

Skubmetoden - Undervisning som fremmer handlekraft og foretagsomhed

Anne Kirketerp, psykolog, Ph.d.

Fri forsker

Ekstern lektor AU

Kunsthåndværker-psykolog

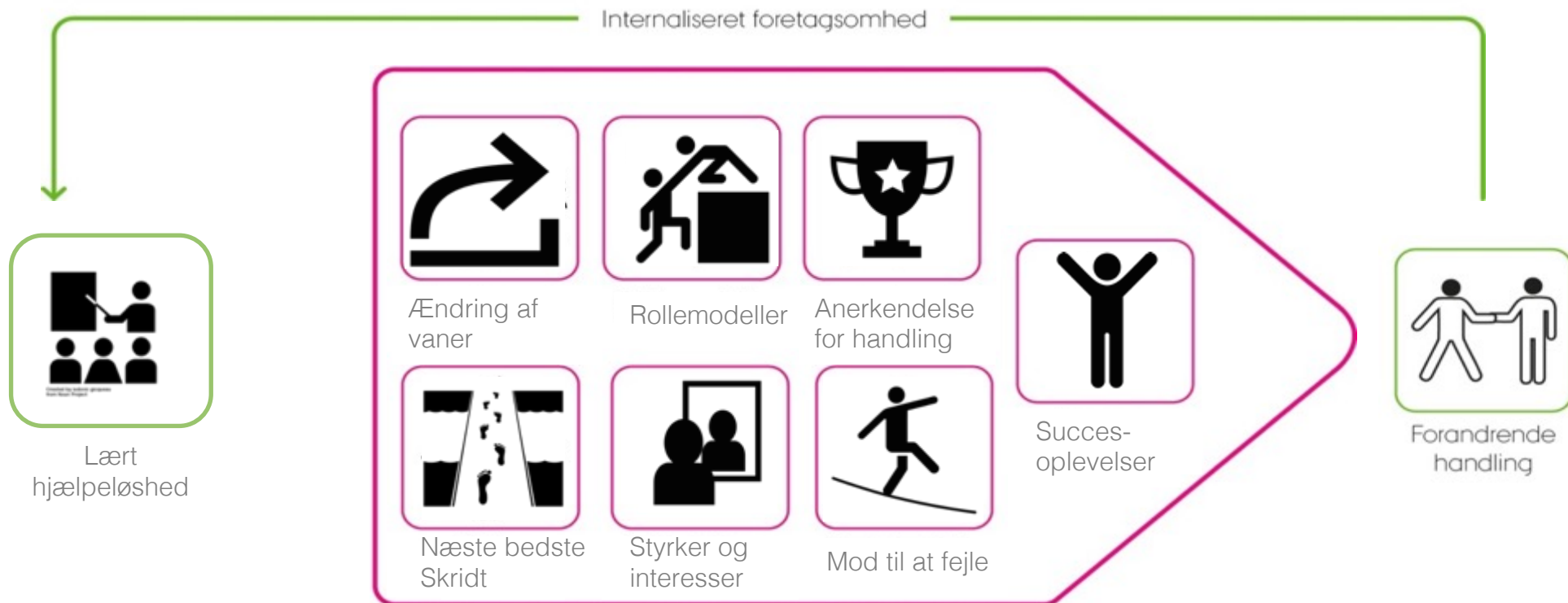
Annekirketerp.dk

anne@annekirketerp.dk

Skubmetoden



Skubmetoden



Skubmetoden



Skubmetoden – vejen til foretagsomhed



Lært
hjælpeløshed



Rollemodeller



Styrker og
interesser



Mod til at fejle



Anerkendelse
for handling



Fokus på
næste bedste
skridt



Succes-
oplevelser



Foretagsomme
handling





6 basale følelsesmæssige tilstande

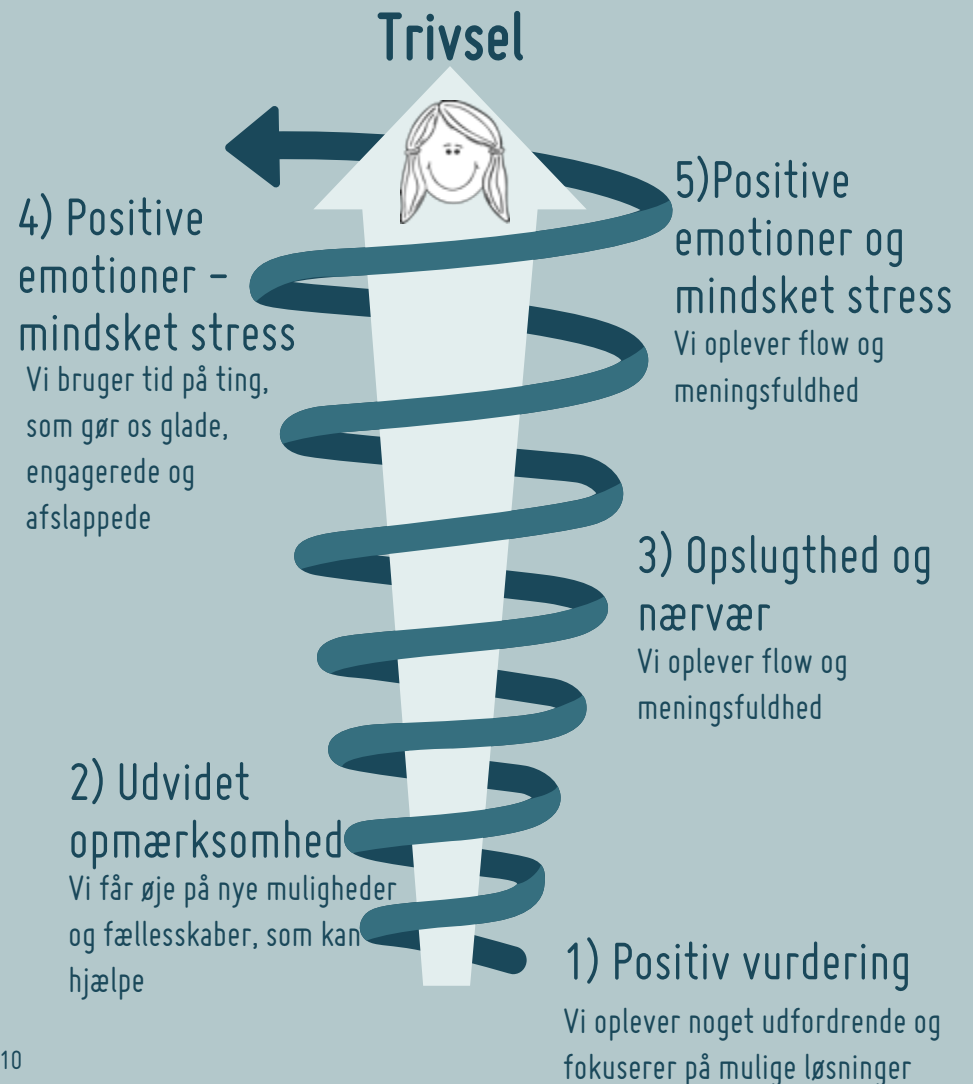


Glæde (Happiness) Vrede (Anger) Overraskelse (Surprise)
Afsky (Disgust) Sorg (Sadness) Frygt (Fear)

NEDADGÅENDE NEGATIV SPIRAL



OPADGÅENDE TRIVSELSSPIRAL



Både positive og negative emotioner er vigtige for vores overlevelse!

- Negative emotioner hjalp individer med at undslippe fare
(*afsky* er vigtigt så vi ikke spiser fordærvet mad. Og *frygt* for at dumme os offentligt er vigtigt så vi ikke bliver udstødt socialt.)
- Positive emotioner hjalp individer ved at øge deres psykologiske kapital (intelligens, kompetence etc.) og social kapital (sociale netværk, magt, indflydelse etc.)
(*Interesse* er vigtig for at vi dygtiggør os. *Håb, glæde og optimisme* giver os *udholdenhed* til at øve os og blive ved, når livet er svært)

KÆRLIGHED

HÅB

Interesse

ÆREFRYGT

Positive emotioner

TAKNEM-
MELIGHED

SINDSRO

MORSKAB

INSPIRATION

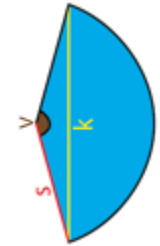
GLÆDE

STOLTHED

Emotioner har neurologisk betydning

Positive emotioner giver **KEGLESYN:**

Vi ser flere muligheder og er mere kreative



Negative emotioner giver **TUNNELSYN:**

Vi fokuserer udelukkende på den aktuelle udfordring



Hvorfor skal vi understøtte foretagsomhed?

Lært hjælpeløshed optræder, når vi mister troen på, at vi kan påvirke vores omgivelser



Peterson & Seligman: (1993). [Learned Helplessness: A Theory for the Age of Personal Control](#).
New York: Oxford University Press.

FORETAGSOMHED

Kompetencen til at iværksætte forandrende handlinger, som har positiv værdi for mig selv og andre.

Hjælpeløshed/ magtesløshed

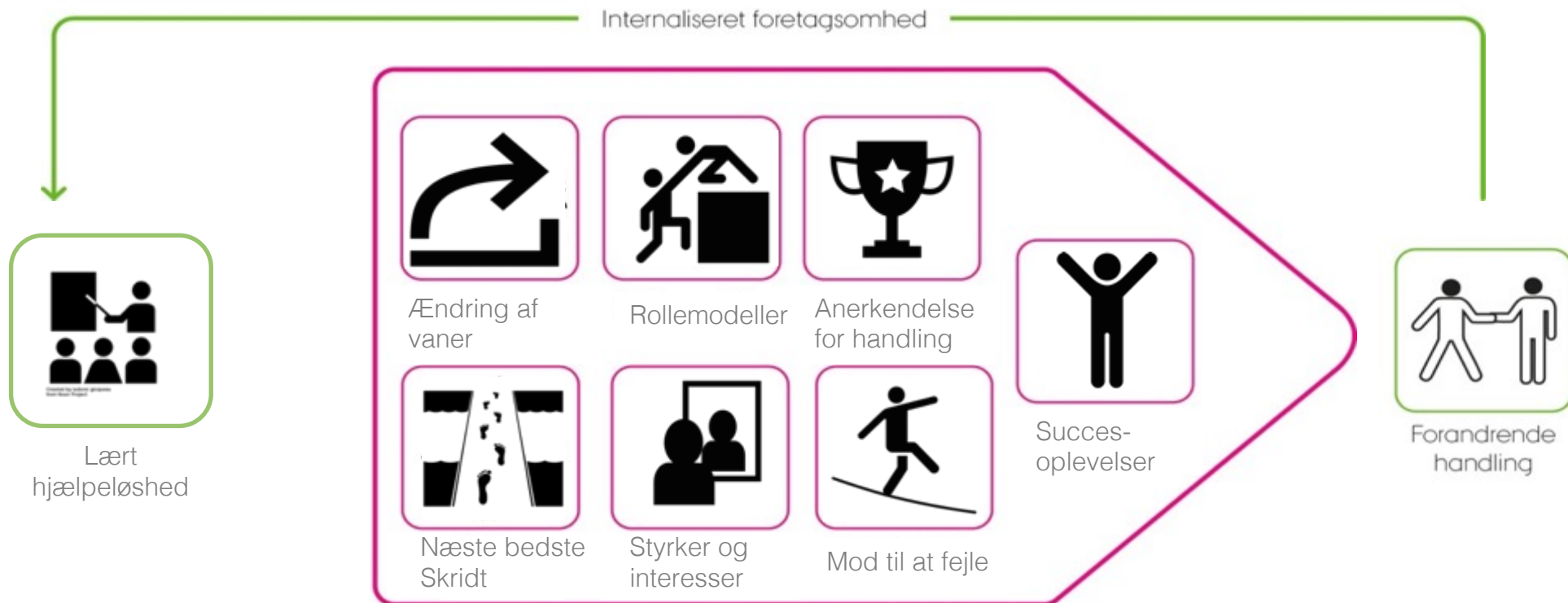
Et erkendt problem som opleves vigtigt, men som ikke opleves at kunne blive håndteret.

Definition af foretagsomhed

Kompetencen til at iværksætte forandrende handlinger, som har (positiv) værdi for en selv og andre

Anne Kirketerp 2010

Skubmetoden



Succesoplevelser



**At lykkes med noget nyt er
selvforstærkende og styrker
handlekraften**

Handlingstillid (self-efficacy)

”individets forventning om egen kompetence til at gennemføre en bestemt handling”

(Bandura, 1993)

Bandura, A. (1995). *Self-Efficacy in Changing Societies*. Cambridge University Press.

Bandura, A. (1994). Self-Efficacy. In V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior*, 4, 71-81. New York: Academic Press.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.

Bandura, A. (2015). *Moral Disengagement: How People Do Harm and Live with Themselves*. New York, NY: Worth.



Konsekvenser:

Mennesker med højt self-efficacy:

Fejl = utilstrækkeligt indsats (ydre forklaringer)

Mennesker med lavt self-efficacy :

Fejl = dårlige evner (indre forklaringer)

OG DET ER OMVENDT VED SUCCESOplevelser!

”Folk undgår aktiviteter og situationer, som de mener, overskrider deres mestrings-strategier”

(Bandura 1994)

Succesoplevelser:

- **Kræver at vi lykkes med noget svært!**
- **Er individuelle og afhængige af vores tidligere oplevelser**
- **Kræver (ofte) at vi får et kærligt skub for at ændre opfattelsen af det som opleves svært.**

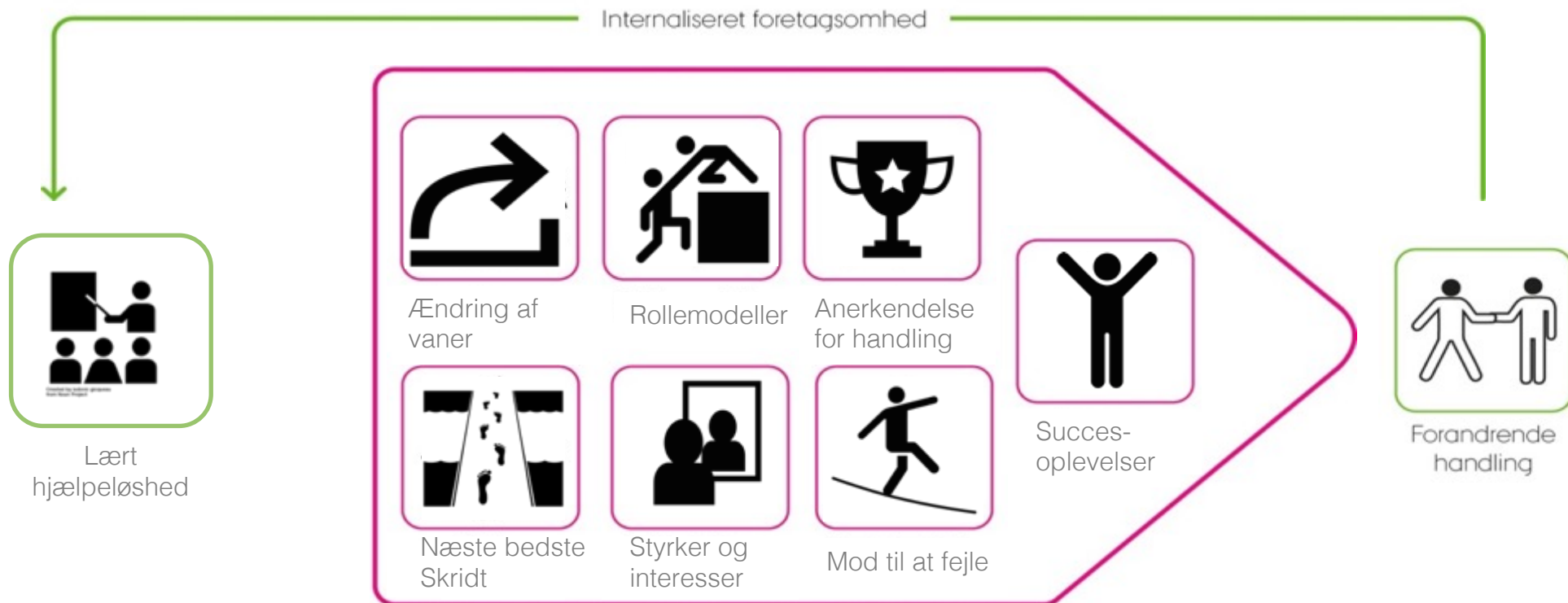
- Det er ligegyldigt hvor meget folk ved, hvis de ikke har modet til at bruge det!

Anne Kirketerp

Succesoplevelser

- Hvad gør du for at give succesoplevelser i din undervisning (vejledning)?
- Hvordan sikrer I, elever lykkes med noget svært?

Skubmetoden



Opmærksomhed på ”næste bedste skridt”



**Foretagsomhed styrkes ved at fokusere
på det vi har kontrol over!**

Målorienteret

Kausal



Forretningsplan

Middelorienteret

Effectuel



Små skridt med fuld kontrol

“Næste - bedste skridt”

”Næste bedste skridt”

Det eneste, vi har kontrol over, er os selv. Hvis vi hele tiden beskæftiger os med den næste bedste handling, bliver vores handling overkommelig og mulig.



Hvem **kender jeg** som har lavet velfungerende vejledning/undervisning?



Hvilken lille ting **kan vi gøre i dag** som peger mod målet?



Hvordan kommer jeg i gang?



Hvilket "næste bedste skridt" kan vi tage **lige nu**?



Hvem **kender jeg**
som har lavet..... ?



Hvilken lille ting
kan vi gøre i dag
som peger mod
målet?



Hvordan kan
jeg lave bedre
undervisning?

Hvilket "næste
bedste skridt"
kan vi tage **lige
nu**?



Hvem **kender jeg**
som har lavet
velfungerende
undervisning/vej
ledning?



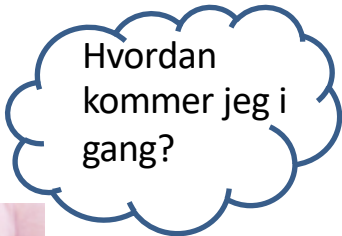
Hvilken lille
ting **kan vi
gøre i dag** som
peger mod
målet?



Hvilket "næste
bedste skridt"
kan vi tage **lige
nu**?



Hvordan
kommer jeg i
gang?



Udgangspunkt i midler ”Bird in hand”



Lad være med at vente på den perfekte mulighed.

Start med at basere din handling på, hvad du har ved hånden:

- (1) hvem du er:** (Hvad er jeg for et menneske - hvad er mine styrker?)
- (2) hvad du ved og kan:** (Hvad ved jeg noget om, som kan hjælpe mig? hvad kan jeg allerede – lige nu?)
- (3) hvem du kender:** (Hvis jeg har brug for hjælp, hvem kender jeg så NU, som kan hjælpe mig?)
- (4) hvad du vil:** (hvad er min drøm for fremtiden - Hvad motiverer mig?)

Foretagsomhed styrkes ved:

At fokusere på det vi har kontrol over!



Midler

Øvelse: "Næste bedste skridt"

10 min.

Hvordan kan i bevidstgøre "næste bedste skridt" hos jeres elever?

- Hvilke undervisningsmetoder bruger I allerede til at bryde svære skridt ned i mindre bidder?
- Kan de styrkes?

Skubmetoden



Styrker og interesser

Ikön created by Boudewijn
Mijnlieff from Noun Project

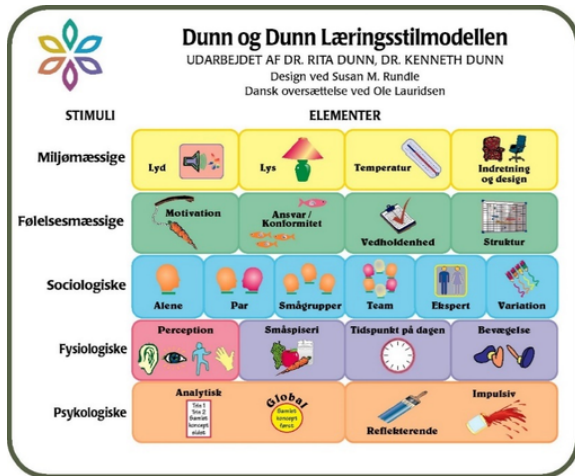


Byg på styrker frem for at højne bunden

OG

Hvis vi forstår meningen, vil vi gerne

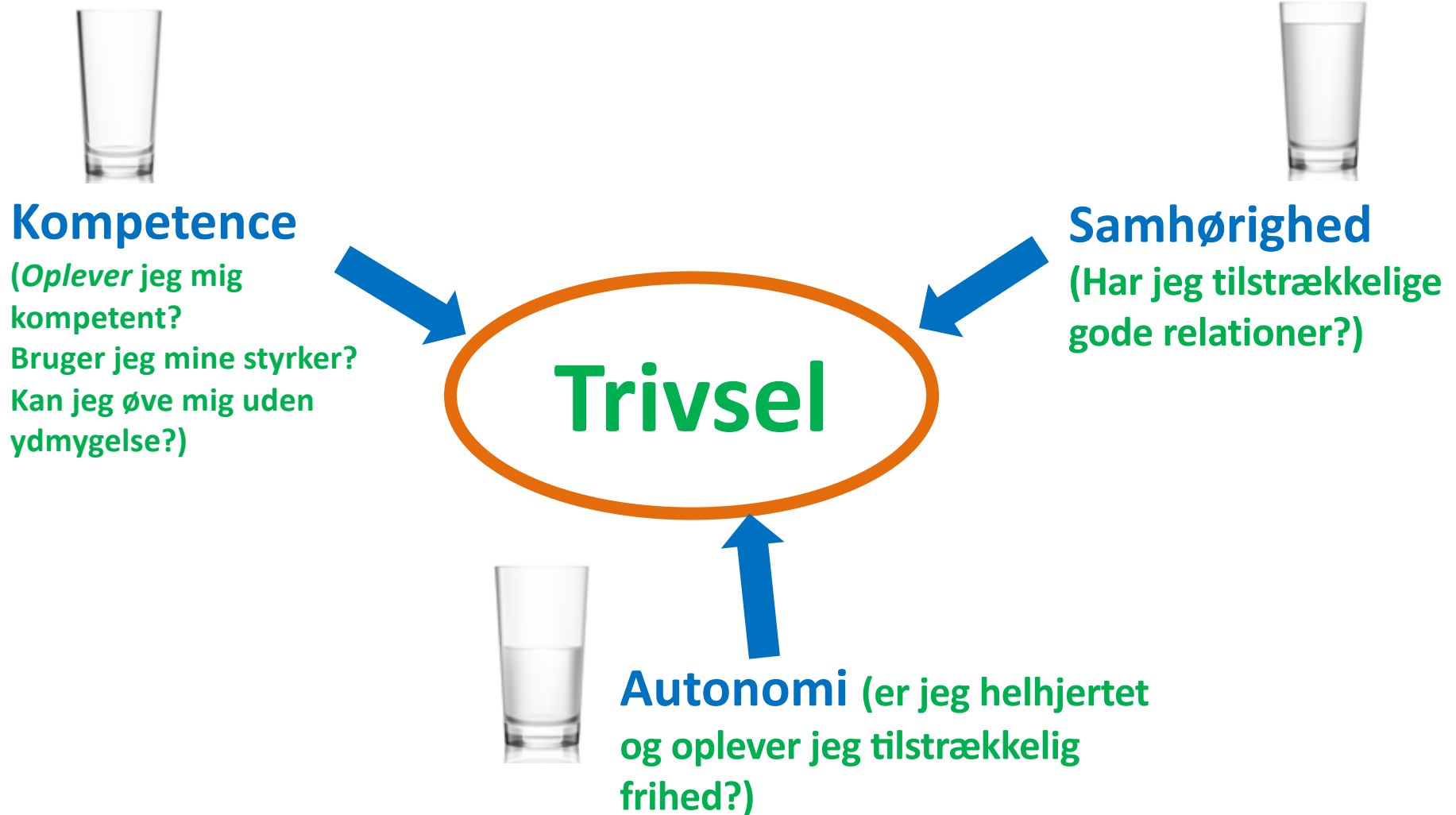
Der er mange veje til engagement



Top 10 styrkespotningstips

- 1. Barndomsminder:** Hvad gjorde du som barn, som du stadig gør I dag – men formodentlig gør bedre? Styrker har ofte dybe rødder fra vort tidlige liv.
- 2. Energi:** Hvilke aktiviteter giver dig et energisk sus, når du udfører dem? Disse aktiviteter trækker med stor sandsynlighed på dine styrker.
- 3. Autenticitet:** Hvornår føler du dig mest som “virkelig dig”? Sandsynligheden er, at du vil bruge dine styrker på den ene eller anden måde, når det sker.
- 4. Lethed:** Tjek hvilke aktiviteter som falder dig naturlige at udføre, og som du hurtigt bliver god til at udføre, uden at gøre dig særlig umage. Disse er sandsynligvis dine styrker.
- 5. Opmærksomhed:** Tjek hvad du naturligt retter opmærksomheden imod. Du er mere tilbøjelig til at rette opmærksomheden mod noget, som spiller på dine styrker.
- 6. Hurtig læring:** Hvad er det, du har lært hurtigt, næsten uden at anstrenge dig. Stejl læringskurve afspejler ofte en underliggende styrke.
- 7. Motivation:** Hvad motiverer dig? Når du finder aktiviteter, som du udfører fordi du elsker at udføre dem, er der typisk en styrke på spil.
- 8. Stemme:** Læg mærke til din egen stemme. Når du bemærker et skift I passion, energi og engagement, taler du formodentlig om en styrke.
- 9. Ord og sætninger:** Læg mærke til de ord du bruger. Når du siger “jeg elsker at...” eller “det er simpelthen skønt, når...”, er det sandsynligt, at du refererer til en styrke.
- 10. Huskelister:** Bemærk de ting, som aldrig bliver skrevet på din huskeliste. Disse ting, som altid bliver klaret, afspejler ofte en styrke som gør, at vi aldrig behøver at blive spurgt to gange eller blive rykket.

Selvbestemmelse = opfyldelse af Basale psykologiske Behov



#1. Dilemma – 2og2 - 5min

Hvis du har 10 bolde du kan fylde i hvert glas.

10 er godt - 1 er dårligt – hvor mange bolde skulle der så i hvert glas?

Kompetence

Jeg føler mig
tilstrækkelig god til det
jeg laver på mit
arbejde



kolleger/ relationer

Jeg har tilstrækkelige
gode kolleger



Frihed og interesse

Jeg bestemmer
tilstrækkeligt over mit
arbejde og jeg gør ting
med glæde:



Hvad skal der til for, at der kan komme flere bolde i hvert glas?

Med udgangspunkt i "Hvem du er", "hvad du allerede ved og kan" og "Hvem du kender"?

Hvis du har 10 bolde du kan fylde i hvert glas. 10 er godt
1 er dårligt – hvor mange bolde skulle der så i hvert glas?

Sæt en streg på glasset (jo mere fyldt jo bedre)

Kompetence

Jeg føler mig
tilstrækkelig god
til det jeg skal i
skolen



Venner/ relationer

Jeg har tilstrækkelige
gode venner i skolen



Frihed og interesse

Jeg bestemmer
tilstrækkeligt over det
jeg skal i skolen:



Hvad skal der til for, at der kan komme flere bolde i hvert glas?

Med udgangspunkt i "Hvem du er", "hvad du allerede ved og kan" og "Hvem du kender"?

Motivation – det som får mig til at gøre noget

Ydre kontrolleret

Ydre Autonomt

Indre

Uden for mig.

Jeg bør.

Det skal blive mig

Det er blevet mig

For aktivitetens egen skyld.

Pisk/ gulerod.
Undgå straf /
få belønning

Indre pisk/gulerod
Selvkontrol. Skyld.
Skam. Dårlig
samvittighed.

Kan se
nytteværdien.
Relevant.
Ikke nødvendigvis
sjovt – men
meningsfuldt!

Meningsfuldt.
Helhjertet.
Naturligt.
Målorienteret

Jeg elsker at
gøre det.
Interesse. Lyst.
PASSION

“Jeg læser
fordi jeg skal -
min lærer
siger jeg skal –
det er SÅ
kedeligt”

“Jeg skal have
læst denne bog
ellers får jeg
skældud af min
lærer”

“Jeg vil gerne læse
om dette emne
fordi jeg skal
bruge det –
selvom det er lidt
kedeligt”

“Jeg nyder at læse
om mit
yndlingsemne,
men det bliver
også spændende
at kunne bruge
det”

“Jeg elsker at
læse og det er
surt når jeg
skal afbryde
det”

Meningsløs selvdisciplin

Meningsfuld selvdisciplin

Styrker og interesser:

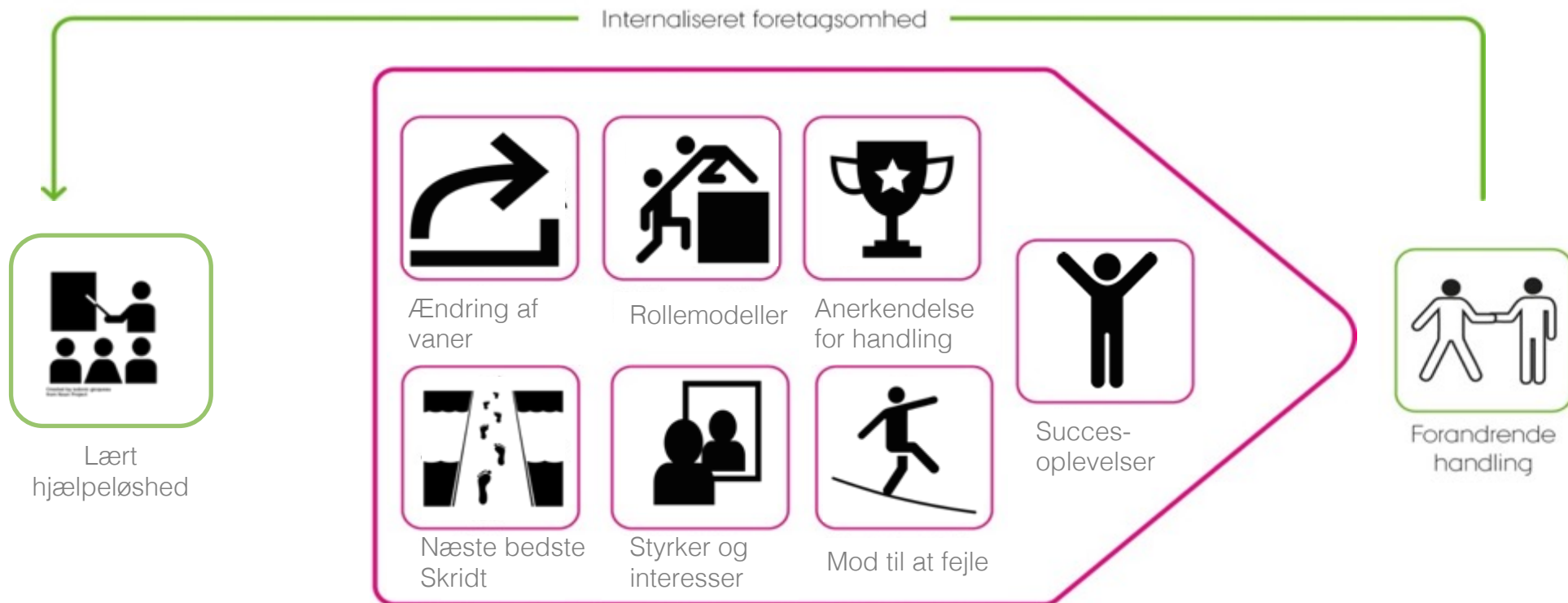
Motivation

Gruppeøvelse

6 min

Gennemgå modellen og find eksempler på, hvornår jeres elever oplevede at være primært i det grønne område (autonomt motiveret)

Skubmetoden



Mod til at fejle



Læring er forsøg og fejl- “fail forward”

Mod til at øve sig

Ikön created by Luis Prado
from Noun Project



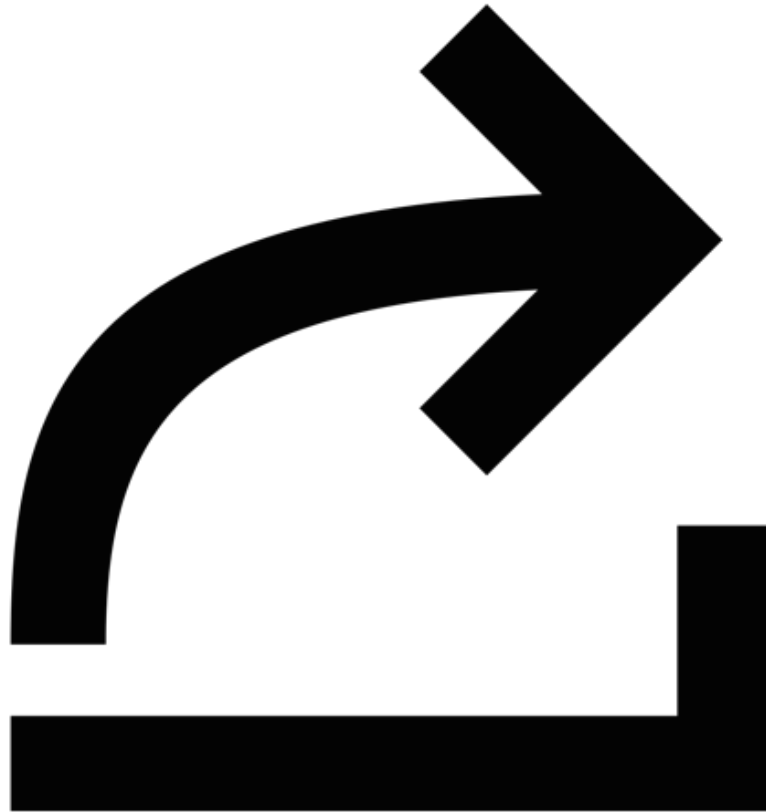
Læring er forsøg og fejl- “fail forward”

Tips til "at turde fejle"

"Så Ida det gik ikke som du havde forventet. Hvis du skulle gøre det om, hvad ville du så gøre?"

1. Bed de andre elever om at komme med forslag "kender I nogen, Ida kunne spørge?"
2. Anerkend modet til at gøre noget (processen), selvom det ikke går som ønsket første gang (altså ikke kun resultatet).
3. Lav en "fejl børs" og find løsninger i fælleskab.

Ændring af vaner



**Vi ændrer vaner ved at indøve *nye* vaner
mange mange mange gange!
”Det kan jeg ikke – endnu”**

Få mod til at ringe/kontakte en person

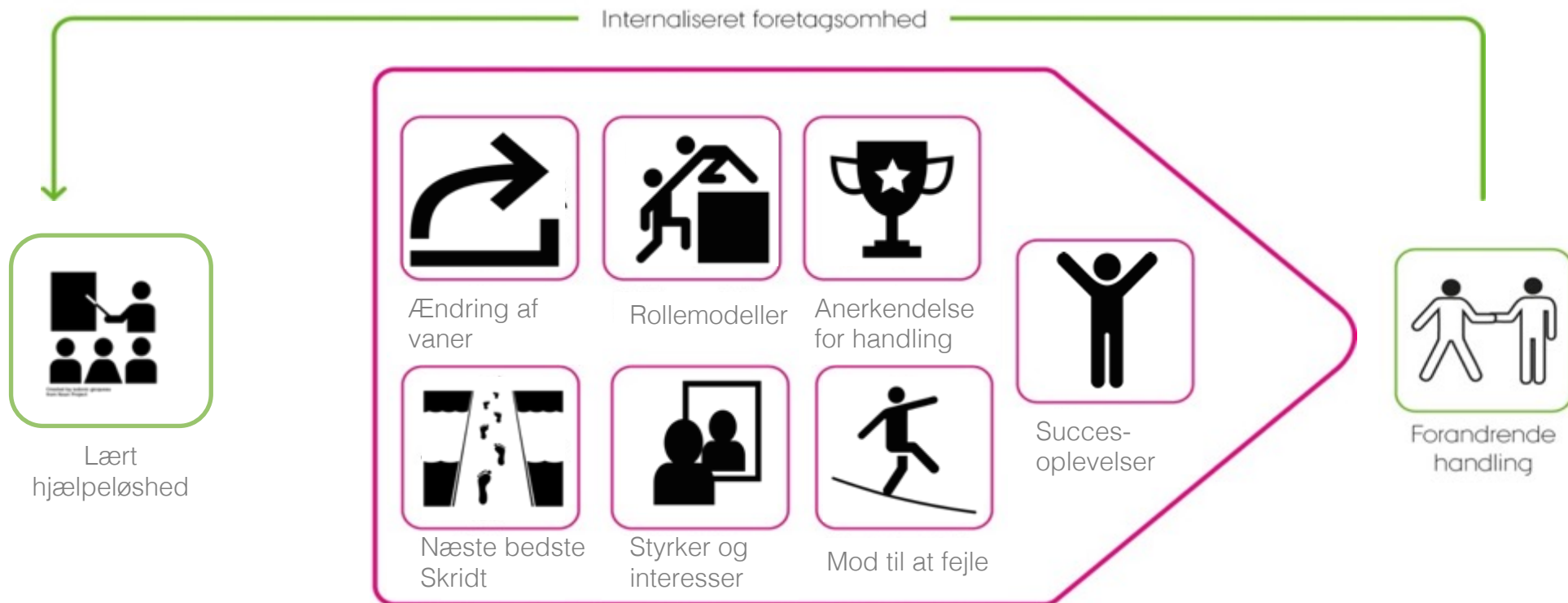
1. Lav improvisations teater (teater sport) eller/og
2. Skriv de første fire sætninger ned, du vil sige i telefonen
3. Træn dem med en makker. Sig det højt, præcis som det skal siges i telefonen.
4. Gå uden for døren, og ring og sig det i telefonen til én du kender
5. Ring til den rigtige person



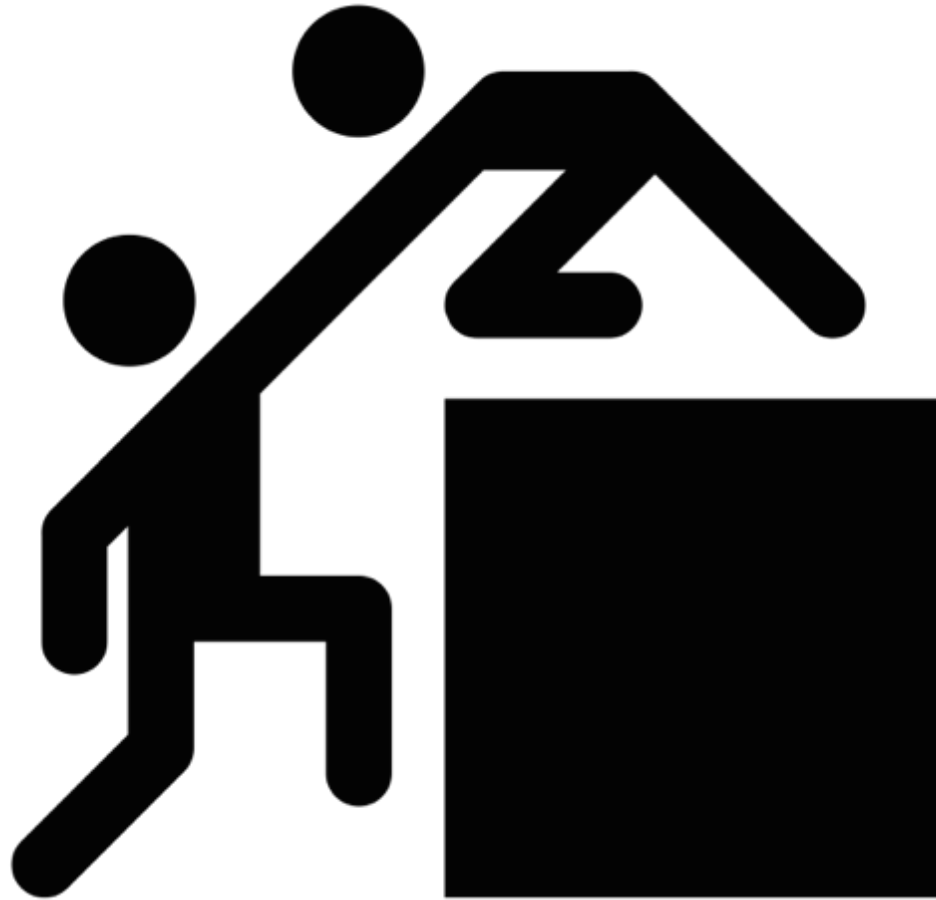
**Øvelse: Mod til at fejle (øve sig)
/ændring af vaner
2-3 personer
12 min.**

- Hvordan kan I aktivt understøtte modet til at øve sig?
- Hvordan kan I lave en kultur hvor "fejl" er noget man deler
- Hvordan kan I træne nye måder "at turde gøre noget svært"?

Skubmetoden



Rollemodeller



Vi har brug for en eller flere nærværende rollemodeller, som kan anvise de næste trædesten.



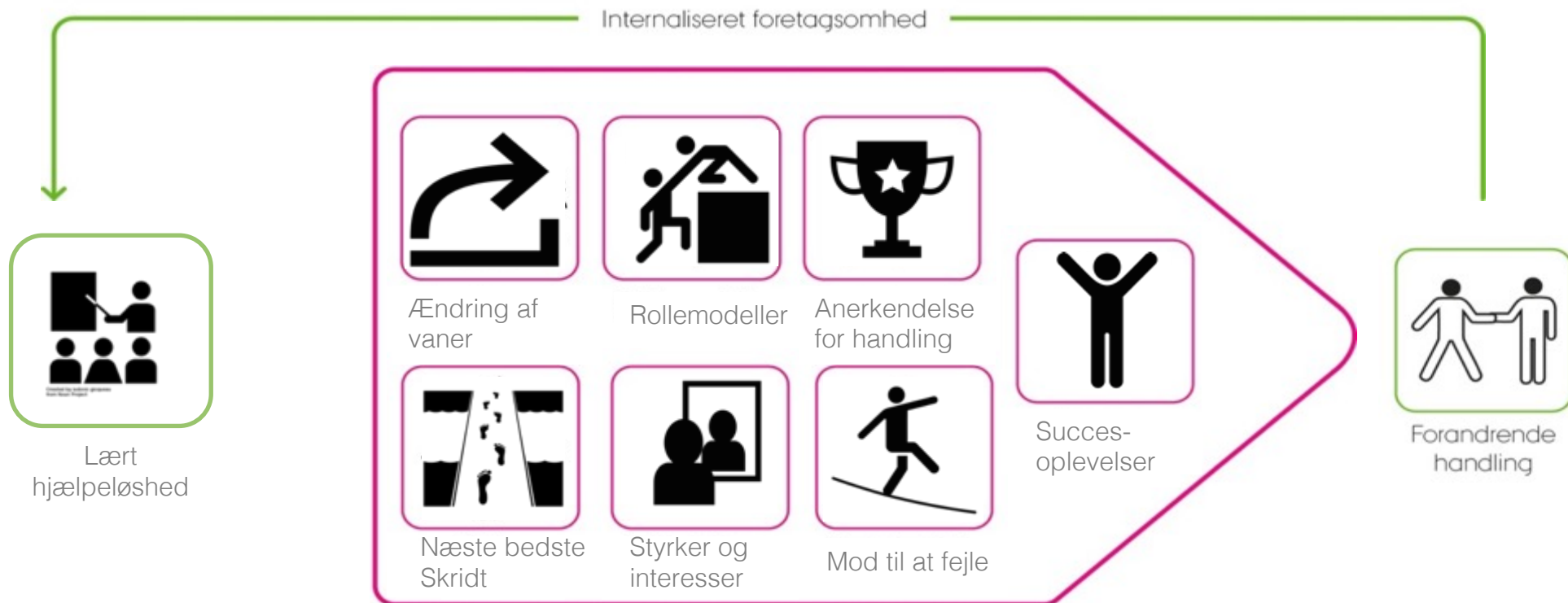
Idé:
Brightloops / v Lauge Vagner Rasmussen Tegner Signe Bisgaard Nielsen

Øvelse: Rollemodeller

2-4 personer

- Hvordan bruger I rollemodeller?
 - Kan I bruge dem mere aktivt og modigt?

Skubmetoden



Anerkendelse for handling



Man får hvad man måler! Og man får mere af den adfærd man anerkender.

Det som får lys vokser!



Anerkend foretagsomhed!

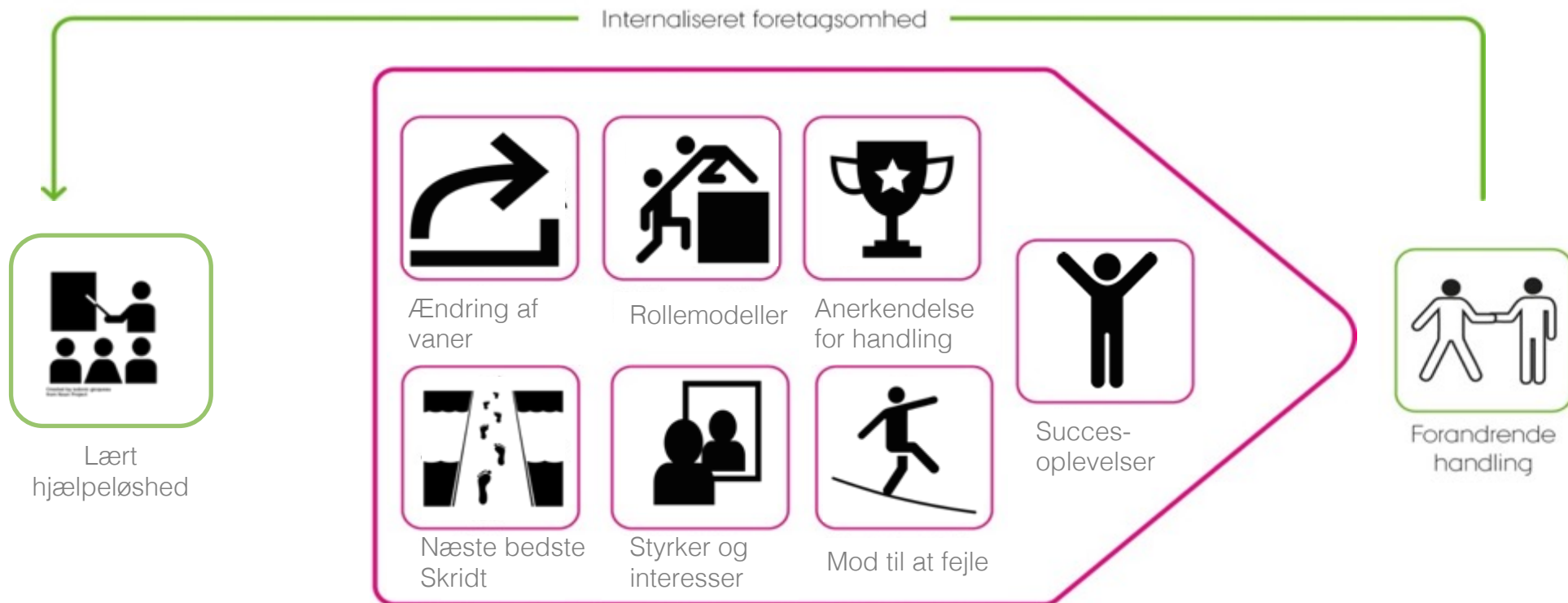
I jeres team/afdeling eller sammen med jeres elever

- Lav 3 statements om, hvordan I i jeres undervisning (vejledning) vil anerkende foretagsomhed.

Eksempelvis:

- Det er ikke kun resultatet men modet til at handle der er vigtigt!
- Viser initiativ - Viser mod - Lærer af sine fejl

Skubmetoden



Foretagsomhed og skubmetoden

- [Danskernes akademi – foretagsomhedsdidaktik](#)

Litteratur:

- Kirketerp, A. (2020). Craft-psykologi – Sundhedsfremmende effekter ved håndarbejde og håndværk. Forlaget Mailand
- Kirketerp og Knoop. (2019). Motivation og frihed i pædagogikken. KVaN
- Kirketerp, A. L (2016): Innovation i folkeskolen – foretagsomhed som kompetence. Dansk Psykologisk forlag
- Kirketerp, A. L. (2014, 2017): Innovation i praksis – Teorien om de små skridts kraft. In: Offentlig administration – kobling mellem teori, profession og praksis. Forlaget Systime Profession.
- Kirketerp, A. L. (2012): Foretagsomhedspædagogik og skubmetoden. Kognition og Pædagogik nr. 83 marts 2012 22. årgang
- Kirketerp, A. L. & Knoop, H. H (2012): Foretagsomhedens psykologi. Kognition og Pædagogik nr. 83 marts 2012 22. årgang
- Kirketerp, A. L. (2011): Skubmetoden og foretagsomhedsdidaktik. In Kirketerp & Greve (Ed): (2011): Entreprenørskabsundervisning – en antologi. Aarhus universitetsforlag.
- Kirketerp, A. L. (2010): Pædagogik og didaktik I entreprenørskabsundervisningen på de videregående uddannelser I et foretagsomhedsperspektiv. Ph.d. afhandling. Syddansk Universitets forlag.