

Motivation for læring

Hvad har betydning for voksnes motivation for at lære i undervisningssammenhænge? Her kan du læse om det særlige ved at undervise voksne, og hvad der kan fremme voksnes motivation for læring og forandring i undervisningssammenhænge.

Voksnes læring

Voksnes læring er orienteret mod at kunne bruge det de lærer, i aktuelle og fremtidige situationer. Når voksne deltager i undervisning, er det ofte med en vis ambivalens. På den ene side vil voksne reelt gerne lære noget nyt og forventer ”at få noget med hjem”, som de kan anvende i hverdagen. På den anden side findes en form for frygt for, at der skabes forstyrrelser i forhold til deres forankrede mønstre og forståelser om dem selv, deres omverden og dem selv i omverdenen.

Læringsopgaven kan derfor opleves meget krævende for den voksne, når det indebærer justeringer af ens forståelser, vaner og mønstre. Så selv om den voksne godt ved, at der er behov for at lære nyt, så kan læringsopgaven virke så uoverkommelig eller krævende, at læringsopgaven kan være svær at overkomme. Forstyrrelserne kan også munde ud i modstand mod læring, hvis den voksne oplever, at læringsopgaven er uacceptabel og i høj grad er i strid med egne holdninger og forståelser.

Hvad kendetegner voksne?

- Voksne er grundlæggende selektive: de lærer det, de vil lære – og som er meningsfuldt eller vigtigt for dem.
- Voksne trækker i deres læring på ressourcer, viden og erfaringer de allerede har.
- Voksne tager ansvar for den læring, som de er interesserede i at opnå.

(Illeris, K. (2009): *Læring*. Roskilde Universitetsforlag. 2. udgave)

Set i forhold til at undervise mennesker med demens og pårørende er det derfor vigtigt at have for øje, at deltagerne står i en sårbar situation, når de træder ind i undervisningslokalet. Deres forankrede mønstre og forståelser af sig selv, af deres relation til andre og af deres nuværende og fremtidige livssituation, er blevet forstyrret på grund af demenssygdommen. Demenssygdommen har vendt op og ned på det hele.

Læringsopgaven kan for nogle opleves berigende og motiverende og for andre kan læringsopgaven opleves for stor og for krævende og som en endnu større forstyrrelse med risiko for afstand til læringsopgaven, hvis man som underviser ikke tager hensyn til hver deltagers individuelle ståsted, deres sårbare situation og deres individuelle behov.

I det følgende vil vi du blive præsenteret for, hvad der kan fremme voksnes motivation for læring og forandring og om sundhedspædagogik.

Motivation for læring i undervisningen

Anvendelsesaspektet og undervisningens relevans har stor betydning for voksnes motivation for at deltage i undervisningen. For at deltagerne kan anvende viden fra kurset i dagligdagen og ændre handlemåder, er det vigtigt, at undervisningen tager udgangspunkt i deltagerens egne oplevelser og erfaringer samt anvender metoder, som støtter deltagerne i, hvordan de konkret kan gøre det anderledes i hverdagen.



Undervisningsmetoden er gruppebaseret undervisning, hvor der lægges vægt på vidensformidling, dialog, refleksion og erfaringsudveksling blandt kursisterne. Baggrunden er, at deltageres empowerment vokser, når de deler deres erfaringer med underviseren og de øvrige pårørende på kurset. Den amerikanske psykolog Carl R. Rogers argumenterer for, at vi udvikler os ved at lytte til andres fortællinger og perspektiver på en problemstilling, som kan relateres til vores egen situation (Gjerde 2006). Erfaringsudveksling og dialog mellem kursister og underviser, og kursisterne, imellem vægtes derfor højt i kursusforløbet – stærkt inspireret af den sundhedspædagogiske tilgang.

Den amerikanske psykolog og professor Raymond Wlodkowski (Wlodkowski 2008) har forsket i voksnes læring og tillægger ligeledes den sociale kontekst en væsentlig betydning. Han identificerer fire grundlæggende motivationsbetingelser, som har betydning for voksnes motivation for at lære i undervisningssammenhænge. De fire principper, som underviseren skal medtænke og understøtte i undervisningen, er følgende:

1. Følelse af fællesskab

Det har betydning for motivationen for læring, at undervisningen er båret af en gensidig respekt og følelse af "at høre til" på kurset. Helt fra start er det vigtigt, at deltagerne føler sig velkomne og godt modtaget. Underviseren har til opgave at facilitere samhørighed, tryghed og fortrolighed i gruppen, så kursisterne føler sig inddraget, forstået og hørt – uafhængigt af problemets opfang. Det er en balancegang at begrænse den meget talende kursusdeltager, uden at vedkommende skal føle sig underkendt, og at motivere den tavse deltager til at deltage aktivt, uden at denne skal føle, at vedkommendes grænser bliver overtrådt. Underviseren har en vigtig opgave i at skabe et trygt rum for læring, hvor både underviseren og kursusdeltagerne viser respekt for hinandens synspunkter. Underviseren kan styrke fællesskabet ved at give plads til dialog i små grupper, hvor de deltagerne lytter til andres udfordringer og erfaringer.

Det skaber både tryghed i gruppen, styrker relationerne og giver en følelse af, at man ikke er alene. Et andet opmærksomhedspunkt er, at læringen både sker i undervisningssituationen og i pauserne, hvor deltagerne taler sammen. Det er derfor vigtigt med god tid til pauser, da det er med til at styrke det sociale fællesskab. Efter kursusforløbets afslutning vil det være en fordel at invitere til opfølgende arrangementer, fx pårørendegruppe eller cafémøder, da det sociale netværk er en god støtte for deltagerne og kan understøtte, at de fortsætter med at anvende viden fra kurset efter dets ophør.

Eksempel: Første kursusdag indledes med en præsentationsrunde, hvor deltagerne fortæller om deres forventninger til kurset. Desuden kan man i fællesskab aftale et regelsæt for kurset, fx at man har tavshedspligt, udviser respekt for hinanden, og at der ikke findes 'dumme' spørgsmål.

2. Indstilling og holdning

Både underviser og deltagernes engagement og indstilling til kurset har betydning for deltagernes motivation for at lære og forandre sig. Indstillingen kan være positiv, fx hvis deltageren har en forventning om, at viden fra kurset vil kunne skabe en positiv forandring for en selv, eller hvis man oplever, at kurset giver en ny forståelse for et problem og i yderste fald en metode til at løse det. Indstillingen kan dog også hæmme motivationen, fx hvis man er bekymret for at fejle, ikke har overskud til forandringer eller ikke kan se, at kurset har relevans for den situation, man er i. Underviseren kan arbejde med kursusedtagernes indstilling gennem metoder, som inviterer til erfaringsudveksling, dialog og fremhæver de positive erfaringer frem for fejlfinding.

Den enkeltes skoleerfaringer fra tidligere, aktuelle livssituation, livsfase, relationen til personen med demens eller til den pårørende, følelsesmæssige overskud og forventninger til sig selv har ligeledes betydning for indstillingen til kurset, og hvad kursisten ønsker at få ud af kurset. Det betyder, at underviseren skal afdække deltagernes behov og forventninger og vurdere, hvilke tilgange og metoder, der vil være hensigtsmæssige i forhold til konteksten. Underviseren skal ligeledes være opmærksom på, at kursusedtagerne har forskellige behov for støtte og forandring.

Eksempel: Underviseren spørger til kursusedtagernes gode erfaringer med at løse og håndtere udfordringer i hverdagen, som er opstået på grund af demenssygdommen. Underviseren fremhæver, at der ikke findes én rigtig metode eller løsning, da vi alle er forskellige og har forskellige måder at løse problemer på.

3. Det skal give mening

Kursusedtagerne kan måske tænke om undervisningen: Hvad skal jeg bruge det til? Underviserens opgave er derfor at formidle undervisningens formål og mål, sætte sig ind i målgruppens behov og løbende tilpasse undervisningsniveauet, så undervisningen giver mening for deltagerne og kan relateres til deres hverdag.

Et virkemiddel kan være, at underviseren tager udgangspunkt i pårørendes fortællinger og oplevelser og efterfølgende kobler teoretisk viden på deres fortællinger for at give dem en forståelse for en problematik. Ligeledes er det vigtigt, at underviseren kommer med eksempler fra egen praksis som støtte til vidensformidlingen. Underviseren opfordres til at anvende undervisningsmetoder og medier til formidling af indhold, som tager hensyn til deltagernes forskellige læringsstile og gør undervisningen deltagerorienteret, varierende og interessant, fx filmklip, PowerPoints, gruppearbejde, øvelser, artikler, narrativ fortælling og perspektivskifte, hvor man ser en problematik fra flere sider.

Eksempel: Filmklip om hvordan andre håndterer velkendte situationer fra kursusedtagernes eget liv kan være brugbare til spejling og som oplæg til efterfølgende dialog suppleret med spørgsmål som: Hvad tænker I, når I ser det her filmklip? Er det noget I kan genkende? Vil I gøre det samme, som I så i filmklippet?

4. Føle sig kompetent

Deltagernes erfaringer fra tidligere i livet har indflydelse på deres selvtillid og tro på egne evner i undervisningssituationen og i rollen som patient eller pårørende. Underviseren skal derfor have fokus på at anerkende og fremhæve deres virksomme handlinger, så de bliver opmærksomme på det, som lykkes for dem. Det kan overføres til andre hverdagssituationer, så de erfarer, at de har muligheder og evner til at gøre en forskel og handle på problemerne.

Troen på egne evner kan ligeledes blive forstærket, når man hører, hvordan andre har håndteret udfordringer, og man oplever opbakning og anerkendelse fra de andre kursister. Hvis underviseren fornemmer en tilbageholdenhed eller usikkerhed, kan det være virksomt, at deltagerne taler sammen to og to eller rundt om bordet, inden man drøfter det i plenum. Det er desuden vigtigt at afslutte hver undervisningsgang med en opsamling af dagens emne samt refleksion over, hvad der har inspireret deltagerne på kursusdagen. Det gør dem bevidste om deres nye viden og kan støtte dem i at føle sig mere kompetente efter hver undervisningsgang.

Eksempel: På kurset understøttes kursisternes kompetencefølelse positivt, når de skal beskrive og fortælle om det, som lykkes og fungerer godt for dem i dagligdagen.

Kilder

Illeris, K. (2009): Læring. Roskilde Universitetsforlag. 2. udgave.

Gjerde S. (2006). Coaching – hvad, hvorfor, hvordan. Forlaget samfundsstudier.

Wlodkowski R. (2008). Enhancing Adults' Motivation to Learn, San Francisco: Jossey Bass, p. 67-88.

Senest opdateret: 18. september 2020