



Deltagarnas guldgruva

-positiv psykologi i skolan och undervisning



Musikvideo om Styrkor

- Ett projekt där hela klassen samarbetade.
- Eleverna skapade en egen sång om styrkor; de skrev sångtext om styrkor och skapade musiken med Garageband.
- Eleverna funderade ut scener där olika styrkor kommer fram. Sedan filmatiserades scenerna.
- Till slut editerade eleverna videon och lade ihop allting. I editeringen lade de även till text så att det helatiden stod någon styrka på skärmen.



Tacksamhet

Målgrupp: Passar alla årskurser

Hur: Under vändagsveckan hade vi tacksamhet som tema i hela skolan. Alla elever fick i slutet av varje dag skriva något som de var tacksamma för på små hjärtan. I slutet av veckan klistrade vi upp alla hjärtan på papper som hängdes upp i korridoren så att alla kunde läsa.

Mervärde: Eleverna fick aktivt tänka på vad de vara tacksamma över och även dela med sig till andra.

Tacksamhet



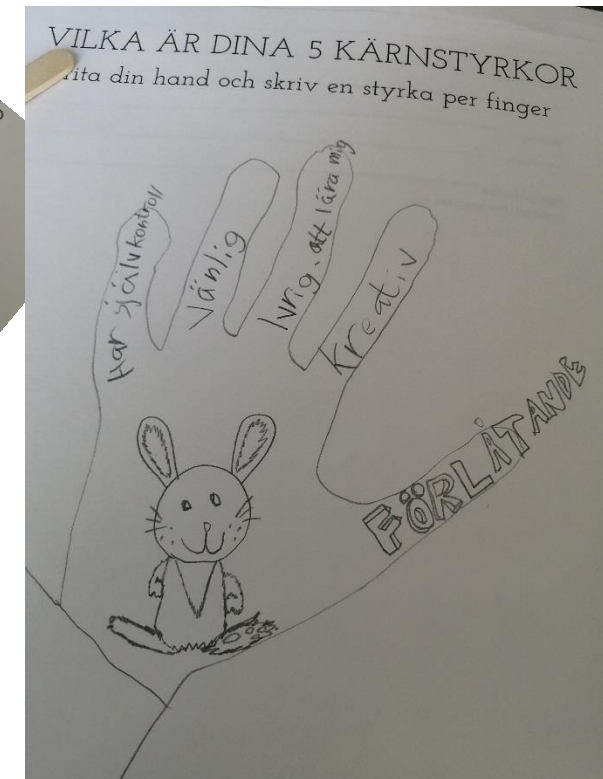
STYRKOR

Under några veckors tid bekantade vi oss med alla styrkor på varierande sätt.
Eleverna var motiverade och deltog i arbetet och var inspirerade.
Då jag kände att alla förstod vad de olika styrkorna betydde och vad de innebar fick alla fundera över sina egna kärnstyrkor, de lämnade de upp till mig som lärare. .

Läxa:
**Föräldrarna skulle fundera
över sina barns styrkor.
I de flesta familjer hade både
mamma och pappa
funderat skilt på barnets
kärnstyrkor.**

**I klassen:
fundera på en
slumpmässigt tilldelad
klasskamrats kärnstyrkor.**

Den otroliga upplevelse jag fick dela med eleverna då de i skolan fick jämföra föräldrarnas val av styrkor med de styrkor de själva valt var helt fantastisk. Det var djupa och fina diskussioner med känsla av stark självkänedom.
Då eleverna fick sina styrkor av en klasskamrat utbyttes många kramar, många tack och många WOW! Det var en stark upplevelse för mig som lärare. Extra fint var att de hade så lätt att hitta kärnstyrkorna åt en slumpmässigt vald klasskamrat. Många timmars arbete bakom, men det gav verkligen ett mervärde på många plan.



Positiv feedback

Våra vänelever fick ett papper på vilket de skrev sitt namn, sedan cirkulerade pappret runt i klassen och alla skrev på allas papper någonting positivt om personen i fråga.

Det kändes verkligen fint att se de glada minerna när var och en läste de positiva kommentarer de andra skrivit.

Övningen passar för alla (kan också göras muntligt), men pappret blir en fin påminnelse om de goda andra ser i oss.



Vilken styrka har du använt dig av idag?

- Övning: Fundera i slutet av skoldagen vilken styrka/styrkor du använt under dagen. Ta en makaron per styrka och placera i glasburken. I slutet av veckan räknas makaronerna och klassen tar reda på vilken styrka som använts mest under veckans gång.
- Övningen kan appliceras på alla årskurser.
- Mångsidigt och grundligt förarbete samt genomgång av styrkorna leder till en lyckad övning.

Radband med styrkekorten



Ett verktyg för reflektion

Idun Hellström

Då jag gjorde testen med mina styrkor kom jag till det här:

- Min starkaste sida är kreativitet och det kan jag och de runtomkring mig skriva under.
- MEN att min svaghet ligger i eftertänksamhet gjorde mig skraj/rädd/ chockad! Jag kände att jag behöver arbeta med det här kortet.

Radbandet gjorde jag som en påminnelse för mig själv, att se det jag behöver arbeta med men även att se det som redan är starkt inom mig. På det här sättet har jag alla korten med mig och kan ta till dem då jag funderar på t.ex. en knepig situation (någon av de första övningar vi gjorde på kursen!).

Radband med styrkekorten



Ett verktyg för reflektion

Idun Hellström

Radbandet gjorde jag som en påminnelse för mig själv, att se det jag behöver arbeta med, eftertänksamhet, men även att se det som redan är starkt inom mig, kreativitet.

På det här sättet har jag alla korten med mig och kan ta till dem då jag funderar på t.ex. en knepig situation (någon av de första övningar vi gjorde på kursen!).

I åk 1 utgick vi från Pelle Svanslös Dilemmasagor
(Gösta Knutsson, Maria Frensborg)

Vi läste berättelsen, stannade upp vid dilemmat
och funderade hur personen kunde göra? Hur
skulle vi själva ha gjort?



Här är det Bill som har ett dilemma:
Borde han använda sedeln han hittade
till att köpa en smaskig glass? Eller
borde han lämna tillbaka den till
Gammel-Maja, som han visste tappat
den?

Sedan läste vi vidare för att veta hur
personen i boken valt.

Därefter kopplade vi till styrkorna: Vilka styrkor använde hen, när hen löste
dilemmat?

Slutligen skrev och ritade eleverna i sina häften:



Att sända en omtanke

Jag har läst texten som handlar om att sända någon en omtänksam hälsning.

Övningen har passat för både åk 3-4 och åk 5-6.

I åk 5-6 har jag läst texten flera gånger och märkt att de blivit bättre på att slappna av, det har varit en skön början på dagen.

Texten i korthet:

Sätt dig bekvämt och blunda.
Tänk på någon du tycker om.
Önska hen en bra dag.
Önska dig själv en bra dag.

Positiva superhjältar - friskrivningar



Eleverna i åk 2 har skapat egna superhjältar som är väldigt duktiga på att "fylla hinkar".

Barnen hittade först på adjektiv som beskrev deras hjältar. Sen ritade de bilder på hjältarna och efter detta hittade de på en berättelse om den positiva superhjältens dag i skolan.

Uppgiften inspirerade barnen till att skriva och till fundera på hur en superhjärte kan väcka positiva känslor hos andra. Det blev mycket diskussion om hur vi kan odla vänlighet i skolan.

Uppgiften passade bra för eleverna i åk 2.



En övning för omtanke

1. I klassen firar vi födelsedagen så att alla elever har en sol i klassens årsklocka.

Då eleven fyller år samlas vi i ringen och den laminerade solen med elevens namn och datum får vandra runt i ringen.

Eleverna får välja om de vill uttala sin positiva feedback högt till sin klasskamrat eller om de bara vill hålla kortet och tänka fina tankar om födelsedagsbarnet en stund.

Då kortet gått runt och födelsedagsbarnet tackat för alla ord och tankar påminner jag ännu om att just detta kort/sol ska få finnas till hands sådana gånger som eleven kanske känner sig lite ledsen eller annars önskar komma ihåg alla fina ord. Då kan man få kraft ur sin födelsedagssol!

Jag har tillämpat det här i åk 1 nu och det fungerar bra. Skönt att sitta och höra på alla fina tankar och ord som eleverna säger om varandra!

2. Och även det att ifall du känner att du inte har ord, vill tala högt, så kan du sätta din positiva energi i kortet då du bara håller i det. Ganska fint den tysta stunden också.

Skönt att gruppen kan vara tyst och tänka.

Härligt även att se då födelsedagsbarnet insuper positiv feedback och lyckönskningar!

Men det ger nog alla parter en positiv kick detta födelsedagsfirande!

3. Jag tror att enna övning passar för vilket stadium som helst. Den blir lagom då man får hålla i ett kort då man talar.

Fokus och intimitet på passlig nivå för alla, ingen som känt sig obekvämt i.o.m. att det är möjligt att tänka "tyst".

Glada födelsedagar!

Styrkelyftet- Exit ticket

Målgrupp: grundskola F-6

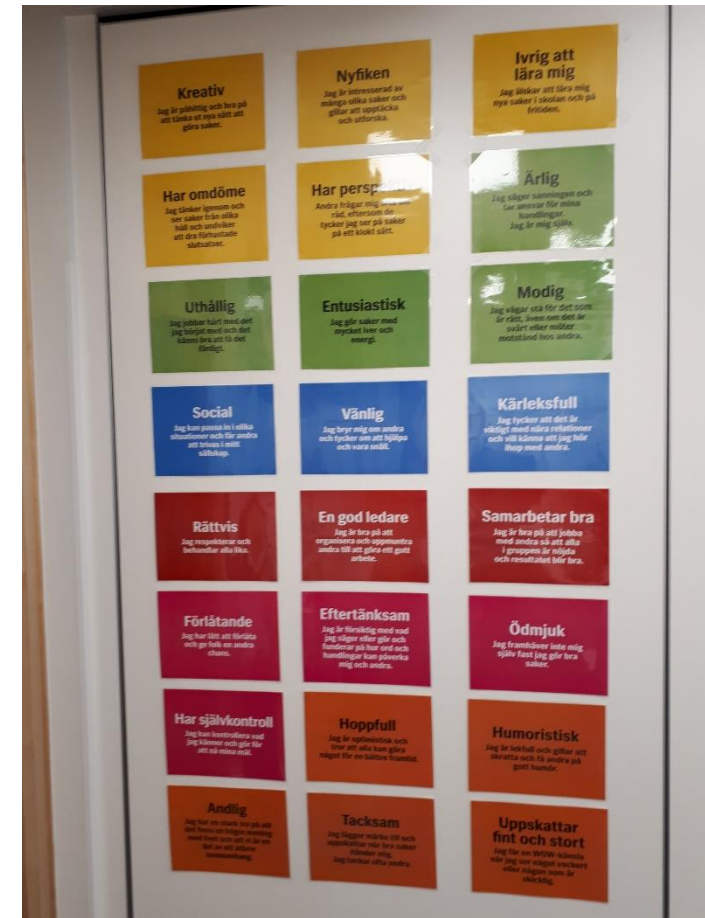
Hur: Små styrkekort finns uppsatta vid klassrumsdörren. I slutet av lektionen eller i slutet av skoldagen visar eleverna vilka styrkor de använt sig av under dagen eller under ett visst moment.

Mervärde: Eleverna får reflektera över det egna lärandet och de egna styrkorna. Exit ticket kan anpassas enligt nivå och tid; från att peka på ett eller flera kort till att förklara muntligt på vilket sätt styrkan använts. Kontakt skapas mellan lärare-elev och läraren hinner se alla elever.



Synliggjorda styrkor

- Eleverna använder sig av styrkebilderna för att ge varandra komplimanger i vardagen.
- Eleverna har sett på bilder och analyserat vilka styrkor som har behövts/ använts i olika situationer.
- Eleverna har gjort styrkehänder och arbetat med styrkekorten.
- Eleverna blev skickliga på att känna igen olika styrkor då de arbetat med dem kontinuerligt.
- Övningen lämpar sig för alla elever.



Eleverna ritar av sina händer och väljer själva ut fem styrkor som de skriver in på fingrarna.

Styrkehänder



Morgonsamling åk 5



Förarbete: man bör ha jobbat en tid med styrkor så at eleverna känner till sina styrkor och är bekväma med att uttrycka dem.

När? Morgonsamling

För vem? Inför en mindre grupp eller hela skolan

Utförande: Jag inledde morgonsamlingen med att prata om våra olikheter och våra styrkor. Slog hål på bl.a. myten om att man skryter om man säger att man är bra på något.

Eleverna fick sen säga en av sina styrkor och motivera varför de valt just den styrkan. T.ex. Jag är modig, för jag vågar stå för min åsikt. Jag är omtänksam, för jag ser och hjälper mina kamrater....

Feedback: Det gav en större förståelse för vad styrkor är, och att vi ska ta tillvara varandras styrkor i t.ex. grupparbeten. Lättare för de andra lärarna att börja jobba med styrkor efteråt när de fått en introduktion.



Odling vänlighet och hjälpsamhet

- Målgrupp: Passar alla grupper
- Hur: En burk och gröna lappar för vänlighet och lila lappar för hjälpsamhet. Vi lyfte upp styrkorna vänlighet och hjälpsamhet och eleverna skulle lägga märke till dessa hos varandra under skoldagen. Då man såg någon vara hjälpsam eller vänlig fick man ta en lapp och skriva namnet på eleven och lägga den i burken.
- Mervärde: Eleverna blev ivriga över att få se dessa styrkor hos varandra. Jag märkte att de behövde lite hjälp i början för att lägga märke till styrkorna, men sen gick det av sig själv. Det blev många namn i burken under veckan.



Klassens adventskalender

Eleverna fick i uppgift att skriva något positivt om alla sina klasskompisar. Därefter sammanställde jag allt i form av ett kort/elev. I samband med klassens adventskalender fick en elev/dag sitt kort och fick uppläst vad klasskompisarna skrivit.

Den blev så lyckad för att den fokuserade på det positiva. Eleverna blev så glada över allt det fina klasskompisarna skrivit om varandra men kanske aldrig sagt åt varandra. En självförtroendeboost.

Detta passar nog för alla åldrar skulle jag säga. Då vi gjorde denna övning hade vi ännu inte börjat på med styrkepratet, därför har andra saker lyfts fram. I början hade en del elever svårt att skriva om dem som de inte umgås så mycket med men då de började med att fundera på kompisarna de har närmast så blev det också lättare att vartefter skriva något om de andra också.

<i>Elevens namn</i>		
<i>glad</i>	<i>rolig</i>	<i>snäll</i>
<i>en bra vän</i>	<i>pratsam</i>	
<i>står för din åsikt</i>	<i>bra på matte</i>	



Styrkelyftet

Målgrupp: *Liten grupp elever hos specialläraren. Årskurs beroende på läsnivå och mognadsgrad.*

Hur: *Spela "finns i sjön" med styrkekorten. Man samlar par av styrkorna. Frågar efter en styrka med hjälp av beskrivningen och om medspelaren kan så svarar hen med benämningen på styrkan. Har man den efterfrågade styrkan så ger man bort den, och den som fick kortet får fråga igen. Om den efterfrågade styrkan inte finns på hand får frågaren ta upp ett kort ur högen och turen går vidare. Den som har flest par när kortleken är slut vinner.*

Mervärde: *Öva styrkornas namn och betydelse. Under spelets gång reflekterade eleverna ofta över hur starkt de själva hade av styrkan i fråga.*



Att nöta in styrkesnacket

Redan innan styrkorna introducerades i vår skola hängde vi upp detta hjärta i aulan. Det väckte stort intresse direkt och elever i alla åldrar (åk 1-6) samt kollegor diskuterade spontant både egna och varandras styrkor, samt styrkor de själva önskade stärka.

Att ha planscherna synliga höll “styrkesnacket” levande och många tog naturligt orden till sig i olika vardagliga situationer.



Styrkehanden

Målgrupp:

Invandrarföräldrar som inte kan barnets skolspråk.

Hur:

Vilka styrkor hittar jag hos mig själv då det gäller att stöda mitt barns skolgång? Vart kan jag vända mig för att få hjälp?

Handen fungerar optimalt om alla fingrar är färglagda färglagda. Allt behöver inte ske på en gång, man kan fylla på med färg vartefter.

Mervärde:

Visuellt tydliggörande då vi saknar gemensamt språk. Att vara skolförälder i ett nytt land är en process att växa in i. Handen kan tas fram och färger fylls på.

Föräldern som resurs:

- 1: samarbete
- 2: läsning
- 3. läxor
- 4. kompisar
- 5. tillit
- 6. vardagsrutiner



Styrketrädet

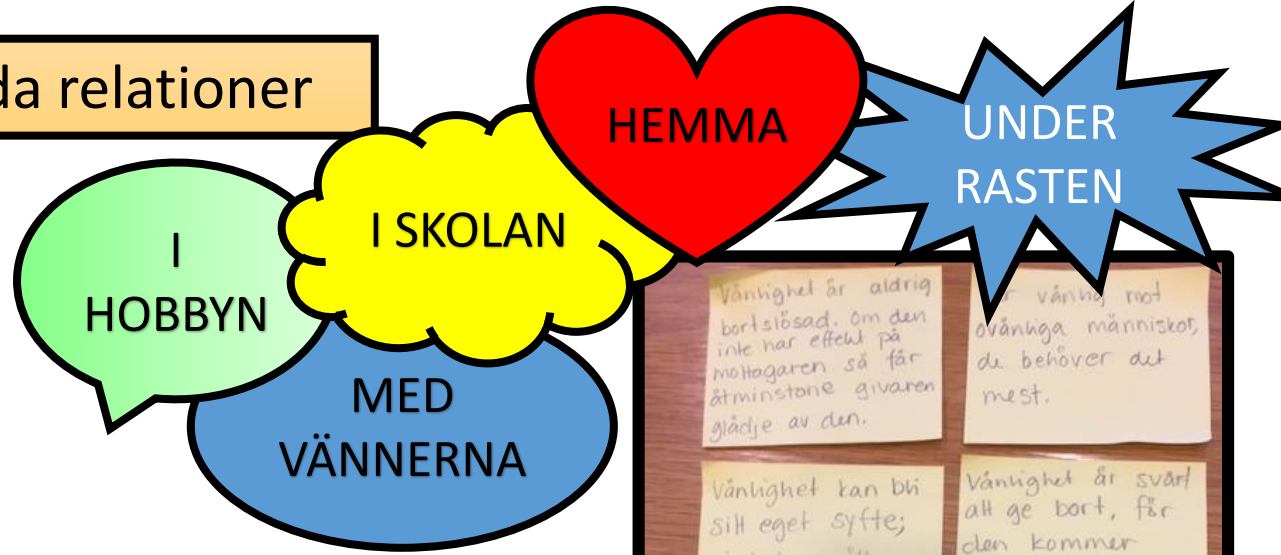


- Eleverna i åk 3-4 i Grännäs skola arbetade med styrkor.
- Först repetition av styrkorna, sedan enskilt arbete för att plocka fram fem egna styrkor. Styrkorna skrevs på löv som klipptes ut och fästes på klassens Styrketråd.
- Målet var att visa på att vi tillsammans har många likadana men även olika styrkor.

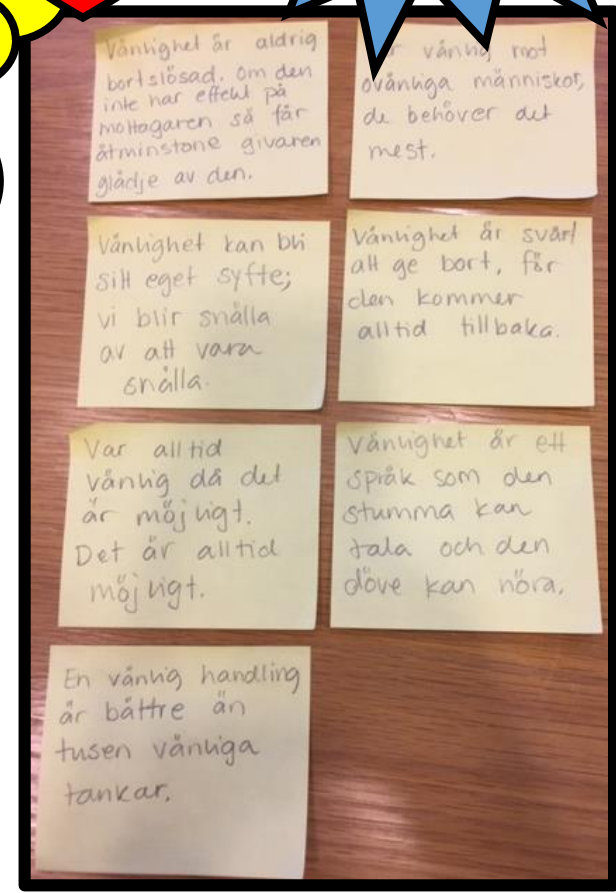


Vänlighet – utgångspunkten för goda relationer

1. Hitta din grupp (5/grupp) enligt färg. Ställ dig under motsvarande skylt i klassen.
2. Diskutera vilka styrkor ni i gruppen behöver utgående från er rubrik. Hurdana handlingar är vänliga? Välj tre gemensamma/viktigaste styrkor som ni vill dela med er i hela gruppen.
3. Nu får ni alla grupper ansvara för ett citat, som handlar om vänlighet. Vad tror ni att citatet betyder? Diskutera. Kom överens om en gemensam förklaring. Välj en i gruppen som presenterar ert citat och er förklaring.
4. Välj ett av citaten som ditt tema för veckan. Sträva till att förverkliga det.



- Uppgiften genomfördes i åk5, i en grupp med 26 elever, varav fyra med specialbehov är inkluderade.
- Uppgiften fungerade bra för att:
- Vi redan behandlat styrkor en längre tid och bergreppen var bekanta.
- Elevrådet ordnat en temavecka 'Vänliga veckan' med samma focus på höstterminen
- Inklusionsmodellen aktiverar temat också konstant i vår skolvardag.

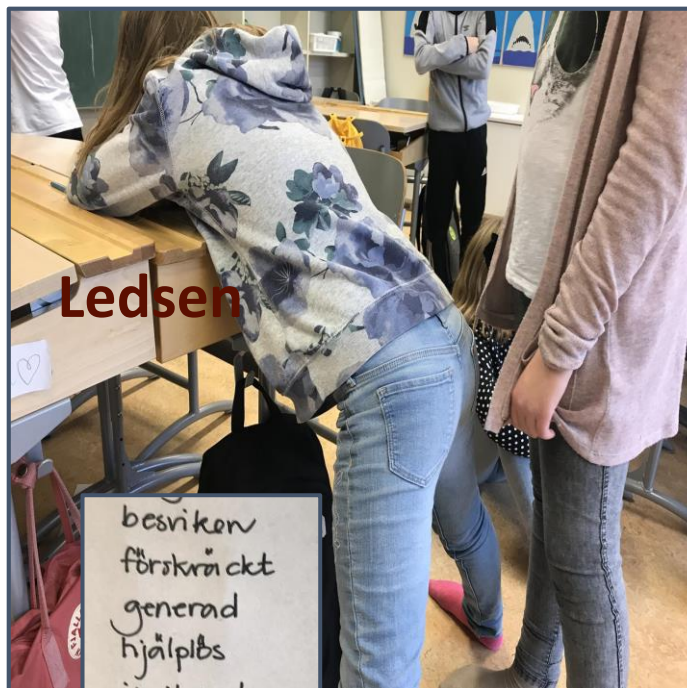


En känsla smittar

åk 4

Eleverna visar parvis en känsla för varandra. Vid given signal byter alla par och får en ny känsla som de visar.

Version 2: En i paret får en känsla som smittar av sig till den andra. Gissa vilken känsla det var som smittade!



Ledsen

besviken
förskräckt
generad
hjälplos
irriterad
likgiltig
nerräs
olycklig
orolig
panikslagen
sur
utmattad
uttråkad
ångerfull
lat
anklagad
försiktig
otålig
spontan
harmonisk



Blyg



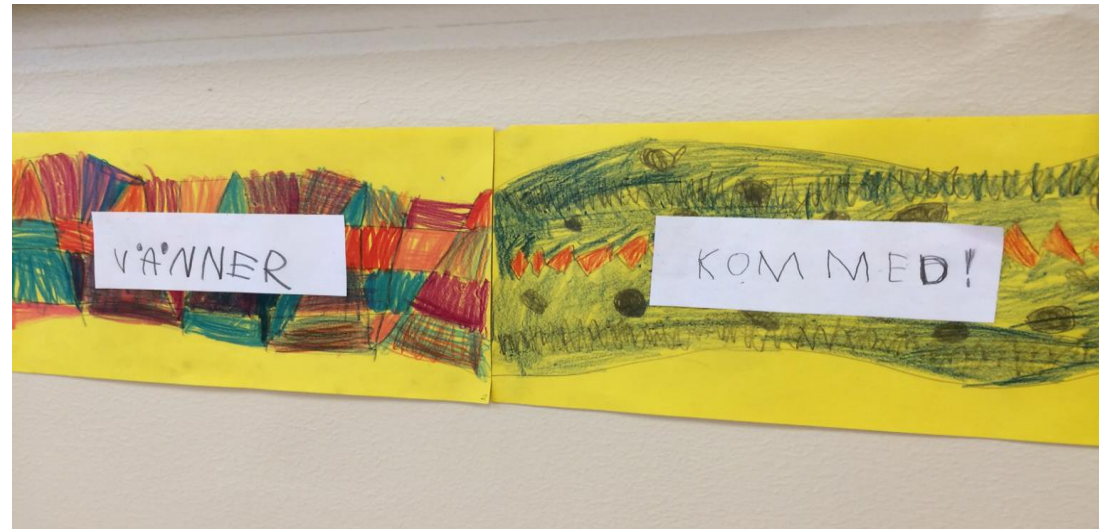
Hajarna visar känslor

Vänliga ormen

I samband med arbetet med bokstaven Oo i åk 1 gjorde vi "Vänliga ormen". Syftet var att hitta ord, uttryck och frågor som är vänliga och som vi kan "slösa" med i klassen, skolan och i vår vardag. Tillsammans funderade vi fram dessa ord och uttryck. Eleverna fick varsin ormdel, som de målade och efter det skrev de sitt ord/uttryck på en skild lapp som sedan limmades in i ormen. Vänliga ormen finns på vår vägg, tillgänglig för alla. Nu och då påminner vi varandra om vad vi kan säga till varandra genom att hänvisa till Vänliga ormen.

Exempel:

- Tack!
- Vill du vara med?
- Kan jag hjälpa dig?
- Kom med!
- Förlåt
- osv.



Dagens stjärna



Målgrupp: Förskola – åk2

Hur: I form av julkalender

*Varför lyckades det: Eleverna blev glada och
stolta över det de fick höra om sig själva*

Vi använde ”dagens stjärna” som en form av julkalender. Vid dagens början lottade vi vem som skulle vara dagens stjärna, eleverna fick sedan berätta vad de tyckte att eleven i fråga är bra på och vad den skulle behöva öva mer på.

Uppskattar fint och stort

Tanke: Få eleverna att vara utomhus på sportlovet och lägga märke till saker omkring sig.

Uppgift: Fota något du gillar eller tycker är fint utomhus.

Grupp: Hela skolan, åk 1-6. Gemensamt collage på anslagstavlan.

En bild säger mer än tusen ord!



Styrkearbete i familjen

Målgrupp: Elever, föräldrar och syskon

Hur: Iaktta och namnge styrkor hos varandra i familjen

Mervärde: Eleverna kom strålande som solar tillbaka till skolan, en riktig positiv boost för självkänslan



Tips inför föräldramöte

- I klassen har vi övat på att hitta våra egna karaktärsstyrkor och att ge styrkor till varandra.
- Tillsammans kom vi på att eleverna skulle ge karaktärsstyrkor till sina föräldrar. Eleverna satt koncentrerat och valde med omsorg 3-5 styrkor. De fick också skriva eller rita en positiv hälsning.
- Under mötet var det föräldrarnas tur att ge 3-5 styrkor till sina barn.



Styrkelarven



Mål: att synliggöra styrkor i förskolan med hjälp av larven

Hur vi gör: Veckans styrka diskuteras tillsammans på samling, larven får samma styrkeblad som "mat" framför sig. Barnen har möjlighet att visa, se eller öva på veckans styrka på olika sätt. Te.x uthållighet övades med en hemläxa från matematikboken, vänlighet när vi har gått på utflykt osv.

En gång i veckan samlar vi en pärla/barn i gemensam styrkepärldurk. Barnen väljer vilken styrka de har sett/visat/övat och lägger en pärla i burken. Vi har som ett mål att samla flera pärlor/barn för att göra egna armband av pärlorna.

Vi firade 100 pärlor med program som barnen hade önskat: maskerad, dans och godsaker!

På vårterminen, då vi har genomgått alla styrkeord, kommer jag att ta bort larven, och den blir till en puppa. Jag hoppas att styrkearbetet fortsätter hos barnen ännu då! Och sista veckan försvinner puppan, och en fjäril kommer på väggen. Jag kommer att även göra fjäril kort åt barnen som minnen av styrkelarven.



Handen med fem styrkor i fingrarna

- Efter att alla fått fundera på ca tre styrkor per vecka och haft som uppgift att fundera vilka av de tre veckostyrkorna de kunnat använda sig av och som vi sedan samlat som makaroner i 24 olika burkar, fick de fundera på vilka fem styrkor de själva hade mest av
- Alla kunde fundera på fem styrkor de hade, och skrev in dem i sin hands fingrar
- Till slut delade jag som avsked ut en styrka till var och en av dem som de fick som gåva inför sommarlovet
- Det verkade som om de verkligen förstod detta med att alla har mer eller mindre av dessa 24 styrkor som vi talat om



Snällhet sprider sig!

- En morgonsamling för hela skolan

FÖR VEM? Passar i F-9

HUR?

- **Musikvideon "Lifevest inside"** visades.
- Två klasser hade med inspiration av musikvideon gjort egna filmer om hur man kan sprida vänliga handlingar på skolgården. Filmerna visades för övriga klasser.
- **Alla elever och personalen fick varsitt vänligt uppdrag** skrivet på ett pappersäpple. Diskussionen fortsatte i klasserna. Den vänliga handlingen skulle utföras under dagen. När man utfört den vänliga handlingen fick man limma upp sitt äpple på ett av äppelträden i korridoren.

VARFÖR LYCKADES DEN?

- Introduktionen till uppdragen blev inspirerande och konkret.
- Både musikvideon och elevfilmerna väckte stort intresse.
- Att hänga upp de vänliga handlingarna på ett gemensamt ställe skapade en känsla av samhörighet med hela skolan.



Vi har sen några år tillbaka infört samtal med elever, mobbningsförebyggande och stödande. Vid sidan av dem har vi var tredje vecka Pepp-lektioner: samspelsövningar, drogförebyggande, empatiträning. Detta läsår tar samtalen fasta på positiv psykologi. Eleverna får berätta om sina kärnstyrkor och ge exempel på situationer där de noterat sina styrkor. De får berätta om tacksamhetsämnen, och hur de är mot sina kompisar (fyller andras hinkar och sin egen), och hur kompisarna är mot dem. Samtalen är väldigt värdefulla, uppskattas mycket av eleverna att få ha en lugn pratstund med en vuxen. Under samtalen diskuteras också om eleverna upplever något svårt/bekymmersamt/oroligt i skolan eller utanför skolan, om de får hjälp i skolan och stöd hemma med läxor.



”Emojkänslor”

Målgrupp: från 7-8 år uppåt

Hur: Be eleverna svara på olika frågor med att välja den emoji som beskriver deras känsla. Tex. Hur kände du dig på morgonen? Hur känner du dig nu? Hur känns det att göra... Hur kändes det när...

Hittar du en ledsen/glad/arg känsla? Man ta upp en bild och fråga; Vad kan få dig att känna så här?

Det finns många emoji att printa från nätet och klippa ut. Alternativt att visa direkt från telefonen.

Mervärde: Roligt sätt att prata om känslor, ger många möjligheter och de flesta känner igen dem.

Elevstyrkor



I stället för att eleverna ivrigt räknar upp och jämför alla resor och aktiviteter under de olika skolloven, får de dela med sig av loven så här:

1. Alla får varsin bunt med styrkekort. Eleverna väljer ut fem styrkor som de känner att de fått användning för under lovet.
2. De beskriver i sina skrivhäften, så noggrant som möjligt, de situationer där styrkorna använts, utan att direkt namnge styrkan.
3. I små grupper läses sedan texterna turvis upp. Kompisarna får lista ut och visa upp de styrkekort som de tycker passar in i berättarens text.

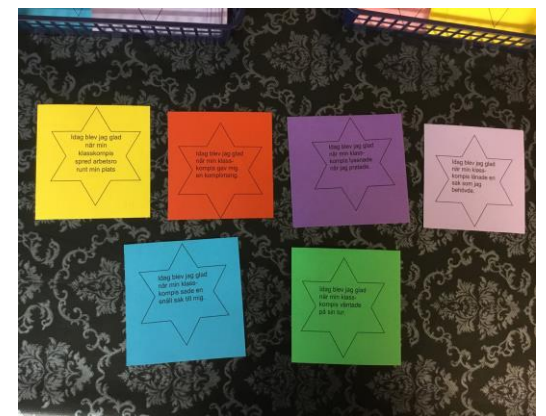
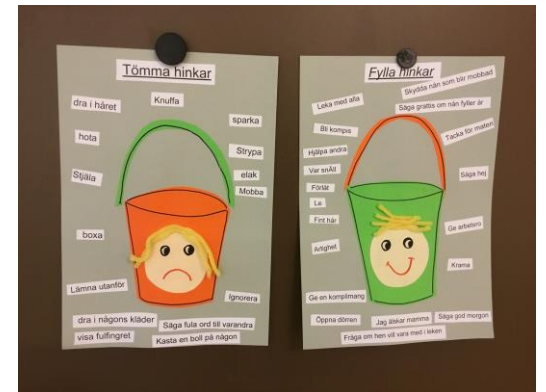
Övningen kan också göras muntligt.

Fylla hinkar

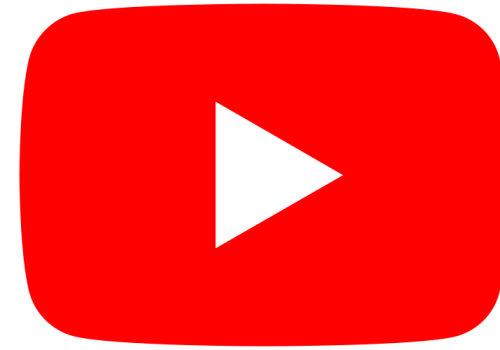
“Alla människor går omkring och bär på en osynlig hink. Hinkens uppgift är att ta hand om och bevara dina positiva känslor och goda tankar om dig själv. Du fyller en hink när du är kärleksfull mot någon, då du bemöter andra med vänlighet eller då du ler mot någon.”

Hur? I åk 3 har vi fyllt klassens hink. Barnen har kommit överens om påståenden för att fylla eller tömma en hink. Sedan började vi fylla hinken. Varje dag kan barnen lägga en stjärna i hinken. På stjärnan står påståenden som någon har gjort i klassen.

Vad har vi har lärt oss: Barnen har blivit uppmärksammade på vilka olika sätt man kan fylla en hink. De har fått modeller för positivt bemötande med andra.



Youtube



- Lyssna elevernas favoriterklipp och hitta styrkor idolerna använt sig av för att lyckas

STYRKEKORTEN- BÄSTA SÄTTET ATT INLEDA ETT MÖTE

- VÄLJ EN STYRKA SOM PASSAR DEJ IDAG- BERÄTTA KORT VARFÖR
 - VÄLJ EN STYRKA SOM DIN KOLLEGA HAR- BERÄTTA KORT VARFÖR
- POSITIV STÄMNING, GIVANDE DISKUSSIONER OCH GODA BESLUT
KOMMER ATT PRÄGLA MÖTET!

Namnplapp

Eleverna skulle skriva sitt namn samt sina 5 kärnstyrkor på ett ”moln”.

Gjordes i början av läsåret för att fungera som namnlappar på pulpeten.

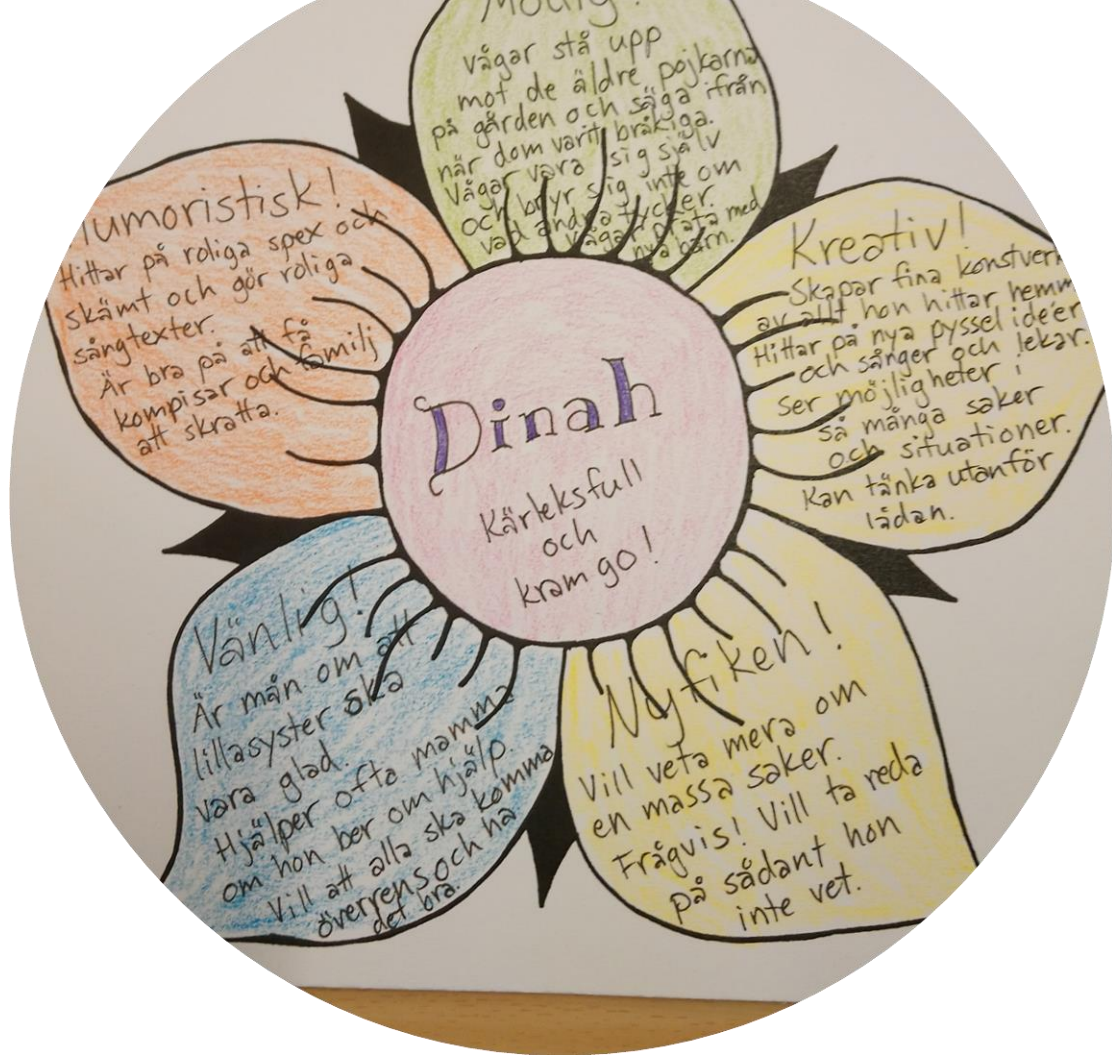
Passar alla årskurser – men förutsätter att eleverna är bekanta med att jobba med styrkorna.



Hoppfylld fantasiresa

- Målgrupp: elever i åk 7-9
- Hur:
 - Tidsmaskin, 10 år framåt i tiden
 - Bästa dagen i ditt liv hittills
- Eleverna ansåg att det var intressant att tänka sig 10 år framåt i livet. Fanns hopp om en bra framtid.





Styrkeblomma från förälder till elev

- **Målgrupp:** föräldrar på föräldramöte
- **Hur:** Föräldrar identifierar fem styrkor hos sina barn och gör en vacker blomma (modell) med barnets namn i mitten och styrkorna i kronbladen med motiveringar. Blomman görs så vacker och fin som möjligt med färger, personliga dekorationer osv.
- **Mervärde:** Efter att eleverna jobbat med att identifiera sina egna styrkor får de presenten med den vackra styrkeblomman som ett komplement till sin egen bild av sig själv.

Styrkekastanjer

På ett bord i klassen fanns en papperstallrik för varje styrka vi behandlat samt en tallrik med kastanjer. Efter dagen kunde eleverna placera en kastanj i en tallrik om de tyckte att de själva använt eller noterat den styrkan i klassen under dagen.



Mitt barns namn: _____

Mitt barns kärnstyrkor:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Förälderns namn: _____



Hej föräldrar i åk 3!

Nu skulle jag behöva er hjälp och kunskap, för ni känner era barn bäst! Jag går en kurs med namnet Styrka, glädje, medkänsla. Under våren har jag ett par kurstillfällen till. Nu har jag som läxa att jobba med kärnstyrkor hos mina elever, kolleger och mina medmänniskor. Vi har behandlat dessa 24 kärnstyrkor med eleverna i klassen. Eleverna söker sina egna kärnstyrkor och ska också hitta kärnstyrkorna hos sina klasskamrater.

Nu har jag en "hemlig" uppgift som jag hoppas att ni med glädje gör därhemma under vecka 10! Ni föräldrar kan hitta barnets kärnstyrkor tillsammans eller göra uppgiften på skilda blanketter. Visa inte resultaten för barnen! Era svar kommer vi att använda endast inom klassen (åk 3) under våra KiVa-lektioner. Kärnstyrkorna som ni hittat kommer jag att ge till respektive barn under våren! Avsikten är att öka sin självkänsla och lära sig använda sina kärnstyrkor både i med- och motgångar!

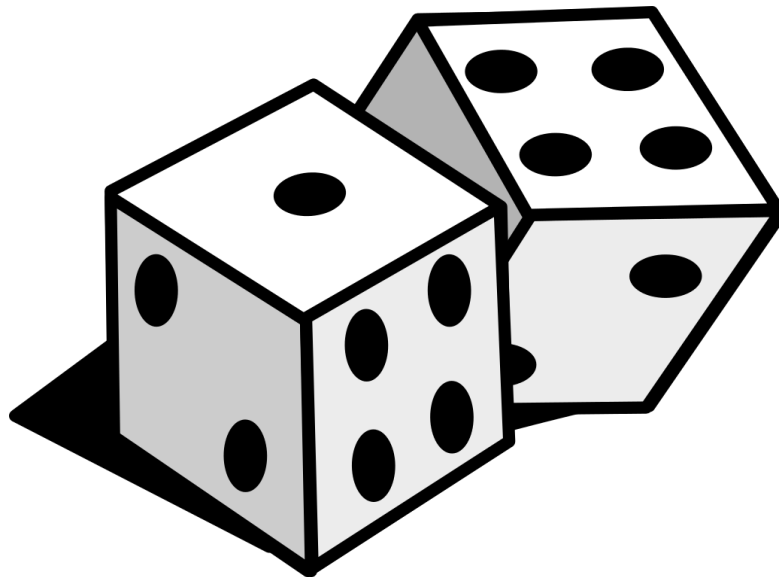
Vilka kärnstyrkor är typiska för ditt barn?

Välj fem av dessa kort och skriv ner dem i den ordningen att nummer 1 är den mest typiska egenskapen!

Skicka blanketten och de 24 korten tillbaka i slutet kuvert!

Hjärtligt tack!





Styrketärning

- Målgrupp: åk 2-
- Hur: Varje tärningstal är en styrka. Om tex. 3 är mod, ska den elev som kastar en trea förklara vad det betyder / ge ett exempel
- Mervärde: ökar förståelsen av styrkor genom samspel

Mitt styrketräd

1. I skolan började vi med att eleverna fick plocka ut de styrkor de tycker att de har, sen av dessa skulle de välja de 5-7 styrkor som mest passar in på dem. Som hemuppgift fick eleverna att be familjen plocka ut styrkorna (minst 3 styrkor) och sist fick vännerna både i skolan och hemma plocka ut styrkorna (minst 3 styrkor).

När alla hade plockat ut styrkorna fick eleverna rita träd och skriva in styrkorna på rätt plats. De egna styrkorna i stammen, familjens styrkeord i rötterna och vännernas som bladen på trädet.

2. Uppgiften var lätt, vi gick stegvis igenom vad som skulle göras. Detta gjordes under ca 4 lektioner i skolan samt hemuppgifter.

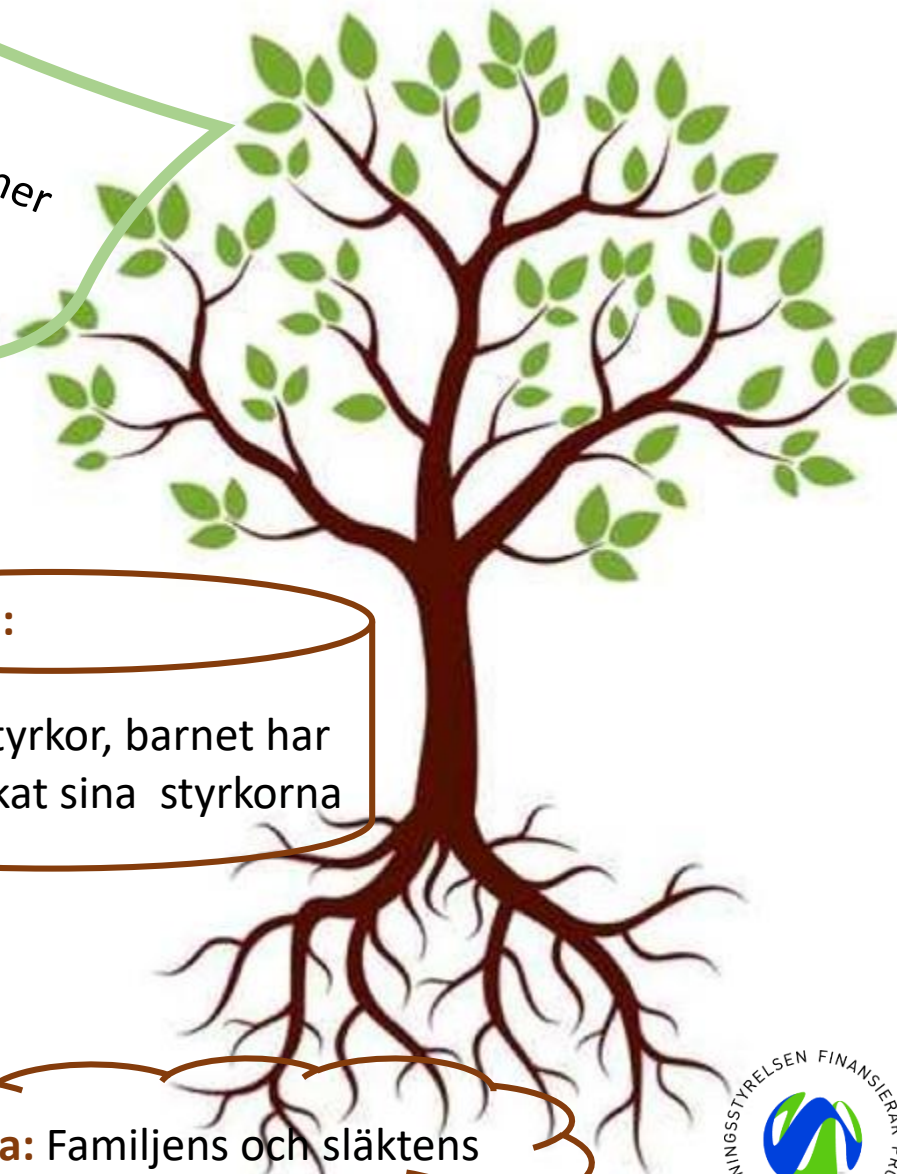
3. Jag gjorde detta med åk 4 för att det skulle bli mera konkret för dem.

Löven på trädet:
Styrkeord som vänner
både i skolan och på
fritiden har sagt

Stammen:

Barnets styrkor, barnet har
själv plockat sina styrkorna

Rötterna: Familjens och släktens
styrkeord om barnet



Gemensam morgonsamling – fylla hinkar



Vi hade en gemensam morgonsamling i skolan. Jag läste berättelsen om hur man kan fylla varandras hinkar. Barnen fick höra berättelsen på svenska och bilderna visades samtidigt via Keynote. Plåthinken, som konkret fanns med i berättelsen, finns kvar i skolan fylld med hjärtan. Den är en påminnelse om att vi ska sträva efter att fylla andras hinkar, och att vår egen fylls på samma gång.

En lyckad övning/ uppgift med förskolebarnen (5-7år)



När vi inför nya styrkor i förskolan måste barnens förståelsen för styrkorna stärkas via redan kända situationer eller fenomen hos barnen. Sagoböcker ett alldeles utomordentligt källa till det.

T.ex Nicke Nyfiken-böckerna (Margret& H.A Rey) och Pelle Svanslös-böcker (G. Knutsson) erbjuder otaliga tillfällen att identifiera och prata om olika styrkor.

De nyaste böckerna om Pelle Svanslös skola; Dilemmasagor, Må Bra-boken och Pelle Svanslös börjar skolan (Frensborg& Flygare) är barnens favoriter.

Dessa sagor är passliga för just denna målgrupp.



Utvärdera läsåret

1. Dela in klassen i 4-5 st grupper genom att :

- dra styrkekorten , så många som det finns i klassen. Blanda om dem. Dela ut i klassen. Alla som har samma färg skall hitta varandra.

2. Alla grupper får en pack med styrkekort. Gruppen funderar på

”Vilka styrkor tycker de att klassen har”

– minst 5 st ska de komma överens om – de skall gärna motivera varför de tycker att klassen har just den styrkan.

3. Gå igenom gruppernas svar på tavlan

- kom överens om 3-5 styrkor som fick flest omnämnande.
- gör en styrkebas till raketen = styrkor som klassen har

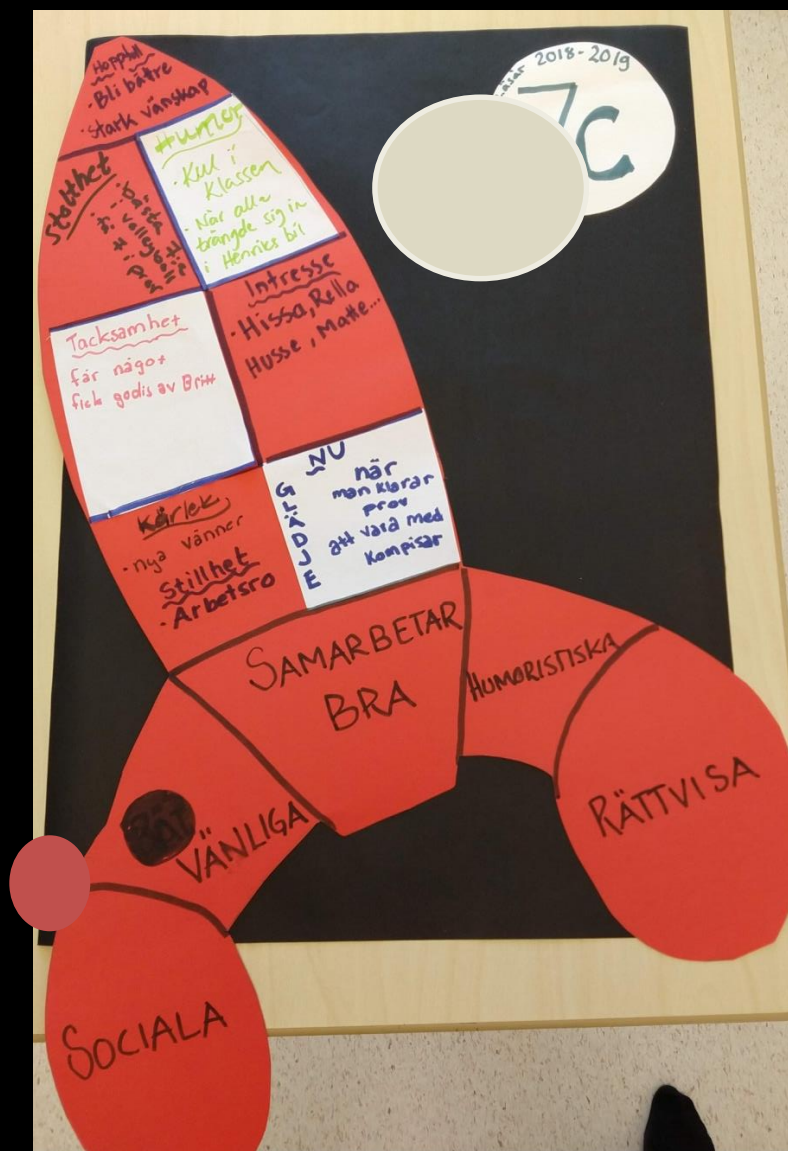
4. Ha samma grupper eller dela in i nya grupper

5. När har vi i klassen upplevt positiva känslor under skolåret?

- Grupperna får en lista på positiva känslor
**Kärlek , Glädje , Tacksamhet , Stillhet . Intresse
Hoppfullhet , Stolthet , Humor , Inspiration**

- Försök i grupperna hitta någon händelse eller upplevelse av alla de positiva känslorna.

6. Sammanställ de olika gruppernas händelser i en raket där alla positiva känslor är raketens fönster och händelserna är skrivna i fönstren.



STYRKOR VI VÄRDESÄTTER

- Nybörjarnivå
- Uppgiften: Botanisera i de 24 karaktärsstyrkorna.
- Arbetssätt: EPA
- E: Välj ut fyra styrkor som du tycker är de viktigaste för att klara att slutföra en faktatext..
- P: Jämför era åtta styrkor, välj ut fyra av dem som ni tillsammans tycker är viktigast.
- Para ihop er så ni blir fyra, åtta... tills hela klassen är en enda stor grupp.
- A: Presentera de två olika gruppernas fyra styrkor och debattera tills klassen är överens om de fyra styrkorna som representerar denna klass. Ni kan även rösta anonymt.
- Resultat: starkare gruppdynamik, eleverna fick ord för att beskriva styrkorna

Årskurs 5 och vi jobbade på engelska.
Eleverna hade inga förkunskaper.





Klassens glädjehink åk 2-3

- Klassen fyller hinken med droppar
- När hinken är fylld är det dags att snurra på lyckohjulet
- Lyckohjulet= 24 små belöningar som eleverna själva har fått hitta på.
- Hinken + lyckohjulet sporrar och motiverar eleverna till att vara flitiga hinkfyllare.
- We did it burk+ lyckohjul fungerar också bra!



**Få dina medmänniskor att känna sig
värdefulla och sedda**

DAGLIG CHECKLISTA

- **HÄLSA PÅ DEM DU MÖTER PÅ MORGONEN**
 - **SE DEM I ÖGONEN**
 - **FRÅGA “HUR HAR DU DET IDAG”?**
 - **GE EN KRAM OM DET KÄNNES BRA**
- **SÄG “HEJ DÅ, VI SES!” INNAN NI GÅR HEM**

Hitta styrkor i bilden

- Eleverna delas in i mindre grupper, 3-4 elever/grupp
- Varje grupp drar ett kort med en bild på
- Gruppen diskuterar vilka styrkor de ser i bilden och noterar dem på ett papper.
- Byter bild med en annan grupp och gör samma sak med den nya bilden.
- De grupper som bytt bilder med varandra bildar en ny grupp och presenterar vilka styrkor de sett i bilderna.



Föräldramöte med styrkor

Under första föräldramötet med min blivande klass i åk 7 så berättade jag för föräldrarna om att vi kommer med eleverna att arbeta med styrkor. Förklarade kort om styrkorna. Bad sedan föräldrarna att välja 3-5 styrkor för sitt barn. Efter att eleverna fått under en elevhandlednings lektion göra Via-testet, fick de även höra vilka styrkor deras föräldrar valt åt dem.

Föräldrarna ville gärna göra uppgiften och tyckte det var roligt att välja ut styrkor åt sitt barn. Eleverna ville gärna veta vilka styrkor föräldrarna valt åt dem.

Eleverna får ta del av föräldrarnas val efter att de själva gjort Via-testet.



Övning i utmanande grupp

Jag använde mig av styrkekorten. Först fick alla välja fem kort åt sig själva, sedan tre och till sist bara ett. Sen fick alla elever ett papper där de fick skriva sitt namn. Nu fick resten av klassen skriva ner en styrka för alla enskilda klasskamrater så att alla till slut hade en lång lista med positiva egenskaper.

Jag tyckte att övningen fungerade förvånansvärt bra i den bökiga klassen. De fick inse att de också har många positiva egenskaper trots att de negativa mest kom fram i skolan.



Styrkehand

Vi diskuterade styrkorna med eleverna. Eleverna gjorde en styrkehand på papper av valfri färg. Händerna limmades upp som löv på ett träd.

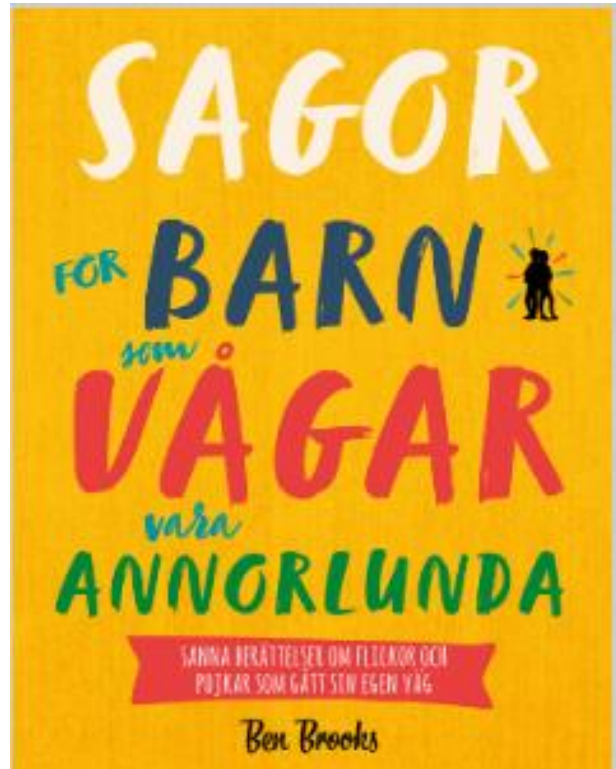
Eleverna tyckte att det var intressant och motiverande att hitta sina egna styrkor.

Uppgiften gjordes med elever i årskurs 1 och 2.



”Orka plugga” och ”sagor för barn som vågar vara annorlunda”

Styrkor, välmående, studieteknik och självkänedom i åk 6



Att kombinera styrkorna med UR plays orka plugga plus boken sagor för barn som vågar vara annorlunda har varit ett recept som lyckats.

Sagorna är fakta texter som man kan välja o vraka mellan men som ger god diskussionsgrund o lite distans till prat om egna styrkor. Orka plugga tar fram sömn o rutin tips m. m.

Att sen i engelska kombinera med serien Max Movie på Ur play är rena rama godiset i prat kring känslor och styrkor.



Startskott för läsåret
Genomgång av kärnstyrkor bland lärare och alla klasser.
Alla elever och all personal gör egen styrkehand.
Styrkehand görs även i hemmet.



Alla elever
Hela skolan
All personal
Hemma med föräldrar
Startskott för läsåret

Styrkehand

Styrkestjärnan

- Tänk på 5 saker du är bra på
- Skriv in dem utanför stjärnan.
- Fundera nu på vilka styrkor du använder för att göra dessa saker.
- Skriv in styrkorna i stjärnan, du kan skriva så många styrkor du vill.
- Passar för alla årskurser, även årskurs ett om man ger lite skrivstöd. Man kan också rita det man är bra på och endast skriva styrkorna.



Vi avslutar gympalektionen med avslappning



Här fokuserar vi på att slappna av samt hitta en eller flera styrkor hos oss själva.

FYLLA PÅ HINKEN

Här får du beskriva din kompis till höger med en eller flera positiva och starka egenskaper



Ibland tar vi en runda till vänster också

*SISTA ÖVNINGEN ÄR ATT BERÄTTA OM SIN
EGEN STYRKA SOM EN POSITIV EGENSKAP
FÖR GRUPPEN*

Det var svårt i början.
Ofta med ganska, kanske, lite.....
Till att efter några lektioner bli
Jag är JÄTTEbra på att....



TACKSAMHET

Att varje dag hitta en sak som man är tacksam för i vardagen eller livet.

Att våga dela med sig i klassen till de övriga vad man är tacksam för.

För yngre elever.

