

SAMLINGSBESKRIVELSE: STYRKER

9. TRINN - ROBUST UNGDOM Revidert 2025



www.robustungdom.no

TEMA	STYRKER	FORMÅL
Samling-ens 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 vi er gode til, for å nå målene våre. Venneoppgave: Å verdsette styrker hos andre – fremfor kul/flink/pen. Andre ser gjerne styrkene dine bedre enn deg selv.	Lære å fokusere på styrker hos seg selv og andre for å fremme psykisk helse
Organisering	• 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. Det bør legges til rette for å bytte timer innbyrdes • Felles gjennomgang av opplegget sammen med alle lærere en uke før • Ansvar: Trinnleder • 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 karakteregenskaper til klasserommet • Kopiere, (evnt laminere), og klippe opp et ark med 20 styrkekort til hver gruppe. Du finner dem her: 20 karakteregenskaper https://smartoppvekst.no/20-karakteregenskaper/ • Post It lapper: fire til hver elev • Én kortstokk. Kortstokken må være halvert og sortert, slik at du har 4 av hvert kort. Det skal være ét kort til hver elev i klassen. • 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	
10 min	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 tvist: 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?	Bryte isen, bli trygg, ha det gøy sammen
15 min	Blunkeleken Del klassen i to grupper. Halvparten trenger en stol. Sett stolene i to ringer. Merk at antall deltakere må være et oddetall (for eksempel, dersom dere er 13 på gruppen, trenger dere 7 stoler). Det må være en stol som er tom. Bak alle stolene skal det stå en person. Personen 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 personen som står bak klarer å holde hen igjen. De 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, er det personen som står bak den nye ledige stolen som skal blinke på nytt. Det kan være lurt å skifte på hvem som sitter og står, for eksempel hvert femte minutt. Gjør leken morsommere ved å legge på nye variasjoner etter en liten stund. Variasjon 1: Elevene som sitter <u>kan i tillegg</u> 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>i tillegg</i> å utnevne TO blunkere og ha to ledige stoler. Jo mer kaos, jo morsommere.	
5 min	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	Dele inn i grupper, samarbeid
5 min	Nærværstrening: 3 minutters 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 ifra 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, for eksempel: https://www.youtube.com/watch?v=2OEL4P1Rz04	Bli bevisst på pust, nærvær, ro og hvile
10 min	Lærer leser høyt fortellingen "Kristian tar et valg" , av Eira Susanne Iversen og Vidar Bugge-Hansen (2016), SMART Ungdom (s. 196-200).	Ta andres perspektiv
15 min	Gruppeoppgaver til fortellingen (se lenger ned) Om 1) Tapperhet og 2) Evnen til å tilgi	Reflektere sammen
15 min	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 <u>uten å si navnet på styrken/egenskapen</u> , 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 gjettest, går turen videre. Fortsett til det ikke er flere lapper igjen.	Øve på begreper og øke ordforråd
15 min	Hvilke styrker har de andre på gruppen din? (trenger post-it lapper) <i>Introduksjon, si følgende:</i> Det er ikke alltid lett å vite hva som er din styrke. Andre ser ofte dine styrker bedre enn du gjør selv. Derfor bør vi hjelpe hverandre med å oppdage styrkene våre. Vi har ulike styrker. Styrkene våre gjør at vi passer til ulike oppgaver og yrker. • I denne øvelsen skal du dele ut styrker til de andre på gruppen. • Én gir én styrke om gangen. • Velg fra de 20 styrkekortene i forrige oppgave • Skriv styrken på en post-it lapp, og gi den til vedkommende	Bli bevisst egne og andres styrker



www.robustungdom.no

	• <i>Du skal begrunne styrken muntlig med et hyggelig eksempel.</i> • <i>Gruppen skal godkjenne begrunnelsen, er den hyggelig og fint begrunnet?</i> • <i>Hen klistrer styrken på gensen sin.</i> • <i>Den som har fått en styrke, skal velge et nytt styrkekort å gi videre.</i> • <i>Etter fire runder har alle gitt fire styrker, og fått fire styrker klistret på gensen sin.</i> • <i>Eksempelvis: Tålmodig – fordi du ikke blir sur selv om du må vente</i> • <i>Eksempelvis: Sosial – fordi du ofte inviterer til å gjøre ting</i>	
--	---	--

Ressurser:

- Iversen, E. S & Bugge-Hansen, V. (2016). Fortelling 20. Kristian tar et valg. I *SmART ungdom. Hvordan skape fellesskap som forsker på styrker og verdsetter forskjeller?* (s. 196-200). Re: Re kommune.
- RVTS Sør. (2017). Link – Livsmestring i norske klasserom. Hentet fra www.linktillivet.no
- Seligman, M. (2009). Dine signaturstyrker. I *Ekte lykke. Positiv psykologi i praksis* (s. 137-156). Oslo: Universitetsforlaget.
- Smart oppvekst. (2020). 20 karakteregenskaper. Hentet fra <http://smartoppvekst.no/materiell/20-karakteregenskaper/>

Anne-Kristin Imenes

Oppgaver til fortellingen «Kristian tar et valg»



www.robustungdom.no

Deltakerne sitter i gruppe. Bruk ordstyrer, sekretær som noterer stikkord, talsperson, og praktisk ansvarlig.

Praktisk ansvarlig leser høyt for gruppen:

1) Styrke- TAPPERHET

De som har denne styrken er gode til å si ifra om det som er rett, selv om de møter motstand og det oppfattes som upopulært. De tør å handle selv om de kan møte 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 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.

Praktisk ansvarlig leser høyt for gruppen:

2) Styrke - EVNEN TIL Å TILGI

De som har denne styrken er gode til 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 nyttig styrke å ha.

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