

1: STYRKER

Samlingens innhold:

Til denne samlingen trenger dere boken SMART ungdom – Hvordan skape fellesskap som forsker på styrker og verdsetter forskjeller? Av Eira Susanne Iversen og Vidar Bugge-Hansen (2016). Boken kan bestilles fra nettstedet www.smartoppvekst.no. Fortellingen og oppgavene er hentet fra denne boken. Styrkekortene (20 karakteregenskaper) er fritt tilgjengelig fra nettstedet.

Å snakke til seg selv som en god venn – har du prøvd? Å finne frem til dine styrker og heie på deg selv. Å verdsette styrker fremfor prestasjoner. Å bruke det du er god til, for å nå målene dine. Venneoppgave: Å verdsette styrker hos andre – fremfor kul/flink/pen. Andre ser gjerne styrkene dine bedre enn deg selv.

Formål: Lære å fokusere på styrker hos seg selv og andre for å fremme psykisk helse

Organisering:

- Du trenger post-it lapper til alle elevene
 - 15 minutters plenumsforedrag v/foredragsholder. 90 minutters lærerstyrt prosess i klasserommet
 - Kontaktlærer (eller en lærer som klassen er trygg på) bør følge klassen i begge timene.
 - Felles gjennomgang av opplegget sammen med alle lærere en uke før
 - Noen elever trenger spesiell forutsigbarhet. De kan få samlingsbeskrivelsen med hjem noen dager før
-

Mål elever:

- Jeg har lært å oppmuntre styrker hos mennesker
 - Jeg har oppdaget noen styrker jeg har
 - Jeg har lært mer om styrkene tapperhet og tilgivelse
-

Mål lærere:

- Lese igjennom samlingsbeskrivelsen på forhånd for å forstå hensikten med øvelsene og kunne gi god veiledning til elevene underveis
 - Klargjøre nødvendig materiell til undervisningen
 - Bli mer bevisst på å benevne elevenes styrker og egenskaper fremfor prestasjoner
-

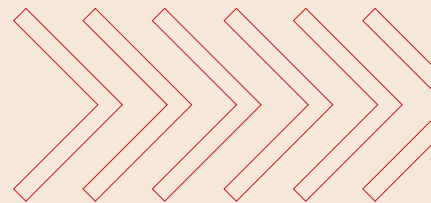
Husk:

- Kopiere opp 1 stk plakat med 20 styrker til klasserommet
 - Kopiere opp gruppeoppgave side 52
 - Kopiere og klippe opp et ark med 20 styrker til hver gruppe. Du finner dem her: [20 karakteregenskaper <https://smartoppvekst.no/20-karakteregenskaper/>](https://smartoppvekst.no/20-karakteregenskaper/)
 - Post-it lapper: fire til hver elev
 - Post-it lapper: fire til hver elev
 - Én kortstokk ferdig sortert i 6 like grupper (dele inn i grupper)
 - Ett ark til hver elev (krøll og kast oppgaven)
 - Les igjennom fortellingen om Kristian. Din innlevelse vil påvirke elevenes engasjement
-

Tips:

- Du kan tilpasse aktivitetene til din klasses behov
 - Rekkefølgen på aktivitetene i denne samlingen kan byttes om
 - Følg med på elevenes engasjement. Om en aktivitet ikke fungerer så godt, avbryt i tide og gå videre. Alternativt: Om en lek fungerer svært godt, kan du utsette andre leker til senere timer
 - Lag en tidsplan. Fortell elevene hvor mange minutter dere skal bruke på hver øvelse
 - Prioriter tid til å leke
-

15 minutters foredrag



Inngangsmusikk: Mark Ronson "Uptown Funk" med Bruno Mars
<https://www.youtube.com/watch?v=OPfOYbXqDm0>

I dag er ikke temaet fysisk styrke, men indre styrker og egenskaper. Styrkene dine er det som gjør det gøy å være deg. Dine talenter og sterke sider. Det du er best til.

Mange kjendiser har blitt kjendiser nettopp på grunn av styrkene sine. De har brukt egenskapene sine til noe som andre har likt. Og så blir de kjent. Mange har også blitt mobbet som barn, kanskje nettopp for egenskapene sine. De har følt seg annerledes. Mia Gundersen, Jan Thomas, Ravi, Triana Iglesias, roeren Olaf Tufte. Ravi ble kalt klyse og dverg. Vet dere om noen kjendiser eller andre som har blitt mobbet? Adele?

Det som gjør deg annerledes fra andre er jo det som gjør deg til deg. Ingen i historien har vært som deg, og ingen kommer til å være det i fremtiden. Du er helt unik i verdenssammenheng.

Hvordan vet du hva som er din styrke? Det rare er at andre gjerne ser styrkene dine bedre enn deg selv. De tar ofte litt tid oppdage. Vi må bli godt kjent med oss selv, for å finne ut hva vi er gode til. Men det du skal se etter er:

- Noe du drømmer om å gjøre
- Noe du ofte gjør
- Noe du gjør lettere enn andre
- Noe som gir deg glede

Her er noen eksempler: Ha evnen til å være morsom og vitse, vise omsorg, tenke, skrive, løse problemer, tenke kritisk, diskutere, lage mat, eller kanskje du ofte tar ledelsen og er god til å organisere?

- ▶ **Film: Nora bruker styrkene sine til å stå opp for seg selv, mot spredning av nakenbilde.** Modig og klok. Sesong 2: Trussel (Scroll ned til filmklipp nr 12: «Trussel») <http://skam.p3.no/sesong/2/>

Eksempel: Ei jente jeg snakket med slet med dårlig selvfølelse. Hun innrømmet at hun tenkte mye negativt om seg selv. Det var lett for henne å ramse opp alt hun var dårlig til.

- Har du prøvd å snakke hyggelig til deg selv, spurte jeg.
- Hva mener du, skryte av meg selv, liksom?
- Ja, si snille ting til deg selv som "nå var jeg jammen god, det fikk jeg til bra"
- Jeg sier aldri sånne ting, det høres skikkelig unaturlig ut. Er det normalt?
- Ja, sier jeg. Ta for eksempel toppidrettsutøvere. De er avhengige av å snakke positivt til seg selv. Om de snakker negativt til seg selv, påpeker feil, og er selvkritiske, mister de energi, føler seg dårlige og får ikke så bra resultater. For å vinne må de tro at de kan vinne. De må fokusere på alt de får til og fremheve det.
- Men jeg føler ikke at jeg er god til noe....
- Prøv nå: Si en ting du får til bedre enn søsteren din.
- Eh (tenkepause)... Jeg er ganske god til å lage hjemmelaget pizza...hun maser om at jeg skal lage det oftere ... og så sier folk i klassen at jeg har fin håndskrift....
- Kjempefint! Hva mer?



15 minutters foredrag forts.

- Jeg liker å organisere, lage systemer og lister. Mamma sier jeg er nesten for systematisk.
- Det er nok en styrke du har. Nå er vi i gang med listen din. Den skal bli lang, med mange styrker og egenskaper. Nå trener vi den indre stemmen din til å bli som en god venn. Målet er å bli sin egen beste venn, i stedet for sin egen verste kritiker. En god venn påpeker det som er bra, og er støttende. Kunsten er å gjøre det bevisst, og øve litt hver dag, i helt vanlige situasjoner: "Så fint at jeg fikk gjort litt av matteleksa, enda jeg ikke orket, det var bra selvdisciplin. Flott!". Når vi snakker vennlig til oss selv på den måten, føler vi oss bedre og får mer energi. Da klarer vi lettere å være gode personer for andre også.

▶ **Film: #dusåmeg – 1. episode (om Hajrah Arshad):**

Nå skal vi se en film om en jente som oppdaget styrken sin på ungdomsskolen.
<https://tv.nrk.no/serie/dusaameg/sesong/1/episode/1/avspiller>

At noen påpeker fine egenskaper føles bedre enn å få ros. Ei jente sa: "Jeg skulle ønske at pappa kunne si noe annet enn at jeg er flink. Flink til ditt, flink til datt. Det er akkurat som om han ikke kjenner meg. Jeg skulle ønske at han kunne si noe mer spesifikt, om hva jeg er. Noe mer enn at jeg er flink til å ta ut av oppvaskmaskinen. Hvorfor ser han ikke at jeg er god til å skrive, at jeg kan lage musikk, at jeg har estetisk sans. Det ønsker jeg meg. Jeg vil at han skal begrunne og vise at han ser meg, ikke bare si at jeg er flink."

Venneoppgave: Folk i klassen har kanskje lagt merke til at du er flink til å forklare ting. Men det er det ikke sikkert at du vet! Du har kanskje aldri tenkt over det på den måten. Kanskje er du til og med litt sjenert for å snakke høyt i klassen. Derfor trenger du at folk i klassen forteller deg om styrken din. Ingen er tankelesere. Vi trenger at folk sier ting direkte. Det er en venneoppgave. Da hjelper vi andre til å bli bedre kjent med seg selv.

Klasseromsundervisning

Tid: 5 min

Formål: Dele inn i grupper, samarbeide

LAG GRUPPER VED HJELP AV KORT FRA KORTSTOKK

- Del ut like mange dronninger, knekt, konge, ess, 3'ere og 2'ere (4 av hver) - ingen må se på kortet sitt!
- Alle holder sitt kort på pannen, slik at andre kan se kortet
- Alle prøver å finne hvem de hører sammen med – uten å snakke
- Prøv å hjelpe andre å finne sammen
- Dere har nå nye sittegrupper på fire

Tid: 5 min

Formål: Bli bevisst på pust, nærvær, ro og hvile

NÆRVÆRSTRENING: 3 MINUTTER AVSLAPNING OG RO I KLASSEN

- Rommet må være mørkt. Atmosfæren må være rolig
- Hvor mange minutter ønsker du å slappe av? Vis 1-5 fingre. Lærer tar en beslutning ut i fra klassens respons
- Finn en behagelig stilling. Plant bena i gulvet. Lukk gjerne øynene
- Øv på å puste ut langsomt. Jo lengre du klarer å puste ut, jo roligere blir pusten. Det virker beroligende på kroppen
- Spill svak "ambient music" fra Youtube, f.eks.: www.youtube.com/watch?v=2OEL4PIRz04

Tid: 10 min

Formål: Se noe utenfra, ta andres perspektiv

"KRISTIAN TAR ET VALG"

Lærer leser høyt fortellingen "Kristian tar et valg", av Eira Susanne Iversen og Vidar Bugge-Hansen (2016), SMART Ungdom (s. 196-200).

Tid: 10 min

Formål: Reflektere og utvikle tanker sammen

GRUPPEOPPGAVER TIL FORTELLINGEN, SE SIDE 52

Deltakerne sitter i gruppe. Bruk ordstyrer, sekretær som noterer stikkord, talsperson, og tilrettelegger. *Tilrettelegger leser høyt for gruppen:*

1) Styrke- TAPPERHET

De som har denne styrken evner på en særlig god måte å si ifra om det som er rett, selv om de møter motstand og det oppfattes som upopulært. De unndrar seg ikke truende situasjoner, utfordringer, vanskeligheter eller smerte.

Alle viser tapperhet av og til, noen mer enn andre. Noen er så gode til å si ifra, at tapperhet er deres særlige styrke.

Ordstyrer leder samtalen. Alle får ordet etter tur.

Sekretær noterer stikkord.

Spørsmål som skal besvares:

1. På hvilken måte brukte Kristian tapperhet i denne historien? Si én ting hver, etter tur.

2. Hvilke konsekvenser kunne kommet hvis han ikke hadde turt å vise tapperhet og gått rett forbi begge jentene i bussen? Si én ting hver, etter tur.

Fortsetter neste side

Tid: 10 min**Formål:** Reflektere og utvikle tanker sammen**2) Styrke - EVNENTIL Å TILGI**

De som har denne styrken evner på en særlig måte å gi folk en ny sjanse.

Anette har skrevet stygge ting om Kristian på nett. Han kunne valgt å svare henne med like stygge ord, men det gjorde han ikke. Han forstår hvorfor hun gjorde det. Hun var såret og sint fordi han hadde gjort noe mot henne som ikke var bra.

Noen er bedre enn andre til å gi folk en ny sjanse. Dette er en styrke som ofte kan være god. *Ordstyrer leder samtalen. Alle får ordet etter tur. Sekretær noterer stikkord.*

Spørsmål som skal besvares:

1. Hvorfor er det viktig å kunne tilgi andre? Si én ting hver, etter tur.
2. Hevn er det motsatte av tilgivelse. Hva kan hevn føre til? Si én ting hver, etter tur.

Felles i klassen:

Talspersonene fra tre grupper gir et eksempel på hvorfor det er viktig å tilgi. Bruk sekretærens stikkord. Deretter er det talspersonene fra tre nye grupper som gir et eksempel på hva hevn kan føre til. Bruk sekretærens stikkord.

Tid: 10 min**Formål:** Øve på begreper og øke ordforråd**IDENTIFISERE RIKTIG STYRKE**

Gruppeoppgave. Klipp opp et ark med 20 styrkekort (karakteregenskaper) i små lapper. Én starter med å trekke et styrkekort. Styrken skal forklares med et utsagn *uten å si navnet på styrken/egenskapen*, den skal forklares med ord, så raskt som mulig. Resten av gruppen skal forsøke å gjette/identifisere styrken, som for eksempel "omsorgsfull". Når styrken er gjettet, går turen videre. Fortsett til det ikke er flere lapper igjen.

Tid: 15 min**Formål:** Bli bevisst egne og andres styrker**HVILKE STYRKER HAR DE ANDRE PÅ GRUPPEN DIN? (Trenger post-it lapper)**

Introduksjon: Vi har ulike styrker. Disse styrkene hjelper oss til å nå målene våre. Det er når vi bruker styrkene våre at vi får til mest. Styrkene våre gjør at vi passer til ulike oppgaver og yrker. En lærer kan trenge andre styrker enn en politimann. En som underholder på tv kan trenge andre styrker enn en som arbeider på et sykehus. Det er bra at vi er forskjellige. Vi kan hjelpe hverandre til å oppdage styrkene våre. Styrkene våre er viktigere enn prestasjoner og utseende.

- I denne øvelsen skal du dele ut styrker til de andre. Du skal gi én til hver
- Velg fra de 20 styrkekortene i forrige oppgave
- Skriv styrken på en post-it lapp, og gi den til vedkommende
- Du skal begrunne styrken muntlig med et hyggelig eksempel. De andre lytter
- Gruppen skal godkjenne begrunnelsen, er den hyggelig og fint begrunnet?
- Han/hun klistrer styrken på genseren sin
- Vent på tur. Én gir en styrke om gangen
- Etter fire runder har alle gitt fire styrker, og fått fire styrker klistret på genseren sin
- Eksempelvis: Tålmodig – fordi du ikke blir sur selv om du må vente
- Eksempelvis: Sosial – fordi du ofte inviterer til å gjøre ting

Tid: 20 min**Formål:** Ha det gøy sammen**STEIN, SAKS, PAPIR**

Elevene deles inn i grupper på tre og tre. Reglene er som i vanlig stein-saks-papir (hvor saks slår papir, papir slår stein, og stein slår saks), men med en morsom twist: I stedet for å forme hendene til symbolet man har valgt, skal alle deltagerne etterlikne symbolet med kroppen sin. For eksempel: Papir, alle deltagerne legger seg vannrett nede på gulvet for å ligne på et ark. Stein, alle deltagerne krøller seg samme til en ball, slik at de ligner på en stein. Saks, alle sakser med armene.

Fremgangsmåte:

- To grupper med fire på hvert lag konkurrerer mot hverandre
- Gruppene får før hver runde noen sekunder til å bli enige om hvilket symbol de skal forsøke å etterligne
- Når dette er gjort, sier personen som leder leken «klar-ferdig-gå»
- Gruppene møtes til dyst på midten
- Gruppene går så tilbake til utgangsposisjon i noen sekunder for å avtale neste trekk
- Hvem har vunnet etter tre omganger?

BLUNKELEKEN

Sett stoler i en ring. Dere trenger (nesten) halvparten så mange stoler som dere er antall deltagere. Merk at antall deltakere må være et oddetall (for eksempel, dersom det er 9 deltagere trengs 5 stoler). Det skal stå en elev bak ryggen til alle de som sitter på stolene. Det må være en stol som er tom – men som det står en elev bak. Eleven som står bak den ledige stolen starter leken med å blunke til en av de som sitter. Denne personen skal prøve å komme seg vekk fra sin stol uten at eleven som står bak klarer å holde han/hun igjen. «Vokterne» som står bak stolene må alltid være på vakt og passe godt på den som sitter, og de som sitter må være raske til å sprette opp av stolen når de ser at noen blunker til dem. Når en elev klarer å komme seg vekk fra sin stol, for så å gå bort til den ledige stolen, er det eleven som står bak den ledige stolen som skal blunke til noen. Det kan ofte være lurt å skifte på hvem som sitter og står, for eksempel hvert tiende minutt. Gjør leken morsommere ved å legge på nye variasjoner etter en liten stund.

- Variasjon 1: Elevene som sitter kan i tillegg blunke til hverandre og bytte plass. Vokterne må passe ekstra godt på og får mye å følge med på.
- Variasjon 2: Øk tempoet ved i tillegg å utnevne TO blunkere og ha to ledige stoler. Jo mer kaos, jo morsommere.
- Variasjon 3: Blunkeleken kan også brukes som navnelek. I stedet for å blunke, sier du navnet til personen du vil lokke til deg. Du kan se en annen vei, og på den måten lure «vokterne».

Tid: 10 min**Formål:** Evaluere**KRØLL – OG KAST**

Du trenger et ark og en blyant. Svar anonymt på spørsmålet på eget ark. Du får tre minutter til å svare på: "Tre ting jeg har lært i dag".

Deretter krølles arket. Hvem vil være dagens skyteskive? Den frivillige stiller seg opp med ryggen til klassen. Alle kaster sitt krøllete ark på likt. Tell til tre. "Skyteskiven" velger seg tre krøllete ark og leser opp. Det er bra å komme med positive kommentarer til det som leses opp.