

Lærers navn: Birgitte Lie Suhr-Jessen

Klasse: 3a

Elevens navn: Sigrild Larsen

Dato: 7/4/2014

Afvikling: Afvikling i forbindelse med styrkeugen

STYRKEKOMPASSET

INDIVIDUEL RAPPORT

LÆRERBESVARELSE



© 2014 Mette Marie Ledertoug og Dansk Psykologisk Forlag A/S.

The VIA strengths and Virtues are the intellectual property of the VIA Institute of Character. Used by permission by Dansk Psykologisk Forlag A/S. The VIA institute of Character has no ownership in and do not officially endorse or represent this product. To try an official VIA strengths and Virtues Assessment or for information on the VIA strengths and Virtues please visit the official VIA website – www.viacharacter.org.

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 trivslen. Samtidig kan man få potentielle styrker bedre i spil og minimere betydningen af eventuelle svagheder.

Den individuelle rapport indeholder fire forskellige oversigter baseret på en lærers eller pædagogs vurdering af en elevs styrker:

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

Styrkefordelingsoversigt

Styrkefordelingsoversigten giver et billede af Birgitte Lie Suhr-Jessens vurdering af Sigrid Larsens styrker, rangeret efter i hvor høj grad Birgitte vurderer, at styrkerne passer på Sigrid.

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

- De **grønne styrker** kaldes **topstyrker** og er styrkerne, som Birgitte har vurderet passer bedst på Sigrid. Når topstyrkerne er i spil, styrkes Sigrids indre motivation og det giver Sigrid en oplevelse af glæde og engagement.
- De **gule styrker** er de **potentielle styrker**, som Birgitte har vurderet passer på Sigrid i mindre grad end topstyrkerne. Disse styrker kan kategoriseres som dem Sigrid viser moderat optagethed 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 Birgitte vurderer passer mindst på Sigrid. 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.

Lærerens navn: Birgitte Lie Suhr-Jessen

Dato: 3a

Elevens navn: Sigrid Larsen

Klasse: 7/4/2014

Afvikling: Afvikling i forbindelse med styrkeugen

Styrkefordelingsoversigt

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

Resultater

Birgitte vurderer, at Sigrid har følgende topstyrker: Visdom, Venlighed, Kærlighed, Menneskelig indsigt og Samarbejde.

Birgitte vurderer, at Sigrid har følgende potentielle styrker: Kreativitet, Retfærdighed, Nysgerrighed, Tilgivelse, Omtanke, Taknemmelighed, Vedholdenhed, Beskedenhed, Videbegærlighed, Åbenhed, Håb og optimisme, Selvkontrol, Ærlighed, Energi og begejstring, Humor og Mod.

Birgitte vurderer, at Sigrid har følgende lavest rangerende styrker: Værdsættelse af skønhed, Lederskab og Åndelighed og spiritualitet.

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

Styrkepotentiale

Styrkepotentialeoversigten er et cirkeldiagram, som illustrerer Birgittes 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 Birgitte har vurderet som vigtige for Sigrid, og nuanceforskellene markerer, hvor ofte Birgitte har vurderet, at styrkerne er i spil.
- De gule styrker har Birgitte vurderet som værende mindre vigtige for Sigrid, og farvenuancerne markerer også her, hvor ofte Birgitte mener, at Sigrid anvender styrkerne.
- De røde styrker er dem, som Birgitte vurderer, at Sigrid finder mindst vigtige, og igen viser farvenuancerne i hvilken udstrækning Birgitte vurderer, at Sigrid anvender dem.

Lærers navn: Birgitte Lie Suhr-Jessen

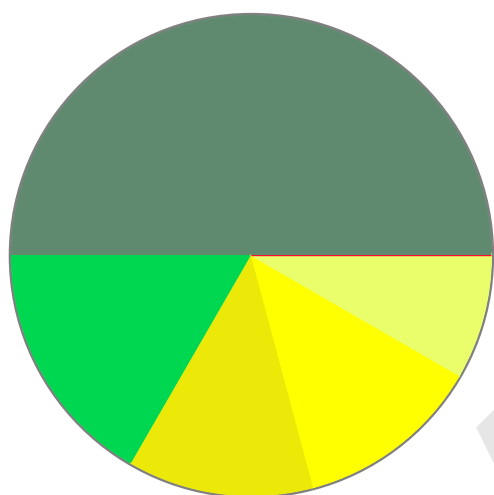
Dato: 3a

Elevens navn: Sigrid Larsen

Klasse: 7/4/2014

Afvikling: Afvikling i forbindelse med styrkeugen

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

Kreativitet
Nysgerrighed
Visdom
Vedholdenhed
Kærlighed
Venlighed
Menneskelig indsigt
Samarbejde
Retfærdighed
Tilgivelse
Omtanke
Taknemmelighed
Åbenhed
Ærlighed
Selvkontrol
Håb og optimisme
Videbegærlighed
Energi og begejstring
Beskedenhed
Mod
Værdsættelse af skønhed
Humor
Lederskab
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 Birgitte vurderer, at Sigrid ikke anvender de styrker, som vurderes som vigtige for hende, eller hvis Birgitte vurderer, at Sigrid tit anvender de styrker, som ikke vurderes som vigtige for hende.

Oversigt over styrkens vigtighed

Oversigten over styrkens vigtighed består af en graf over Birgittes vurdering af de 24 styrker set i forhold til Birgittes 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 markeringen af, hvor meget styrkerne passer på Sigrid fra *passer på hende* til *passer ikke på hende*. 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: Visdom (vigtig og topstyrke), Energi og begejstring (lidt vigtig og potentiel styrke) og Venlighed (vigtig og topstyrke).

Der er størst forskel mellem styrkemarkering og vigtighed på følgende tre styrker: Åndelighed og spiritualitet (lidt vigtig og lavere rangeret styrke), Ærlighed (vigtig og potentiel styrke) og Selvkontrol (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.

Lærers navn: Birgitte Lie Suhr-Jessen

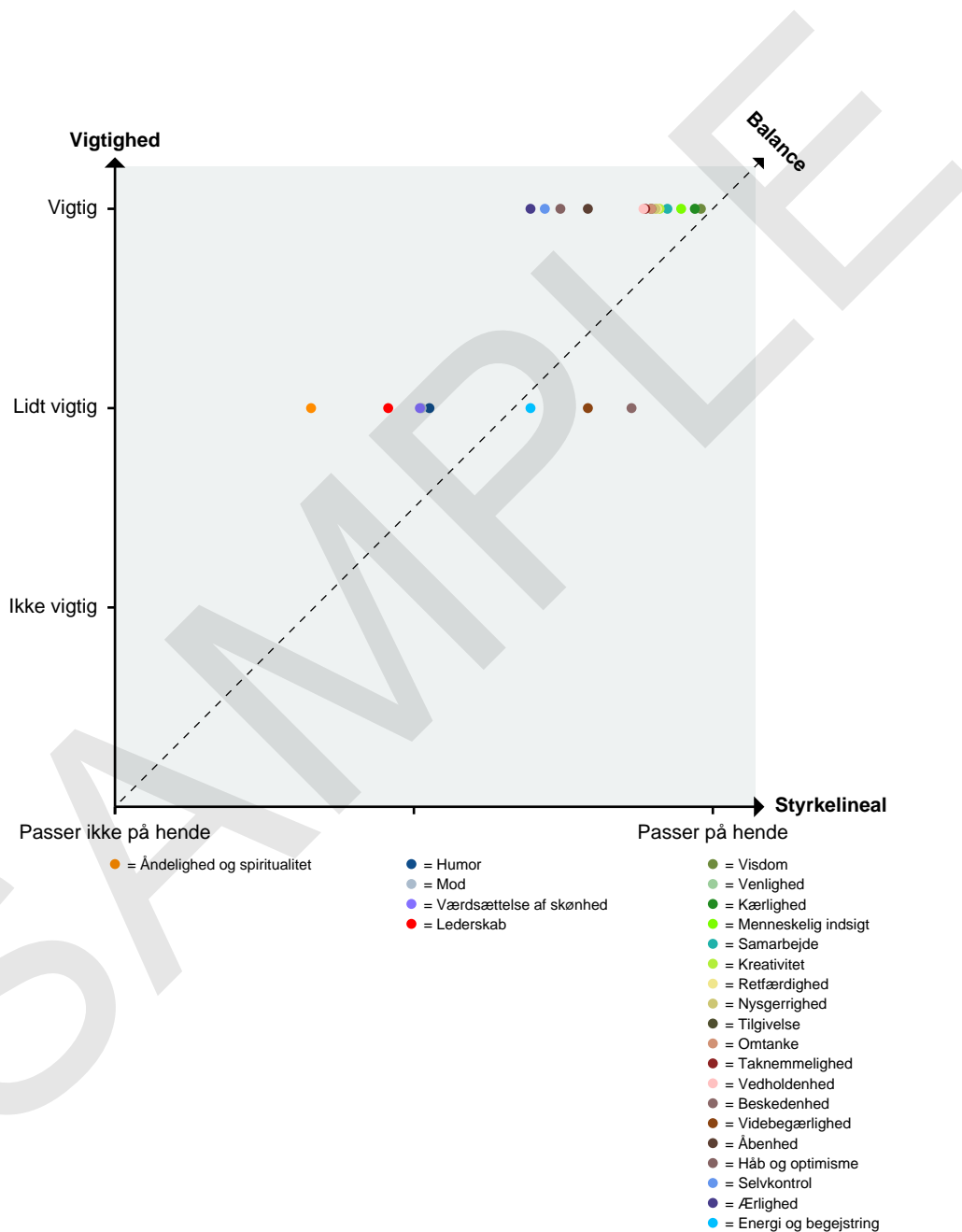
Dato: 3a

Elevens navn: Sigrid Larsen

Klasse: 7/4/2014

Afvikling: Afvikling i forbindelse med styrkeugen

Oversigt over styrkens vigtighed



Oversigt over anvendeshyppighed

Oversigten over anvendeshyppighed er en graf over Birgittes vurdering af de 24 styrker set i forhold til Birgittes vurdering af anvendeshyppighed. Y-aksen viser, hvor hyppigt Birgitte vurderer, at Sigrid anvender en given styrke, fra *tit*, *nogle gange* og til *sjældent*, mens x-aksen viser, hvordan Birgitte har markeret de 24 styrker på styrkelinealen fra *passer på hende* til *passer ikke på hende*. 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: Åndelighed og spiritualitet (sjældent og lavere rangeret styrke), Visdom (tit og topstyrke) og Ærlighed (nogle gange og potentiel styrke).

Der er størst forskel mellem styrke og anvendeshyppighed på følgende tre styrker: Energi og begejstring (tit og potentiel styrke), Videbegærlighed (tit og potentiel styrke) og Værdsættelse af skønhed (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.

Lærers navn: Birgitte Lie Suhr-Jessen

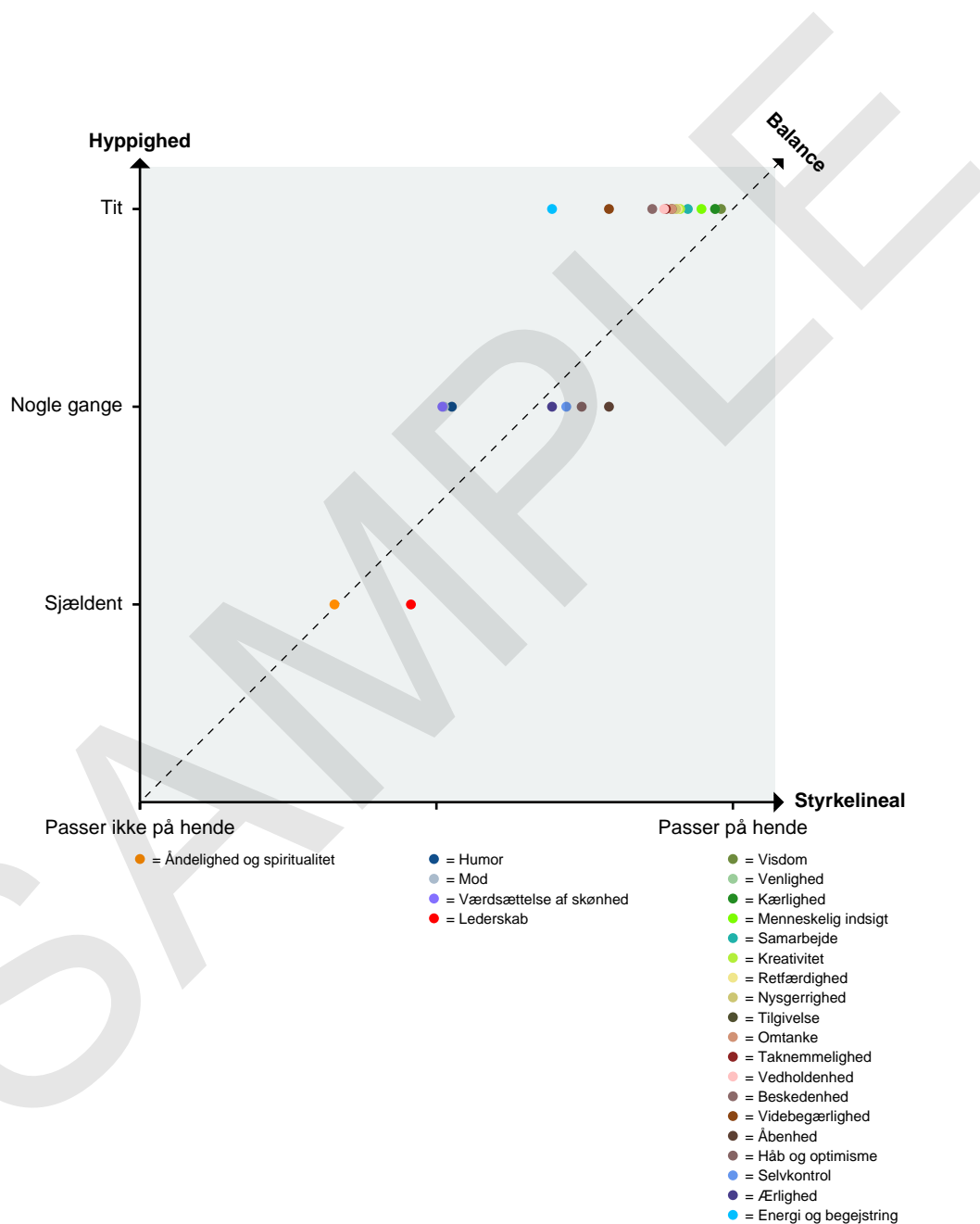
Dato: 3a

Elevens navn: Sigrid Larsen

Klasse: 7/4/2014

Afvikling: Afvikling i forbindelse med styrkeugen

Oversigt over anvendeshyppighed



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).

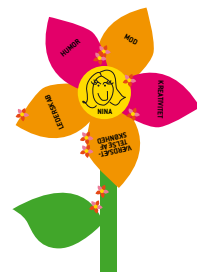
Eksempel på en øvelse:



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?

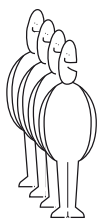
Moderere: Hvilken anden styrke kan være god at anvende sammen med den valgte styrke?

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.