

19-20 april - Stockholmsmässan

# Skolsköterskekongress 2018

"Det medicinska uppdraget"

## Varför talar alla om grit?

**Berit Nordström**

Fil dr., leg. psykolog



# Vad betyder grit?

- uthållighet, hålla fast vid långsiktiga mål trots motgångar och svårigheter
- driv, blandning av drivkraft och passion
- situationsbundet, olika driv i olika situationer



# Varför är begreppet aktuellt just nu?

- attitydförändringar
- ökad insikt om värdet av att vara uthållig och sträva mot långsiktiga mål
- forskning bekräftar betydelsen av långsiktiga mål och uthållighet för att få det bra i livet

# Angela Duckworth

forskare vid Havards  
universitet, författare till  
boken "Grit, konsten att  
inte ge upp" 2017



# Duckworths forskning visar att

- talang räcker inte för att förklara skillnader i resultat
- ansträngning betyder mest för slutresultatet
- grit, ansträngning, uthållighet en viktigare framgångsfaktor än IQ

# Person med grit antas vara

- noggrann
- ordningsam
- plikttrogen
- organiserad

# Arv eller miljö?

Forskning tyder på att grit

- är ett delvis medfött personlighetsdrag
- kan påverkas och främjas

# Under förskoleåren grundläggs förmågan att

- reglera impulser
- styra känslouttryck
- utveckla empati, mental närvaro, samvete

Mischel, 2014



# Varför är impuls- kontroll viktigt?

- för att kunna skapa och upprätthålla relationer
- för att kunna sträva mot långsiktiga mål, motivera och driva sig själv

# Att stå emot eller falla för frestelser

- tänka hett, känsla
- tänka kallt, förnuft

”Jag kan motstå  
allt utom frestelser”

Oscar Wilde



# Prefrontala cortex

- utvecklas långsamt, allt aktivare under förskoleåldern och de första åren i grundskolan
- moget först i 25-års åldern

# God exekutiv förmåga

- hålla tillbaka impulsiva reaktioner
- hålla instruktioner i minnet
- styra sin uppmärksamhet i samband med arbete mot ett mål

# Hur uppmuntras grit?

- stöd, återkoppling för att motivera barn att kämpa trots att det tar emot
- förklara att det går att påverka sina resultat, att ansträngning lönar sig
- visa att man har positiva förväntningar, att man tror på barnets möjligheter

# Ge positiv återkoppling när någon

- ansträngt sig
- arbetat hårt
- varit uthållig trots motgångar
- valt svåra uppgifter
- använt misstag för att lära
- förbättrat resultat
- använt olika strategier

# Värdet av nyanserad återkoppling

”det var jättebra gjort”

”här behöver du träna mer, detta kunde du ha gjort bättre”

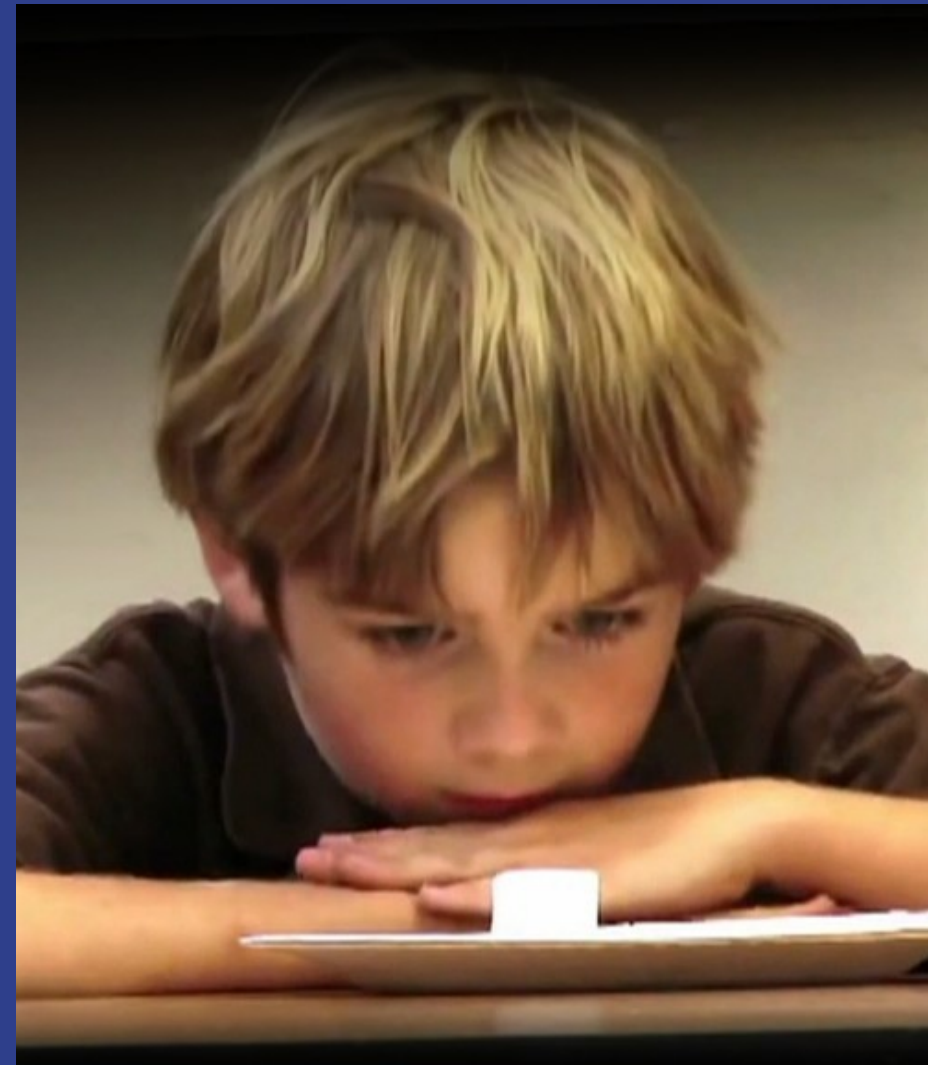
Barn som fick nyanserad kritik var mera benägna att framöver ta sig an svårare uppgifter

Dweck



# Marsmallow testet

- startade på 1960-talet vid universitet i Stanford av Walter Mischel
- individerna följs fortfarande upp
- 5 åringar sitter vid ett bord framför en godisbit
- om barnet kan vänta (upp till 20 min) med att äta upp godiset tills försöksledaren kommer tillbaka får barnet 2 bitar



# Syftet med testet

- att undersöka om barnet kunde vänta
- vilka strategier som användes för att motstå frestelsen
- undersöka hur skulle det gå för barn som kunde vänta/inte kunde vänta senare i livet
- att undersöka om självkontroll är förprogrammerad

# Barn som kunde vänta - tonåren

- bättre självkontroll
- föll mindre ofta för frestelser
- mindre lätt distraherade
- litade på sitt eget omdöme
- högre grad av självständighet
- bättre tillgång till sin intelligens

# 25-30 års åldern

- mer kapabla att sträva mot långsiktiga mål
- mindre bruk av droger
- uppnått högre utbildningsnivåer
- bättre på att upprätthålla nära relationer

# Hjärnscanning mitt i livet

- tydliga skillnader mellan grupperna avseende aktiviteten i nervcellkretsarna mellan prefrontala cortex och striatum
- barn som kunde vänta - prefrontalcortex mera aktivt
- barn som inte kunde vänta - striatum mera aktivt

# Strange situation - Marshmallotestet

Stramge situation - de barn som under de 30 sista sekunderna då modern var försvunnen kunde distrahera sig själv var oftast de barn som klarade av att vänta på godsaken i Marshmallowtestet

A. Setthi mfl, 2000

grundtrygghet, tillit



impulskontroll



uthållighet

# Rädsla

- kognitiv blockering
- koncentrationssvårigheter
- tunnelseende
- reducerar utforskande aktivitet
- ökar sökandet efter trygg, beskyddande vuxen



# Stress

- aktiverar det heta systemet
- långvarig stress förnämrrar prefrontala kognitiva funktioner (minne, inlärning, kreativt tänkande, problemlösning)

# Kognitiv funktionsnedsättning

- begränsning i förmågan till impuls kontroll
- styrs mera av reaktioner från det "heta" området

# Öka barns insikt om

- de har olika talanger
- inom vissa områden krävs mer träning för att uppnå bra resultat
- kan själva påverka sina resultat genom ansträngning

# Sammanfattning

- hjärna - miljö interagerar
- relationers betydelse
- grundtrygghet, tillit, tro på utfästelser, lättare att stå emot frestelser
- impuls kontroll, lättare att sträva mot långsiktiga mål
- betydelsen av instruktioner, motivation
- hopp om att kunna påverka sina möjligheter och sin framtid ökar drivet

Hjälp barn att förstå, att något kan vara tråkigt i stunden men viktigt i det långa loppet, hoppet att det går att påverka framtiden genom egen ansträngning, ökar drivet

Berit Nordström fil dr., leg. psykolog  
e-post [info@periculum.se](mailto:info@periculum.se)  
mobil 070 47 62 062  
[www.periculum.se](http://www.periculum.se)

# Referenser

- [cognitionmatters.org](http://cognitionmatters.org), kan ladda ner träningsprogram samt den app Vektor.
- Duckworth, A. GRIT konsten att inte ge upp. Natur & Kultur, 2017. ISBN 978-91-14295-4.
- Dweck, C, M, Mindsets and Human Nature, American Psychologist (2012) : 614-622.
- Ericsson, A, & Pool, R., Peak: Secrets from the New Science of Expertise. New York Houghton Milton Mifflin Harcourt, 2016.
- Grossman, K.E. mfl. Attachment from Infancy to Adulthood; The major longitudinal studies. New York, Guilford Press, 2005.
- Klingberg, T. Hjärna, gener och jävla anamma: hur barn lär. Natur & Kultur, 2016, ISBN 9789127818101.
- Mischel, W. Marsmallowtestet, Att bemästra självkontroll, Volante, Stockholm 2014, ISBN 978-91-87419-43-0.

# forts. referenser

- Sethi, A. mfl. The role of Strategic Attention Deployment in Development of Self-Regulation, *Development Psychology* 36, nr. 2 (2000):767.
- Rodriguez, M.L. mfl, 2005. A contextual Approach to the Development of Self-Regulatory Competencies. *Social Development* 14, nr 1 136-157.