

---

# JAGTEN

*på skoletrætheden*

~ ~

---

'Skoletræthed' – kan du huske det ord? Asterisk er gået på jagt efter skoletrætheden, som på mystisk vis er forsvundet fra forskningens og samfundsdebattens radar. Men problemet med skoletrætte børn og unge er langt fra løst. **Nogle elever er så skoletrætte, at de føler sig sat udenfor**, og det farver deres vej gennem uddannelsessystemet.

Af JAKOB ALBRECHT



# S

**SKOLETRÆTHED.** Engang var det over alt. Det var en del af tidsånden ligesom socialrealisme, rundkreds-pædagogik, P4 i P1 og lærlingedemonstrationer. I Siv Widerbergs tidstypiske ungdomsbog *7.a* fra 1980 keder de skoletrætte elever i 7.a sig for eksempel – indtil en fabrikslukning får dem til at stå sammen om en mere samfundskritisk undervisning. I dag er der stort set ingen, der laver ungdomsbøger, spillefilm eller skriver læserbreve om skoletræthed.

Ordet har levet noget af en skyggetilværelse de seneste 20-30 år. Går man på jagt efter 'skoletræthed' på Danmarks Pædagogiske Bibliotek i Emdrup, skal man tilbage til midten af 1980'erne for at finde de fleste

bøger, der matcher emneordet 'skoletræthed'. I bogbestanden er der 15 bøger med emneordet 'skoletræthed', mens der er 161 bøger om 'undervisningsdifferentiering' og 501 bøger om 'specialpædagogik'. Samme billede tegner sig i den offentlige debat. På folkebibliotekernes databaser med artikler fra aviser og tidsskrifter giver 'skoletræthed' 35 artikler, mens for eksempel 'specialundervisning' giver 2.757 artikler.

Er problemet med skoletrætte børn og unge, der slæber sig gennem uddannelsessystemet, løst? Nej, siger ungdomsforsker Mette Pless fra Center for Ungdomsforskning, Aarhus Universitet. Skoletræthed hører ikke fortiden til.

»Skolebørns manglende lyst til at gå i skole er desværre stadig et problem. Det kan blive så overgribende for nogle unge, at de enten står helt af, fordi de ikke magter kravene, eller de knækker, fordi de gør sig sådan umage for at leve op til forventningerne,« siger Mette Pless og peger på, at 'skoletræthed' som begreb næsten er forsvundet fra radaren. »I hvert fald som andet end et individuelt problem hos den enkelte unge,« siger hun.

Hun har skrevet ph.d.-afhandling og forsket i overgangen fra grundskole til ungdomsuddannelse, og hendes fokus har især været børn og unge, som har det svært eller risikerer at falde ud af uddannelsessystemet. Hun mener, man kan tale om to former for skoletræthed. Den lille skoletræthed, der rammer mange skoleelever i de ældste klasser, og en mere alvorlig form for skoletræthed, der rammer færre – og som kan spænde ben for deres videre livsmuligheder.

»For den store hovedgruppe af skoletrætte er der snarere tale om folkeskolemæthed end skoletræthed. De er ikke trætte, fordi de ikke kan følge med fagligt. Det er snarere, fordi de har været i samme klasse med de samme elever, lærere og omgivelser i 9-10 år. De trænger til nye udfordringer, kammerater og sociale

rammer,« siger hun og sammenligner det med voksne, der i perioder er trætte af deres job.

»Eleverne oplever det ikke som et nederlag, og det er ikke permanent.«

## Den alvorlige skoletræthed

Mere alvorlig er situationen for de skoletrætte, der har svært ved at hænge på fagligt. Når Mette Pless møder dem, er de typisk i den sidste del af deres skoleforløb, og deres erfaringer med skolen er præget af nederlag.

»De føler sig sat udenfor. De føler ikke, de passer ind i skolen. For disse elever er skoletræthed en grundlæggende erfaring, der farver hele deres billede af, hvad det vil sige at gå i skole. De ved, at de er nødt til at komme videre i uddannelsessystemet, men det er svært, fordi de ikke kan finde motivationen. De vægrer sig ved alt, de forbinder med skole,« siger Mette Pless og understreger, at billedet er trukket skarpt op. Der er gråzoner mellem de to grupper. Det er for eksempel ikke nødvendigvis skidt, at elever i de ældste klasser er mætte af at gå i skole.

»Det er også udtryk for, at de er ved at være flyveklare. Problemet er, hvis den lille skoletræthed betyder, at de helt mister gejsten og holder op med at følge med fagligt.«

Den mindre gruppe af meget skoletrætte skal ifølge Mette Pless ses i sammenhæng med de nye vilkår, unge stilles over for i dag. Modsat tidligere er der i dag ingen vej uden om uddannelse.

»Man kan sige, at det massive fokus på uddannelse og kravet om at gennemføre så hurtigt som muligt, producerer for nogle unge en følelse af, at nu har de fået nok. De melder sig ud, fordi presset bliver for massivt.«

Mette Pless fortæller, at eleverne oplever, at det er deres eget ansvar at klare sig godt og genfinde lysten.

»Børnene ved godt, at skoletrætte opfattes som dovne og dumme. Hvis de bare tog sig

»Børnene ved godt, at skoletrætte opfattes som dovne og dumme. Hvis de bare tog sig sammen, ville problemet være løst, er opfattelsen. Derfor leder de efter den knap inde i sig selv, der kan få dem til at **genfinde motivationen og overvinde skoletrætheden.**«

Ungdomsforsker  
Mette Pless

## TRÆTHEDENS FYSIOLOGI

De fleste ved, at søvnmangel, usunde madvaner, dårligt indeklima og for lidt motion er den sikre vej til trætte skoleelever. Men i hvor høj grad er der egentlig en beviselig sam-

menhæng mellem sund levevis, træthed og faglige præstationer?

Asterisk har fundet en række internationale undersøgelser om træthedens fysiologi.



### Hvor meget betyder MØDETID?

En israelsk undersøgelse blandt 811 elever i alderen 10-12 år viste, at elever, der vågner tidligt, har behov



SCANPIX

»Det massive fokus på uddannelse og kravet om at gennemføre så hurtigt som muligt producerer for nogle unge en følelse af, at nu har de fået nok. De melder sig ud, fordi **presset bliver for massivt.**«

Ungdomsforsker  
**Mette Pless**

sammen, ville problemet være løst, er opfattelsen. Derfor leder de efter den knap inde i sig selv, der kan få dem til at genfinde motivationen og overvinde skoletrætheden.«

Men ifølge Mette Pless er det ikke kun mangel på individuel motivation, der skaber skoletræthed. »Som voksne og som en del af uddannelsessystemet skal vi spørge os selv, hvorfor det forholder sig sådan. Når skoler

medproducerer en så massiv oplevelse af ulyst, handler det ikke kun om individuel mangel på motivation, men om den måde, skolen er indrettet på.«

#### Nej tak til uddannelse

Mens skoletræthed var mere fremme i 1970'erne og 1980'erne, er der i dag ikke plads til, at skoleelever mister motivationen. >

for færre timers søvn. Til gengæld er de oftere trætte og søvnige i skolen, og de har svært ved at koncentrere sig i timerne. Det fik forskerne til at konkludere, at for tidlig mødetid i skolen har en negativ indvirkning på elevernes søvnbehov og læringsudbytte.

Offentliggjort i *Journal of Sleep Research & Sleep Medicine* 1988



#### Hvor meget betyder **SPORT?**

At fysisk aktivitet mindsker børn og unges træthed. Overrasker næppe nogen. Flere studier viser, at det er

en god pædagogisk investering at lægge idrætstimer ind i skoleskemaet. Og dog. Et engelsk studie i 2000 viste nemlig ingen sammenhæng mellem 232 drenges idræt i fritiden og deres præstationer i skolen. De elever, der brugte mest tid på sport, klarede sig faktisk dårligere i engelsk.

Offentliggjort af *Centre for Sport and Exercise Science, Sheffield Hallam University*



#### Hvor meget betyder **SUND KOST?**

En undersøgelse fra 1998 blandt næsten 1.700 amerikanske skoleelever viste, at elever, der spiser skolens

sunde morgenmad, klarer sig bedre fagligt og personligt. Til gengæld viste et næsten tilsvarende studie, at obligatorisk sund frokost midt på dagen ikke gav målbare faglige forbedringer.

Offentliggjort i *Archives of pediatrics and adolescent medicine* 1998 og *Social Service Review* 2003

»Skoletræthed som begreb havde nok sin storhedstid i 1970'erne og 1980'erne, fordi det pludselig blev **legitimt at sige, at skolen var kedelig**, og at man var skoletræt. I dag ses skoletræthed som et mere individuelt problem.«

Ungdomsforsker  
Mette Pless

»De skal hænge på, ellers er de nærmest fortabte.« På den måde er skoletræthed sværere at håndtere end for 20-30 år siden, hvor der var bedre muligheder for at sige nej tak til uddannelse og tage sig et arbejde.

Den nuværende Princeton-professor og kulturantropolog Paul Willis fulgte i midten af 1970'erne for eksempel en gruppe skoletrætte, antiautoritære engelske arbejderklasseunge – 'The Lads'. Han skrev om dem i *Learning to Labour* i 1977.

»De syntes, skolen var for tøsede. De afviste skolen som eftertragtelssværdig og fandt i stedet et job. Det kan unge i dag ikke tillade sig. De er fanget i et dilemma, hvor de ikke gider gå i skole – men de er nødt til det.«

Der findes ikke sikre tal for omfanget af skoletræthed blandt folkeskoleelever. Men faktum er, at omkring 20 procent af en ungdomsår-

gang ikke får en ungdomsuddannelse. »Og en del af dem kommer ikke videre, fordi de er skoletrætte,« forklarer Mette Pless.

En videnskabelig undersøgelse lavet af for- eningen Danske Skoleelever sidste år blandt 500 skoleelever viste, at 46 procent af eleverne i 8. og 9. klasse var »enige« eller »meget enige« i udsagnet 'Jeg føler mig skoletræt'.

Tallet lyder ifølge Mette Pless voldsomt. Spørgsmålet er nemlig, hvad eleverne forbind- der med skoletræthed. »Det er tankevækkende, at så mange svarer, at de føler sig skoletrætte, men det er svært at vide, hvor meget der ligger i det. Hvis man skal sætte tal på omfanget af skoletrætte, skal man stille flere spørgsmål for at indkredse det,« siger Mette Pless, der gerne så, at man i forskningen satte mere fokus på skoletræthed og fravær blandt skoleelever.

Mens der er usikkerhed om, hvor mange børn man kan betegne som skoletrætte, er der til gengæld ingen tvivl om, at skoletræthed kan forklare mange af de problemer, unge møder i skiftet fra grundskole til ungdomsud- dannelselse, fortæller Mette Pless.

»Forskningen viser tydeligt, at negative sko- leerfaringer har stor betydning for de unges videre vej i uddannelsessystemet. De er lette at slå af pinden, og deres tro på egne muligheder er meget lille. Derfor zapper en del af dem fra uddannelse til uddannelse.«

#### Tættere på unges liv

For at mindske skoletræthed blandt de ældste folkeskoleelever støtter Mette Pless umid- delbart Skolens Rejseholds anbefalinger om at udbyde linjer i udskolingen, så eleverne kan vælge den linje, de interesserer sig mest for – for eksempel musiklinjen, samfundsfagslinjen, naturfagslinjen, it-linjen og erhvervslinjen (erhvervsklassen), hvor eleverne sideløbende har undervisning og praktik.

Ifølge Mette Pless er det vigtigt, at undervis- ningen kobler sig til ting, der har betydning

for de unges liv. »Jeg er enig i Rejseholdets per- spektiv med at tænke i en flerhed af tilgange, men det skal gerne understøttes af forskning, så vi ved mere om, hvordan de kan tænkes ind i undervisningen,« lyder vurderingen.

Selv om der findes skoletrætte elever i en- hver dansk 7., 8. og 9. klasse, er ordet gledet i baggrunden i de seneste 20-30 år. Det skyldes ifølge Mette Pless, at man i stedet ønsker at fo- kusere på, hvordan man kan få flere igennem uddannelsessystemet.

»Skoletræthed som begreb havde nok sin storhedstid i 1970'erne og 1980'erne, fordi det pludselig blev legitimt at sige, at skolen var kedelig, og at man var skoletræt. I dag ses sko- letræthed som et mere individuelt problem. De unge tror selv, at de skal tage sig sammen og finde det tryllekneb, der gør at de genfin- der motivationen, så det bare kører derudad igen. Derfor vender de det indad,« siger Mette Pless, der understreger, at skoletræthed skal tages alvorligt.

»Alle vores undersøgelser i Center for Ung- domsforskning viser, at unges problemer på ungdomsuddannelserne ikke opstår lige plud- selig. Kimen ligger i folkeskolen, blandt andet fordi de unge kommer med massivt negative skoleerfaringer. Det er ikke en god startpakke at have med sig. Det er derfor, det er så vigtigt at se på, hvad der sker i folkeskolen og komme skoletrætheden til livs.« ■



#### METTE PLESS

Ph.d., ungdomsforsker ved Center for Ungdomsforskning, Aarhus Universitet. Hun arbejder i sin forskning især med unges forhold til uddannelse og arbejde – ikke mindst i forhold til de unge, der har svært ved at finde plads i uddannelsessystemet og på arbejdsmarkedet. Mette Pless er med til at evaluere 'Ungepakke II', som er en del af den politiske aftale 'Flere unge i uddannelse og job'.



#### Hvor meget betyder SØVN?

En undersøgelse lavet blandt 3.120 amerikanske gymnasieelever i 1998 viste, at elever, der klarede sig

dårligt i skolen, sov 25 minutter mindre om natten end elever med de bedste karakterer. Eleverne med de laveste karakterer havde desuden sværest ved at skifte døgnrytme fra hel- ligidage og weekender til skoledage.

Offentliggjort i  
*Child Development* 1998



#### Hvor meget betyder INDEKLIMA?

I en amerikansk gennem- gang af den eksisterende forskning i indeklimaets betydning lød konklu-

sionen, at skolers fysiske rammer har stor betydning for undervisningen. Hvis indeklimaet er dårligt, øger det elevernes fravær. For meget CO<sub>2</sub> i luften betyder, at eleverne bliver sløve, får hovedpine og taber koncentrationen. Og indeklimaet rammer ikke kun eleverne. Omkring 30 procent af lærerne klager over dårligt indeklima.

Offentliggjort af National Clearinghouse for Educational Facilities 2002

