

SÅDAN KOMMER DU I GANG MED STYRKEARBEJDET I KLASSEN

Når du skal i gang med styrkearbejdet i klassen, kan du følge denne guide:

- Brug begreberne i dit hverdagssprog.
- Gør styrkerne visuelle i klassen med skilte og/eller en plakat.
- Vær nysgerrig på begrebernes betydning – sammen med eleverne.
- Styrkespot fiktive karakterer.
- Brug styrkerne som værktøjer, der skal være med til at løse opgaver.
- Brug styrken som en del af samtalerne om adfærd, adfærdsregulering og konflikthåndtering.
- Lad eleverne mærke og øve de forskellige styrker.
- Gør eleverne bevidste om egne topstyrker.
- Giv mulighed for, at elevernes topstyrker kommer i spil.

Du kan starte med at hænge en styrkeplakat eller billederne af alle 24 karakterstyrker op i klassen og fortælle eleverne om dem. Eller du kan vente og se, hvordan eleverne forholder sig til dem, og så gribe deres nysgerrighed og interesse. Du kan også vente med at visualisere styrkerne og i stedet starte implementeringen af dem i klassen, ved at du begynder at anvende styrkerne som en del af din kommunikation. Det kommer helt an på, hvordan du selv vil have det bedst med at komme i gang med dem. Har du selv brug for visuel støtte, er det en god ide at få billederne op med det samme.

Beslut dig for at øve dig i at bruge styrkerne som en aktiv del af dit sprog. Det kan være i forbindelse med undervisningen, i dine refleksioner over dagens arbejde, og hvordan du har oplevet eleverne i den forgange uge:

- "Jeg har set en masse dejlige og *nysgerrige* børn, som virkelig var optaget af at finde mange løsninger på problemstillingen i N/T."
- "Jeg hørte, hvor *modige* I var til at stille spørgsmål og bidrage til samtalen, da sundhedsplejersken var på besøg for at snakke med jer om kroppens udvikling."
- "Hvor var I gode til at *samarbejde*, da vi skulle rydde op."

Samtidig med at styrkerne bliver en aktiv del af sproget, kan du bygge begreberne op ved at tale om og være nysgerrig sammen med eleverne på betydningen af styrkerne – hvor det vil give god mening:

- "Hvad tænker I, at det vil sige at være *nærværende*?"
- "Hvordan synes I, at man viser *lederskab*?"
- "Nu sagde jeg, at vi skulle bruge vores *selvkontrol*. Hvad tror I, det betyder?"

Derefter kan du begynde at styrkespotte sammen med eleverne. Det kan være hos personer, man læser om eller ser på film, eller hos hinanden i konkrete situationer i klassen. Gradvist vil kulturen i klassen blive mere og mere styrkebaseret, når du går foran og bruger styrkerne aktivt i din kommunikation og i hverdagen.

Når eleverne skal i gang med en opgave, så tag dialogen i klassen om, hvilke styrker der er gode at bruge i den givne situation. Skal de fx læse højt for en anden klasse, kan det være godt at tænke på at bruge styrkerne *venlighed* og *nærvær*. Skal klassen derimod fordybe sig i impressionismen i billedkunst, er der brug for *vedholdenhed* og *værdsættelse af skønhed*.

Når der har været uoverensstemmelser i klassen eller konflikter, så brug styrkerne som en del af kommunikationen i forhold til at forstå, hvad der gik forud for hændelsen, og for at forstå hinandens perspektiver. Udover at *perspektiv* og *visdom* bruges aktivt, er *retfærdighed*, *menneskelig indsigt* og *tilgivelse* også ofte i spil i disse situationer.

Du kan snakke med eleverne om, at de kan øve sig i at skabe balance i styrkerne – og vigtigst i denne sammenhæng er at drøfte sammen med dem, hvordan de gør det. Lad dem selv byde ind med, hvad de tænker vil virke for dem, og byd også selv ind med forslag til, hvad der vil kunne hjælpe.

På et tidspunkt vil det give mening at orientere forældrene om arbejdet med karakterstyrkerne. Det afhænger af dit fokus og arbejde i klassen, og hvor meget du vil involvere forældrene. Herunder følger nogle bullets, som er vigtige, at eleverne kender til, og som også kan være gode at formidle hjem til forældrene:

- Alle mennesker har alle 24 karakterstyrker.
- Alle styrker er ligeværdige.
- Alle har ca. fem *topstyrker* (topstyrker er de styrker, som du naturligt har gang i, når du er i flow).
- Alle kan træne egne styrker – både top- og bundstyrker.
- Du kan skrue op og ned for en styrke.
- Når du bruger dine topstyrker balanceret:
 - har det positiv virkning på din trivsel
 - giver det mening for dig
 - får du energi og kommer nemt i flow
 - er du indre motiveret
 - får du mere selvværd og selvtillid
 - bliver du mindre stresset
 - oplever du mere engagement, drivkraft og glæde.

Flow er en tilstand, som er særligt interessant at være nysgerrig på. Øvelsen på næste side, *Som en fisk i vandet*, kan hjælpe dig og dine elever på vej til at identificere egne topstyrker.

Når eleverne og deres kammerater er bevidste om egne og hinandens topstyrker, løfter klassesamtalerne sig op til et højere niveau. Pludselig giver "Hvad er en god læringsmakker for mig?", samarbejde og konflikter mening på en helt anden måde.