

De 24 styrker: Inspiration til lærere



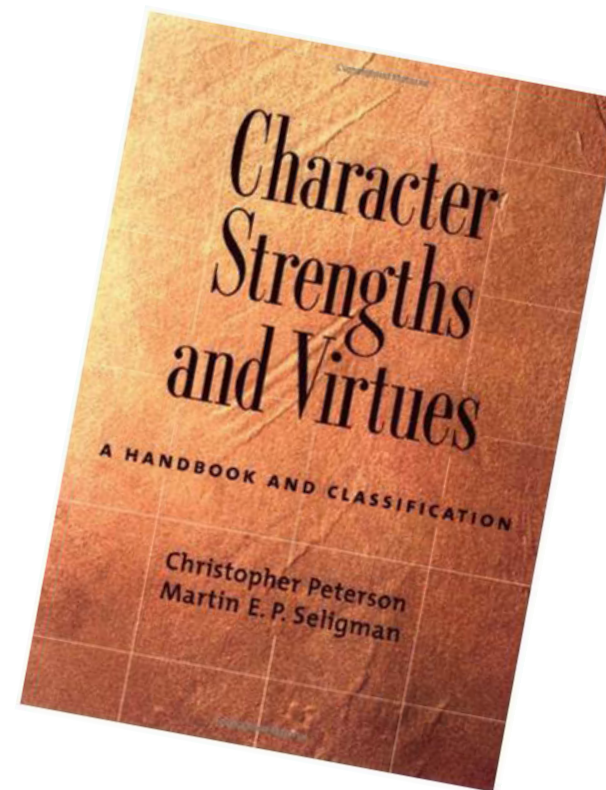
Baggrund

De amerikanske psykologer Martin Seligman og Christopher Peterson har fundet frem til, at der findes 24 grundlæggende styrker. Styrkerne er beskrevet i bogen "Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification".

Mange af os er slemme til at fokusere på vores fejl og mangler. Seligman og Petersons grundlæggende budskab til os er, at vi skal vende bøtten på hovedet - og fokusere mere på vores stærke sider.

Men hvad er styrker mere præcist for noget? Styrker kan fx være: nysgerrighed, humor og omsorg.

Du kan tænke på styrker lidt som grundstofferne i det periodiske system. Ligesom ilt, svovl og de andre grundstoffer kan kombineres på uendeligt mange måder og blive til alt mellem himmel og jord, så er styrkerne vores personlige byggeklodser. Det er ud fra dem, at vi kan udvikle alverdens færdigheder. At kende sine personlige styrker er derfor super nyttigt.



Sådan kan du gribe timen an

0. Du kan enten printe hæftet med undervisningsmaterialet til eleverne. Eller du kan dele linket PDF-filen med dem.

www.mindhelper.dk/styrkehæfte.pdf

1. Eleverne starter med at læse artiklen 'De styrker 24: Derfor skal du kende dine stærke sider'. Den finder de på side 1-2 i styrkehæftet. Artiklen fortæller kort, hvad styrker er - og giver eleverne tips til, hvordan de finder frem til deres styrker.

2. Eleverne arbejder individuelt med at finde frem til deres personlige styrker. Til det bruger de oversigten over de 24 styrker på side 3-4 i hæftet. Afslutningsvis noterer eleverne de fundne styrker ned i skemaet på side 5.

3. Tit er det svært at få øje på egne styrker. Eleverne sætter sig derfor sammen i små grupper. De aftaler, hvem der først skal sidde i styrkestolen. Eleven, der sidder i styrkestolen, skal bare lytte og notere ned. Imens taler gruppen om hvilke af de 24 styrker, de ser hos deres klassekammerat. Det er vigtigt, at gruppen giver eksempler på, hvorfor de mener, at deres kammerat har netop disse styrker. Når de er færdige, sætter en ny elev sig i styrkestolen.

4. Til sidst samles op i fællesskab. Hvad har eleverne fået ud af øvelsen? Har de fået øje på personlige styrker, som de ikke har tænkt på før? Hvorfor er det godt at kende sine styrker? Hvad kan de bruge dem til? Har klassen som helhed nogle særligt udbredte styrker? Er det fx en meget nysgerrig, omsorgsfuld eller videbegærlig klasse?

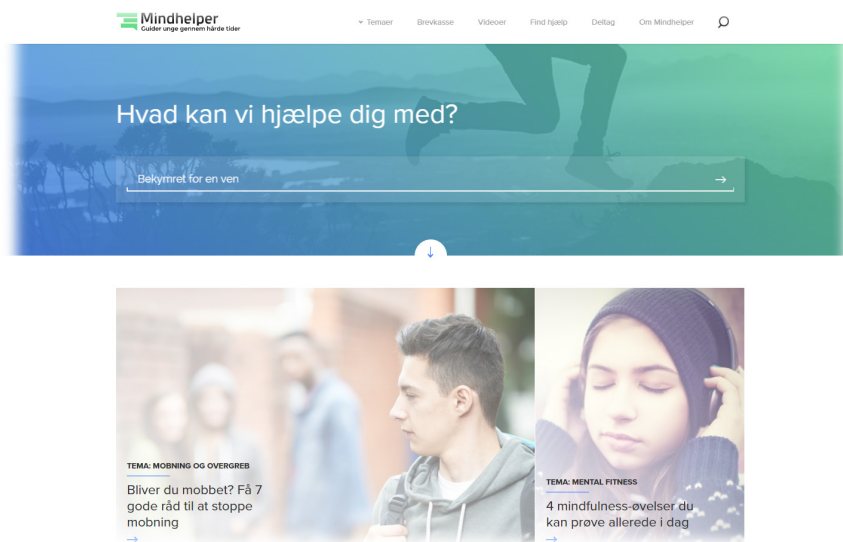
Tips og variationsmuligheder

- Giv eleverne en saks, så de kan klippe ikonerne med styrker ud. På den måde kan de nemt sortere i styrkerne. Eleverne kan fx starte med at lave en bunke med styrker, som de muligvis tænker, at de har. Og en anden bunke med styrker, som de ved første øjekast bestemt ikke tænker, at de har. Bagefter kan eleverne hurtigt kigge på hinandens bunker. Måske giver det anledning til, at nogen siger: *'Hey, hvorfor har du lagt den styrke i niksen-biksen-bunken?'*
- Gruppearbejdet kan varieres, så eleverne i stedet arbejder parvis med at finde frem til hinandens styrker. Emil kan fx få til opgave, at han skal pege på 3 af Mathildes styrker. Emil noterer styrkerne ned på et stykke papir og giver korte eksempler på, hvorfor han mener, at Mathilde har netop disse styrker. Bagefter folder han papiret sammen og giver det til Mathilde.

Hjælp os med at forbedre materialet

Vi vil meget gerne have feedback på materialet.
Stort som småt.

Send os en besked på
mindhelper.dk/styrker/



Lidt om Mindhelper

På mindhelper.dk kan unge få viden og råd om alt fra ensomhed til stress og angst.

Målet er at hjælpe dem tidligt, inden problemer vokser dem over hovedet.

Mindhelper er udviklet af:

