stedet for å stå over foran oss. Det blir mer ekte ute.
- Jeg synes det er lettere å knytte relasjoner når vi er inne, fordi det blir lettere å få kontakt med hverandre.

Spørsmål 6:

Hva motiverte deg mest i disse 4 undervisningstimene? Hva kunne vi gjort annerledes for å bidra til økt motivasjon og læring for dere?

- Uteskole motiverte mest, da det ga en ekstra boost av å gjøre noe annet, samtidig som vi lærer og skaper bedre/større relasjoner.
- Aktiv læring som tavlestafett og uteskole ga meg mest motivasjon, fordi slik undervisning blir brukt alt for sjelden, og da føles det veldig motiverende de gangene det blir brukt.
- At dere brukte egne erfaringer i læringen, motiverte meg.
- Stafetten, får frem mye kunnskap og var aktiv.
- Uteskolen motiverte meg mest. Jeg synes PP ble kjedelig.
- Blir mer motivert når man gjør ting som man gjør sjeldent. Gøy er det også.
- Alt var bra på hver sin måte.
- Motiverte mest med å gjøre noe nytt, og ikke det samme gamle. Mye forskjellig.
- Temaet har mye å si for motivasjonen, om det er interessant gir det motivasjon.
- At det var noe nytt, masse bruk av eksempler, får med elevene aktivt i undervisningen.
- Det som motiverte meg mest var å få noen andre til å ha timene, og at dere brukte andre undervisningsmetoder. Jeg var ikke med på det første, men synes resten var bra.

Spørsmål 7:

Hvilken læringsmetode lærer du best av? Samarbeidslæring eller individuell?

- Samarbeid, får delt erfaringer.

- Samarbeidslæring er fint da vi får to synspunkter på en ting, og vi har ulik opplevelse og erfaringer.
- Samarbeid.
- Samarbeidslæring.
- Samarbeidslæring, reflektere og diskutere mer med andre og det lærere man bedre av.
- God blanding av begge fordi med samarbeidslæring lærer man av hverandre, og får flere synspunkt. Individuelt arbeid har man selv kontroll og bestemmer.
- Gruppe og tavle, artig med variasjon.
- Samarbeidslæring, kan få hjelp andre og kan diskutere og reflektere sammen.
- Individuelt for det meste, kan da gjøre det i mitt tempo og på min måte.
- Samarbeid da jeg får flere syn enn hva jeg har tenkt på selv, og forstår oppgavene på et annet vis.
- Jeg lærer best av samarbeid, da vi har ulike synspunkt.

Spørsmål 8:

Hvilket læringsutbytte fikk du ut av disse øktene? Hva sitter du igjen med av ny læring?

- Lært om hva som påvirker relasjoner, og viktigheten av tilhørighet. Lærerikt å høre erfaringer fra arbeidsliv/liv.
- At vi fikk reflektert over disse begrepene ut fra flere situasjoner og får et bedre bilde på hva der er og når man bør tenke over dette.
- Jeg fikk reflektert og vi hadde mye fokus på samme temaet.
- Sitter igjen med kunnskap om hvordan man skal være ute blant folk, og det å skape en god relasjon til noen andre.
- Lærte mest under uteskolen, og at dere delte mye av deres egne erfaringer.
- Reflektert og drøftet en del om relasjoner og mange ulike tema.
- Fikk nye innblikk på de ulike temaene.
- Lærte om hvordan man kan få gode relasjoner og hvordan man unngår utenforskap.
- Husker ikke noe spesielt, jobbet med det før.
- Lærdom fra både dere og medelever. Mer kompetanse innenfor temaet.

- Var mer interessant å lære, og vil ha flere undervisningsøkter ute, da jeg ble mer opplagt.

Utviklingskommentar?

- kunne vært bare en under PP presentasjon.
- Bedre tid på gruppeoppgaven.

Hva var bra?

- Variert opplegg som gjør det spennende og motiverende
Engasjerte lærerstudenter, interesserte i det vi har å si. Legger opp til at vi elever får delta.
- Variert undervisning, og dere var flinke til å ta for dere det som ble sagt. Vi gjør oss forstått i undervisningen, slik at jeg forsto hva som ble snakket om.
- Brukte erfaringer og var åpen for spørsmål. Bra med mye variasjon.
- At dere brukte egne erfaringer og at det var variasjon.
- Delte egne erfaringer, lyttet til hva vi elevene sa.
- Positiv og forståelsesfulle, som har skapt gode dialoger.
- Kommer med erfaringer og eksempler.
- Mye variert.
- Bra med variasjon og noe nytt og spennende.
- Bra vi fikk sitte ute og kose oss med bål, sjokolade og kakao. Gir motivasjon og glede.
- Positivt med egne erfaringer, gjør undervisningen mer spennende
- Flink til å forklare på en forståelig måte. Slik at vi elever skjønner bedre
- Bra bruk av egne erfaringer og eksempler, viktig å ha noe å knytte teorien opp mot.
- Koselig ute, gir motivasjon. Får med oss aktivt i undervisningen. Godt planlagt.

