

7. IDENTIFIERA & BALANSERA DINA STYRKOR

SYFTE

Övningen hjälper eleverna att bli medvetna om vilka styrkor de har.



Modul: Självförtroende och aktörskap

Målgrupp: Elever från mellanstadiet och uppåt

Tid: 20 minuter att göra testet + 45 minuter

Material: Färgade papper, penna och dator med internetuppkoppling.

Förberedelser: Skriv ut instruktioner till samtliga elever

7. IDENTIFIERA & BALANSERA DINA STYRKOR

INSTRUKTIONER

1. Introducera temat och berätta att ni ska jobba med elevernas styrkor. En styrka definieras som en förmåga eleverna har och som de gör ofta, som får dem att må bra och som leder till positiva resultat.

2. Skapa en positiv känsla genom att be alla elever att dela med sig av en bra sak som hänt i deras liv den senaste veckan. Eleverna kan berätta i mindre grupper eller inför hela klassen.

3. Låt dem göra styrketestet för barn och unga på www.viame.org.

4. Dela ut instruktioner och låt eleverna välja ut sina tre toppstyrkor. Om eleverna har gjort styrketestet men känner att resultatet inte stämmer så är det ok att de tar bort någon styrka och väljer en annan som de känner stämmer bättre in på vilka de är.

5. När eleverna har valt sina tre toppstyrkor så ska de genomföra övningen nedan som handlar om att balansera sina styrkor i vardagen. Det handlar om att fundera ut när och på vilket sätt man vill använda sina styrkor. I vilka situationer som man vill använda sin styrka mer och i vilka situationer det kan vara bra att vara försiktig med sin styrka så att det inte överdrivs. Du som lärare får gärna ge ett exempel på hur en styrka kan vara över- och under använd. Ex styrkan att vara social och pratsam kan vara bra att använda när man är i nya sammanhang för att lära känna nytt folk. Men när man sitter på en lektion där alla behöver vara tysta så kan styrkan av att vara pratsam gör att man lätt stör andra om man inte är försiktig med sin styrka.

6. Be alla elever att genomföra övningen

7. När eleverna gjort övningen, be dem markera den styrkan de vill fokusera extra mycket på den närmsta veckan.

8. Be sedan eleverna att skriva ner sin fokusstyrka på ett A4 papper. De får gärna måla gärna symboler som påminner om styrkan. Sätt sedan upp dessa papper i klassrummet som påminnelse.

7. IDENTIFIERA & BALANSERA DINA STYRKOR

STEG 1:

I den här övningen får du lära känna dina personliga styrkor. Börja med att göra ett test på www.viame.org. Din lärare visar dig vilket test du ska göra. Om du inte kan göra styrketestet väljer du själv ut de styrkor du tror stämmer bäst in på dig. Ta hjälp av en kompis och det känns svårt.

1: Ringa in dina fem toppstyrkor.

Andlighet, känsla av syfte och tro.

Du har en stark och uttalad tro på ett högre syfte och mening med livet. Denna övertygelse finns med i nästan allt du gör.

Anspråkslöshet och ödmjukhet.

Du betraktar inte dig själv som speciell eller bättre än någon annan. Andra ser och värdesätter din ödmjukhet.

Eftertänksamhet, varsamhet och finkänslighet.

Du är en varsam person som varken säger eller gör saker som du senare får ångra.

Flit, ihärdighet och uthållighet.

Du arbetar hårt för att avsluta det du påbörjat. Du är ofta klar i god tid.

Förlåtelse.

Du förlåter dem som begått oförrätter mot dig. Du tycker det är viktigt att ge en andra chans.

Förmåga att älska och vara älskad.

Du värdesätter nära relationer. Omtanke och närhet är viktigt för dig.

Snäll, godhet och generositet.

Du är vänlig och generös mot andra. ber någon om en tjänst ställer du alltid upp.

Hopp, optimism och framtidstro.

Du förväntar dig det bästa av framtiden och du arbetar för att uppnå det.

Humor och lekfullhet.

Du gillar att skratta och skoja. Du har en förmåga att se och lyfta fram det ljusa i alla situationer.

Iver, entusiasm och energi.

Du gör aldrig något halvhjärtat. För dig är livet ett äventyr som du tar dig an med stor lust.

Kreativitet, påhittighet och nytänkande.

Du vill gärna göra på ditt eget sätt och känner dig låst av förbestämda regler för hur saker bör vara och göras.

Rättvis, känsla för jämlikhet och rent spel.

Att behandla alla lika är en av dina fasta principer. Du ger alla en möjlighet.

Kärlek till lärande.

Du älskar att lära dig nya saker, i klassrummet och på egen hand.

Ledarskap.

Du hjälper andra att få saker gjorda och du upprätthåller en god stämning i grupper.

Medborgaranda, samspel och lojalitet.

Du trivs i grupper och gillar att samarbeta. Du är en lojal och engagerad lagkamrat.

Öppenhet, omdöme och kritiskt tänkande.

Att tänka igenom saker och ting noga samt granska dem ur flera vinklar är viktiga aspekter av den du är.

Perspektiv och visdom.

Du har ett sätt att betrakta världen som både du själv och andra tycker är förnuftigt. Andra kommer gärna till dig för att få råd.

Självkontroll och självbehärskning.

Du är en disciplinerad person. Du är herre över dina begär och dina känslor, inte tvärtom.

Social intelligens.

Du känner av andra människors motiv och känslor. Det är lätt för dig att anpassa dig till nya och olika sociala sammanhang.

Tacksamhet.

Du är medveten om de goda tingen i ditt liv och du tar dem aldrig för givet.

Tapperhet och oräddhet.

Uppskattning av skönhet och storhet. Du lägger märke till och uppskattar skönhet, storhet och/eller skicklig prestation inom alla livets områden.

Nyfiken, vetgirighet och engagemang i världen.

Du är nyfiken på allt. Du ställer alltid frågor och fascineras av alla möjliga ämnesområden.

Ärlighet, tillförlitlighet och äkthet.

Du är en ärlig person som lever ditt liv på ett genuint och autentiskt vis.

7. IDENTIFIERA & BALANSERA DINA STYRKOR

STEG 2:

Skriv ner dina tre toppstyrkor i rutorna och besvara sedan frågorna nedan.

1. Styrkan:

Hur/var/när vill jag använda denna styrka mer i vardagen?

.....
Hur/var/när behöver jag vara försiktigt så att den inte överdrivs?

2. Styrkan:

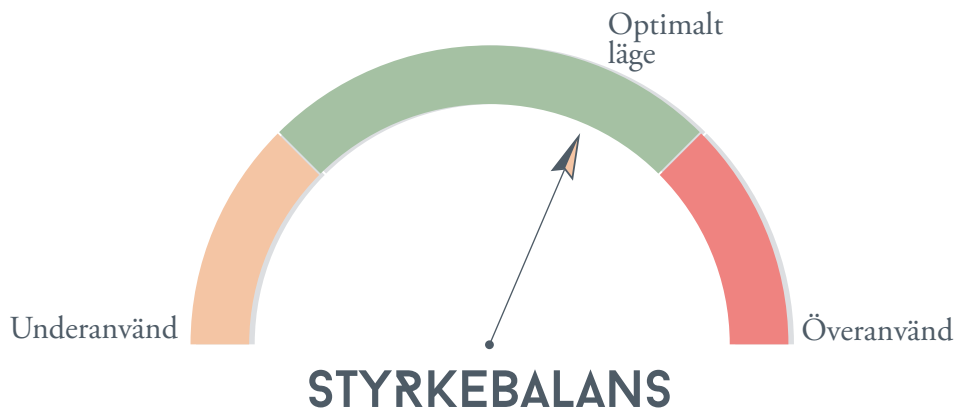
Hur/var/när vill jag använda denna styrka mer i vardagen?

.....
Hur/var/när behöver jag vara försiktigt så att den inte överdrivs?

3. Styrkan:

Hur/var/när vill jag använda denna styrka mer i vardagen?

.....
Hur/var/när behöver jag vara försiktigt så att den inte överdrivs?



7. IDENTIFIERA & BALANSERA DINA STYRKOR

STEG 3:

Dela in er i par. Ta tio minuter till att berätta vilka styrkor du skrev ner och hur vi vill balansera dem i din vardag. Den andra personen lyssnar och ger sina reflektioner på slutet.

STEG 4:

Summera och avsluta genom diskutera de insikter ni fått och de lärdomar ni tagit av övningen.

STEG 5:

Markera en styrka du vill fokusera på och utveckla den här veckan. Vad kan du göra för att få användning för styrkan?