

Lærers navn: Birgitte Lie Suhr-Jessen

Klasse: 3a      Antal elever: 9      Dato: 4/7/2014

Afvikling: Afvikling i forbindelse med styrkeugen

# STYRKEKOMPASSET

## KLASSERAPPORT

LÆRERBESVARELSER



# Klasserapport

Klasserapporten indeholder to oversigter over en lærers eller pædagogs vurdering af de enkelte elever i en klasses styrker:

- Klasseoverblik
- Styrkefordelingsoversigt

## Klasseoverblik

*Klasseoverblikket* er en grafisk oversigt over fordelingen af Birgitte Lie Suhr-Jessens vurderinger af de enkelte elever i 3a's 24 styrker. Elevernes navne er opstillet i alfabetisk rækkefølge, og langs den horisontale linje er de 24 styrker angivet i den rækkefølge, de præsenteres i i Styrkekompasset.

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 den enkelte elev. 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 Birgitte har vurderet passer på den enkelte elev 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 Birgitte vurderer passer mindst på den enkelte elev. Hvis de røde styrker ikke anvendes, 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.

Lærers navn: Birgitte Lie Suhr-Jessen

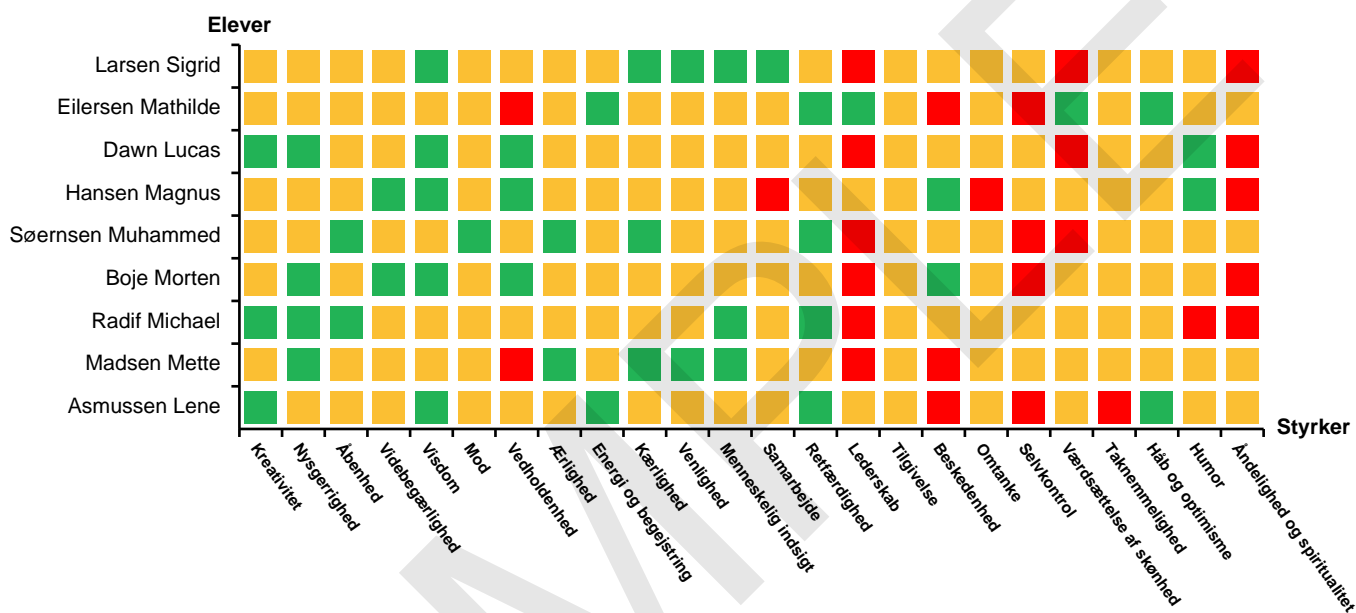
Klasse: 3a

Antal elever: 9

Dato: 4/7/2014

Afvikling: Afvikling i forbindelse med styrkeugen

## Klasseoverblik



Hvis man ønsker at se på fordelingen af styrker for den enkelte elev, læses felterne horisontalt ud for elevens navn. Ønsker man derimod at se på fordelingen af styrker på klasseniveau, læses felterne vertikalt.

*Klasseoverblikket* giver både mulighed for at få et overblik over, hvad Birgitte vurderer som den enkelte elevs styrker, og hvordan eleverne i 3a fordeler sig i forhold til de enkelte styrker på baggrund af Birgittes vurderinger. Dermed åbner rapporten op for muligheden for at arbejde med elevernes individuelle styrker og med fællesskabets styrker.

Man kan fx se på, om der er kønsmæssige forskelle og om der er kulturmæssige forskelle i styrkernes fordeling og sammensætning i klasser med kulturel mangfoldighed.

Hvis man kigger på køn, er pigernes topstyrker: Retfærdighed, Håb og optimisme, Energi og begejstring, Værdsættelse af skønhed og Venlighed.

Drengenes topstyrker er: Vedholdenhed, Visdom, Retfærdighed, Videbegærlighed og Nysgerrighed.

Pigerne og drengene i 3a har altså følgende 1 fælles styrker: Retfærdighed.

Lærerens navn: Birgitte Lie Suhr-Jessen

Klasse: 3a

Antal elever: 9

Dato: 4/7/2014

Afvikling: Afvikling i forbindelse med styrkeugen

## Styrkefordelingsoversigt

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

*Styrkefordelingsoversigten* giver et overblik over, hvordan Birgittes vurdering af 24 styrker er fordelt på klasseniveau. Klassens samlede styrker er rangeret fra høj (grøn) til lav (rød).

## **Klassens resultater**

I 3a er der flest elever, der har følgende topstyrker: Retfærdighed, Visdom, Nysgerrighed, Kærlighed og Venlighed.

3a's potentielle styrker er: Åbenhed, Videbegærlighed, Vedholdenhed, Menneskelig indsigt, Humor, Ærlighed, Håb og optimisme, Kreativitet, Mod, Energi og begejstring, Tilgivelse, Omtanke, Beskedenhed, Værdsættelse af skønhed, Taknemmelighed og Samarbejde.

De lavest rangerende styrker i 3a er: Åndelighed og spiritualitet, Lederskab og Selvkontrol.

Styrkefordelingsoversigten åbner for muligheden for at arbejde med 3a's fælles styrker. Er klassens topstyrker eksempelvis i brug, er det sandsynligvis lettere for en lærer eller en pædagog at engagere eleverne i undervisningen.

SAMPLE

## 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 umiddelbar energi-til arbejdet med trivsel og læring. Forskningen viser, at et udgangspunkt i topstyrker giver indre motivation (Seligman, Steen & Peterson, 2005).

Eksempel på klasseøvelse:



#### Stjernestunder

Når man ser tilbage på sine succesoplevelser med at bruge en styrke, giver det glæde og lyst og mod på at anvende styrken endnu mere, og man får fokus på det, der virker godt for en.

Hver elev skriver en kort historie om, hvornår han eller hun sidste gang havde en rigtig god oplevelse ved at bruge en af klassens topstyrker. Historien illustreres med tegninger, billeder, udprint fra internettet eller udklip fra blade.

Historierne hænges op i klassen og alle elever tager en runde og lader sig inspirere af kammeraternes brug af den aktuelle topstyrke.

- 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 klasseøvelse:



### 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 fire forskellige måder:

*Minimere:* Hvordan kan jeg holde op med at anvende min kreativitet hele tiden?

*Maksimere:* Hvordan kan jeg anvende min kreativitet noget mere?

*Moderere:* Hvilken anden styrke kan være god at anvende sammen med kreativitet?

*Målrette:* Hvordan og hvornår kan jeg bruge min kreativitet bedst muligt?

1. Vælg den af de fire måder at ændre vaner på, som du vil arbejde med.
2. Lav et ide-katalog med fem gode ideer til, hvordan du kan arbejde med at ændre din vane med at bruge kreativitet.
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.



Eksempel på klasseøvelse:



### Styrkebelønning

Når man belønnes af en selv eller andre for at have anvendt sin styrke, får man mere lyst til at prøve igen og til at anvende styrken igen på samme eller lignende situationer – og måske endda på helt nye situationer.

Når man belønnes for at bruge sin videbegærligheds-styrke, kan det være, at man får en lille ting for det, fx et klistermærke, en smiley eller noget slik. En belønning kan også være et smil, ros og anerkendelse, hvor man får at vide, at det er godt at være videbegærlig, eller at man har brugt videbegærligheden på en god måde og på et godt tidspunkt.

- Hvordan belønner man bedst dig, når du bruger din videbegærlighed godt?
- Udtænk et belønningssystem, der gør dig glad, som du kan anvende for at belønne dig selv, når du har brugt din styrke videbegærlighed godt.
- Skriv om dit belønningssystem – eller tegn en tegning af det.

### 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.