



HØGSKOLEN I OSLO
OG AKERSHUS

Making hope happen in the class-room Håp og livsmestring som pedagogisk utfordring

Marit Akerø

I.amanuensis Institutt for estetiske fag, HiOA

SKUP 23. mai 2017



Håp?

«...a sense of the possible» (Lynch 1987:32)

W. Lynch: *Image of Hope. Imagination as Healer of the Hopeless* (1965/87)



Hva kan forskning fortelle om håp og mestring?

- ❑ Håp er grunnleggende viktig for å mestre langvarig og alvorlig psykisk stress (Folkman 2010, Rawdin et al.2013).



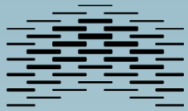
Hva kan forskning fortelle om håp og mestring?

- Håp er en beskyttende faktor når det gjelder suicidale tanker (Anestis et al. 2014).



Aneïs Nin om Sylvia Plath i *A Woman Speaks*:

- «Den egentlige grunnen var at hun manglet kraften til å bevege seg ut over nåtiden og se lenger enn sorgens øyeblikk» (Nin 1982:183).



Håp?

«Hope is [...] to move beyond what is and envision a better tomorrow [...] a brighter tomorrow»

(Herth 1993 s.144)



Refusal to despair!

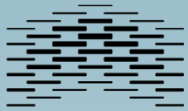
(Aneis Nin)

Kaye Herth: *Issues in Mental Health Nursing* 14:139-156, 1993

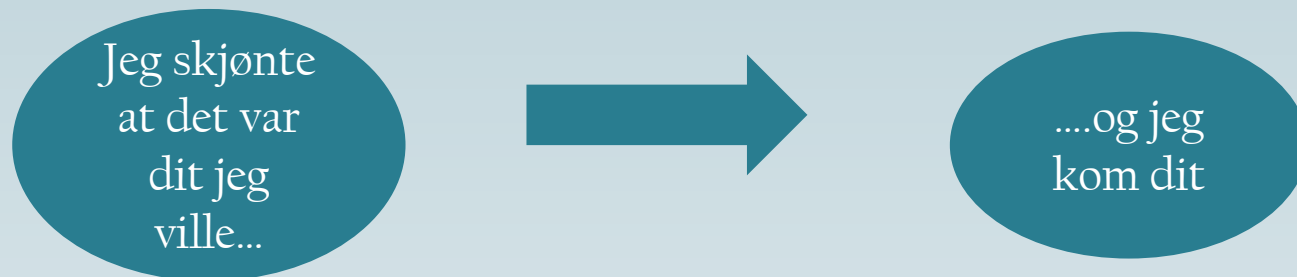
«Hope is
a multidimensional dynamic
life force...
...a way of feeling, a way of thinking,
a way of acting»

(Dufault & Martocchio s.385).

Dufault & Martocchio: Hope: its spheres and dimensions. *Nursing Clinics of North America* 1985,20
(2):379-391)

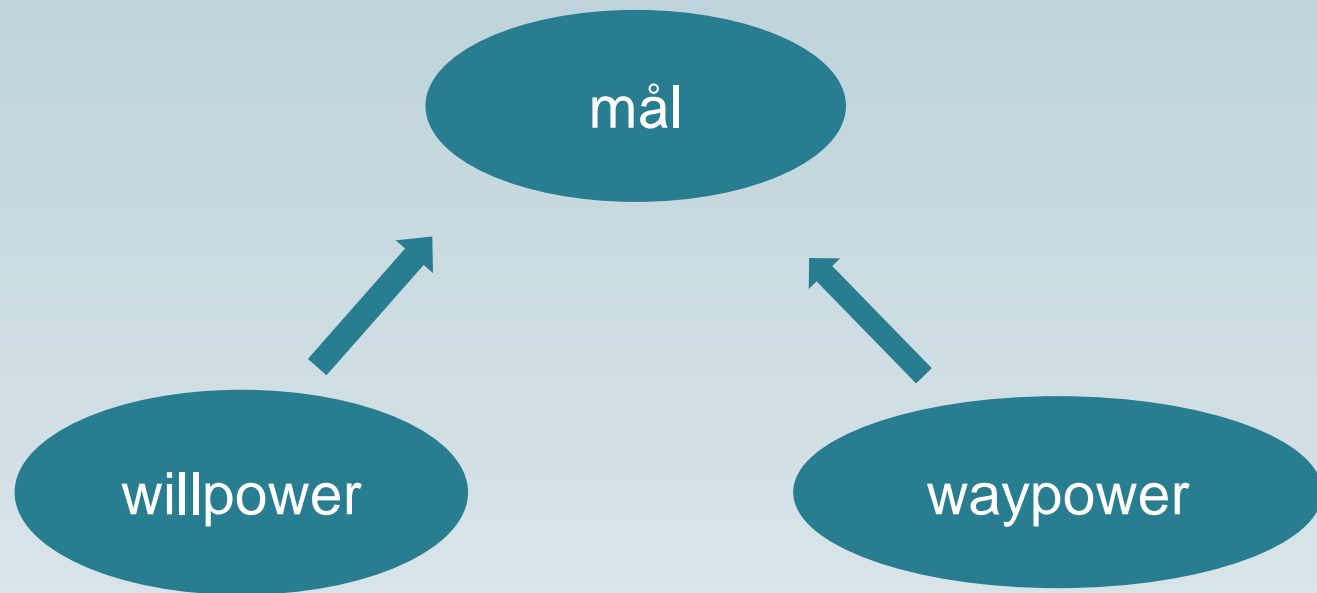


Planlegging og handling (a way of thinking...a way of acting)





Charles Richard Snyder (am. håpspsykolog)





Willpower (mental viljestyrke)

- ❑ «Willpower is the driving force in hopeful thinking» (Snyder 2003:6).

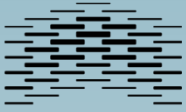


Waypower (navigasjonskraft)

- «Waypower is the mental plans or road maps that guide hopeful thoughts» (Snyder 2003:8).



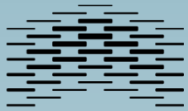
pathways-thinking



Prosjekt: «Building hope for the future» (Marques, Lopez, Pais-Ribeiro 2011)

Elevene

- lærer om håp og håpets betydning
- lærer begrepene «willpower» og «waypower»
- over seg i å sette opp personlige mål som de skal arbeide med de neste fire ukene
- arbeider med å oppdage mulige hindringer for å nå målet
- tenker ut mange veier til målet
- over seg i å redefinere mål for å gjøre dem mer spesifikke og realistiske



Melding St. 28 (2015-2016) Fag – fordypning – forståelse. En fornyelse av kunnskapsløftet.

- ❑ «Temaet folkehelse og livsmestring skal være ett av tre* flerfaglige temaer som skal komme tydelig frem i læreplanen (s.16).

* 1. Folkehelse og livsmestring 2. Demokrati og medborgerskap 3. Bærekraftig utvikling



Opplæringsloven

□ «Elevane og lærlingane skal utvikle kunnskap, dugleik og holdningar for å kunne meistre liva sine.....»

(Opplæringsloven 1998, § 1)



Kunnskapsløftet (generell del):

- ❑ «Opplæringens mål er å ruste barn, unge og voksne til å møte livets oppgaver og mestre utfordringer sammen med andre. Den skal gi hver elev kyndighet til å ta hand om seg selv, og samtidig overskudd og vilje til å stå andre bi.»



Håpets betydning for livsmestring

- «Til nødvendig livskompetanse hører håpet, særlig i situasjoner hvor alt håp kan synes knust [...]. Det er viktig å rette søkelys på hvilken kompetanse barn og unge får til å mestre de vonde dagene, til ikke å miste håpet og livsmotet.» (NOU 2000:26)



Making hope happen in the class-room

Håp og livsmestring som pedagogisk utfordring

- I. Håp som danningsoppgave i skolen
- II. Håp som pedagogisk/didaktisk strategi i arbeidet med elevers mestring av læringsmål.

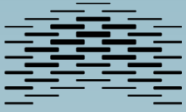


Making hope happen in the class-room

Mål:

Gjennom innføring i og arbeid med forskningsbasert
håpsteori skal studentene utvikle

1. Innsikt i håpets betydning for danning av livsmestring
hos barn og unge

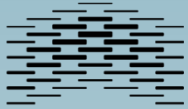


Making hope happen in the class-room

Mål:

Gjennom innføring i og arbeid med forskningsbasert håpsteori skal studentene utvikle

2. Forståelse for håp som motivasjonsfaktor i læringssammenheng
3. Kjennskap til pedagogiske/didaktiske «håpsstrategier» og kunne anvende disse i arbeidet med elevers mestring av læringsmål



Håpløshet?

- «The sense of hopelessness is: there is no way out. No exit. It is the sense of impossibility, checkmate, eternal repetition» (Lynch 1987: 35).

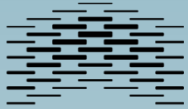
W. Lynch: *Image of Hope. Imagination as Healer of the Hopeless* (1987)



«[...] There is no energy» (Lynch 1987: 32).



Ingen læringsenergi/læringskraft



Håp og faglig mestring

- ❑ Elever (tilsvarende norsk ungdomsskoletrinn) med høy håpsskåre hadde bedre karakterer i kjernefagene enn elever med lav håpsskåre.

(Marques, Lopez & Pais-Ribeiro 2011).



Håp og faglig mestring

Studenter som ved studiestart hadde høy håpsskåre

- Hadde bedre gjennomsnittskarakter
- Mindre tilbøyelighet til «dropout» i studieforløpet
- Oppnådde høyere antall studiepoeng

(Day et al. 2010, Gallagher & Lopez 2008, Snyder et al. 2002)



Pedagogiske/didaktiske håpsstrategier

- Komme i posisjon – å få elevens tillit
- Sette i gang en indre mental bevegelse i eleven - bevegelse ut av en fastlåst situasjon (håpløshet)
- Sørge for at bevegelsen fortsetter (skape energi og vilje til å fortsette: «willpower»):
 - Finne ut hva eleven kan og begynne innenfor elevens mestringsområde
 - Bevege seg over i den «proksimale utviklingssonen» (Vygotsky)
 - Nærveiledning
 - Positiv forsterking



Håpet påvirker

- *Evnen til mestring i vanskelige situasjoner*
- *Livskvaliteten*
- *Akademisk innsats/skoleprestasjoner*

«Jeg tror at håpet har en veldig makt over mennesket.

Det setter seg i alle cellene i kroppen

så man blir glad og kan klare mere.»

Sunniva 10 år