



35-45 min

STYRKESPOT HINANDEN

Her skal I genkende jeres egne og andres styrker.



Formål

Formålet med øvelsen er, at eleverne ser flere positive sider af sig selv og hinanden. I øvelsen skal eleverne spotte styrker hos hinanden for på den måde at få en mere nuanceret forståelse af egne og andres styrker. Denne øvelse er en af kerneøvelserne i TRIV NU.



Øvelsesbeskrivelse

1. Lav styrkespotningsstationer i klasselokalet. En station består af et bord, to stole og et sæt styrkekort, som er lagt ud på bordet. Lav halvt så mange styrkespotningsstationer, som I er elever i klassen. Hvis I fx er 18 elever, skal I lave ni stationer.
2. Eleverne skal nu inddeles i makkerpar og sætte sig ved en af stationerne.
3. Eleverne udvælger nu på skift to styrker, som de synes deres makker udviser. Når eleverne giver en styrke, skal de give konkrete eksempler på, hvordan de ser styrken komme til udtryk. På den måde vil styrkespottingen føles tydelig og virkelig for modtageren. Det konkrete eksempel kan fx lyde: "Jeg synes, at du udviser styrken venlighed, når du spørger, hvordan jeg har det."
4. Når alle elever har givet hinanden styrker, skal de skrive dem ned på deres styrkeprofilark i feltet 'Styrkespot hinanden'.
5. Når eleverne er færdige med at styrkespotte deres makker, skal de finde en ny makker og gentage øvelsen. Støt eleverne i at finde en ny makker, så de prøver at styrkespotte så mange forskellige klassekammerater som muligt.
6. Lav en kort opsamling sammen med eleverne, hvor I taler om, hvordan det har været at styrkespotte hinanden.



Materialer

Et sæt styrkekort for hver to elever og et udprintet styrkeprofilark til hver elev. Du finder styrkeprofilarket i toppen af forløbet på hjemmesiden.



Variationer

Når eleverne finder en ny makker til øvelsen, kan de give hinanden en high five som idikerer at de nu er nye makkere, før de begynder at styrkespotte hinanden. Fordel gerne øvelsen over flere dage, så alle elever når at styrkespotte hinanden. Lav evt. et turneringsskema og hæng op i klassen, så alle kan følge med i, hvem der mangler at styrkespotte hvem. På den måde sikrer du, at alle styrkespotter alle. Du kan også vælge at fortsætte med at have løbende styrkespotting i jeres daglige rutiner fx ved at indlede gruppearbejde med styrkespotting, starte 'nye pladser' med styrkespotting eller i perioden med TRIV NU at starte ugen eller dagen med en styrkespotting.



Opmærksomhedspunkter

Selvom elever kan udtrykke, at de ikke kan finde styrker ved alle, har vi altid oplevet, at der kan findes to styrker frem – selv hos elever som udtrykker, at de ikke kan lide hinanden. Det kan have en rigtig god opbyggende effekt på forholdet at styrkespotte hinanden.

Det er vigtigt, at eleverne når at styrkespotte så mange forskellige klassekammerater som muligt i klassen – også dem, de ikke taler så meget med til dagligt. Til elever, hvis selvværd er lavt og som sjældent oplever ros eller anerkendelse, kan det være særligt virkningsfuldt, at du som lærer styrkespotter eleven i en periode op til denne øvelse. Det kan gøre det nemmere for eleven at tage imod eksempler på styrker fra klassekammeraterne. Det kan fx være, at du styrkespotter tre styrker, du har set eleven udvise i løbet af en uge. Du kan også vælge at fortsætte styrkespottingen 'Lærer-elev' efter 'Styrkespot hinanden' og derved give enkelte elever et ekstra skud til at opbygge selvværd og selvtillid.