

Carmel Proctor og Jennifer Fox Eades

TRÆN DINE PERSONLIGE STYRKER

LÆRERVEJLEDNING

Oversat af Joachim Wrang

 **Dafolo**



Carmel Proctor og Jennifer Fox Eades
Træn dine personlige styrker. Lærervejledning

1. udgave, 1. oplag, 2011

© 2009 Positive Psychology Research Centre (PPRC)

© 2011 Dafolo Forlag og forfatterne

® Strengths Gym er et registreret varemærke af Carmel Proctor og Jennifer Fox Eades

Oversættelse: Joachim Wrang

Efter *Strengths Gym. Build and exercise your strengths!*

Forlagsredaktør: Sophie Ellgaard Soneff

Omslag: Louise Glargaard Perlmutter/Louises Design

Grafisk produktion: Dafolo A/S, Frederikshavn

Dafolos trykkeri er svanemærket, kvalitetscertificeret efter ISO 9001 og miljøcertificeret efter ISO 14001.

Dafolo har i sin miljømålsætning forpligtet sig til en stadig reduktion af ressourceforbruget samt en reduktion af miljøpåvirkningerne i øvrigt.

Der er derfor i forbindelse med denne udgivelse foretaget en vurdering af materialevalg og produktionsproces, så miljøpåvirkningerne er mindst mulige.

 Svanemærket trykkeri 541-816

Kopiering fra denne bog kan kun finde sted på de institutioner, der har indgået aftale med COPY-DAN, og kun inden for de i aftalen nævnte rammer.

Forlagsekspedition:

Dafolo A/S

Suderbovej 22-24

9900 Frederikshavn

Tlf. 9620 6666

Fax 9843 1388

E-mail: forlag@dafolo.dk

www.skoleportalen.dk – www.dafolo-online.dk

Varenr. 7204

ISBN 978-87-7281-625-8

INDHOLD

En introduktion til styrketræning	5
Hvorfor styrketræning?	5
Hvad er en styrke?	5
Nogle af principperne bag styrketræningsprogrammet	6
Brug af styrketræning	8
Elevhæfterne	10
Elever og lærere i lærende samarbejde	10
Filosofi for børn	11
Individuelt arbejde, arbejde i par, arbejde i team	12
Styrkeøvelser	12
Styrkeudfordring	12
Niveau 1: Styrkeøvelser	13
Niveau 2: Styrkeøvelser	13
Niveau 3: Styrkeøvelser	13
Sange, film, rolige øjeblikke og sjove øjeblikke	14
De 24 styrker og styrkeforløb	15
1. Værdsættelse af skønhed	15
2. Mod	19
3. Kærlighed	23
4. Omtanke	27
5. Samarbejde	31
6. Kreativitet	36
7. Nysgerrighed	40
8. At være fair	44
9. At kunne tilgive	48
10. Taknemmelighed	52
11. Ærlighed	55
12. Håb	59
13. Humor	63
14. Vedholdenhed	66
15. Fordomsfrihed	70
16. Venlighed	73

17. Lederskab	76
18. Videbegærlighed.....	80
19. Beskedenhed	84
20. Visdom.....	88
21. Selvbeherskelse.....	92
22. Sociale færdigheder	96
23. Åndelighed	100
24. Begejstring.....	105
Kilder til historierne i bogen	109
Litteraturliste.....	111

EN INTRODUKTION TIL STYRKETRÆNING

Velkommen til lærervejledningen til styrketræningsprogrammet *Træn dine personlige styrker*. Denne vejledning er udformet til brug i forbindelse med styrketræningsprogrammet på niveau 1 (elever i 3. og 4. klasse), niveau 2 (elever i 5. og 6. klasse) og niveau 3 (elever i 7. til 9. klasse).

Konceptet er inspireret af den nyeste forskning inden for det felt, der er kendt som *positiv psykologi*, det vil sige den del af psykologien, der beskæftiger sig med, hvordan man kan være glad, succesfuld og leve livet fuldt ud. Mens klinisk psykologi fokuserer på at udbedre det, der er gået galt, hjælper positiv psykologi mennesker, der har det godt, med at få det endnu bedre.

Inden for skolens miljø fremmer positiv psykologi effektiv undervisning og læring. De enkelte elever lærer at være effektive og lykkes og få mest muligt ud af deres liv. Et centralt felt inden for positiv psykologi er styrker, og det er dette felt, der er kernen i styrketræningsprogrammet.

Hvorfor styrketræning?

En af den positive psykologis centrale indsigter er, at vi får mere af det, vi fokuserer på. Dette undervisningsforløb betragter personlig trivsel fra et positivt perspektiv og giver muligheder for at reflektere over arten af betænksom og hensynsfuld adfærd, en sund livsstil og gode relationer til andre. Det gør det gennem et fokus på den adfærd, vi ønsker, snarere end på den adfærd, vi ikke ønsker. Især giver det mulighed for at betragte adfærd i lyset af de styrker, vi allerede besidder – og som kan styrkes ved at blive brugt mere.

Hvad er en styrke?

Vi besidder alle, allerede fra en tidlig alder, forskellige styrker. En styrke er en måde at tænke, føle eller opføre sig på, der enten er medfødt, eller som er blevet tidligt udviklet.

Styrker kan bruges inden for forskellige sfærer af vores liv.

Vi besidder alle flere forskellige styrker: nogle, som vi ofte bruger, nogle, som vi måske ikke bruger særlig meget, og nogle, vi endnu ikke har fået øje på. Når vi bruger vores styrker, føler vi os energiske, opslugte, autentiske – vi føler, at “det her er virkelig mig”.

Vores styrker er de områder, hvor potentialet for personlig vækst er størst. Det er de områder, hvor vi brillerer og udmærker os. Selv om vi kan blive meget gode til noget, der ikke ligger inden for de felter, hvor vores styrker kommer til udfoldelse, er det ikke særlig sandsynligt, at vi kommer til at brillere og udmærke os inden for disse områder. Det er derfor, at det at hjælpe eleverne med at udforske og udvikle deres egne styrker er en så vigtig del af deres uddannelse. Vi vil gerne hjælpe dem med at finde de områder, hvor de kan blomstre.

Det er altid mere effektivt og givende at arbejde på vores styrker end at udbedre vores svagheder, og for på en effektiv måde at styrke de områder, hvor vi er svage, er vi nødt til at bruge vores styrker.

Styrkerne i *Træn dine personlige styrker* og tilhørende elevhæfter er baseret på Peterson og Seligmans (2004) klassifikation af styrker, der hedder Values in Action (VIA). Disse styrker er imidlertid kun et udgangspunkt – der findes muligvis flere hundrede styrker. Jo mere, man leder efter styrker, jo flere finder man.

Nogle af principperne bag styrketræningsprogrammet

At kunne få øje på styrker er en evne, der kan læres

Et af de centrale mål med *Træn dine personlige styrker* og tilhørende elevhæfter er, at eleverne bliver mere bevidste om styrker – hos sig selv, hos andre mennesker og i verden omkring sig. Dette kan føre til øget selvtilid, gode faglige præstationer og såkaldt "prosocial adfærd" (det vil sige bedre samarbejde og forbedrede sociale færdigheder). Eleverne erfarer, at det er i orden at være anderledes; ja, det er godt at være anderledes, fordi et team har brug for mennesker med forskellige styrker for at lykkes.

Det kan også forbedre den psykiske trivsel at blive mere bevidst om sine styrker, fordi det at lægge mærke til styrker fremmer et positivt snarere end et negativt syn på livet.

Styrker kan forbedres

Aktiviteterne for eleverne kaldes for "styrkeøvelser" og "styrkeudfordringer", fordi de er udformet til at træne og udvikle styrkerne. Alle styrkerne i dette undervisningsforløb kan betragtes som "karakterstyrker", hvilket betyder, at de normalt menes at bidrage til en god karakter. De er alle værdifulde karaktertræk og værd at bruge tid på at arbejde med. Styrker er ikke noget, der én gang for alle er fastlagt – jo mere, vi øver os i at bruge en styrke, jo mere får vi af den.

Vi får mere af det, vi fokuserer på

Når man retter sin opmærksomhed mod et emne, lægger man mere mærke til dette emne, og hvis det er relateret til en handling, vil man komme til at udøve den mere. For eksempel er det mere sandsynligt, at vi giver os i kast med modige handlinger efter at have tænkt over, hvad mod er, og efter at være begyndt at betragte os selv som modige. På samme måde er det mere sandsynligt, at vi opfører os venligt efter at have tænkt over, hvad venlighed er, og efter at vi er begyndt at betragte os selv som venlige.

Blot det at introducere eleverne for begrebet om styrker vil have en positiv effekt på dem.

Indre motivation er bedre end ydre motivation

Forskning viser, at indre motivation – *at gøre noget, fordi vi har lyst til det* – er mere effektiv end ydre motivation – *at gøre noget, fordi andre beder os om det eller for at få en belønning*. Vi er motiveret indefra til at bruge vores styrker.

Autonomi eller valgfrihed fremmer indre motivation

Valgfrihed er et vigtigt element i forbindelse med at fremme trivsel og indre motivation – hvert styrkeforløb giver eleven mulighed for at vælge en styrkeøvelse, som han eller hun vil arbejde med. Styrkeudfordringen præsenteres som en mulig hjemmeopgave og vælges *altid* frit. Valgfrihed for dig som lærer er også et vigtigt element. Der er en lang række muligheder for indledende aktiviteter og for at vælge aktiviteter, så du kan vælge dem, som *du* vil få mest ud af at arbejde med.

Det er effektivt at påvirke miljøet

Forskning har vist, at de billeder og ord, vi ser og hører omkring os, påvirker vores adfærd på et ubevidst niveau. Derfor indeholder hvert styrkeforløb et forslag til at integrere styrken i klasseværelset ved hjælp af en form for udstilling.

Historiefortælling er en af de mest effektive undervisningsteknikker

Lærere har gennem tiden brugt historiefortælling som redskab, fordi det er en meget effektiv undervisningsmetode, der inddrager elevernes fantasi, følelser og fornuft. Der foreslås en historie til hvert styrkeforløb, som demonstrerer styrken i brug i enten en fiktiv eller en virkelig situation. Både elever og lærere opmuntres til at finde og fortælle deres egen "historie om styrken i praksis".

Kieran Egans (2005) arbejde om undervisning, der inddrager elevernes fantasi og forestillingskraft, peger på, at al undervisning bør være mere ligesom historiefortælling. Lærere er nødt til at spørge: "Hvad er det for en historie, jeg vil fortælle i denne time?", ligesom en journalist ville spørge: "Hvad er historien i det her?" Eleverne er nødt til at kunne finde en personlig mening i det, de lærer, og engagere sig i lærestoffet på både et følelsesmæssigt og et kognitivt niveau. Historier er en vidunderlig måde at engagere følelser og fantasien såvel som fornuften på. At finde deres egne styrker i historierne vil hjælpe eleverne med at skabe et personligt forhold til timens indhold og øge deres motivation for at lære.

Styrker kan findes overalt i skolens fag

Det kan også hjælpe eleverne med at skabe en meningsfuld forbindelse til det emne, de arbejder med, at tage *Træn dine personlige styrker* og styrketræningshæfterne ud af selve den kontekst, de præsenteres i, og lede efter og finde muligheder for at fokusere på styrker andre steder i skolens fag. Tag for eksempel matematik: Her kan eleverne lære om den lidenskab efter orden, der motiverede Pythagoras og hans efterfølgere, deres *vedholdende* tro på, at tal indeholdt nøglen til en forståelse af kosmos. Dernæst bruger eleverne deres egen *vedholdenhed*, deres egen evne til at arbejde ordnet og metodisk, i udforskningen af forskellige aspekter af Pythagoras' teorier. Eleverne vil således finde deres egne menneskelige egenskaber, deres egne styrker, afspejlet i undervisningstimens indhold og proces og i personerne bag disse undervisningstimer.

Specialister i de forskellige fag er bedre egnede til at konstatere, hvilke styrker deres specifikke fag er velegnet til at udforske. Der er her imidlertid inkluderet forslag til, hvordan hver styrke kan indgå i en eller flere traditionelle dele af skolens fag. En bred tilgang, hvor man forsøger at forankre *Træn dine personlige styrker* og styrketræningen i fagene som helhed, vil kunne hjælpe mange skoler med at udvikle en sammenhængende tilgang til styrker og trivsel på hele skolen.

Eleverne er naturlige ledere, hvad angår deres specifikke styrker

Eleverne vil besidde mange af de styrker, der udforskes i løbet af dette undervisningsforløb. Som udgangspunkt skal hver elev vælge fem styrker fra den liste over 24 styrker, der udgør programmet – fem styrker, som de mener, er deres topstyrker. Som lærer opfordres du til at lade de elever, der har den pågældende styrke som topstyrke, føre an i diskussioner og i genereringen af ideer til yderligere aktiviteter i relation til denne styrke. Efter afslutningen af undervisningsforløbet opfordres alle eleverne til at genoverveje deres valg af deres top 5-styrker og overveje, hvordan og hvorfor deres valgte styrker kan have forandret sig.

At sætte mål er en vigtig del af at opnå succes

At forstå, at mål er vigtige, og at kunne opstille mål for sig selv er centrale elementer i forhold til at opnå succes, uanset hvilket område vi taler om. Gennem hele forløbet vil mange styrkeøvelser og styrkeudfordringer involvere, at eleverne sætter sig mål og arbejder hårdt for at opnå dem.

Eleverne kan have gavn af et arbejdshæfte til dokumentation af deres arbejde

Som del af undervisningsforløbet *Træn dine personlige styrker* bør man udlevere et hæfte til hver elev. Her kan de holde styr på og dokumentere deres arbejde med styrkeøvelserne og styrkeudfordringerne. Når eleverne først har lært – gennem styrkeøvelserne og styrkeudfordringerne – at få øje på deres egne styrker, kan det være, at de har lyst til at fortsætte og finde andre eksempler. De kan have deres eget materiale, der afspejler styrker, eller du kan tage initiativ til en klassemappe med eksempler på forskellige styrker.

Det er vigtigt at have det sjovt

Når vi nyder det, vi laver, gør vi det bedre. Timerne bør være engagerende og fornøjelige for både dig og eleverne. Hvis de er det, vil de også være effektive.

Brug af styrketræning

Et fleksibelt program

Træn dine personlige styrker er tænkt som et fleksibelt undervisningsforløb. Styrkeøvelserne kan variere i længde – nogle kan overstås på minutter eller endda sekunder, mens andre kan tage timer, alt afhængig af elevernes motivation og interesse.

Mange skoler kan bruge *Træn dine personlige styrker* og styrketræningsprogrammet som en konstruktiv måde at begynde hver dag på, hvor I sammen bruger noget tid på styrketræning under vejledning.

Alternativt kan de ideer og aktiviteter, der er opført under de enkelte styrker, bruges til at tilrettelægge undervisningstimer, der fokuserer på en eller flere styrker. Det vil også være oplagt at bruge en eller flere temadage på at arbejde med styrkerne. Man kan overveje at erstatte temadage om mobning med for eksempel "Temadag om venlighed" og måle forskellen i adfærd.

Materialet i denne lærervejledning er også egnet til brug under samlinger. Samlinger har et stort potentiale for at etablere og kommunikere en skoles værdier og for at give tid til at reflektere over, hvad der er det bedste ved et fællesskab og ved individerne i det. Når man bruger samlinger til

at fokusere på styrker, at fortælle inspirerende historier og få en rolig, positiv og tænksom start på dagen, kan dette understøtte læring og sætte tonen for hele dagen.

Vi har valgt at bruge et "menukort"-format til hvert forløb, så du kan vælge aktiviteter, som du mener, vil passe til din klasse eller gruppe af elever og sikre, at de har en mangfoldighed af aktiviteter af kaste sig over i den tid, forløbet tager. Samtidig vil aktiviteterne bidrage til øget fokus på den styrke, der præsenteres. *Det er vigtigt at have det sjovt.*

En af den positive psykologis centrale indsigter er, at vores humør påvirker vores evne til at lære effektivt. Når vi er i godt humør, tænker vi mere kreativt og åbent, vores hukommelse fungerer bedre, og vores ordforråd er større. Hvordan du som lærer indleder en time, et forløb eller en samling, vil derfor sætte tonen for, hvor modtagelige eleverne er.

Når *Træn dine personlige styrker* bruges som grundlag for en samling eller en undervisningstime, er indledningen og afslutningen særlig vigtige. Spil, videoklip og refleksioner, der kan bruges til at fokusere på en styrke i begyndelsen af et forløb eller en lektion, og som enten *opmuntrer eleverne* eller *får eleverne til at falde til ro*, anbefales. Sindsro og højt humør er begge positive følelser, der har en god effekt på vores tænkning og en positiv indflydelse på, hvor åbne vi er over for andre mennesker, og det gør os mere kreative og bedre til at lære (Frederickson 2010). Du kan udforske en blanding af *sjove øjeblikke* og *stille øjeblikke* til at indlede timerne med og finde dem, der bedst passer til din klasse, eller alternativt kan du bruge andre, som du selv udvikler.

Afslutningen er også vigtig – en positiv afslutning på en begivenhed forbliver i vores sind læn- gere end eventuelle lavpunkter, der fandt sted undervejs – og den er med til at farve vores hu- kommelse af den.¹

Refleksion og dialog er to helt centrale elementer i arbejdet med elevens personlige styrker. Til hvert styrkeforløb er der foreslået forskellige *spørgsmål til refleksion*, der kan være med til at starte dialoger og udforske brugen af specifikke styrker på tværs af fagene og uden for skolens rammer. Disse kan udgøre en kort introduktion til en time, hvor resten af tiden så bruges på styrkeøvelser, eller alternativt kan hele timen være helliget dialog. En time, der er brugt på at reflektere og tale om styrker, er en time, der er godt udnyttet, også selv om eleverne ikke tager så meget som et eneste notat undervejs.

Den model, der bruges til diskussion og *spørgsmål til refleksion*, er i nogle sammenhænge kendt som *Filosofi for børn*. Denne dialogform kan uden tvivl bruges effektivt i forbindelse med børn, men den er lige så effektiv, når man arbejder med teenagere og voksne. Denne praksis er mere kendt som "dialogisk undervisning". Eftersom den udgør en central del af denne metode, er der til sidst i dette afsnit flere oplysninger om, hvordan den kan bruges effektivt.

Valgfrihed er vigtig

Hver undervisningstime bør give eleven mulighed for at vælge aktiviteter – dette er vigtigt, fordi valgfrihed fremmer den indre motivation. Eleverne har imidlertid ikke brug for en masse valg-

1 Forslag til sange, film, rolige øjeblikke og sjove øjeblikke, yderligere elevaktiviteter og links til Youtube-klip kan findes på: <http://www.strengthsgym.co.uk>

muligheder – to er normalt nok. Hvis du beslutter dig for at bruge timen på dialog – som foreslået ovenfor – er valgfrihed en central del af enhver gruppediskussion. Eleverne vælger selv, i hvilket omfang de vil deltage, hvad de vil sige, eller hvorvidt de er enige eller uenige i det, andre siger.

Historier om "styrken i praksis"

Hver uge er der en historie, der viser styrken i praksis. Du kan fortælle historien som en indledende aktivitet – det at lytte til og forholde sig til historier, især godt fortalte historier, er et meget tilfredsstillende *stille øjeblik*. Du kan:

- læse historien højt eller bede eleverne om at læse den i stilhed hver for sig
- fortælle klassen historien
- bede eleverne om at øve sig på historien og fortælle den til klassen

Hvis du begynder at *fortælle* historier og opmuntrer dine elever til at gøre det samme, kan du arbejde med dine evner som historiefortæller gennem hele forløbet.

Ideer til opfølgende aktiviteter, som eleverne kan vælge at lave derhjemme, præsenteres som nævnt i elevhæfterne som "styrkeudfordringer". De første og de afsluttende styrkeforløb har et noget andet format, men indeholder de samme principper om at vælge en indledende aktivitet, fokusere på styrker og vælge en tilfredsstillende og eftertænksom afsluttende aktivitet.

Elevhæfterne

Elevhæfterne (*Styrketræning niveau 1, Styrketræning niveau 2, Styrketræning niveau 3*) er tænkt som en mulighed for, at eleverne kan registrere deres personlige udforskning af styrkerne. Her kan de samle kommentarer og tanker. Hver uge er der en definition af den styrke, du fokuserer på. Eleverne får også mulighed for at vælge en styrkeøvelse og den valgfrie opfølgende aktivitet, styrkeudfordringen. Hvis du – i stedet for at lave styrkeøvelser – beslutter dig for at vise en film, der viser styrken i praksis og diskuterer den, kan eleverne stadig selv læse om styrkerne og se, hvordan de i højere grad kan bruge dem, og/eller for sig selv udføre styrkeøvelserne og styrkeudfordringen.

Elever og lærere i lærende samarbejde

Lærere er ikke "eksperter" i styrker, men med-lærende. Den lærer, der leder styrketræningen, har lige så meget at lære om styrker som eleverne selv. Ja, i de tilfælde, hvor den styrke, der fokuseres på, ikke står højt på en lærers personlige liste, er der i højere grad end normalt mulighed for at lære af eleverne. Nogle af eleverne i klassen kan sagtens have i en specifik styrke i højere grad end deres lærer.

Derfor opfordres lærere også til selv at engagere sig i styrketræningsprogrammet og arbejde ved siden af deres elever. De bør have deres eget elevhæfte, deltage i dialoger eller i styrkeøvelserne, når som helst det er muligt (uden at dominere hverken dialogen eller aktiviteten), og forsøge sig med styrkeudfordringerne, når der er tid til det.

Filosofi for børn

Filosofi for børn, der også kaldes for "dialogisk undervisning", er en åben tilgang til diskussion af et spørgsmål, som eleverne selv har valgt. Målet med denne form for filosofi er, at eleverne udvikler deres evne til at ræsonnere, til at lytte til hinanden, til at forholde sig til andre ideer og til at lære at diskutere forskellige emner på en rolig og eftertænksom måde. Udgangspunktet for dialogen kan være en historie, et digt, et kunstværk eller noget, eleverne har set i nyhederne. I forbindelse med dette undervisningsforløb kan udgangspunktet være historien om styrken i praksis, en film, hvor denne styrke spiller en central rolle, eller definitionen af og fordelene ved den styrke, I skal fokusere på.

Voksne bør afholde sig fra at rette børnene og fra at præsentere dem for information – selvom dette kan være svært, især for lærere. I stedet bør eleverne opmuntres til at udforske og udvide spændvidden af deres egen tænkning. Voksne kan udfordre elevernes tanker, men målet er ikke at påtvinge dem forskellige forestillinger, men at bede dem om fuldt ud at bruge deres logiske sans og evne til at ræsonnere og udfordre hinanden. Hvis denne filosofiform praktiseres regelmæssigt, kan den give eleverne mere selvtillid og selvspekt samt respekt for hinanden, og den kan være en meget praktisk og effektiv måde at styrke sociale og følelsesmæssige færdigheder på såvel som elevernes evne til at lytte, til at forholde sig til andres synspunkter, til at være uenige med andre på en høflig måde og til at opleve, at andre er uenige med en.

Filosofi som del af styrketræningsprogrammet

Hvis du ønsker at inkludere filosofiske dialoger som en del af dine styrkeforløb, må du reflektere over både det fysiske og det følelsesmæssige miljø, disse udspiller sig i. Ideelt set bør eleverne og alle tilstedeværende voksne sidde med ansigtet vendt mod hinanden, hvilket betyder, at de skal sidde i en cirkel, så alle kan se hinanden.

Selvfølgelig er det fysiske miljø på mange skoler ikke ideelt, men du må huske på, at de fysiske faktorer har en stor indflydelse på den følelsesmæssige oplevelse af et forløb eller en lektion og på det intellektuelle indhold.

Efter en indledning efter dit valg (hvad enten det er en historie, et stille øjeblik eller et sjovt øjeblik, en tidligere set film, der viser styrken i praksis, eller blot elevernes læsning af definitionen af den aktuelle styrke) bør du sikre dig, at der er *tid til refleksion*, hvor eleverne kan finde på spørgsmål, de bagefter kan diskutere. Det fungerer fint at bede dem om at gøre dette i par. Dette opmuntrer mindre selvsikre elever til at udtrykke deres holdning, fordi de har en makker, der kan bakke dem op. Dernæst skrives deres spørgsmål omhyggeligt ned, spørgsmålene grupperes, og der bemærkes forskellige sammenhænge. Eleverne vælger, hvilket spørgsmål de kan lægge ud med. Det kan være nyttigt at skelne mellem "faktuelle" spørgsmål og "refleksive" spørgsmål. De sidste er åbne spørgsmål, der kan føre til en mere vidtspændende dialog. Eleverne kan vælge et af disse spørgsmål, samtidig med at det anerkendes, at alle deres spørgsmål er vigtige.

Hvert styrkeforløb indeholder forslag til *spørgsmål til refleksion*, som du kan bruge til at indlede en dialog, men det er af uvurderlig betydning at arbejde hen imod, at eleverne selv finder på de spørgsmål, der skal diskuteres. Når dette sker, kan du eventuelt gemme et refleksivt spørgsmål til en afsluttende aktivitet og bede eleverne om at sidde stille det sidste minut af timen og blot tænke over deres eget svar på et spørgsmål.

Målet er, at læreren støtter dialogen, men ikke forsøger at påtvinge eleverne sine egne holdninger. Forsøg som lærer at få eleverne til at argumentere for og udvikle deres egne tanker og ideer. Læreren bør også opmuntre eleverne til at lytte til hinanden og – hen imod forløbets afslutning – sammenfatte de forskellige tanker og ideer, der er blevet udtrykt. Hvis der er en anden voksen til stede, kan man bede denne om at lave et mindmap af dialogen, efterhånden som den udvikler sig, men den lærer, der understøtter dialogen, bør ikke gøre dette, da det kan distrahere eleverne.

Læreren bør, ved at stille yderligere spørgsmål, opmuntre eleverne til at reflektere over selve processen med at fokusere på den diskuterede styrke. For eksempel: "Lyttede vi til hinanden?", "Var vi gode til at lade alle komme til orde?", "Arbejdede vi sammen om at skabe en dialog?", "Kom vi frem til nogle dialoger?", "Var vi gode til at være opmærksomme på hinanden, og gav vi plads til uenigheder og til muligheden for at skifte mening?"

Den filosofiske dialogform kan, hvis den anvendes godt, både fokusere opmærksomheden på styrker og give mulighed for at *bruge* styrker i klasseværelset.

Individuelt arbejde, arbejde i par, arbejde i team

Uddannelsesområdet har undergået store forandringer de seneste tyve år. For tyve år siden var skolen noget af en drøm for indadvendte elever. Det var muligt at arbejde alene ved sit bord og ikke kommunikere med nogen i flere timer. I dag forventes eleverne at være langt mere sociale, og kooperative arbejdsformer er meget almindelige. Dette kan forbedre elevernes sociale færdigheder, men for nogle elever vil arbejde i team altid være et af deres svage områder. Det bør anerkendes, at for de elever, der har vanskeligt ved at fungere i en gruppe, er gruppearbejde dobbelt arbejde. De skal både kunne fokusere på den foranstående opgave og koncentrere sig om blot at fungere i gruppen. Socialt anlagte elever, for hvem det at befinde sig i en gruppe er let og forekommer dem naturligt, har i modsætning hertil kun én opgave at forholde sig til.

Ligesom den nye betoning af sociale og følelsesmæssige færdigheder i skolen giver udadvendte og sociale elever mulighed for at blomstre, er det vigtigt, at mere indadvendte elever får lignende muligheder. Der findes job, hvor evnen til at motivere sig selv og arbejde alene i lange perioder ad gangen er helt central. Charles Dickens skrev ikke sine romaner i et team! Sådanne elever har brug for tid til at finde deres styrker – de styrker, der er forbundet med at kunne arbejde uafhængigt og alene.

Styrkeøvelser

Hver uge indeholder elevhæfterne en mulighed for at vælge en såkaldt "styrkeøvelse". Disse øvelser kan, hvis eleverne ønsker det, udføres i par eller mindre grupper, men de kan også udføres af eleverne hver for sig, hvis det er det, de foretrækker. Undtagelsen fra dette er den uge, hvor der fokuseres på styrken "samarbejde". Her skal alle eleverne arbejde i team – også dem, for hvem samarbejde ikke er en styrke. For sådanne elever udgør denne uge en "styrkeudfordring" i sig selv, og de skal respekteres for deres indsats.

Styrkeudfordring

Hver uge indeholder elevhæfterne en såkaldt "styrkeudfordring". Styrkeudfordringen tjener to formål. For de elever, der i vidt omfang er i besiddelse af den aktuelle styrke, giver udfordringen mulighed for at fokusere endnu mere på styrken og derved få større glæde og mere energi. For de

elever, der i mindre omfang er i besiddelse af den aktuelle styrke, giver udfordringen en mulighed for at udvikle den. For disse elever er det en stor præstation at fuldføre styrkeudfordringen. Styrkeudfordringen bør altid være valgfri.

Niveau 1: Styrkeøvelser

Niveau 1 er passende til elever i 3. og 4. klasse.

Den første mulighed hver uge er at konstruere en superhelt med den pågældende styrke. Du bør opmuntre eleverne til at bruge deres humor, deres designfærdigheder og deres kreativitet til at finde på en superhelt for hver styrke. De kan overveje:

- et navn
- en hemmelig identitet
- den "mission", superhelten sendes ud på
- en historie til at illustrere heltens karakter
- heltens udseende

Dette er en ideel gruppeaktivitet, men igen er det, hvis nogle elever foretrækker at arbejde alene, vigtigt at respektere dette. Store ark papir er ideelle og kan opmuntre eleverne til at tegne deres helt og kortlægge hans eller hendes grundlæggende karaktertræk. Det kan være en sjov ide at tegne omridset af en elev, så helten bliver lige så stor som et menneske. I løbet af forløbet kan der skabes et helt galleri af "styrkesuperhelte". Den anden styrkeøvelse vil være en aktivitet eller en leg, normalt for par eller grupper, selv om nogle elever igen kan arbejde på egen hånd, hvis det er det, de ønsker.

For at understøtte elevernes valg kan det hjælpe at stille en række forskellige materialer til rådighed i timen. Papir, sakse, blade (hvis der er nogle, der vil lave en collage), blyanter, vandfarver og kridt bør være til rådighed, hvis der er elever, der ønsker at bruge nogle af disse ting.

Niveau 2: Styrkeøvelser

Niveau 2 er passende til elever i alderen 5. og 6. klasse.

Den første mulighed hver uge er historien om styrken i praksis. Eleverne opfordres til at huske og komme i tanke om en situation, hvor de selv eller en anden, som de kender, brugte styrken. Eleverne skal således pege på en virkelig situation, hvor de mener, at den styrke, der udforskes, blev brugt. Alt efter præference kan eleverne skrive, tegne eller fortælle historien om styrken i praksis.

Den anden mulighed hver uge er udformet for at få eleverne til at bruge styrken eller finde ud af mere om den. Aktiviteterne kan udføres individuelt, i par eller i grupper. Som lærer opfordres du til at opmuntre eleverne til at dele deres resultater med resten af klassen eller med deres makker eller makkere.

Niveau 3: Styrkeøvelser

Niveau 3 er passende til elever i alderen 7. til 9. klasse.

Den første mulighed hver uge er at skabe sin egen historie om styrken i praksis. Eleverne opfordres til at finde på en historie, der indeholder en eller flere personer, der bruger deres styrke i praksis. Eleverne opfordres til at være kreative og forestille sig detaljerede scenarier af den styrke, der benyttes i praksis. Igen skal eleverne have lov til at vælge mellem at skrive, tegne eller fortælle deres historie om styrken i praksis, så opgaven kan løses af alle, alt efter evne.

Den anden mulighed hver uge er udformet til at fremme elevernes brug af styrken og deres viden om den. Igen kan aktiviteterne udføres individuelt, i par eller i grupper. Som lærer opfordres du til at opmuntre eleverne til at dele deres resultater med resten af klassen eller med deres makker eller makker.

Sange, film, rolige øjeblikke og sjove øjeblikke

For hver styrke kan der findes forslag til sange, film, rolige øjeblikke og sjove øjeblikke.²

² Se også yderligere elevaktiviteter og links til Youtube-klip på: <http://strengthsgym.co.uk>