

Elevens navn: TESTelev Nikoline

Klasse: 1a

Afvikling: Styrkeforløb med 1a

Dato: 5/5/2014

STYRKEKOMPASSET

INDIVIDUEL RAPPORT

ELEVESVARELSE



Individuel rapport

Når man kender sine egne styrker, kan man bedre udnytte det, man er god til og det, som giver glæde og motivation. På den måde kan man opnå bedre præstationer, som igen giver succesoplevelser, der kan stimulere selvtilliden og selvværdet og øge trivlsen. Samtidig kan man få potentielle styrker bedre i spil og minimere betydningen af eventuelle svagheder.

Den individuelle rapport indeholder fire forskellige oversigter baseret på TESTelev Nikolines selvurdering på Styrkekompasset:

- Styrkefordelingsoversigt
- Styrkepotentialeoversigt
- Oversigt over styrkens vigtighed
- Oversigt over anvendeshyppighed

Styrkefordelingsoversigt

Styrkefordelingsoversigten giver et billede af TESTelevs vurdering af egne styrker, rangeret efter i hvor høj grad hun vurderer, at styrkerne passer på hende.

Hver styrke er markeret med et farvet felt. Farvekoderne forklares her:

- De **grønne styrker** kaldes **topstyrker** og er styrkerne, som eleven har vurderet passer bedst på ham eller hende. Når topstyrkerne er i spil, styrkes elevens indre motivation og det giver ham eller hende en oplevelse af glæde og engagement.
- De **gule styrker** er de **potentielle styrker**, som eleven har vurderet passer på ham eller hende i mindre grad end topstyrkerne. Disse styrker kan kategoriseres som dem eleven er moderat optaget af. Ved at træne disse styrker og øge fokus på dem og deres anvendelsesmuligheder kan de sættes mere i spil.
- De **røde styrker**, de **lavest rangerende styrker**, er styrkerne, som eleven vurderer passer mindst på ham eller hende. Hvis de røde styrker ikke bruges, kan de sættes i spil, men det er en tommelfingerregel for styrkearbejdet, at de lavest rangerende styrker trænes med udgangspunkt i en eller flere topstyrker (Eades, 2011). På denne måde fastholdes motivation, der er en vigtig faktor for mestring.

Elevens navn: TESTelev Nikoline

Klasse: 1a

Afvikling: Styrkeforløb med 1a

Dato: 5/5/2014

Styrkefordelingsoversigt

1	Værdsættelse af skønhed
2	Beskedenhed
3	Omtanke
4	Retfærdighed
5	Venlighed
6	Videbegærlighed
7	Åbenhed
8	Taknemmelighed
9	Selvkontrol
10	Ærlighed
11	Menneskelig indsigt
12	Visdom
13	Kærlighed
14	Samarbejde
15	Vedholdenhed
16	Nysgerrighed
17	Energi og begejstring
18	Mod
19	Kreativitet
20	Humor
21	Tilgivelse
22	Åndelighed og spiritualitet
23	Håb og optimisme
24	Lederskab

Resultater

TESTelev har følgende topstyrker: Værdsættelse af skønhed, Beskedenhed, Omtanke, Retfærdighed og Venlighed.

TESTelev har følgende potentielle styrker: Videbegærlighed, Åbenhed, Taknemmelighed, Selvkontrol, Ærlighed, Menneskelig indsigt, Visdom, Kærlighed, Samarbejde, Vedholdenhed, Nysgerrighed, Energi og begejstring, Mod, Kreativitet, Humor og Tilgivelse.

TESTelev har følgende lavest rangerende styrker: Åndelighed og spiritualitet, Håb og optimisme og Lederskab.

Styrkefordelingsoversigten åbner op for muligheden for at arbejde målrettet med TESTelevs topstyrker, potentielle styrker eller de lavere rangerende styrker. Er hendes topstyrker eksempelvis i brug, er det sandsynligvis lettere for en lærer eller pædagog at engagere hende i undervisningen.

Styrkepotentiale

Styrkepotentialeoversigten er et cirkeldiagram, som illustrerer TESTelevs besvarelser på de to spørgsmål som stilles i forbindelse med hver styrke, om henholdsvis styrkens vigtighed og anvendeshyppighed.

Hver farve repræsenterer en kombination af vigtighed og anvendeshyppighed fra *ofte* og *vigtig* til *sjældent* og *ikke vigtig*. Fordelingen af styrker og farvekoderne er beskrevet i tabellen og oversigten til højre for cirkeldiagrammet.

- Styrkerne i grønne nuancer er dem, som TESTelev har vurderet som vigtige, og nuanceforskellene markerer, hvor ofte hun har vurderet, at styrkerne er i spil.
- De gule styrker har TESTelev vurderet som værende mindre vigtige for hende, og farvenuancerne markerer også her, hvor ofte TESTelev mener, at hun anvender styrken.
- De røde styrker er dem, som TESTelev finder mindst vigtige, og igen viser farvenuancerne i hvilken udstrækning TESTelev vurderer, at hun anvender dem.

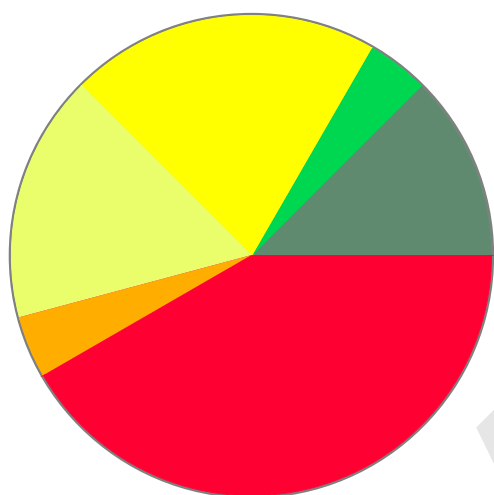
Elevers navn: TESTelev Nikoline

Klasse: 1a

Afvikling: Styrkeforløb med 1a

Dato: 5/5/2014

Styrkepotentialeoversigt



- Tit og vigtig
- Nogle gange og vigtig
- Sjældent og vigtig
- Tit og lidt vigtig
- Nogle gange og lidt vigtig
- Sjældent og lidt vigtig
- Tit og ikke vigtig
- Nogle gange og ikke vigtig
- Sjældent og ikke vigtig

Beskedenhed
Omtanke
Værdsættelse af skønhed
Kærlighed
Åbenhed
Videbegærlighed
Venlighed
Retfærdighed
Selvkontrol
Energi og begejstring
Menneskelig indsigt
Samarbejde
Taknemmelighed
Vedholdenhed
Kreativitet
Nysgerrighed
Visdom
Mod
Ærlighed
Lederskab
Tilgivelse
Håb og optimisme
Humor
Åndelighed og spiritualitet

Styrkepotentialeoversigten bidrager med information, som er væsentlig i forbindelse med styrkearbejdet, da den viser *sammenhængen* mellem den vurderede grad af vigtighed og den vurderede anvendeshyppighed. Dette kan danne udgangspunkt for styrkearbejde fx i de tilfælde, hvor der er uoverensstemmelse. Dvs. hvis TESTelev ikke anvender de styrker, som hun vurderer som vigtige, eller hvis hun tit anvender de styrker, som hun vurderer som ikke vigtige.

Oversigt over styrkens vigtighed

Oversigten over styrkens vigtighed består af en graf over TESTelev selv vurdering af de 24 styrker set i forhold til hendes vurdering af styrkernes vigtighed. På grafen ses på y-aksen vigtigheden af styrkerne fra *ikke vigtig*, *lidt vigtig* og til *vigtig*, og på x-aksen TESTelevs markering af, hvor meget styrkerne passer på hende fra *passer på mig* til *passer ikke på mig*. De 24 styrker er alle markeret med forskelligt farvede prikker. Styrkerne er for overskuelighedens skyld opstillet i tre kolonner efter deres placering på styrkelinealen.

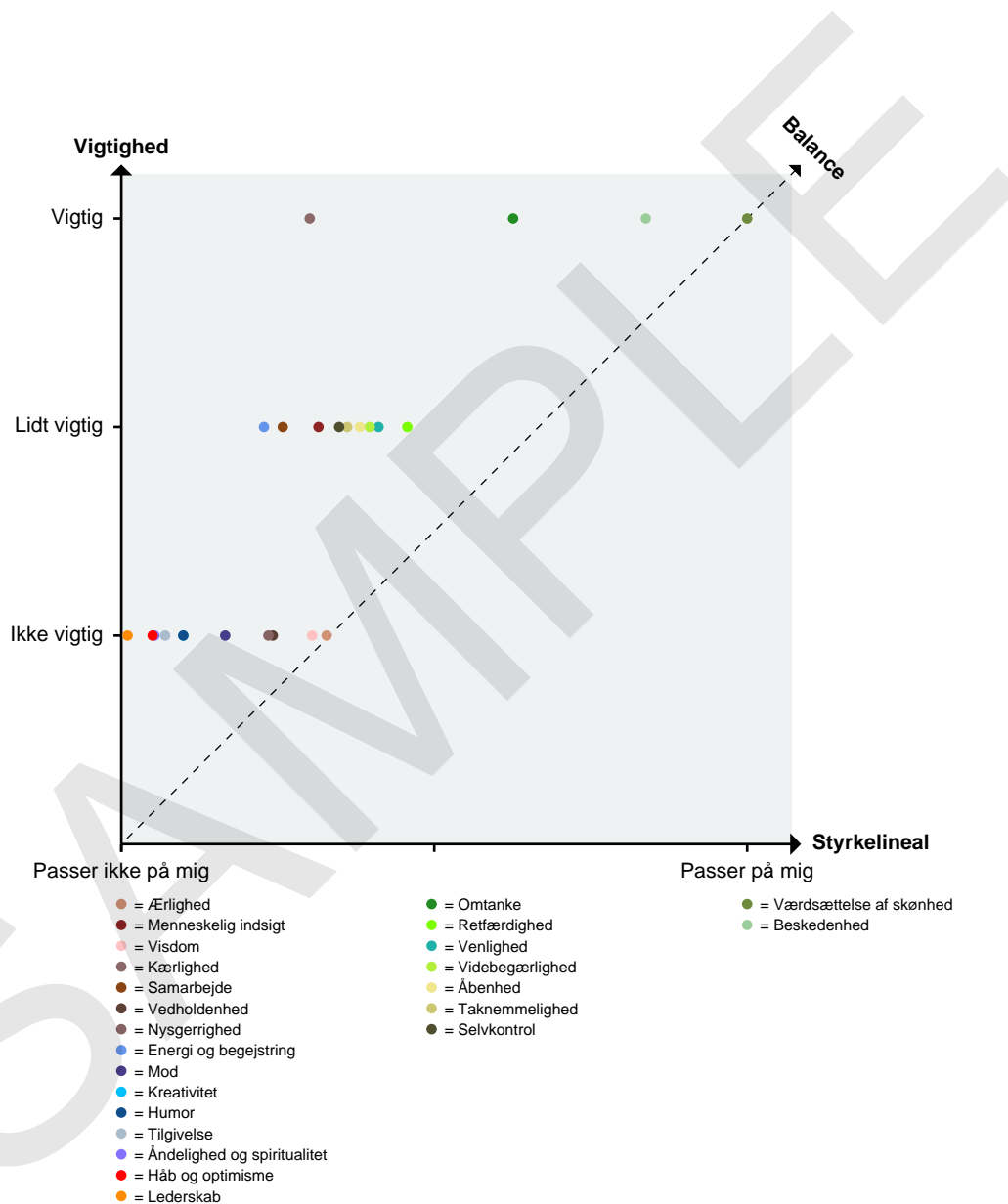
Hvis der er balance mellem styrkemarkering og vurdering af vigtighed, vil de farvede prikker være centreret omkring den stiplede linje.

Der er størst sammenfald mellem styrkemarkering og vigtighed på følgende tre styrker: Værdsættelse af skønhed (vigtig og topstyrke), Ærlighed (ikke vigtig og potentiel styrke) og Visdom (ikke vigtig og potentiel styrke).

Der er størst forskel mellem styrkemarkering og vigtighed på følgende tre styrker: Kærlighed (vigtig og potentiel styrke), Energi og begejstring (lidt vigtig og potentiel styrke) og Samarbejde (lidt vigtig og potentiel styrke).

Styrkearbejdet kan både tage afsæt i styrker, hvor der er sammenfald og i styrker, hvor der er forskel, afhængigt af formålet med styrkearbejdet.

Oversigt over styrkens vigtighed



Oversigt over anvendeshyppighed

Oversigten over anvendeshyppighed er en graf over TESTelevs selvurdering af de 24 styrker set i forhold til hendes vurdering af anvendeshyppighed. Y-aksen viser, hvor hyppigt TESTelev vurderer, at hun anvender en given styrke fra *tit, nogle gange* og til *sjældent*, mens x-aksen viser, hvordan TESTelev har markeret de 24 styrker på styrkelinealen fra *passer på mig* til *passer ikke på mig*. Hver styrke er markeret med en farvet prik. Styrkerne er for overskuelighedens skyld opstillet i tre kolonner efter deres placering på styrkelinealen.

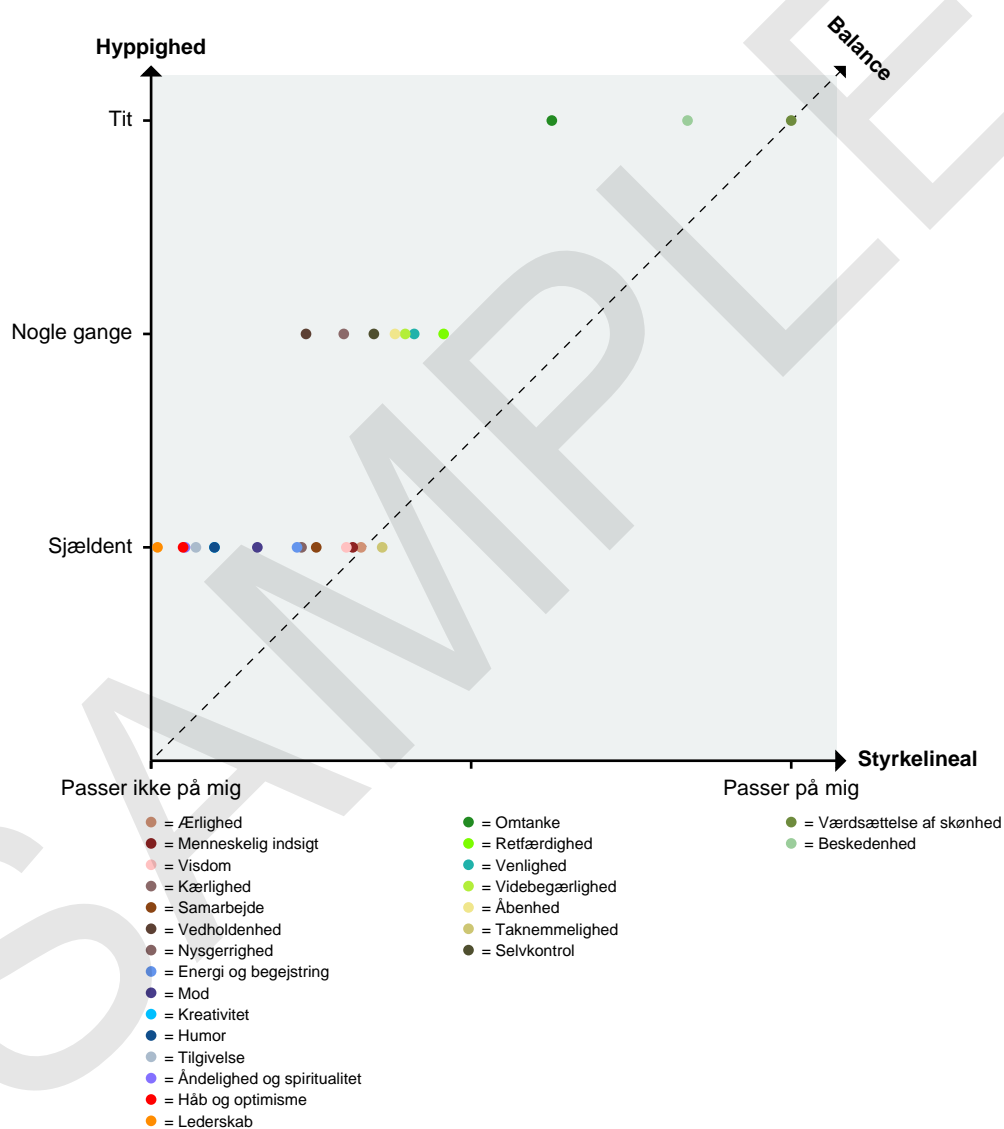
Hvis der er balance mellem styrkemarkering og anvendeshyppighed, vil de farvede prikker være centreret omkring den stiplede linje.

Der er størst sammenfald mellem styrke og anvendeshyppighed på følgende tre styrker: Værdsættelse af skønhed (tit og topstyrke), Ærlighed (sjældent og potentiel styrke) og Menneskelig indsigt (sjældent og potentiel styrke).

Der er størst forskel mellem styrke og anvendeshyppighed på følgende tre styrker: Vedholdenhed (nogle gange og potentiel styrke), Omtanke (tit og topstyrke) og Kærlighed (nogle gange og potentiel styrke).

Styrkearbejdet kan både tage afsæt i styrker, hvor der er sammenfald og i styrker, hvor der er forskel, afhængigt af formålet med styrkearbejdet.

Øversigt over anvendelseshyppighed



Strukturering af styrkearbejdet

Det anbefales at arbejde med styrker ud fra de tre faser, som gennemgås herunder: kortlægning, udforskning og anvendelse.

1. Kortlægning

Kortlægning af styrker går forud for styrkearbejdet, og det er gjort med Styrkekompasset.

2. Udforskning

I udforskningsfasen handler det om at udforske de styrker, man har kortlagt. Man kan blandt andet lave styrke-spottingøvelser, hvor både elever og lærere eller pædagoger trænes i at spotte styrker; det vil sige at få øje på styrker hos sig selv og andre. I denne fase kan man også udforske styrkerne gennem styrkeøvelser. Beskrivelser af styrkeøvelser findes som tidligere nævnt i bogen *Livsduelighed og karakterstyrker*, og i denne vejlednings litteraturliste er der derudover en række materialer til inspiration.

Man kan vælge at lave et intensivt forløb, hvor man arbejder målrettet med styrker, eller udvælge enkelte øvelser, som man benytter ad hoc. I arbejdet med styrker kan man tage udgangspunkt i tre forskellige strategier.

- Et udgangspunkt i **topstyrker** giver glæde, engagement og gode præstationer og er en umiddelbar energi-giver til arbejdet med trivsel og læring. Forskningen viser, at et udgangspunkt i topstyrker giver indre motivation (Seligman, Steen & Peterson, 2005).

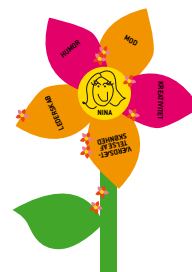
Eksempel på en øvelse:



Visualisering

Når man dagligt ser sine topstyrker, bliver man mindet om dem og får et større fokus på dem og kan derfor sætte dem bedre i spil – det giver mere glæde, energi og engagement.

Vælg en måde hvorpå du synliggør alle dine topstyrker, det kan være en collage eller et visionboard, som laves på karton med udklip eller som en iPad- eller computerproduktion. Du kan også lave en t-shirt, hvor du på maven trykker/tegner/maler topstyrker. Hvis de andre elever i klassen også laver t-shirts, kan de efterfølgende hænges op på en tørresnor i klassen. Eller du kan lave en styrkesol, et styrkehåndaftryk med en topstyrke i hver finger eller en styrkeblomst, som den vist på billedet.



- Et udgangspunkt i **potentielle styrker** giver en balanceret styrkeanvendelse, hvor flere styrker kommer i spil og hvor man kan arbejde med at maksimere, minimere, moderere eller målrette brugen af styrker, så den rette styrke i den rette mængde kommer i brug på rette tidspunkt.

Eksempel på en øvelse:



Speedometer

Tanken er, at når man øger sit kendskab til den positive anvendelse af ens karakterstyrker, øges kendskabet til ens personlige kraftkilde, hvilket giver kraft til at arbejde med negative vaner.

Når man skal ændre en vane, kan man arbejde på 4 forskellige måder:

Minimere: Hvordan kan jeg holde op med at bruge den valgte styrke hele tiden?

Maximere: Hvordan kan jeg bruge den valgte styrke endnu mere?

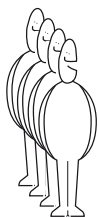
Moderere: Hvilken anden styrke kan være god at anvende sammen med den valgte styrke?

Målrette: Hvordan kan jeg bruge denne styrke bedre?

1. Vælg den af de 4 måder at ændre vaner på, som du vil arbejde med.
2. Lav et ide-katalog med 5 gode ideer til, hvordan du kan arbejde med at ændre din vane med at bruge den valgte styrke.
3. Vælg én ide ud og prøv den af de næste dage.
4. Hvad blev bedre? Og hvad blev værre?

- Et udgangspunkt i de styrker, der kun bruges i begrænset omfang, de **lavest rangerende styrker**, kræver som tommelfingerregel, at man samtidig tager udgangspunkt i mindst to topstyrker for at hente energi og engagement til processen. Alternativt kan man i begrænset omfang belønne eleven eller lade eleven belønne sig selv. Belønning er en form for ydre motivation og er derfor langt mindre ønskværdig end indre motivation, hvor eleven er drevet af et indre ønske. Ydre motivation kan være nødvendig, hvis man ikke kan skabe indre motivation.

Eksempel på en øvelse:



Dig og din styrke

At kende andres oplevelse af den måde man anvender sine karakterstyrker på og få deres syn på, hvordan man kan anvende styrkerne bedre samtidig med, at man selv er nysgerrig efter at undersøge, hvornår de forskellige styrker giver en glæde og energi, gør at man kan handle bedre og dermed nå sine mål.

1. Med papir og blyant eller smartphone eller iPad skal du interviewe mindst 2 andre personer om, hvordan de oplever, at du bruger en af dine lavest rangerende styrker og om de har gode råd til dig, om hvordan du kan bruge den endnu mere eller endnu bedre.
2. Hvilke aktiviteter med den styrke kan give dig energi?
3. Hvad lavede du, da du var yngre med den styrke, som du syntes, var godt?
4. Laver du det stadig af og til? Hvorfor? Hvorfor ikke?

3. Anvendelse

Bogen *Livsduelighed og karakterstyrker* giver mange konkrete forslag til anvendelse af styrker i den pædagogiske dagligdag. Overordnet set kan der arbejdes på flere planer i anvendelsesfasen:

- Man kan implementere elevens styrker i elevplaner, i udviklings- eller handleplaner
- Styrkerne kan spottes og italesættes i den daglige praksis
- Styrkerne kan indarbejdes i klassens eller skolens traditioner og årsplaner med særlige fokusdage eller fokusperioder
- Styrkerne kan integreres i fagligheden, fx gennem styrkebrug ved personkarakteristikker og boganalyser i dansk og sprogfag.

Livsduelighed og børns karakterstyrker er opdelt i en teoretisk del og en praktisk del, og her forklares uddybende det teoretiske grundlag for at arbejde med styrker, og hvorfor og hvordan styrker kan være med til at skabe livsduelighed hos børn og unge. Samtidig introduceres SKUB-metoden, som gennem otte forskellige strategier sætter skub i en proces, der skaber handlingstillid hos børn – en handlingstillid til at kunne og turde handle i eget liv – og dermed en større grad af livsduelighed. I bogens anden del er der tilrettelagt et styrkeprogram med styrkeøvelser og interventioner efter SKUB-metoden, hvor man som lærer eller pædagog kan få inspiration til at arbejde med et helt forløb med styrker eller til at udvælge enkelte øvelser til ad hoc-arbejde med styrker.

Til arbejdet med børns karakterstyrker findes desuden *Styrkemappen* af Anne Linder, der supplerer bogen med plakater og kort til det daglige praktiske arbejde, og som kan bestilles på dpf.dk.

God fornøjelse!

Referencer

- Eades, J. (2011). *Styrkebaseret pædagogik i daginstitution og skole*. Frederikshavn: Dafolo Forlag.
- Linder, A. (2014). *Styrkemappen*. København: Dansk Psykologisk Forlag.
- Linder, A. & Ledertoug, M.M. (2014). *Livsduelighed og børns karakterstyrker*. København: Dansk Psykologisk Forlag.
- Seligman, M., Steen, T. A., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60,(5), 410-421.