

Grit

*"Två jämnstarka löpare springer 5 km.
Vad gör att Kalle segnar halvvägs
medan Lisa löper ända fram?"*



Vad är grit?

- sisu, ihärdighet, kämparanda, driv, jävlar anamma
 - ett karaktärsdrag av uthållighet och ett inre driv som får personer att nå sina mål **trots** motgångar.
 - är en avgörande faktor för att nå sina mål både i skolan, i sina fritidsaktiviteter och i yrkeslivet.
- Alla har mer eller mindre av grit.

En person kan ha talang och motivation men ändå misslyckas att nå sitt mål pga för lite grit - personen är inte tillräckligt uthållig för att ta sig igenom motgångarna.

Stärka barnets grit

Inom fritidsaktiviteterna är det utmärkt att jobba med sin grit, anser experterna. Uppmuntra barnet att fortsätta med sin hobby trots motgångar. Förklara att motgångar kan göra att vi vill ge upp, eftersom intresset kan minska om vi inte känner att vi är tillräckligt duktiga. Men, om vi fortsätter träna, repetera, kämpa kan vi bli bättre och intresset kan återvända.

Med hjälp av **rätt sorts beröm** kan vi även hjälpa barnet att stärka sin grit. Läs mer i kapitlet om beröm.

Enligt experter kan du handleda och stödja ditt barn inför en uppgift, stor eller liten, genom att:

... tillsammans **sätta upp tydliga mål** (t.ex. slå eget rekord).

... hjälpa barnet att **på förhand vara medveten om ansträngningen** som krävs för att nå målet.

... hitta **syftet** med uppgiften/arbetet. Försök ert bästa att hitta en **vardagsnytta** istället för att säga "Du ska lära dig detta för att du ska lära dig detta/för att din lärare säger så/för att jag säger så"

... se till att **barnet är medveten om att misslyckanden är en naturlig del av resan** till målet som inte hindrar barnet att nå sitt mål.

Berätta om *dina* misstag och hur du fortsatte kämpa. Barn drar mer nytta av att få höra om misslyckanden som fanns innan man nådde målet än att få höra enbart om framgångarna.

"Antingen lyckas hen eller så lär hen sig"

"Varje misslyckande är en chans att lära sig"

... ge **omedelbar feedback** på det barnet gjort - beröm insatsen och ansträngningen. Om barnet misslyckats med något: fundera tillsammans på vad ni kan göra annorlunda.

... **repetera** och **reflektera** över framstegen

- "Finns det något du kan finslipa?"
- "Vad har funkade bra?"
- "Vad har funkade sämre?"

Glöm inte bort att **synliggöra framstegen** barnet gjort.