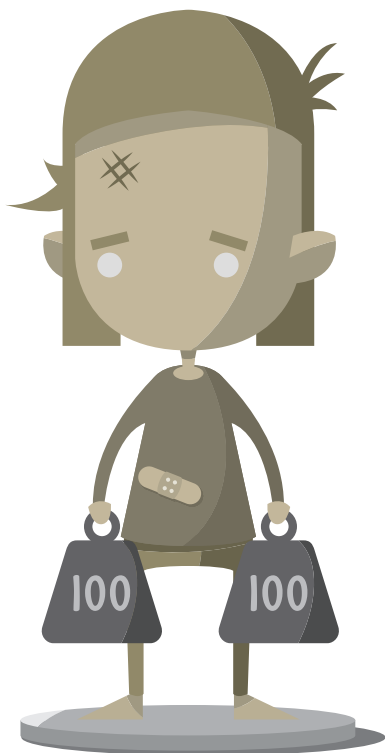


3 Självtillit och Aktörskap



1

Intro och Människan

2

Mindset

4

Emotionell Kompetens

5

Värderingar och Mål

6

Positiva Relationer



Välmående ger resultat

SJÄLVTILLIT OCH AKTÖRSKAP

Innehåll

Att handla utifrån ett styrkefokus	4
Våra hjärnor behöver styrketräning	5
Övning: Mina styrkor	7
Hur ser det ut idag?	9
Styrkor i skolans värld	10
Läroplanen om självförtroende och aktörskap	11
Hattie om självförtroende och aktörskap	12
Vad är en styrka?	14
Styrkor gör oss till aktörer	16
Övning: Dina styrkor i balans	17
Styrkor ger oss självförtroende	19
Styrkefokus genom formativ bedömning	20
MEN... Behöver vi inte fokusera på våra svagheter för att bli bättre?	21
Egen tid och medvetenhet	21
Referenser	23

Att handla utifrån ett styrkefokus

I introduktionsmodulen blev du bekant med människans psykologiska grundbehov av att få känna autonomi, tillhörighet och kompetens. I den här modulen fokuserar vi på kompetens, vilket definieras som att känna till vad du är bra på och handla i linje med det.

I *Välmående ger resultat* kallar vi det för styrkor och att ha ett styrkefokus. I den här modulen lär du dig om både dina egna och dina barn/elevs styrkor, och vad ni kan göra för att utveckla och använda dem på ett medvetet sätt för att nå era mål, stärka självförtroendet och må bättre.

Våra hjärnor behöver styrketräning

När skolverket talar om vikten av ett entreprenöriellt lärande handlar det på många sätt om att barn/elever behöver veta vilka styrkor de har. Skolverket (Strategi för entreprenörskap inom utbildningsområdet, Utbildningsdepartementet, 2009) definierar ett entreprenöriellt lärande som

... en dynamisk och social process, där individer, enskilt eller i samarbete, identifierar möjligheter och gör något med dem för att omforma idéer till praktiska och målinriktade aktiviteter i sociala, kulturella och ekonomiska sammanhang.

Forskningen ger stöd för att barn/elever i förskolan/skolan behöver tränas i att se möjligheter och agera på dem. Individer som lär sig detta utvecklar en stark självförtroende och de blir aktörer i sina egna liv, och detta vet man är bra förutsättningar för att man ska må bra och prestera högt (Peterson & Seligman, 2003; Govindji & Linley, 2007; Linley, Nielsen, Wood, Gillett, & Biswas-Diener, 2010).

Vad du är bra på handlar i mångt och mycket om att du har uppmuntrats och tränats i det. Det har ofta en koppling till normer och värderingar som i sin tur har en koppling till bland annat kön som är en av sju diskrimineringsgrunder. Skolan har ett uppdrag att motverka traditionella könsnormer. Det innebär att skolan ska träna barn/elever i det de inte har tränats i tidigare och därmed inte är så bra på. Normkritisk pedagogik är ett arbetssätt som rekommenderas av Skolverket för att på ett långsiktigt sätt arbeta för likabehandling.

*Läroplanen Lgr 11, Kap 1.
Skolans värdegrund och uppdrag*



Trots att vi alltså har mycket att vinna på att se och agera utifrån våra möjligheter, fokuserar vi lätt på våra egna och andras fel och brister (Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer, & Vohs, 2001). Vi drivs av idén att om vi bara lär oss att hantera bristerna, då kommer det gå bra för oss! Förklaringen till varför det är så lätt att fokusera

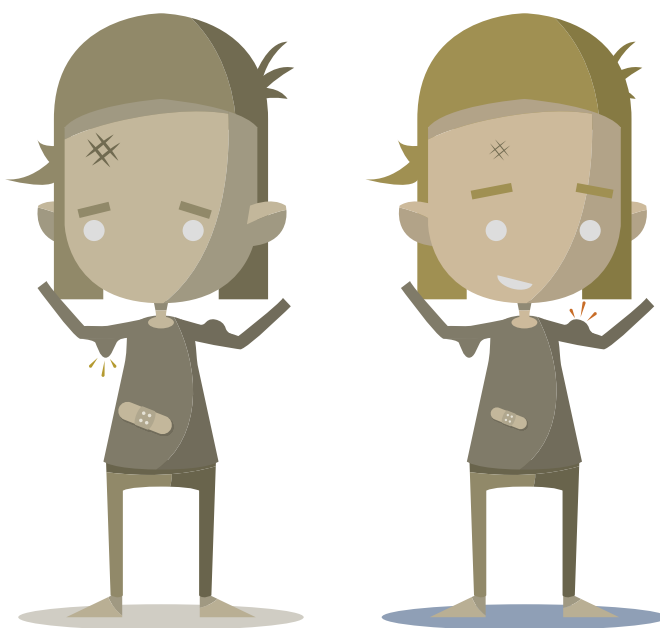
på fel och brister finns i sättet på vilket våra hjärnor automatiskt fungerar. Evolutionen har gjort oss till experter på att upptäcka fel, hot och brister. Vår arts överlevnad har delvis hängt på vår fantastiska förmåga att tidigt upptäcka allt som avviker, sticker ut och inte är som det borde. Som art kan man säga att vi är skapade för att fokusera på fel – det är det som gjort att vi överlevt (Gazzaniga, Ivry, & Mangun, 2009). Det är dock inte vad som får oss att må och prestera bra idag. För att klara oss i dagens samhälle behöver vi tänka och agera annorlunda. Generellt sett har vi mycket att lära oss när det kommer till att se och uppmärksamma vad som är positivt och faktiskt fungerar riktigt bra. Välmående ger resultat har därför valt att ägna denna modul åt styrkor, självförtroende och aktörskap.

Välmående ger resultat definition av självförtroende och aktörskap

Självförtroende är att se på sig själv ur ett styrkeperspektiv. Att känna självförtroende föder ett aktörskap där vi agerar på sätt som känns naturliga för oss, som ger oss energi och som leder till goda resultat.

Ett styrkefokus i undervisningen leder till att

- Barnen och eleverna får utvecklas och bli sina bästa jag
- Barnen och elevernas mentala hälsa och resultat i förskolan, skolan och senare i livet förbättras.





ÖVNING: Mina styrkor

Du ska börja med att svara på några frågor:

Vilka styrkor anser du att du har?

Det vill säga – vilka är dina positiva sidor och vilka bra egenskaper har du?

Vilka svagheter har du? Vad borde du bli bättre på?

Låt oss ägna oss åt dina svagheter och utvecklingsområden en stund.

Se på listan du skrivit och fundera över följande:

- *Hur länge har dessa saker varit ett problem för dig?*
- *Varför har du inte lyckats rätta till dem tidigare?*
- *Hur känns det att fokusera på dina brister?*

Gå tillbaka till dina svar och fundera:

- *Hur ser fördelningen mellan positiva och negativa egenskaper ut?*
- *Hur skulle fördelningen se ut om du skrev samma lista åt en vän?*
- *Är det lättare att se vad någon annan gör bra?*

>>>



ÖVNING: Mina styrkor (fortsättning)

Om du upplevde att det var svårare att komma på vilka positiva egenskaper du har behöver du inte oroa dig – du svarar som de flesta andra. Till skillnad från de flesta andra har du dock chansen att nu öva upp ditt styrkefokus!

Du kan med fördel göra ett vetenskapligt framtaget test för att ta reda på vilka fem toppstyrkor du har.

Testet är gratis och finns att göra på:

<http://www.viacharacter.org/Survey/Account/Register>

När du gjort testet kan du fylla i dina styrkor här:

1. _____

2. _____

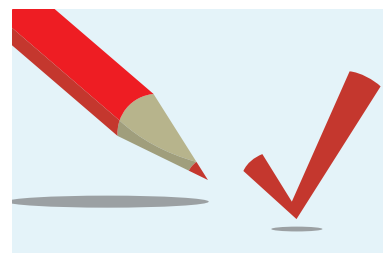
3. _____

4. _____

5. _____

Hur ser det ut idag?

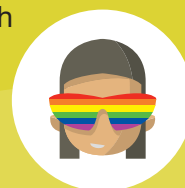
Ett mål med skolan är att eleverna efter skolans slut ska kunna få ett jobb. Att hitta ett arbete och veta vad man vill göra är otroligt viktigt, både för individen och för vårt samhälle. Det är därför inte konstigt att vi tidigt börjar fråga barn om vad de ska bli när de blir stora. Det är inte heller konstigt att högstadieeleverna tycker att gymnasievalet är lika spännande som ångestfyllt. Att välja rätt så att man senare får precis det jobbet man vill ha upplevs som oerhört viktigt – det finns dock ett annat sätt att närma sig arbetslivet på och det innebär att vi helt ändrar perspektiv: istället för att fundera på vilket eller vilka yrken du kan tänka dig att jobba med så fråga dig istället vilka styrkor och personliga egenskaper du vill utveckla och ge uttryck för i ditt arbete. Plötsligt handlar valet om gymnasieinriktning eller universitetsstudier inte om att välja ett yrke som är det rätta utan om att känna sig själv och se att det finns många jobb som kommer att passa en utmärkt. Oavsett vilket yrke vi har är chansen nämligen stor att vi kommer att trivas bara vi får ge uttryck för våra styrkor. Att inse detta är en stor lättnad för många. Drömjobbet finns inte där ute – det finns inom oss. Kontrollen över situationen finns nu också inom oss istället för att ligga i händerna på den föränderliga och opålitliga arbetsmarknaden. En elev som tycker om att samarbeta med andra människor, har ett sinne för ordning och brinner för allas lika värde kan välja bland flera olika yrken och med stor sannolikhet trivas på alla. Pressen och stressen att välja rätt minskar således och förmågan att tänka klart och göra ett val man faktiskt är nöjd med förbättras.



Styrkor i skolans värld

Skolan har en lång tradition av att fokusera på fel och slutresultat. Syftet är att hjälpa eleverna att bli bättre och att förhindra att någon elev halkar efter, men frågan är om metoden verkligen är den bästa? Det som händer när fokus på brister blir för stort är nämligen att självbilden tar skada. Individer i en sådan miljö börjar se på sig själva utifrån vad de inte kan. Från det perspektivet blir utmaningar obehagliga, och återkoppling är något man helst undviker eftersom det bara belyser vad man misslyckats med. Det andra som händer är att våra styrkor hamnar i skymundan. Det vi faktiskt är bra på och tycker är roligt får inte den uppmärksamhet det förtjänar. Sett ur ett betygsperspektiv är detta ingen katastrof – eleverna kommer att klara sig. Sett ur ett större perspektiv går vi dock miste om mycket, både på individ- och samhällsnivå. De personer som bidrar till gruppen är sällan de som fokuserar på vad de är dåliga på och behöver förbättra. Tvärtom är det när vi tillåts vara i och utveckla våra styrkor som vi mår och presterar som allra bäst, och kan dela med oss av det till andra! Ett alltför stort fokus på slutresultat gör att vägen fram till resultaten och den fortsatta vägen efteråt hamnar i skymundan. Hatties forskning visar att återkoppling är den enskilt mest prestationshöjande faktorn (Hattie, 2009). I samma stund som eleven ser sitt slutresultat minskar möjligheten för dig som lärare att ge denna viktiga återkoppling. Även om det bredvid resultatet och betyget finns en kommentar så är det få elever som ägnar den kommentaren någon uppmärksamhet. Betyget är satt och därmed tror sig eleven veta allt den behöver om sin prestation. Är betyget högt har eleven gjort bra ifrån sig, och är betyget lågt har man gjort dåligt ifrån sig, punkt slut. (Black & William, 1998)

Hur kan du som pedagog hjälpa barn och elever att se sina styrkor, även när de utmanar normer som begränsar oss i våra val och styr våra förutsättningar och möjligheter?



Läroplanen om självförtroende och aktörskap

Elever som agerar utifrån sina styrkor förmår att prestera bättre eftersom de vet vilka personliga verktyg de har för att nå sina mål. De mål i läroplanen (2011) som handlar om elevernas styrkor, självförtroende och aktörskap följer på nästa sida.

SKOLANS MÅL ÄR ATT VARJE ELEV:

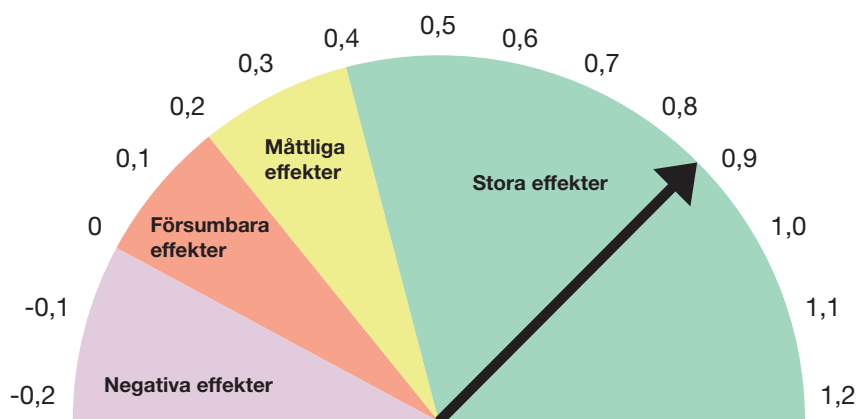
- tar ett personligt ansvar för sina studier och sin arbetsmiljö
- utvecklar förmågan att själv bedöma sina resultat och ställa sin egen och andras bedömning i relation till de egna arbetsinsatserna och förutsättningarna

LÄRAREN SKA:

- stärka elevens vilja att lära och elevens förtroende till den egna förmågan på lika villkor
- stimulera, handleda och ge särskilt stöd till elever med svårigheter på lika villkor
- organisera och genomföra arbetet så att eleven utvecklas efter sina förutsättningar och samtidigt stimuleras att använda och utveckla hela sin förmåga
- genom utvecklingssamtal och den individuella utvecklingsplanen främja elevernas kunskapsmässiga och sociala utveckling

Hattie om självtillit och aktörskap

John Hattie sammanställer i metastudien Synligt lärande (2008) vilka faktorer som förknippas med skolprestationer. Studien, som har fokus på betyg, väger samman 80 miljoner elevers skolgång och rangordnar 138 faktorerna efter hur stor inverkan de har på skolprestationen. Flera av dem går hand i hand med att ha ett styrkefokus. Nedan ser du de viktigaste faktorerna som relaterar till ungas självtillit och aktörskap: (påverkansgrad i parentes).



- **Självskattning** (1,44) innebär att elever har god kännedom om sin prestationsförmåga i förhållande till målen.
- **Förtroendefulla relationer mellan lärare och elev** (0,72) handlar om att läraren förstår eleven och kan möta elevens behov på lika villkor oavsett, kön, etnicitet, funktionalitet etc. Relationen kännetecknas av empatiskt lyssnande, värme och positiv uppmärksamhet.
- **Känsla av positivt sammanhang i klassrummet** (0,53) innebär ett klassrumsklimat som präglas av målorientering, inkludering, positiva mellanmänniska relationer och socialt stöd där man ser och respekterar varandras unika egenskaper.
- **Självuppfattning** (0,43) som består av en rad sammanflätade dimensioner såsom själv effektivitet, hantering av ångslan, prestationsorientering och självförtroende.

Hur kan du som pedagog bidra till att barn och elevers självbilder är fria från begränsande normer?



Det Hatties studier visar är att människors självbild har en avgörande betydelse. Faktum är att självbilden är viktigare än både tidigare kunskap och IQ. Självbild definieras som hur elever utvärderar och ser på sig själva och uppgiften, samt hur höga förväntningar de känner att de har på sin prestationsförmåga. Framförallt förväntningar är något som påverkas mycket av vilken omgivning man växer upp i. En förklaring till att finländska och japanska elever klarar sig bra i PISA-studien är att deras lärare har väldigt höga förväntningar på dem (Schleicher, 2012). Självbilden kan stärkas genom att man tidigt uppmuntrar eleverna att försöka, samt belyser framstegen de gör och vad de gjort för att komma dit. Mängden och kvaliteten på tidiga insatser i förskolan är enligt Hattie en viktig del av senare framgångar i skolan, eftersom grunden till de förmågor som är viktiga för vårt lärande grundläggs tidigt i livet.



Vad är en styrka?

En styrka är ett moraliskt värderat karaktärsdrag som kännetecknar ditt sätt att vara på (Peterson & Seligman, 2004; Linley & Harrington, 2006). Det faller sig naturligt för dig att vara på det här viset, och tänker du tillbaka kan du se att förmågan funnits med dig en tid. Att ge uttryck för styrkan ger dig energi och leder dig mot goda resultat. Förutom att styrkan bidrar till att göra ditt liv bra så leder den till goda saker även för andra (Park & Peterson, 2009).

I Mindset-modulen menar vi att det är ansträngning och inte medfödda talanger som är nyckeln till bra resultat. Hur är det då med karaktärsstyrkor – är de medfödda eller något vi utvecklar? Förklaringen är att det ena inte utesluter det andra. Redan när vi föds är vi olika, och alla föräldrar och förskolelärare kan se hur barn utvecklas olika. För att en färdighet ska bli en styrka som karaktäriserar oss behöver vi dock träna. En medfödd färdighet som inte får denna träning kommer att på sin höjd nå en medioker nivå. Det är först när färdigheten blir en vana, som i sin tur blir en naturlig och ofrånkomlig del av vilka vi är, som vi kan börja prata om karaktärsstyrkor. Vad som är hönan respektive ägget är inte lika viktigt. Med största sannolikhet spelar både arv och miljö in. Det viktiga att komma ihåg är att även styrkor behöver tränas och utvecklas. Eftersom styrkor är något som utvecklas betyder det att de kan förändras. När vi pratar med barn och unga om karaktärsstyrkor och styrkefokus behöver vi vara medvetna om att de är under utveckling. I samtal med unga människor är det alltså klokt att fokusera på hur deras styrkor artar sig i stunden snarare än att prata om dem som något de är och alltid kommer att vara. Detta är även klokt i de samtal vi för med oss själva och andra vuxna – för även om vuxnas styrkor är mer stabila så förändras de också. Vi ser lätt att styrkor som något vi är, men det finns alltså något att vinna på att minnas att styrkor är något vi gör. Det vi vinner är ett växande tankesätt och en påminnelse om att det

Undvik att blanda ihop biologi och social konstruktion. Omtänksam/omhändertagande kan vara en styrka men uppfattningen om att flickor "föds med" dessa egenskaper är felaktig. På grund av normer finns risk att vi "tränas" i olika styrkor. Skolan har ett uppdrag att vidga detta och skapa möjligheter för alla elever oavsett kön, etc. att utveckla olika färdigheter.



aldrig är för sent att utveckla nya styrkor (Dweck, 2006). Skillnaden mellan en talang och en styrka är att styrkor värderas på grund av deras moraliska och inneboende skäl medan talanger värderas för de konkreta resultaten (Peterson & Seligman, 2004). Ta en idrottare som exempel. Kroppslig smidighet och bollkontroll räknas som talanger, medan idrottarens vilja att förbättras, modet att utmana sig och beslutsamheten att aldrig ge sig räknas som styrkor. Talangen är till stor del knuten till den specifika sporten, medan styrkorna följer idrottaren i allt hen gör.

Möt Kim och Mika och se hur de har utvecklat sina styrkor

- *Kim har fyra yngre syskon, och som äldsta syskon får hen ofta hjälpa till att ta hand om de yngre. Särskilt när syskonen blir osams får Kim rycka in och medla. I skolan engagerar hen sig i skolrådet, och hen väljs till ordförande för sin goda förmåga att föra andras talan och sätta sig in i hur andra känner. Kim väljer senare att utbilda sig till polis och att jobba med ungdomskriminalitet. Hen får ofta uppskattning för sin förmåga att vara ödmjuk och rättvis på samma gång.*
- *Mikas mamma kommer från England. Hon har alltid pratat engelska med hen och hens syskon. Eftersom Mika fått med sig både svenska och engelska hemifrån och är van vid att växla mellan olika språk går språklektionerna i skolan lätt för hen. Mika tycker att det är roligt med språk, och på gymnasiet väljer hen en internationell inriktning där hen får lära sig både mandarin och ryska. Mika uppfattas som språkligt begåvad.*

Var kommer dina styrkor ifrån?

- Tänk tillbaka på din uppväxt och fundera på vad som bidragit till att du utvecklat dina styrkor?
- Delar du någon styrka med dina föräldrar eller syskon?



“Entreprenörskap är ett sätt att tänka. Det ska inte vara tillrättatlaggt, man ska inte ge svaren, de ska hitta svaren själva. Har de problem så ger jag dem inte lösningen, utan vägleder dem.

Så jobbar jag och mitt arbetslag i den dagliga verksamheten. Det handlar mycket om att skapa, lösa problem, reflektera och våga. Våga är en jättestor del. Våga fråga någon, våga tro på sin idé, våga tillföra gruppen sina tankar. Jag tror att det är oerhört viktigt att vi tränar och uppmuntrar den här typen av förmåga, därför att jag tror att det handlar om en förutsättning för att vårt land ska överleva och att vi ska behålla vårt välstånd.”

**Förskolepedagog
i strategi för
entreprenörskap inom
utbildningsområdet
2009**

Utbildningsdepartementet

Styrkor gör oss till aktörer

Många av målen i grundskolans läroplan handlar om att eleverna ska ta eget ansvar för sitt lärande och sina resultat. För att eleverna ska kunna göra det på ett bra och hållbart sätt behöver de vara grundade i sina förmågor. De behöver veta vad de kan, vad som krävs av dem för att lyckas nå sina mål, och de behöver veta varför de gör vad de gör. Elever som får jobba med sina styrkor har bra förutsättningar för att bli aktörer i sina liv och för att kunna ta ansvar för vad de gör. Elever som har det svårt i skolan och som har många misslyckanden bakom sig har extra stort behov av att få upptäcka och sätta ord på sina förmågor. Genom att de får utveckla vad de är bra på och bli starka i sina personliga karaktärsdrag, blir de bättre på att även hantera vad de har svårt för. Eleven kan, med rätt handledning, hämta både kraft och konkreta tillvägagångssätt att hantera problemen på genom att närma sig dem utifrån de egenskaper de är trygga och starka i. Vuxna runt barnet/eleven är viktiga coacher som kan hjälpa till med ett styrkefokus. Detta perspektiv bör följa barnet/eleven under hela dess skolgång, från förskolan upp till gymnasiet.

När man börjar jobba med sina styrkor är det vanligt att man fäster sig vid några få styrkor. Det känns så härligt att ha fått ord på något man är bra på, och för en tid ser man hur man kan använda sin styrka i nästan alla situationer! Som med så mycket annat här i livet är dock mer av något inte alltid bättre. Att maximera sina karaktärsstyrkor och agera utifrån dem så ofta och så mycket som möjligt är alltså inte per automatik det bästa. Nyckelordet stavas i stället balans. Det är när alla personliga egenskaper och styrkor fungerar i balans med varandra som resultatet blir riktigt bra. Det som passar i en viss situation med vissa människor passar inte i en annan situation och med andra människor. Försök att vara lyhörd inför detta, och förmedla det till dina barn/elever.

Aristoteles sade att den viktigaste av alla förmågor är att veta i vilka situationer ens egenskaper och styrkor ska användas. Han kallade denna förmåga för fronesis. Om man fokuserar för mycket på en eller ett par styrkor är risken stor att den eller de tar över andra egenskaper. Det kan göra dig ensidig och oflexibel. För att vara en bra ledare behöver du exempelvis både kunna se saker utifrån andras perspektiv och lita på ditt eget förnuft. Förmågan att leda behöver balanseras med ödmjukhet och nyfikenhet inför andras idéer för att ledarskapet ska bli bra. Det är alltså inte så enkelt som att en styrka ger bäst resultat när den maximeras – tvärtom behöver den balanseras och vägas mot andra styrkor (Biswas-Diener, R., Kashdan, T. B., & Minhas, G. 2010). Detta är viktigt, inte bara för resultatet utan även för välmåendet. Fastän din styrka oftast ger dig energi kommer du att bli trött på dig själv om den överanvänds.

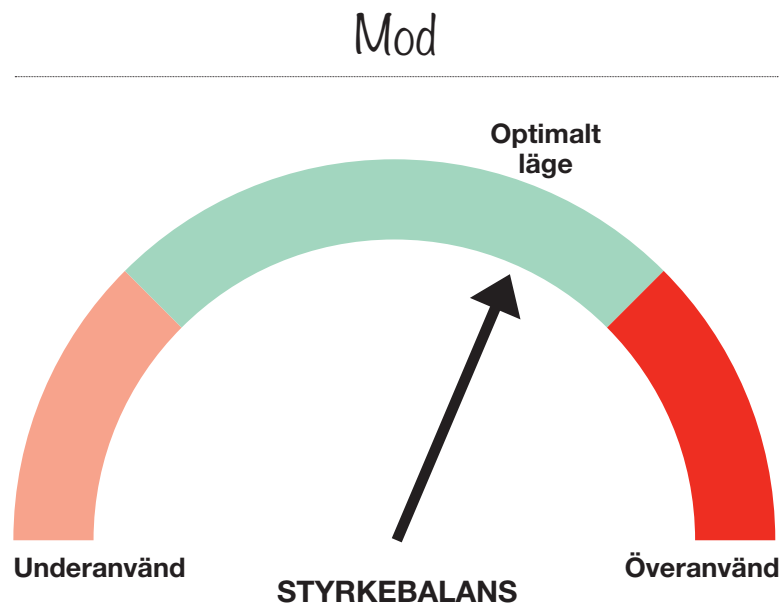


ÖVNING: Dina styrkor i balans

Det har blivit dags att ta reda på hur du använder dina styrkor i vardagen och vad du kan göra för att optimera dem.

- På nästa sida har du fyra balansmätare. Skriv namnet på en styrka du har vid varje mätare. Har du gjort styrketestet via länken vi tipsade om så ta de styrkorna, annars får du välja de bra egenskaper du själv uppfattar att du har.
- Lista situationer där du tänker att dina styrkor under- respektive överanvänds.

Se exempel nedan:

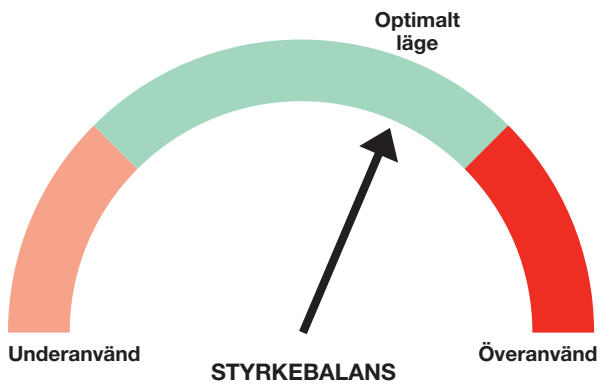


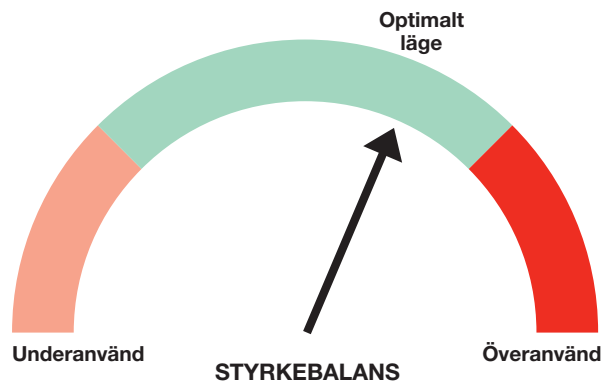
Jag backade i en konflikt på
jobbet och vågade inte stå för
min åsikt.

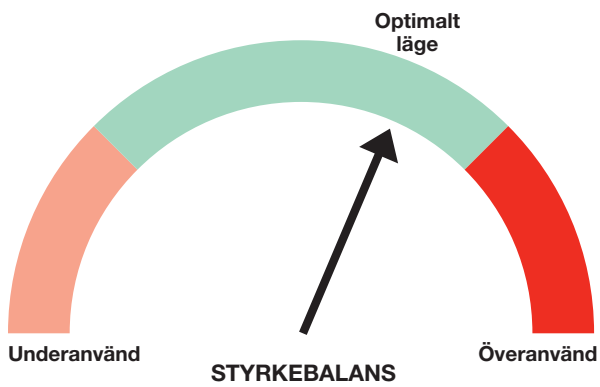
Jag gjorde en farlig omkörning
på vägen till jobbet i morse.

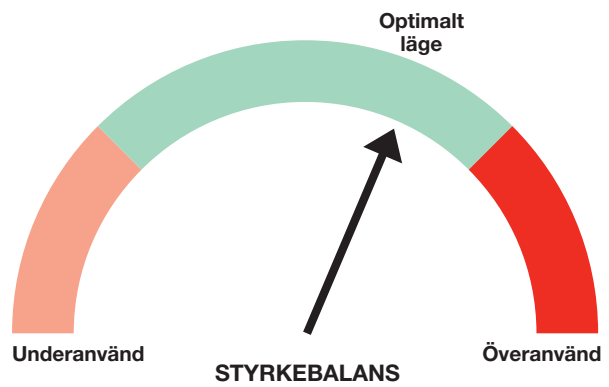
Jag tog mig an onödigt
mycket ansvar.

>>>









Styrkor ger oss självtillit

Att känna till sina styrkor och veta när de passar är som att vara en snickare som alltid bär med sig sina bästa verktyg. Hur hårt träet än är så är snickaren trygg i vetskapen att hans såg och slip är de bästa. Eftersom hen får använda sig av sina favoritverktyg har hen oftast roligt på jobbet även om det ibland är svettigt. När hen lyckas med något är det ett bevis på att hen är en skicklig snickare. När det inte går lika bra funderar hen på vilket av hens verktyg som skulle kunna fungera bättre. Hen är flexibel i sitt sätt att tänka och alltid redo att prova vilken metod som kommer ge de resultat hen önskar. Snickaren tvivlar inte på att hen kommer att lyckas, för hen vet att hen kan lita på sig själv och sin verktygslåda.

Tänk på ett tillfälle då du lyckats med något. Hur uppfattade du din förmåga att klara situationen?

Jämför det med ett tillfälle då du haft det svårt och behövt kämpa. Hur uppfattade du din förmåga att klara den situationen?

Tolkningen av våra förmågor och möjligheter är – som du märker – ofta olika beroende på situation. Om du är en inbiten löpare tolkar du ett dåligt träningspass som att du behöver förändra något i ditt träningsupplägg. När du däremot ska byta däck på bilen tolkas varje motstånd som ett bevis på att bilar inte är din grej. Hur vore det om du tog med dig självförtroendet och styrkefokuset från löpträningen till däckbytet? Hur vore det om vi vuxna kunde få barnen/eleverna att närma sig svåra ämnen med samma driv som när de gör något de vet att de behärskar?

För att dina barn/elever ska behålla tron på sig själva även vid motgångar behöver de goda förebilder. De lär sig nämligen främst genom att göra som andra gör (Park & Peterson, 2009). Om du vill att dina barn/elever ska komma i tid och att de ska sitta vid bordet när de äter tycker du nog att det är självklart att du som pedagog behöver föregå med gott exempel. Samma sak gäller även när vi förmedlar mer abstrakta saker som att anstränga sig och anta utmaningar. När vi uppmuntrar barnen/eleverna till detta behöver de ha sett hur man gör och fått en bild av vad det betyder i praktiken, annars gör vi det bara onödigt svårt för dem. När du lever som du lär ökar alltså chanserna för att dina barn/elever ska göra likadant. Därför är det viktigt att du får och tar dig tid till egen utveckling och reflektion. Det räcker inte med att veta vad ett styrkefokus innebär, du behöver leva efter det också.

Tänk på ett tillfälle då du lyckats med något och som fick dig att känna dig både stolt och glad. Beskriv situationen kortfattat.

Reflektera över de styrkor du använde dig av.

Namnge styrkorna och beskriv på vilket sätt de bidrog.

Styrkefokus genom formativ bedömning

Formativ bedömning och löpande återkoppling handlar om att se värdet av vägen – inte bara resultatet. Här får du några exempel på hur du kan förmedla ett styrkefokus genom formativ bedömning:

- Undvik att ge betyg som enda återkoppling. Skriv hellre en kommentar där eleven får ta del av ditt resonemang kring elevens prestation. Detta kan visserligen ta lite längre tid än att bara sätta ett betyg, men det kommer att löna sig!
- Undvik att fokusera på antalet rätt och fel eleven gjort. Självklart måste du markera vad som gjorts fel, men markera även det som gjorts bra och undvik sedan att göra för stor sak av fördelningen där emellan.
- För att förbättra elevens prestation till nästa gång behöver hen få konkret återkoppling som hen kan ta till sig. Att ställa frågor om hur eleven tänkt och ge tips på hur svaren skulle kunna utvecklas är två sätt att göra detta på. Har du tid är det även en bra idé att gå igenom exempelvis provet tillsammans med eleven. Det ger dig möjlighet att förklara hur du tänker och eleven får en förståelse för vad hen gjort bra och vad hen kan göra bättre. En snabbare variant av att sitta ned med varje individ är att skriva en kommentar som eleven sedan får skriva ett svar på där hen resonerar kring din återkoppling.
- Låt eleven veta vilka lärandemål hen uppnått. Jämför detta med hur individen förhöll sig till samma mål för en tid sedan. Belys framstegen och fråga vad eleven gjort för att utvecklas. Avsluta med att samtala kring hur eleven kan utvecklas vidare mot nästa lärandemål. Vilket är nästa mål och vad är första steget som hen kan ta för att komma dit?

Exempel på hur det kan låta när en lärare har styrkefokus i sitt samtal med en elev:

- Bra jobbat idag Marcus. Den senaste tiden har jag lagt märke till att din engelska blivit mer flytande. I början av terminen ville du inte säga många ord. Hur har du gjort för att komma hit?
- Jag har börjat lyssna på texterna när jag lyssnar på musik. Förut lyssnade jag bara på musiken men nu försöker jag förstå vad de sjunger också.
- Det har verkligen lönat sig! Det vore kul om du ville vara en av dem som läser högt inför klassen nästa vecka. Hur skulle det kännas? Vad kan du göra för att det ska kännas bra?
- Jag kan börja sjunga med i musiken! Då får jag öva på att prata högt!

MEN... Behöver vi inte fokusera på våra svagheter för att bli bättre?

Att ha ett styrkefokus i förskolan och skolan innebär att vuxna och barn/elever agerar utifrån tänket att alla har en kombination av unika karaktärsstyrkor. Att alla oavsett olikheter respekteras precis som de är på lika villkor. Det betyder inte att man ignorerar sina svagheter eller tror att man är oöverbärlig (Rust, Diessner, & Reade, 2009). Tvärtom så brukar personer som är trygga i sina styrkor ha en ödmjukhet inför sina och andras svagheter. Att kunna acceptera sig själv som man är, med både styrkor och svagheter, är ett mycket bra utgångsläge för att veta när man behöver andras kunskaper. Genom att ha en realistisk syn på sig själv och andra ökar möjligheten för oss att göra riktiga bedömningar och att ha rimliga förväntningar. Som pedagog handlar detta om att utvecklas i förmågan att leda sig själv, för att i nästa steg kunna leda andra. Ett ledarskap som sker på det här viset ökar både välmåendet och resultaten.

Egen tid och medvetenhet

Vi behöver öva på att se våra styrkor. Vår negativt inställda hjärna och en skol- och samhällskultur som fått oss att fokusera på svagheter gör att det är svårt för många att ta till sig styrkefokus på riktigt. Det räcker inte med att börja säga vad du själv och andra är bra på – det går djupare än så. Att verkligen ha ett styrkefokus handlar om ett perspektivskifte. Sådana kan ta tid. Att stanna upp i vardagen och fundera på vilka aktiviteter som ger respektive tar energi är en god början. Vad är det du gör, känner och tänker i dessa situationer? Vilka mönster ser du?

Om du svarar att du får energi av att laga mat, fundera då på vad i matlagningen det är som du gillar. Är det att få vara kreativ och skapa nya rätter, eller är det att få planera och följa recept? När du identifierat hur du redan använder dina styrkor kan du sedan mer medvetet använda dem även i andra sammanhang. Är det kreativiteten som gör matlagningen rolig, så prova vad som händer om du på nästa sociala sammankomst använder dig av din kreativitet för att lära känna nya människor. Var nyfiken och testa vad ett styrkefokus innebär för dig!

Summering

- Självförtroende är att se på sig själv ur ett styrkeperspektiv. Att känna självförtroende föder ett aktörskap där vi agerar på sätt som känns naturligt för oss, som ger oss energi och som leder till goda resultat.
- Ett styrkefokus i undervisningen leder till att barnen och eleverna får utvecklas och bli sina bästa jag. Deras mentala hälsa och resultat i förskolan/skolan och senare i livet förbättras också.
- Styrkor utvecklas under hela livet och kan förändras. En karaktärsstyrka är dock relativt stabil över tid.
- Våra hjärnor är designade för att fokusera på fel, därför behöver vi öva på att se det som är bra.
- Styrkor behöver balanseras mot varandra, och det finns inget att vinna på att överdriva en styrka.
- Ett styrkefokus inkluderar en medvetenhet om de utvecklingsområden man har.
- Barn behöver positiva förebilder för att lära sig hur man gör när man ger uttryck för olika styrkor.

Referenser

- Baumeister, R., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. (2001). *Bad is stronger than good*. Review of General Psychology, 5, 323-370.
- Biswas-Diener, R., Kashdan, T., & Minhas, G. (2010). *A dynamic approach to psychological strength development and intervention*. Journal of Positive Psychology, 6, 106-118.
- Black, P. & Wiliam, D. (1998). *Assesment and classroom learning*. *Assesment in education: Principles, policy and practice*, vol 5 (1).
- Dweck, C. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. New York: Ballatine Books.
- Berglund, K. & Holmgren, C. (2007). *Entreprenörskap & Skolan. Vad berättar lärare att de gör när de gör entreprenörskap i skolan?* Forum för småföretagsforskning.
- Gazzaniga, S., Ivry, B., & Mangun, R. (2009). *Cognitive Neuroscience - The Biology of the Mind* (Third Edition uppl.). New York: W.W. Norton & Comapany, inc.
- Govindji, R. & Linley, P. (2007). *Strengths use, self-concordance and wellbeing: Implications for strengths coaching and coaching psychologists*. International Coaching Psychology Review, 2, 143-153.
- Hattie, J. & Yates, G. (2014). *Visible learning and the science of how we learn*. Routledge, New York.
- Gustafsson, J., Westling, A., Åkerman, A., Eriksson, C., Eriksson, L., Fischbein, S., Granlund, M., Gustafsson, P., Ljungdahl, S., Ogden, T. & Persson, R. (2010). *School, learning and mental health*. Kungliga vetenskapsakademin.
- Linley, A., Nielsen, K., Wood, A., Gillett, R. & Biswas-Diener, R. (2010). *Using signature strengths in pursuit of goals: Effects on goal progress, need satisfaction, and wellbeing, and implications for coaching psychologists*. International Coaching Psychology Review, 5, 8-17.
- Linley, A., & Harrington, S. (2006). *Playing to your strengths*. Psychologist, 19, 86-89.
- Magyar-Moe, J. (2009). *Therapist's guide to positive psychological interventions*. Elsevier Inc, New York.
- Park, N. & Peterson, C. (2009). *Character strengths: Research and practice*. Journal of College & Character, 10, 4-13.
- Peterson, C. & Seligman, M. (2003). *Character strengths before and after September 11*. Psychological Science, 14(4), 381-384.
- Peterson, C. & Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press & Washington, DC: American Psychological Association.
- Rust, T., Diessner, R. & Reade, L. (2009). *Strengths only or strengths and relative weaknesses? A preliminary study*. The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied, 143(5), 465- 476.
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and wellbeing*. American Psychologist, 55, 68-78.
- Skapa och Våga- om entreprenörskap i Skolan* (2010). Skolverket.
- Schleicher, A. *TED-talk*, juli 2012.
- Strategi för entreprenörskap inom utbildningsområdet* (2009). Utbildningsdepartementet.
- Wood, A., Linley, A., Maltby, J., Kashdan, T. & Hurling, R. (2011). *Using personal and psychological strengths leads to increases in wellbeing over time: A longitudinal study and the development of the strengths use questionnaire*. Personality and Individual Differences, 50, 15-19.

