Selvkontrol er afgørende for børns succes

9. marts 2016 Information Christian Bennike.

Henter billede...

*Selvkontrol* *er* lige så vigtigt *for* *børns* faglige og sociale udvikling som både intelligens og social arv, konkluderer en ny bog, der gennemgår den seneste forskning. Den gode nyhed *er*, at *selvkontrol* kan trænes.

Et fireårigt *barn* sidder ved et bord og stirrer på en skum-fidus.

»Du må spise den nu, hvis du vil,« siger en venlig forsøgsassistent. »Eller du kan vente, til jeg kommer tilbage om lidt, og så får du en skum-fidus mere.« Så efterlades *barnet* alene med det søde slik og et svært valg - i op til 15 minutter.

Vi *er* på Stanford University i slutningen af 1960' erne, hvor psykolog Walter Mischel og hans forskerhold tester 500 *børns* *selvkontrol*. Kan de tøjle den spontane trang til at stoppe skumfidusen i munden ved at tænke på den fremtidige belønning? Kan de styre sig? Det verdensberømte forsøg kaldes i dag The Marshmallow Test, og konklusionen var, at *selvkontrol* varierer fra *barn* til *barn*.

Enkelte spiste skumfidusen med det samme, men de fleste kæmpede.

De holdt sig *for* øjnene, sparkede til bordbenene, duftede længselsfuldt til skumfidusen. Cirka en tredjedel holdt ud, til forsøgsassistenten kom tilbage.

Men nu kommer det bemærkelsesværdige: 10 år efter de første skumfidusforsøg tog Walter Mischel og hans hold igen kontakt til en del af de 500 *børn*, som nu var blevet teenagere.

Og der tegnede sig et tydeligt mønster: De *børn*, der ikke spiste skumfidusen, havde klaret sig langt bedre i skolen. De havde bedre sociale relationer, højere selvværd og var bedre til at håndtere stress og negative følelser. Forsøget, som *er* blevet en regulær psykologiklassiker, *er* gentaget i en lang række lande siden, og resultaterne ser ud til at *være* universelle: *Selvkontrol* *er* en helt *afgørende* faktor *for* *børns* *succes* - både fagligt og socialt.

»Det har en indvirkning på alle de ting, vi normalt fremhæver som faktorer *for* det gode liv: at klare sig godt på uddannelsen, at have det godt med sig selv, at *være* sund, tjene mange penge og have gode relationer,« siger Sofie Münster, der *er* tidligere direktør i LøkkeFonden og forhenværende chefkonsulent *for* Venstre på Christiansborg. I sin nye bog, Klog *er* noget, man øver sig på, som udkommer 15. marts, gennemgår hun den seneste forskning på området, blandt andet et stort newzealandsk studie fra 2011, hvor forskere har fulgt 1.037 babyer fra byen Dunedin gennem 38 år. Konklusionen stemmer overens med Mischels skumfidusforsøg: *Børn* med stor *selvkontrol* har mindre fravær i skolen og får bedre karakterer; de får længere uddannelser og *er* mindre tilbøjelige til at ryge, drikke og tage stoffer - også når man korrigerer *for* intelligens og social baggrund. De ser endda mindre tv.

Nemmere at tjekke Facebook Vil man forklare, hvorfor nogle *børn* klarer sig bedre i livet end andre, rangerer *selvkontrol* faktisk på højde med både genetik (intelligens, temperament, aktivitetsniveau etc.) og social arv (kontakter, holdninger, økonomi), fortæller Per Schultz Jørgensen, der *er* professor emeritus på Danmarks Pædagogiske Universitet og tidligere formand *for* Børnerådet.

»*Selvkontrol* *er* helt centralt. Det *er* en selvstændig faktor, som kan påvirke de genetiske dispositioner og den sociale arv. Det kan få meget stor indflydelse, både positivt og negativt,« siger han.

Faktisk ser det ud til, at *selvkontrol* betyder dobbelt så meget *for* *børns* skoleresultater som deres intelligens.

»I den gamle verden handlede det om lydighed - om social kontrol.

Hvis du rettede dig efter forskrifter og handlede ansvarligt, skulle det nok gå. I dag skal du kunne styre dig selv, sige ja og nej, motivere dig selv og disciplinere dig selv,« siger Per Schultz Jørgensen.

Det *er* måske ikke så mærkeligt.

Hverken *børn* eller voksne kan lære nye ting uden at kunne tøjle deres pludselige indskydelser, og de, der kan, har en kæmpe fordel - *for* det *er* svært. Vi mennesker *er* evolutionært programmerede til at konservere fysisk og psykisk energi, så vi vælger ofte »den lette løsning«, som Sofie Münster kalder det. »Det *er* nemmere at tjekke Facebook eller spille Minecraft, end det *er* at holde fokus under lektielæsningen.« Det kræver *selvkontrol* at bøje tyske verber, at komme op om morgenen, at læse Steen Steensen Blicher.

»Det *er* evnen til at vælge noget, som måske nok kræver noget af mig her og nu, men som *er* det rigtige *for* mig på den lange bane. Uden *selvkontrol* *er* *børn* slaver af deres umiddelbare behov. Uden *selvkontrol* *er* *børn* ufrie.«.

*Der skal flere forsøg til*

Den gode nyhed *er*, at *selvkontrol* - modsat genetik og social arv - kan trænes. Ifølge Sofie Münster kan »meget små justeringer i måden, vi går til vores *børn* på, gøre en gigantisk forskel«. Vi skal turde lade ungerne opleve livets svære følelser, *for* modgang, usikkerhed, pres, manglende lyst og frygt *er* ikke skadeligt *for* *børn*, det *er* tværtimod ofte tegn på, at de udvikler sig.

Hvis ens *barn* kommer hjem fra skole med den dårlig karakter *for* en dansk stil, de selv syntes var rigtig god, skal forældrene ikke bare sige ' pyt med det', eller ' du skal nok klare den bedre næste gang'. De skal hellere sige: ' Der skal vist bare flere forsøg til - hvad kan du gøre anderledes næste gang?' »Målet *er* at få en dialog med *barnet*, som ikke handler om at bekræfte det i, at det *er* god til at skrive, men i stedet handler om, hvad der skal til, *for* at det bliver bedre,« skriver Sofie Münster i sin nye bog.

Og hvis *børnene* brokker sig over, at timerne *er* kedelige, kan man sige: ' Hvad gjorde du *for* at gøre timen mindre kedelig?' »Hver gang jeg taler med min datter om hendes udfordringer, drømme og ideer, *er* det mit håb, at jeg viser hende, at der altid *er* noget, hun selv kan gøre. At hun faktisk selv kan bidrage til, at timen bliver mindre kedelig, at hun selv kan *være* med til at skabe gode relationer til sine lærere, og at hun kan gøre en positiv forskel *for* kammeratskabet i klassen. Ikke *for* at tynge hende med ansvar *for* alle de situationer, hun står i, men *for* at lære hende, at hun altid har magt over sine egne valg i situationerne, og at det forbedrer ikke bare hendes oplevelse, men også det, hun får med sig videre,« skriver Sofie Münster.

*Hvad med spontanitet?*

Men hvad med spontanitet? Den frie leg? I en tid hvor mange kritiserer tigermødre og konkurrencestatstænkning, og hvor Svend Brinkmanns foredrag om »et opgør med tidens udviklingstvang« *er* booket flere år frem i tiden, klinger opfordringen til at indføre mere selvdisciplinering forkert. Men det synes Sofie Münster ikke.

»*For* mig *er* det slet ikke debatten.

Altså, *børn* går jo i skole *for* at lære noget, og jeg ville ønske, vi havde et mere positivt syn på, hvor fedt det *er* at blive klogere,« siger hun.

»Både *børn* og voksne har nogle idealer, vi gerne vil leve op til, og hvis det skal lykkes, skal vi kunne styre os selv. Børnehavebarnet skal kunne vente i kø til rutsjebanen, og teenagedrengen skal kunne sige nej til Counter-Strike og ja til dansk stil.« I bogen citerer hun de to berømte psykologer Martin Seligman og Christopher Peterson *for* at sige, at der »ingen reel ulempe *er* ved at have *for* megen *selvkontrol*«. Det *er* ligesom intelligens - der *er* ingen bivirkninger ved at have *for* meget.

»Det handler ikke om, at vi skal *være* små maskiner, der kan producere, så staten kan opretholde sig selv.

Det handler om, hvad der giver det enkelte menneske styrke, mod og vilje til at leve det liv, som *er* bedst *for* vedkommende,« siger Sofie Münster.

*En dårlig hårdag*

Minister *for* *børn*, undervisning og ligestilling Ellen Trane Nørby (V) har allerede læst bogen og ser den som en anledning til at diskutere forældrenes rolle i *børns* læring.

»Vi har *været* så fokuseret på at rydde sten af vejen *for* *børnene*, at vi ikke har givet dem redskaberne til at tackle modgang. Det *er* ekstremt bekymrende at se 12-talspiger, som aldrig afsøger de steder, hvor de ikke *er* stærke nok,« siger Ellen Trane Nørby og henviser til en undersøgelse fra Danske Gymnasieelevers Sammenslutning, der i januar viste, at hver tredje gymnasieelev *er* bange *for* at række hånden op - de frygter, at et forkert svar kan sænke deres karakter.

»De har nogle forventninger til sig selv om det perfekte liv, hvor en dårlig karakter eller en dårlig hårdag kan vælte læsset. Men man kommer ikke gennem livet uden en dårlig hårdag.

Det drejer sig om at kunne lære af sine fejl.« - Men *er* det store fokus på test og karakterer i skolesystemet så ikke kontraproduktivt? »Nej, vi bliver jo bedømt hver dag.

*Børn* bedømmer hinanden i skolen hele tiden, uanset hvor uretfærdigt, man synes, det *er*. Det *er* naivt at tro, at der ikke forgår en bedømmelse, det gør der også den dag, folk kommer ud på arbejdsmarkedet,« siger Ellen Trane Nørby.

Men hvad hvis ens *barn* ikke kan styre sig? Hvis ungen bare propper sig med skumfiduser, så snart man vender ryggen til? Fortvivl ej. Som den nu 86-årige skumfidusforsker Walter Mischel sagde til The Atlantic i 2014: »Hvis dit *barn* venter på skumfidusen, så ved du, at hun *er* i stand til at gøre det. Men hvis hun ikke gør det, ved du ikke hvorfor. Hun har måske besluttet, at hun ikke vil.« *Selvkontrol* *er* nemlig ikke noget, man enten har eller ikke har, som en øjenfarve eller en ekstra brystvorte.

Det *er* mere som en muskel: Man kan træne den og vælge at bruge den - eller at lade *være*.

*Sofie Münster: ' Klog er noget man øver sig på'. 185 sider. 250 kroner*