
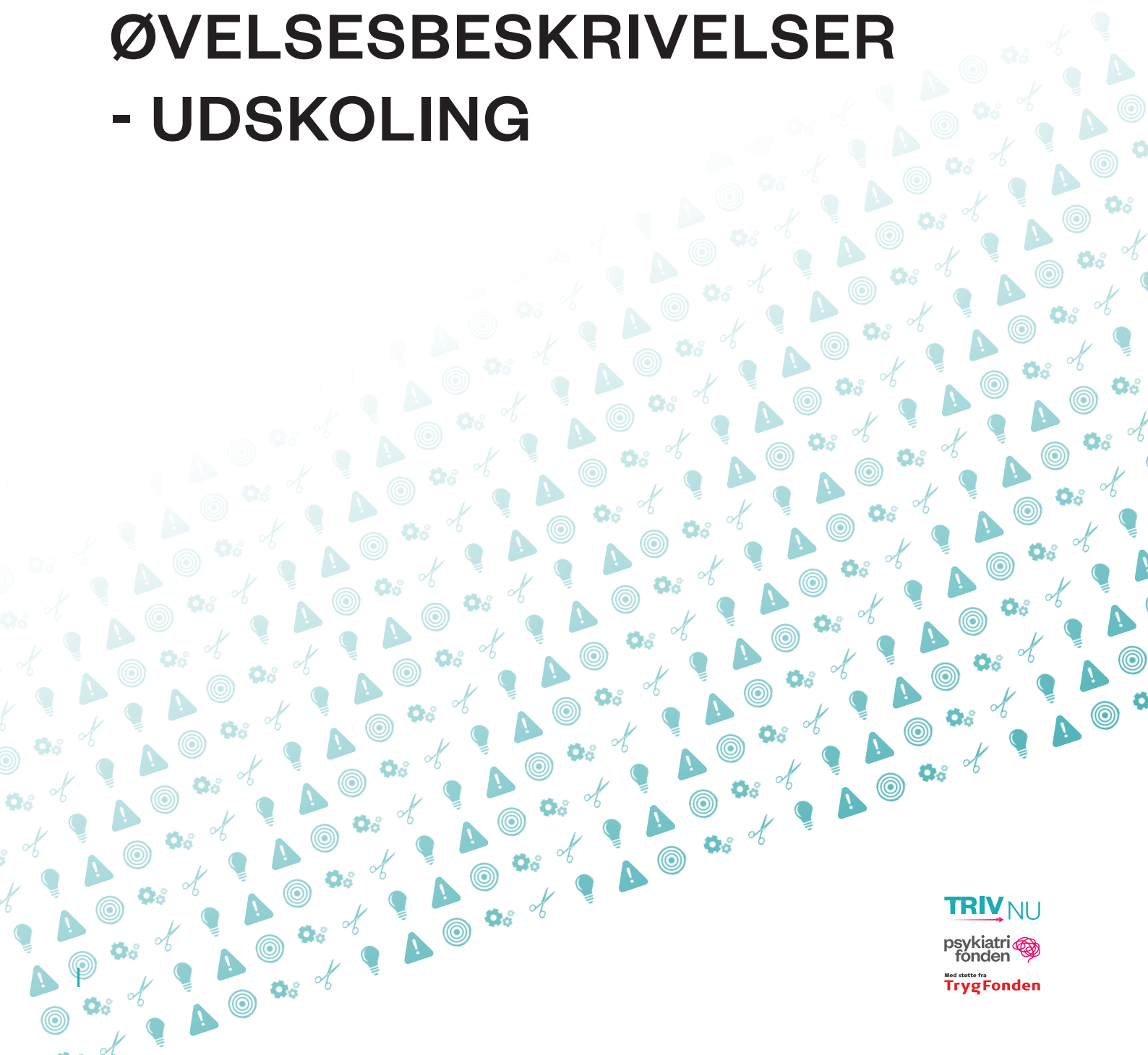


TRIV NU



ØVELSESBESKRIVELSER - UDSKOLING



INDHOLDSFORTEGNELSE

Ikonoversigt	1
DEL 1 - KEND OG GENKEND STYRKER	
STYRKESPOT PÅ FILM	2
STYRKESPOT PÅ FØDDER	4
STYRKESPOT EN KARAKTER	5
STYRKESPOT EN VOKSEN DU KENDER	7
RUNDT OM STYRKERNE	8
ANDRE ØVELSER TIL AT LÆRE STYRKERNE AT KENDE	9
DEL 2 - FIND TOPSTYRKER	
PÅ SPORET AF STYRKERNE	17
FIND KLASSENS STYRKER	20
STYRKESPOT HINANDEN	21
STYRKETEST	22
VÆLG TOPSTYRKER	23
DEL 3 - TRÆN TOPSTYRKER	
TRÆN TOPSTYRKER	25
STYRK DIN GRUPPE	27
GODE RÅD	29
STYRKETRÆNING	31

IKONOVERSIGT

GENERELLE IKONER



Formål



Tid



Øvelsesbeskrivelse



Opmærksomhedspunkter



Materialer



Variationer



Device

ARBEJDSFORM



Individuelt



Par



Gruppe



Plenum

ØVELSESTEMAER



Forstå styrker



Find styrker



Træn styrker



Styrker i fællesskab



20-30 min

STYRKESPOT PÅ FILM

Spot styrker på filmkarakterer. Her skal I se efter styrker i et filmklip for at blive bedre til at genkende styrkerne.



Formål

Formålet med øvelsen er at give eleverne en forståelse for styrkerne samt en indsigt i, hvordan de kan komme til udtryk. I øvelsen skal eleverne spotte styrker på forskellige karakterer i en film. Øvelsen er et godt redskab til at booste elevernes forståelse af, at mennesker er forskellige, og den kan hjælpe dem til at se mere nuanceret på hinanden, hvilket kan føre til øget rummelighed og trivsel i klassen. Øvelsen skal ses som en del af progressionen i TRIV NU. Eleverne starter altså i denne øvelse med at spotte styrker på et fælles tredje i filmen, før de senere i forløbet skal spotte styrker på hinanden eller tætte relationer.



Øvelsesbeskrivelse

1. Se filmklippet, undervejs skal eleverne vælge op til fem styrker, som de har spottet i filmklippet. Eleverne må styrkespotte på alle karaktererne i filmen. De valgte styrker ligger de i en bunke for sig.
2. I kan nu diskutere hvilke styrker eleverne har valgt. Her kan du spørge eleverne "Hvorfor valgte I denne styrke?", "Hvem udviste styrken?" og "Hvordan kom den til udtryk?".
3. Snak evt. bagefter i fællesskab om:
 - Var det svært eller nemt at spotte styrker?
 - Er der nogle af styrkerne, som er blevet nævnt, som I kan genkende hos jer selv eller andre?
 - Hvad kan man bruge styrkespotting til?"



Materialer

Projektor eller smartboard og styrkekort.



Variationer

Det er en god idé at vise andre film i klassen, som eleverne kan styrkespotte på. Vi har tilføjet en kort beskrivelse af de kriterier, du skal overveje, når du vælger film til styrkespotting. Vi har også lavet et skema med bud på film, der hver især omhandler de forskellige styrker. I skemaet er der film, som er egnede til både mellemtrinnet og udskoling. Kig på filmkriterierne og filmens aldersanbefaling og vurder selv om filmen er et godt match til netop din klasse.



Opmærksomhedspunkter

De 24 styrker er et videnskabeligt udgangspunkt, men kan sagtens udbygges med flere positive beskrivende ord. Det er derfor helt i orden, at eleverne finder ord eller styrker som tillæg til de 24 styrker.

INSPIRATION TIL FILM

Her finder I inspiration til andre film, som I kan styrkespotte på.

Når I laver styrkespotting på film skal I overveje fire kriterier for en optimal film.

1. Minimum én karakter udviser en eller flere af de 24 styrker.
2. Karakteren møder udfordringer, forhindringer og konflikter, mens karakteren udviser styrken/styrkerne.
3. Karakteren overkommer forhindringer, udfordringer og konflikter eller vedligeholder/opbygger styrken.
4. Filmen er generelt inspirerende, opløftende i tone og stemning eller den afspejler det at være menneske.

Vi har tilføjet et skema med bud på film, som I kan se, der omhandler, hver styrke. I skemaet er der film som er egnede både til mellemtrinnet og udskolingen. Kig på filmkriterierne og filmens aldersanbefaling - og vurder selv, om filmen er et godt match til netop din klasse:

STYRKER	Årstal	FILM TITEL
KREATIVITET & OPFINDSOMHED	1987	Labyrinth (Børn under 7 frarådes)
NYSGERRIGHED	2013	The Croods (Børn under 7 frarådes)
DØMMEKRAFT & KRITISK TÆNKNING	2007	Juno (Børn under 7 frarådes)
LYST TIL AT LÆRE	2009	The Ramen Girl (Tilladt for børn over 11 år)
VISDOM & PERSPEKTIV	2006	Peaceful Warrior (Tilladt for børn over 11 år)
TAPPERHED & MOD	2012	Modig (Børn under 7 frarådes)
VEDHOLDENHED & GRUNDIGHED	2012	Life of Pi (Tilladt for børn over 11 år)
ÆRLIGHED & OPRIGTIGHED	2012	Moonrise Kingdom (Børn under 7 frarådes)
BEGEJSTRING & ENGAGEMENT	2009	Up (Børn under 7 frarådes)
KÆRLIGHED & NÆRHED	2013	Frost (Børn under 7 frarådes)
VENLIGHED	2010	Sådan træner du din drage (Børn under 7 frarådes)
SOCIAL FORSTÅELSE	1987	The princess Bride (Børn under 7 frarådes)
RETFÆRDIGHED	2012	Vilde Rolf (Børn under 7 frarådes)
SAMARBEJDE & LOYALITET	2014	The LEGO Movie (Tilladt for alle aldre)
LEDEREVNER	2013	42 (Tilladt for børn over 11 år)
TILGIVELSE	2004	Mean Girls (Tilladt for alle aldre)
BESKEDENHED & YDMYGHED	2005	The Ringer (Tilladt for alle aldre)
FORNUFT	2013	The Secret Life of Walter Mitty (Til børn over 11 år)
SELVKONTROL	2009	Den fantastiske Hr. Ræv (Børn under 7 frarådes)
VÆRDSÆTTELSE AF SKØNHED	2012	Cirque du Soleil: Worlds Away (Børn under 7 frarådes)
TAKNEMMELIGHED	2009	Coraline (Børn under 7 frarådes)
OPTIMISME & HÅB	2010	To på flugt (Børn under 7 frarådes)
HUMOR & GLÆDE	2007	Den magiske legetøjsbutik (Tilladt for alle aldre)
MENING I LIVET	2014	Heaven is for Real (Børn under 7 frarådes)



15-25 min

STYRKESPOT PÅ FØDDER

Spot styrker på en sjov øvelse. Her skal I blive bedre til at genkende de styrker, der træder frem, når I samarbejder.



Formål

Formålet med denne øvelse er, at eleverne lærer styrkerne bedre at kende ved at lave en samarbejdsøvelse, som de efterfølgende skal spotte styrker på. Øvelsen er et godt redskab til at booste elevernes forståelse af, at mennesker er forskellige, og øvelsen kan hjælpe dem til at se mere nuanceret på hinanden. Denne nuancerede forståelse kan føre til øget rummelighed og trivsel i klassen. Øvelsen skal ses som en del af progressionen i TRIV NU. Eleverne starter altså med at spotte styrker på det fælles tredje i samarbejdsøvelsen her, før de senere i forløbet skal spotte styrker på fx hinanden.



Øvelsesbeskrivelse

1. Bed eleverne om at stille sig i en cirkel på gulvet.
2. Eleverne må kun have én fod på gulvet pér person. Det vil sige, at der kun må være 10 fødder på gulvet, hvis de er 10 elever.
3. Nu skal eleverne sætte antallet af fødder ned med én, så de fx kun må have ni fødder på gulvet, hvis de er 10 elever. Eleverne skal fortsætte med at fjerne fødder fra gulvet indtil de ikke længere kan klare udfordringen.
4. Eleverne skal nu vælge de styrker, som de så kom til udtryk i øvelsen.
5. Tal sammen om resultatet:
 - Hvilke styrker brugte I til at løse opgaven? (Eleverne nævner typisk; lederskab, samarbejde, selvbeherskelse, menneskelig indsigt, vedholdenhed, tilgivelse, optimisme/håb osv.).
 - Hvorfor var netop de styrker vigtige for, at I lykkedes med opgaven?



Materialer

Styrkekort.



Opmærksomhedspunkter

Lad gerne eleverne prøve øvelsen et par gange.

De 24 styrker er et videnskabeligt udgangspunkt, men kan sagtens udbygges med flere positive beskrivende ord. Det er derfor helt i orden, at eleverne finder ord eller styrker som tillæg til de 24 styrker.

Har du elever i klassen, som er særligt sensitive over for tæt kropskontakt, vil de være særligt udfordrede i denne øvelse. Du kan lave en hvilken som helst anden samarbejdsøvelse der ikke indeholder fysisk kontakt, men indeholder alligevel masser af samarbejde.



25-35 min

STYRKESPOT EN KARAKTER

Her skal I se efter styrker hos forskellige karakterer og forklare, hvordan de kommer til udtryk.



Formål

Formålet med øvelsen er, at eleverne lærer styrkerne bedre at kende ved at spotte styrker på en karakter i en case. I øvelsen får eleverne mulighed for at se styrker hos litterære eller fiktive figurer. Øvelsen er et godt redskab til at booste elevernes forståelse af, at mennesker er forskellige, og den kan hjælpe dem til at se mere nuanceret på hinanden, hvilket kan føre til øget rummelighed og trivsel i klassen. Øvelsen skal ses som en del af progressionen i TRIV NU. Eleverne starter altså i denne øvelse med at spotte styrker på det fælles tredje i casen, før de senere i forløbet skal spotte styrker på fx hinanden.



Øvelsesbeskrivelse

1. Udprint casen, som eleverne skal styrkespotte på.
Inddel eleverne i grupper á fire til seks personer.
2. Bed eleverne om at læse casen.
3. Når de har læst casen, skal de i grupperne tale om hvilke styrker, de synes kommer til udtryk i teksten.
4. Nu skal eleverne spotte styrker ved at skrive ned hvilke styrker de vælger og hvordan de ser dem komme konkret til udtryk.
5. Tal sammen om resultatet i forhold til disse spørgsmål:
 - Hvilke styrker kom frem i casen?
 - Hvordan kom styrkerne til udtryk i casen?



Materialer

Udprintet case og styrkekort.



Variationer

I kan spotte styrker på alle mulige karakter, fx. litterære, fiktive, virkelige og kendte personer.



Opmærksomhedspunkter

Husk at spørge ind til, hvorfor eleverne har valgt styrken og lad dem komme med eksempler på, hvordan de synes, styrken kommer til udtryk.

De 24 styrker er et videnskabeligt udgangspunkt, men kan sagtens udbygges med flere positive beskrivende ord. Det er derfor helt i orden, at eleverne finder ord eller styrker som supplement til de 24 styrker.

CASE

Freja har et dilemma. I brevet her kan I læse hendes dilemma. Når I har læst brevet skal I finde de styrker, som I synes kommer til udtryk hos Freja og de andre personer i brevet.

Bagefter skal I finde et godt råd til Freja. Når I har gjort det skal I finde de styrker hos Freja eller de personer som hun beskriver. I kan også finde de styrker I aktiverer selv, når I giver gode råd til hvordan Freja skal håndtere situationen. Hvilke styrker har I brugt for at kunne rådgive Freja?

Hej

Jeg er en pige på 14 år. Jeg skriver, fordi jeg står i lidt af en svær situation. Sagen er den, at jeg sammen med mine venner har deltaget i en konkurrence om at skrive et manuskript til den norske tv-serie SKAM. Præmien er, at ens manus bliver til et SKAM-afsnit. Derudover bliver forfatteren inviteret med på settet for at møde skuespillerne.

Mine venner og jeg er alle ret SKAM-afhængige, og jeg tror, at vi er nogle af de allerstørste fans. Derfor besluttede vi hurtigt, at det ville give os flere chancer for at vinde, hvis vi alle hver især skrev et manus.

I går fik jeg så en mail om, at vi har vundet, og at det er mit manus, der skal indspilles! Det er så vildt og overdrevet fedt, at vi har vundet, da dommerpanelet skulle læse og vælge mellem mere end 140 manuskripter. De fremhævede hvor godt, det var skrevet, og det var jeg selvfølgelig rigtig glad for at få at vide – og også en smule stolt.

Vi mødtes alle sammen i går aftes hjemme hos mig, for at fejre sejren. Så her til morgen genlæser jeg mailen, bare for lige at være helt sikkert på, at det ikke er noget, jeg har drømt eller bildt mig ind. Pludselig opdager jeg, at det kun er forfatteren til manusset der får præmien. Det er altså kun mig, der skal med på filmsettet og møde alle skuespillerne! Jeg får helt ondt i maven. For det første hader jeg at være i centrum og få opmærksomhed, og så synes jeg også, at vi har gjort en fælles indsats for at vinde. Jeg har allermest lyst til at få mine venner med, og jeg har slet ikke lyst til at fortælle dem, at det kun er mig, der skal med til optagelserne i Norge. Min anden veninde Marie, som ikke er med i SKAM-vennerne synes, at jeg bare skal tage alene afsted og ikke tænke så meget over det. Jeg har også sagt det til en af mine gode veninder fra SKAM-vennerne, og hun blev ret skuffet og har efterfølgende ikke svaret mig på nogle spørgsmål både på Facebook og sms. Men så skrev hun til mig her til formiddag, at hun godt kunne se dilemmaet, og at hun nok skulle støtte mig over for gruppen lige meget hvad, jeg beslutter at gøre.

Hvad skal jeg gøre med tilbuddet om at deltage på filmoptagelsen?
Jeg håber meget, at I vil hjælpe mig.

Mange hilsner Freja



20-30 min

STYRKESPOT EN VOKSEN DU KENDER

Her skal I se efter styrker hos en voksen, som I kender godt



Formål

Formålet med øvelsen er, at eleverne lærer styrkerne bedre at kende og samtidig bliver opmærksomme på styrker hos de mennesker der er omkring dem. I øvelsen skal eleverne spotte styrker hos en voksen, de kender godt og værdsætter. I øvelsen skal eleverne komme med eksempler på, hvordan de ser styrken komme til udtryk hos personen i hverdagen. Dette er med til at nuancere forståelsen af både personen og af styrkerne.



Øvelsesbeskrivelse

1. Eleverne skal vælge en voksen, som de værdsætter og gerne vil spotte styrker hos. Det kunne fx være deres mor eller far, deres lærer, sportstræner eller mormor.
2. Når eleverne har valgt en person, skal de stille skarpt på, hvilke styrker personen udviser. Her skal eleverne komme med eksempler på, hvordan de ser styrkerne komme til udtryk hos personen.
3. Eleverne skal nu lægge de valgte styrkekort ud på et bord, tage et billede af dem og sende til personen med en opfølgende sms med begrundelser for de valgte styrker. Alternativt kan eleverne også skrive styrkerne og begrundelserne for styrkerne ned på papir og give det til den voksne, som de har valgt. ”



Materialer

Styrkekort og smartphone/tablet.



Variationer

Du kan altid lade eleverne styrkespotte flere voksne, som de kender godt



Opmærksomhedspunkter

Vigtigt! Vent med at lade eleverne styrkespotte hinanden. Det kan ske, at eleverne gerne vil styrkespotte hinanden i klassen efter denne øvelse, men vi anbefaler, at I venter til senere i forløbet, når eleverne har opbygget en bedre og mere nuanceret forståelse af styrkerne. Senere i forløbet er der en øvelse, hvor eleverne vil få mulighed for at styrkespotte hinanden.

Øvelsen fungerer bedst, hvis eleverne bruger smartphone eller tablet, da det er nemmere at sende billeder herfra end fra computer.

Nogle elever kan opleve sårbarheder ift. voksne, de har tæt på fx en mor eller far, som de ikke har et godt forhold til, og øvelsen kan derfor vække opmærksomheden på dette. Vær opmærksom og understeg, at alle voksne er i spil og er lige gode at stille skarpt på i denne øvelse.

Nogle elever kan også komme til at tænke på voksne, som ikke er her mere. Her kan du vælge at gå med valget og lade eleven skrive et 'styrkespotting-brev' til den afdøde.



15-25 min

RUNDT OM STYRKERNE

Her skal I lære de 24 styrker endnu bedre at kende



Formål

Formålet med øvelsen er, at eleverne genbesøger styrkerne og opsummerer, hvad de enkelte styrker betyder. I øvelsen får eleverne hver et styrkekort, hvorefter de skal finde sammen i makkerpar og hjælpe hinanden med at huske og beskrive, hvad de forskellige styrker indeholder. Øvelsen er god til at få alle eleverne op ad stolen, sikrer at flest mulige elever får taletid og at de får snakket med flere forskellige klassekammerater. Øvelsens organisering giver dig mulighed for at cirkulere rundt mellem eleverne, hvilket kan give dig et endnu bedre overblik over elevernes forståelse af styrkerne og hvilke styrker eleverne eventuelt har svært ved at beskrive og forklare. Øvelsen er afslutningen på del 1, hvor der har været fokus på at lære styrkerne at kende. Efter øvelsen er eleverne klædt på til del 2, hvor de skal se styrker hos sig selv og hinanden.



Øvelsesbeskrivelse

1. Uddel ét styrkekort til hver elev.
2. Lad nu eleverne gå rundt imellem hinanden og finde en makker.
3. Når eleverne finder en makker, skal de beskrive hinandens styrke og hvad den betyder.
4. Accepterer makkeren beskrivelsen, bytter eleverne kort og går derefter ud og finder en ny makker, som de gentager øvelsen med. Sådan fortsætter øvelsen indtil tiden er gået eller du vurderer, at alle elever har haft et passende antal styrkekort mellem hænderne.
5. De forskellige styrker kan beskrives på mange forskellige måder, men den bedste måde er altid at give et personligt konkret eksempel, når styrkerne beskrives.
6. Snak evt. sammen om de styrker, der var meget svære at beskrive.



Materialer

Styrkekort



Variationer

Vi har herunder tilføjet en række andre øvelser, hvor eleverne på forskellige måder kan arbejde med at lære at kende og genkende styrkerne. Du kan fx vælge at vende tilbage til disse senere i forløbet for at genopfriske styrkerne. Du kan også lade eleverne selv fremstille kortene i forbindelse med undervisningsforløbet eller i andre fag, som fx billedkunst.



Opmærksomhedspunkter

Det er ikke nødvendigt, at eleverne kan huske alle styrkerne udenad før I går videre til del 2 i TRIV NU. Det vigtigste er, at de har opbygget en forståelse for styrkerne og sproget omkring dem.

ANDRE ØVELSER TIL AT LÆRE STYRKERNE AT KENDE

Her kan du finde en række øvelser til arbejde med at lære at kende og genkende styrkerne

Oversigt

TITEL OG TID	BESKRIVELSE	MATERIALER
STYRKESTAFET Ca. 30 min	Øvelsen er en stafet, hvor eleverne lærer styrkernes navne og beskrivelserne af dem bedre at kende.	Printede styrkekort, 4-6 kegler, lokale med god plads – eller en skolegård med godt vejr.
STICKY BALL	Øvelsen er en boldøvelse, hvor eleverne arbejder med at lære styrkerne at kende.	Styrker printet i A4, lærertyggegummi, papir, blyanter og to bløde bolde.
STYRKEQUIZ	Øvelsen er en quiz, hvor eleverne i grupper arbejder med at lære styrkerne at kende.	Styrkekort.
STYRKEHISTORIER	Eleverne fortæller på skift en lille historie, og de andre i gruppen lytter og spotter styrker på historien.	Fortællekort. Styrkekort.

STYRKESTAFET



Formål

Formålet med øvelsen er, at eleverne lærer de 24 styrkers navne at kende og at de ved, hvad navnene dækker over.



Forberedelse og gennemførelse

Udskriv printbare styrkekort og klip dem over, så forside og bagside ikke hænger sammen.

Det tager ca. 5 min. at sætte banen op:

- Opsæt keglene på en række med ca. en meter mellem hver.
- Fordel styrkekortenes forsider under keglene.



Tidsforbrug

Ca. 30 min.



Aktivitetsform

Gruppearbejde.



Materialer

Udskrevne styrkekort forside og bagside. 4-6 kegler, lokale med god plads eller en skolegård med godt vejr.



Øvelsesbeskrivelse

1. Inddel eleverne i grupper af 2-4.
2. Alle grupper får tildelt lige mange af styrkekortenes bagsider (kopier).
3. Grupperne stiller sig op på række i en passende løbeafstand fra keglene.
4. Når der er sagt 'start', trækker en fra hver gruppe en bagside og læser den højt for resten af gruppen. Så snart gruppen har et bud på, hvilken styrke der er tale om, sendes et par fra gruppen ned mod keglene.
5. Parret må kun løbe, når der er fysisk kontakt imellem dem, fx ved at de holder i hånd.
6. Når parret når ned til keglene, må de kun løfte en kegle. Ligger styrken ikke under denne kegle, må de løbe tilbage til deres gruppe og sende et andet par afsted, som så kan løbe ned og kigge under en ny kegle.
7. Når en gruppe finder en styrke, må de tage styrken med tilbage til gruppen og gruppen har således optjent et point (= et samlet styrkekort med en forside og en bagside).
8. Når alle styrkerne er taget under keglene optælles gruppernes point. Den gruppe med flest point har vundet.
9. Afslutningsvis kan du tale med eleverne om, hvorvidt der var styrker, der var særligt svære at gætte. Spørg eleverne om de kan huske beskrivelserne på nogle af styrkerne.



Opmærksomhedspunkter

Konkurrence som motivation har meget forskellig effekt på elever. Sørg for at tage det med i overvejelserne omkring brug af øvelsen.

STICKY BALL



Formål

Formålet med aktiviteten er at arbejde synligt med begrebsafklaring af de 24 styrker. Målet med denne øvelse er, at eleverne trænes i at forklare, diskutere og udforme konkrete sætninger med udgangspunkt i styrkerne. Derudover skal øvelsen ses som progression ift., at eleverne bliver i stand til at kunne konkretisere, hvordan de aktivt kan udtrykke styrkerne. En øvelse med begrebsafklaring er en nødvendighed for det videre arbejde med de 24 styrker.



Forberedelse og gennemførelse

Download og print et sæt digitale styrkekort i A4 inden undervisningen.



Tidsforbrug

Ca. 30 min.



Aktivitetsform

Gruppearbejde.



Materialer

Styrker printet i A4, lærertyggegummi, papir, blyanter og to bløde bolde.



Øvelsesbeskrivelse

1. Sæt de 24 styrker op på en væg med god afstand – man skal kunne kaste med bolde.
2. Lav en linje hvor eleverne skal kaste fra.
3. Del klassen i to lige store grupper.
4. Få grupperne til at aftale en rækkefølge ift. hvem der skal kaste, og hvem der skal skrive sætninger på papiret.
5. Én fra hvert hold går op bag baglinjen og skal nu forsøge at ramme én styrke på væggen. Man har et forsøg, og hvis man ikke rammer, går turen videre.
6. Hvis en styrke rammes tages denne ned af væggen og gives til holdet.
7. Eleverne skal nu i fællesskab finde på én konkret sætning, som beskriver styrken.
8. Spillet gentages, indtil der ikke hænger flere styrker på væggen.
9. Lav en opsamling i fællesskab og læs nogle af holdenes sætninger højt. Undlad at nævne selve styrken, men lad derimod modstanderholdet gætte, hvilken styrke der læses højt.



Variationer

Overvej om de to hold skal konkurrere mod hinanden.
Du kan ændre på rummet, fx være ude eller inde.



Opmærksomhedspunkter

Vær opmærksom på, hvordan eleverne kaster bolden (overhånd eller underhånd). Da eleverne skal formulere en konkret sætning i fællesskab, skal du være opmærksom på, at papiret går på omgang, så alle får skrevet.

STYRKEQUIZ



Formål

Formålet med aktiviteten er at give eleverne kendskab til, hvad de forskellige styrker indebærer. Formålet med aktiviteten er at give eleverne indblik i et bredt spektrum af positive karaktertræk, og hvordan disse kan komme til udtryk.



Forberedelse og gennemførelse

Find styrkekort frem så der er tre sæt for hver fjerde elev.



Tidsforbrug

Ca. 25 min.



Aktivitetsform

Gruppeaktivitet.



Materialer

Styrkekort.



Øvelsesbeskrivelse

1. Eleverne inddeles i grupper af fire. I hver gruppe skal der være to quizmasters og to spillere.
2. De to spillere skal sidde med ryggen til hinanden og hver have alle 24 styrker lagt ud foran sig – de kan evt. sidde på gulvet. Imellem spillerne placerer de to quizmaster sig.
3. De to quizmaster læser på skift en bagsidebeskrivelse af styrken op i et roligt tempo. Quizmasteren skal ikke læse, hvad styrken hedder.
4. Så snart spillerne har et bud på, hvilken styrke de tror der er tale om, afgiver de deres bud. Buddet afgives ved, at de rækker den styrke i vejret, som de tror der er tale om. Når det første bud er afgivet stopper quizmasteren med at læse.
5. Hvis det er den rigtige styrke, der bliver budt på, er der point.
6. Hvis det er det forkerte bud, der bliver afgivet, læser quizmasteren resten af kortet op, men det er nu kun den spiller, der ikke allerede har budt, der har mulighed for at afgive et bud.
7. Spillet stopper, når en af spillerne har opnået fem point. Så bytter gruppen roller, så de to quizmaster nu bliver spillere.
8. Lad eleverne fortælle, hvem der vandt på deres hold.
9. Spørg til sidst eleverne om de synes, det var let eller svært at gætte styrkerne.



Variationer

I stedet for blot at bytte roller når en spiller har opnået fem point, kan I også vente med at spille videre til en anden undervisningslektion. Grupperne kan godt bestå af kun tre elever, så er der bare en quizmaster.

STYRKEHISTORIER



Formål

Formålet med aktiviteten er at give eleverne indblik i et bredt spektrum af positive karaktertræk og lægge mærke til, hvordan disse kan komme til udtryk hos sig selv og andre. Det er en forudsætning for øvelsen, at eleverne er blevet introduceret for de 24 styrker.



Forberedelse og gennemførelse

Udskriv og udklip 'Fortællekortstyrkehistorier', så der ét sæt pr. gruppe á 3-5 elever.



Tidsforbrug

Ca. 25 min.



Aktivitetsform

Gruppearbejde, diskussion og evt. opsamling.



Materialer

Fortællekort og styrkekort. Fortællekort er på næste side.



Øvelsesbeskrivelse

1. Del eleverne op i grupper på 3-5.
2. Giv hver gruppe et sæt styrkekort og et sæt fortællekort. Bed grupperne ligge styrkekortene ud på bordet, så alle i gruppen kan se dem.
3. Bed derefter grupperne om at vælge, hvem der starter med at være historiefortæller.
4. Historiefortælleren trækker et fortællekort, og skal nu fortælle en selvvalgt historie fra sit eget liv ud fra fortællekortet.
5. Mens der fortælles, er det resten af gruppens opgave at lægge mærke til de styrker, der optræder i historien og evt. spørge ind til historien, hvis der er uklarheder.
6. Når historien er færdig, skal de andre i gruppen diskutere, hvilke styrker de så i historien samt give konkrete eksempler på disse. De valgte styrker lægges frem foran fortælleren.
7. Til slut skal fortælleren sige, om der er nogle af de valgte styrker, som overrasker ham eller hende.
8. Herefter vælges en ny fortæller. Øvelsen forsætter indtil alle har fortalt en styrkehistorie.
9. Lav til sidst en opsamling hvor du tydeliggør over for eleverne, at vi ofte bruger styrker uden at være opmærksomme på det. Spørg eleverne: "Var det svært eller nemt at spotte styrker?", "Er der nogle af de styrker, der er blevet nævnt, som I kan genkende hos jer selv eller andre?" og "Hvordan var det at få spottet styrker på sin historie?"



Variationer

- Tilføj evt. egne fortællekort.
- Gentag øvelsen flere gange over tid.



Opmærksomhedspunkter

Vær opmærksom på, at jo flere elever, der er i grupperne, desto længere tid tager øvelsen.

FORTÆLLEKORT STYRKEHISTORIER

Fortæl om en situation her på skolen, hvor du lykkedes rigtig godt med noget.

Giv et eksempel på et samarbejde på skolen, hvor resultatet blev bedre, end hvis du havde gjort det alene.

Fortæl om en oplevelse, hvor du fik en ny opgave, som var interessant og måske også udfordrende.

Fortæl om en oplevelse, hvor en klassekammerat overraskede dig positivt.

Fortæl om en aktivitet på skolen, som du husker meget tydeligt.

Fortæl om en god oplevelse i et fag, der ikke er dit yndlingsfag.

Fortæl om noget, nogle elever gjorde, som overraskede dig positivt.

Fortæl om en situation hvor du virkelig gjorde det godt.

Fortæl om en skoleopgave du virkelig nød at udføre, og hvad der var særlig godt ved den.

Fortæl om en situation, hvor du virkelig følte, at du brugte dig selv på en god måde.

Fortæl om en svær situation, som du håndterede godt.

Fortæl om en situation med en kammerat, hvor du lykkedes med det, du havde sat dig for.

Fortæl om en situation her på skolen, hvor du udviste kreativitet.

Fortæl om en situation, hvor du blev vred eller irriteret, men alligevel håndterede det på en god måde.

Fortæl om en situation, hvor du udfordrede dig selv her på skolen.

Fortæl om en situation, som gjorde dig særligt glad.

PÅ SPORET AF STYRKERNE

Her finder I forskellige dilemmaer, som I kan reflektere over og diskutere i klassen.



Formål

Formålet med øvelsen er at give eleverne en større forståelse for, hvordan man kan bringe styrker i spil i forskellige situationer. I øvelsen bliver eleverne præsenteret for en række dilemmaer. Der er i alt seks dilemmaer i videoen. Ved hvert dilemma skal eleverne reflektere over, hvilken styrke de kan bruge i den givne situation, og komme med begrundelser for, hvorfor de valgte styrken. Øvelsen er god til at få eleverne til at reflektere over hvilke styrker, der er gode at udvise i konkrete situationer. Dette kan øge elevernes forståelse af, hvornår en styrke er god at bringe i spil. Øvelsen skal ses som en del af progressionen i TRIV NU, hvor eleverne går fra at spotte styrker på et fælles tredje til i denne øvelse at sætte fokus på, hvornår en bestemt styrke er anvendelig.



Øvelsesbeskrivelse

1. Download powerpoint'en 'På sporet af styrkerne', og sørg for at alle eleverne har styrkekort til rådighed.
2. Vis et første dilemma i powerpointet, giv eleverne et minuts betænkningstid og skift til næste slide.
3. Eleverne skal nu vise deres svar ved at række den valgte styrke i vejret.
4. Diskuter derefter i klassen, hvorfor de valgte netop den styrke.
5. Skift til næste dilemma, og fortsæt på samme måde med resten.



Materialer

Styrkekort, powerpoint'en 'På sporet af styrkerne'



Variationer

- Eleverne kan arbejde med spørgsmålene i grupper.
- Du kan arrangere et 'Mads og Monopolet'-lignende panel og udvide med konkrete handleanvisninger til udvalgte spørgsmål.
- Eleverne kan lave deres egne 'klasse-dilemmaer' og udfordre hinanden med at finde styrkebaserede løsninger.



Opmærksomhedspunkter

Hvis I ikke når igennem alle dilemmaerne pga. tidsmangel, kan I altid vende tilbage til øvelsen og arbejde med de resterende dilemmaer på et senere tidspunkt. Det er vigtigere, at I bruger tid på refleksioner og snak i klassen, fremfor at skynde jer igennem alle dilemmaerne. .

Del 2-1



35-45 min

PÅ SPORET AF STYRKERNE

Her finder I 24 dilemmaer, som I kan reflektere over og diskutere i klassen.

- 1) Der er kommet en ny elev i klassen. Hvilken styrke kan bruges for at give den nye elev en god velkomst?
 - a. Glæde & humor
 - b. Venlighed
 - c. Social forståelse
 - d. Nysgerrighed

- 2) Din ven har bedt dig om at holde på en hemmelighed. Hvilken styrke kan du bruge nu?
 - a. Grundighed & vedholdenhed
 - b. Ærlighed & oprigtighed
 - c. Selvkontrol
 - d. Retfærdighed

- 3) I har gruppearbejde i klassen, og din gruppe har svært ved opgaven. Hvilken styrke kan du bruge her?
 - a. Lederevner
 - b. Lyst til at lære
 - c. Optimisme & håb
 - d. Opfindsomhed & kreativitet

- 4) Du skal til en fest, hvor du kun kender nogle få. Hvilken styrke kan du bruge for at få en god fest?
 - a. Nysgerrighed
 - b. Mod & tapperhed
 - c. Social forståelse
 - d. Venlighed

- 5) Du er i et naturområde uden signal, og du er begyndt at kede dig. Hvilken styrke kan du bruge her?
 - a. Opfindsomhed og kreativitet
 - b. Mening i livet
 - c. Værdsættelse af skønhed
 - d. Nysgerrighed

- 6) Der er kage til alle i dansktimen, men du bliver sprunget over i køen. Hvilken styrke kan du bruge her?
 - a. Retfærdighed
 - b. Selvkontrol
 - c. Beskedenhed & ydmyghed
 - d. Tilgivelse

- 7) Din ven/veninde kommer meget for sent til en aftale, I har lavet. Hvilken styrke kan du bruge nu?
 - a. Kærlighed & nærhed
 - b. Ærlighed & oprigtighed
 - c. Venlighed
 - d. Tilgivelse

- 8) Du ser en fra din klasse blive skubbet af nogle elever fra skolen. Hvilken styrke kan du bruge nu?
 - a. Retfærdighed
 - b. Mod & tapperhed
 - c. Nysgerrighed
 - d. Opfindsomhed & kreativitet

- 9) Du skal arrangere en sommerfest for klassen. Hvilken styrke kan du bruge nu?
- Opfindsomhed & kreativitet
 - Begejstring & engagement
 - Lederevner
 - Samarbejde & loyalitet
- 10) Du skal fremlægge et projekt alene for din klasse. Hvilken styrke kan du bruge nu?
- Lyst til at lære
 - Åbenhed & kritisk tænkning
 - Mod & tapperhed
 - Optimisme & håb
- 11) Du overhører en klassekammerat sige noget dårligt om dig. Hvilken styrke kan du bruge nu?
- Visdom & perspektiv
 - Åbenhed & kritisk tænkning
 - Nysgerrighed
 - Ærlighed & oprigtighed
- 12) Din ven kommer ind i klassen og sætter sig alene ved et bord, uden at kigge op. Hvilken styrke kan du bruge nu?
- Social forståelse
 - Beskedenhed & ydmyghed
 - Kærlighed & nærhed
 - Visdom & perspektiv
- 13) Du har fået en invitation til noget spændende, men har en anden aftale. Hvilken styrke kan du bruge?
- Taknemmelighed
 - Ærlighed & oprigtighed
 - Retfærdighed
 - Åbenhed & kritisk tænkning
- 14) I skal samarbejde med parallelklassen om en opgave. Hvilken styrke kan I bruge nu?
- Glæde & humor
 - Grundighed & vedholdenhed
 - Begejstring & engagement
 - Tilgivelse
- 15) Du sidder sammen med din far og hører historier fra hans barndom. Hvilken styrke kan du bruge nu?
- Mening i livet
 - Beskedenhed & ydmyghed
 - Lyst til at lære
 - Visdom & perspektiv
- 16) Du skal tidligt op og burde gå i seng, men du ser en spændende film. Hvilken styrke kan du bruge nu?
- Fornuft
 - Selvkontrol
 - Optimisme & håb
 - Lyst til at lære

- 17) I har idræt og skal spille basket, og mange har ikke prøvet det før. Hvilken styrke kan du bruge nu?**
- a. Glæde & humor
 - b. Retfærdighed
 - c. Fornuft
 - d. Venlighed
- 18) Dine to bedste venner er blevet uvenner i går i skolen. Hvilken styrke kan du bruge nu?**
- a. Visdom & perspektiv
 - b. Ærlighed & oprigtighed
 - c. Social forståelse
 - d. Samarbejde & loyalitet
- 19) En fra din klasse har ikke været i skole i et par dage. Hvilken styrke kan du bruge nu?**
- a. Nysgerrighed
 - b. Kærlighed & nærhed
 - c. Fornuft
 - d. Lederevner
- 20) I skal have ny lærer i dansk, og du er bekymret for, om du kan lide ham. Hvilken styrke kan du bruge?**
- a. Optimisme & håb
 - b. Lyst til at lære
 - c. Fornuft
 - d. Ærlighed & oprigtighed
- 21) Det er sommerferie lige om lidt, og du kan næsten ikke holde ventetiden ud. Hvilken styrke kan du bruge nu?**
- a. Åbenhed & kritisk tænkning
 - b. Selvkontrol
 - c. Tilgivelse
 - d. Grundighed & vedholdenhed
- 22) Du har glemt at spise morgenmad, og det er svært at koncentrere sig om andet end din maves rumlen. Hvilken styrke bruger du nu?**
- a. Visdom & perspektiv
 - b. Selvkontrol
 - c. Optimisme & håb
 - d. Beskedenhed & ydmyghed
- 23) I skal overnatte i shelter med klassen, men du har bare lyst til at blive hjemme under dynen. Hvilken styrke kan du bruge nu?**
- a. Social forståelse
 - b. Kærlighed & nærhed
 - c. Mod & tapperhed
 - d. Begejstring & engagement
- 24) Du skal til mundtlig eksamen i et fag, som du har haft svært ved. Hvilken styrke kan du bruge nu?**
- a. Nysgerrighed
 - b. Opfindsomhed & kreativitet
 - c. Visdom & perspektiv
 - d. Åbenhed & kritisk tænkning

FIND KLASSENS STYRKER

Her skal I finde jeres klasses topstyrker og blive klar over, hvad I kan sammen.



Formål

Formålet med øvelsen er at give eleverne en forståelse for styrkerne og en indsigt i, hvordan styrkerne kommer til udtryk i deres fællesskab. I øvelsen skal eleverne i fællesskab finde frem til klassens topstyrker. Øvelsen er et godt redskab til at øge elevernes forståelse af deres fællesskab og skabe plads til nye historier. Det kan øge klassens trivsel og fællesskab.



Øvelsesbeskrivelse

1. Bed eleverne om at sidde for sig selv i ca. to min og tænke over, hvilke styrker de synes er klassens topstyrker. Opfordr eleverne til at tænke på gode eksempler på, hvordan de ser styrkerne komme til udtryk i hverdagen.
2. Inddel klassen i grupper med fire til seks personer. I grupperne skal eleverne blive enige om fem styrker, som de synes er klassens topstyrker.
3. Herefter skal klassen sammen finde frem til klassens fem topstyrker.
4. Tag et billede af klassens topstyrker, print dem ud og hæng dem op i klassen. Du kan også få eleverne til at arbejde kreativt med at illustrere klassens topstyrker på anden vis. Eleverne kan desuden notere klassens topstyrker på deres styrkeprofilark, som du kan downloade og printe til eleverne.



Materialer

Styrkekort og styrkeprofilark til hver elev.



Variationer

- Læg klassens topstyrker op på forældreintra, så forældrene kan få viden om, hvilke styrker klassen har – evt. underbygget af konkrete hverdagshistorier, hvor klassens styrker kommer til udtryk.
- Find evt. efterfølgende et konkret fokuspunkt, hvor I arbejder med én eller flere af klassens topstyrker på nye måder.



Opmærksomhedspunkter

- Den demokratiske proces, hvor eleverne skal finde frem til deres klasses fem topstyrker, kan udføres på forskellige måder. Man kan fx lave afstemning, debatter og diskussioner. Vælg den proces, som du tænker, din klasse har det bedst med. Det vigtigste er, at eleverne bliver udfordret på at argumentere for de forskellige styrker, de ser som fremtrædende i klassen, at de nærmer sig en enighed og at de fem topstyrker bliver synliggjort og accepteret af alle.
- Der kan opstå mange spændende samtaler om klassens styrker og værdier i denne øvelse. I kan vælge at bruge længere tid end den estimerede tid, hvis du vurderer, at der opstår nogle spændende samtaler.



35-45 min



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 to styrker hver, skal de skrive dem ned på deres styrkeprofilark.
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.

STYRKETEST

Udforsk dine styrker. Her får I mulighed for at tage en test, der giver jer viden om jeres topstyrker.



Formål

Formålet med denne øvelse er, at eleverne lærer deres styrker bedre at kende, og får større indsigt i deres egne topstyrker. Eleverne skal gennemføre VIA-styrketesten til unge, som er et godt reskab til at øge elevernes forståelse af deres egne topstyrker. VIA-styrketesten består af en række udsagn, som eleverne skal svare på og som til sidst giver en oversigt over deres mest fremtrædende styrker ud fra deres egne svar. VIA er det førende center inden for forskning i karakterstyrker, og VIA-styrketesten er den mest anvendte styrketest. VIA bruger testsresultaterne og oplysningerne til forskning, og derfor skal man angive køn og lokalitet, når man tager testen. VIA er en sikker side.



Øvelsesbeskrivelse

1. Eleverne skal finde linket til styrketest på TRIVNU.dk/styrketest
2. I testen skal de starte med at vælge sprog (dansk) og derefter udfylde formularen med navn, alder, køn osv. Eleverne skal vælge "VIA Survey (Youth – Ages 10-17)" før de trykker på 'Registrer'. Er eleven under 14 år beder testen også om en voksens oplysninger.
3. Lad eleverne gennemføre testen hver for sig.
4. Når de har gennemført testen kommer resultatet frem, efter de som det sidste har oplyst postnummer. Nu skal eleverne downloade resultatet ved at trykke på "download character strengths profile report". Denne profil giver eleverne et overblik over deres topstyrker.
5. Lad eleverne notere deres topstyrker på deres styrkeprofilark.



Materialer

Styrkeprofilark og smartphone, tablet eller computer.



Variationer

Lad evt. eleverne sidde i makkerpar, så de kan hjælpe hinanden med at gennemføre testen.



Opmærksomhedspunkter

Vi anbefaler, at du selv har taget testen inden du sætter eleverne igang, så du har en føling med testens kompleksitet og form.

Når eleverne gennemfører testen, skal du være særligt opmærksom på følgende:

1. Eleverne skal bruge egen emailadresse og lave et kodeord.
2. Hvis eleverne er under 14 år skal de angive en voksens e-mail (fx din).
3. Man kan først se sit resultat, når man har angivet postnummer efter alle svar er udfyldt.
4. Oversættelsen til dansk er ikke konsekvent og oversætter fx ikke den anvisende tekst, som forklarer ud fra hvilke kriterier eleverne svarer på alle spørgsmålene. Alle spørgsmål i selve teksten er dog på dansk. Oversæt den indledende tekst, når du sætter øvelsen igang.

Det er vigtigt at huske, at testen er kun til inspiration og ikke et endegyldigt svar på, hvad ens topstyrker er. Resultatet skal eleverne bruge i næste øvelse.

Vær opmærksom på at nogle elever, ligesom mange voksne, kigger i bunden af testen og kan finde på at konkludere, at de styrker som ligger lavest, nok er noget han eller hun er dårlig til. Dette er ikke meningen, så prøv at motivere eleverne til at holde fokus på de øverste styrker på listen. Hele top 10 på listen er interessant i et styrkeperspektiv og kan være styrker, som den enkelte elev får i spil i forskellige kontekster.

Del 2-4



35-45 min





25-35 min

VÆLG TOPSTYRKER

Her skal I samle op på jeres arbejde med styrker og blive klar til at vælge 5 topstyrker.



Formål

Formålet med øvelsen er, at eleverne får en større forståelse af dem selv og deres topstyrker. I øvelsen skal eleverne hjælpe hinanden med at vælge deres fem topstyrker ved at interviewe hinanden. Gennem interviewet får eleverne mulighed for at reflektere over deres egne topstyrker og på den baggrund vælge dem.



Øvelsesbeskrivelse

1. Bed eleverne finde styrkeprofilarket frem, så de har de styrkespottinger de har modtaget fra klassekammeraterne, samt resultatet fra VIA-styrke testen foran sig.
2. Inddel eleverne i makkerpar. Nu skal de interviewe hinanden med udgangspunkt i følgende spørgsmål, som de også finder på deres styrkeprofilark:
 - "Hvilke styrker gør dig glad og fyldt af energi, når du udviser dem?"
 - "Hvilke styrker synes du, passer bedst på dig selv?"
 - "Hvilke styrker bruger du mest i forskellige sammenhænge?"
 På hjemmesiden finder du også en interviewguiden med disse spørgsmål, som du kan printe til eleverne.
3. Efter interviewet skal de vælge deres fem topstyrker.
4. Efter øvelsen skal eleverne notere deres topstyrker på styrkeprofilarket.



Materialer

Styrkeprofilark og evt. printede interviewguides.



Variationer

Øvelsen kan forsimples ved, at du spørger eleverne: "Hvilke styrker synes du, passer bedst på dig?". Justér øvelsen ved fx at tage ét spørgsmål ad gangen til makkerparrene. Lav evt. større grupper, hvor eleverne efter tur svarer på et spørgsmål ad gangen.

Tag evt. et billede af hver elev sammen med sine topstyrker, print dem ud og hæng dem op i klassen.



Opmærksomhedspunkter

Vi anbefaler, at du udskriver interviewguiden til eleverne, så de kan bruge den i makkerparrene.

I kan bruge viden om elevernes topstyrker til fx at sammensætte grupper, hvor eleverne udviser forskellige topstyrker.

Eleverne kan bruge viden om deres personlige topstyrker til at gå til nye opgaver med udgangspunkt i en eller flere af deres topstyrker.

For elever med en lav grad af selvtillid og selvværd kan det være svært selv at vælge deres egne topstyrker. Disse elever har måske brug for din hjælp og bekræftigelse til den endelige udvælgelse.

Vær opmærksom på at 'aflive' janteloven inden denne øvelse og kommunikere til klassen, at det er en fordel at kende sine egne styrker, og at de ikke skal holde sig tilbage i udvælgelsen af egne topstyrker.

Nogle styrker viser sig ikke altid udadtil i skolen, men kan fra elevens eget perspektiv godt være en personlig topstyrke alligevel, fx Taknemmelighed eller Værdsættelse af skønhed.

INTERVIEWGUIDE: VÆLG TOPSTYRKER

Sæt jer sammen to og to og stil på skift hinanden de her tre spørgsmål:

1. Hvilke styrker gør dig glad og fyldt af energi, når du udviser dem?
2. Hvilke styrker synes du passer bedst på dig selv?
3. Hvilke styrker bruger du mest i forskellige sammenhænge?



20-30 min

TRÆN TOPSTYRKER

Vælg en topstyrke som skal i fokus. Her skal du udvælge en topstyrke, som du vil give endnu mere opmærksomhed - og bruge på nye måder.



Formål

Formålet med øvelsen er, at eleverne udvælger en af deres topstyrker, som de senere skal bruge på nye måder. På denne måde vil eleverne bruge sig selv mere, hvor de er bedst, og det vil give dem glæde og energi. Den topstyrke, som eleverne vælger at arbejde med, kaldes i TRIV NU for fokusstyrke. I øvelsen skal eleverne hjælpe hinanden med at vælge en fokusstyrke ved hjælp af nogle spørgsmål. Senere i forløbet skal eleverne give hinanden gode råd til, hvordan de kan bruge deres udvalgte fokusstyrke på nye måder.



Øvelsesbeskrivelse

1. Inddel eleverne i par.
2. Eleverne skal nu finde frem til deres fokusstyrke ved at besvare spørgsmålene i interviewguiden. Fokusstyrken er den styrke, de skal arbejde videre med i en periode.
3. Eleverne skal finde de styrkekort der passer til deres fem topstyrker, og gennemgå spørgsmålene. Ved hvert spørgsmål frasorterer eleverne en styrke – så de først har fem, så fire, så tre, så to, indtil de har én styrke tilbage. Denne styrke er deres fokusstyrke.
4. Undervejs kan eleverne snakke med deres makker om spørgsmålene.
5. Når eleverne har fundet deres fokusstyrke, skal den notere den på deres styrkeprofilark.



Materialer

Styrkeprofilark og interviewguide.



Variationer

Størrelsen på gruppen kan du variere efter behov.

Du kan altid vælge en ny fokusstyrke og på den måde få styrketrænet flere af dine topstyrker.

Da placeringen af topstyrker godt kan variere over tid, er det muligt, at der også er energi at hente ved at arbejde med andre styrker fra elevernes top 10 fra fx VIA-styrketesten. Det kan være styrker, som eleverne ikke får brugt så meget lige nu, men som giver dem meget energi, når de bruger dem. Går de længere ned af listen end top 10, vil der ikke længere være tale om mulige topstyrker.



Opmærksomhedspunkter

Eleverne skal vælge en styrke, som kan udforde dem, og som giver dem mulighed for at bruge sig selv på nye måder.

INTERVIEWGUIDE: TRÆN TOPSTYRKER

Sæt jer sammen to og to, find hver især de fem styrkekort der repræsenterer jeres fem topstyrker, og læg dem på bordet foran jer. Gennemgå sammen et spørgsmål ad gangen.

1. Udvælg de fire topstyrker, som du har mest lyst til at arbejde med.
2. Ud af de fire styrker, skal du nu vælge de tre styrker, som du har flest idéer til hvordan du kan bruge.
3. Vælg nu de to af de tre styrker, som du tror, at du får mest ud af at arbejde videre med.
4. Den af de to styrker, som du gerne vil arbejde videre med er din forkusstyrke - notér den på styrkeprofilarket.



25-35 min

STYRK DIN GRUPPE

Her skal I sammen gå på opdagelse, i de styrker I hver især har valgt at arbejde med.



Formål

Formålet med øvelsen er, at eleverne går på opdagelse i hinandens fokusstyrker ved at arbejde med dem i forskellige små fysiske øvelser. En fokusstyrke er en topstyrke, som eleven har valgt at arbejde med at bruge mere og på nye måder. Eleverne skal i grupper lave en lille øvelse, som hører til elevernes fokusstyrker. Øvelsen er en god og sjov måde at øge elevernes forståelse for styrkerne og hinanden.



Øvelsesbeskrivelse

1. Inddel klassen i grupper, som er sammensat med elever, som har forskellige styrker.
2. Nu skal eleverne lave de øvelser, som hører til de fokusstyrker, eleverne har i gruppen hver især. Skemaet med øvelser til hver styrke kan findes under øvelsesvejledningen her.
3. Øvelsen er færdig, når gruppen har været igennem de øvelser, som hører til elevernes fokusstyrker.



Materialer

Udprintet skema med styrkeøvelser



Variationer

I kan evt. starte med at genopfriske klassens styrker ved at lave de små øvelser fra skemaet ud fra klassens topstyrker. Klassens topstyrker er de styrker, som I sammen har udvalgt i øvelsen 'Klassens styrker'.



Opmærksomhedspunkter

Vi anbefaler, at du udskriver skemaet med alle øvelserne til eleverne.

STYRK DIN GRUPPE

BESKEDENHED & YDMYGHED

Rundkreds – skulder mod skulder med lukkede øjne. Alle skal nu forsøge at hoppe på samme tid, uden at sige noget. Sørg for at ingen styrer. Prøv flere gange.

SOCIAL FORSTÅELSE

Form så stor en kugle som muligt med jeres kroppe. Alle skal have fysisk kontakt med mindst én anden fra gruppen. Form herefter den mindst mulige kugle med jeres kroppe.

RETFÆRDIGHED

Stil jer i en rundkreds og hold hinanden i hænderne. Forsøg nu at "vende vran-gen ud af cirklen", så alle kommer til at stå med ryg-gen ind mod cirkelns midte. Grebet må ikke slippes.

VÆRDSÆTTELSE AF SKØNHED

Gruppen former sammen en smuk symmetrisk figur.

FORNUFT

Dan en række med front samme vej. Den forreste person bevæger sig rundt i lokalet og laver nogle bevægelser. Alle andre skal forsøge at lave bevægelserne modsat af den forreste. Skift den forreste person undervejs.

GRUNDIGHED & VEDHOLDENHED

Stil jer i en rundkreds og hold hinanden i hænderne. Alle skal sætte sig ned, som var der en usynlig stol. Bliv nu i positionen så længe som muligt.

LEDERVNER

Dan en række med hænderne på hinandens skuldre. Personen med topstyrken står forrest. Som den eneste med åbne øjne, skal han eller hun nu guide de andre gennem en selvvalgt forhindringsbane i klassen.

OPFINDSOMHED & KREATIVITET

I skal forme jer som et selvvalgt dyr. Alle i gruppen skal indgå som en del af dyret. I skal nå at lave så mange forskellige dyr som muligt.

SELVKONTROL

Dan en tæt række med front samme vej. En genstand (fx en drikkedunk eller et viskelæder) placeres mellem hver person. Gruppen skal bevæge sig med armene ned langs siden, til den anden ende af lokalet, uden at tabe genstandene.

BEGEJSTRING & ENGAGEMENT

Dan en række med front samme vej. I skal nu som gruppe rundt og røre alle stole i lokalet på kortest tid. Der er kun én, der må løbe af gangen, og man må kun røre to stole pr. tur. De andre gruppemedlemmer skal motivere og heppe.

TAKNEMMELIGHED

Personen med topstyrken skal mime en god oplevelse. Resten skal gætte situationen. Hvis der gættes forkert skal alle ned og ligge på maven og op igen. Så kan der gættes igen.

ÅBENHED & KRITISK TÆNKNING

En starter med at tænke på en genstand inde i klasse-lokalet og giver de andre en ledetråd. Resten af gruppen må gætte på, hvilken genstand der tænkes på, ved at røre den. Kan gæntages flere gange.

TILGIVELSE

Forsøg at tæl højt til 10 uden at snakke sammen. Det må ikke være aftalt, hvem der siger det næste tal. Når en person siger et tal, skal han eller hun lave et hop. Springes et tal over eller siges der tal i munden på hinanden, startes der forfra.

MOD & TAPPERHED

Personen med topstyrken stiller sig med ryggen til de andre i gruppen, gør sig stiv i kroppen og lader sig falde bagover. Gruppen skal nu gribe den faldende person. Fortsættes ind til alle har været igennem.

OPTIMISME & HÅB

Rundkreds og hold hinanden i hænderne.
1. Stå 10 sek. på ét ben
2. Stå 10 sek. på ét ben med lukkede øjne.
3. Stå 10 sek. på ét ben med lukkede øjne og bøj nakken helt tilbage.

VISDOM & PERSPEKTIV

Personen med topstyrken skal forme et selvvalgt dyr med resten af gruppe-medlemmernes kroppe. Gruppen skal nu gætte hvilket dyr, personen med topstyrken, har formet.

KÆRLIGHED & NÆRHED

Stå sammen to og to, og kig hinanden i øjnene i 30 sekunder. Skift herefter makker og gentag øvelsen. Fortsættes indtil alle har været igennem.

ÆRLIGHED & OPRIGTIGHED

Dan en række med front samme vej. Den bagerste tænker på noget og tegner det på ryggen af personen foran. Personen der er blevet tegnet på, tegner det samme på næste person osv. Den forreste skal nu gætte, hvad der er blevet tegnet.

MENING I LIVET

Stil jer i en rundkreds. Personen med topstyrken starter med at lave en bevægelse på min. 3 sek. Gruppen gentager bevægelsen. En anden person laver en ny bevægelse som gæntages af gruppen. Fortsættes ind til alle har været igennem.

LYST TIL AT LÆRE

Personen med topstyrken skal vælge et ord på max. 5 bogstaver. Han eller hun skal forsøge at skrive ordet med kroppen, som var der en usynlig pen i navlen. Gruppen skal imitere og forsøge at gætte ordet.

VENLIGHED

Lav en rundkreds og stil jer med hænderne oppe på jeres sidemakkeres skuldre. En starter med at give et klem omkring skulderentil højre, som herefter gives videre. Fortsæt et par runder. Hvis der klemmes 2 gange skiftes der retning.

SAMARBEJDE & LOYALITET

Stil jer i en rundkreds og hold hinanden i hænderne. Forsøg at læn jer så langt tilbage som muligt og stadig holde balancen. Prøv derefter at sætte jer ned og rejse jer op, uden at slippe hinandens hænder. Snak sammen om inden start, hvordan opgaven løses bedst.

GLÆDE & HUMOR

Hurtigt muligt skal alle fra gruppen OVER én, UNDER en anden og RUNDT OM en tredje fra gruppen.

NYSGERRIGHED

I skal undersøge, hvor få kropsdele som muligt I som gruppe kan have placeret på gulvet.



25-35 min

GODE RÅD

Eleverne giver hinanden gode råd til styrketræningen. Her skal I få idéer til at arbejde videre med jeres udvalgte topstyrke.



Formål

Formålet med øvelsen er, at eleverne erfarer hvilken virkning det har at italesætte sine styrker og arbejde med styrkerne. De får i øvelsen inspiration til, hvordan de kan bruge deres valgte fokusstyrke på nye måder samt får en mere nuanceret forståelse af hinanden. I øvelsen skal eleverne give hinanden gode råd til, hvordan de kan arbejde videre med deres udvalgte topstyrke.



Øvelsesbeskrivelse

1. Opdel eleverne i grupper af 4 til 5 alt efter klassens størrelse og placér hver gruppe ved et bord med et sæt styrkekort.
2. Eleverne vælger nu en, der starter.
3. Eleven der starter, skal finde sin udvalgte fokusstyrke frem i bunken af styrkekort og læse bagsiden af styrkekortet højt for de andre.
4. Sammen skal eleverne nu tænke over følgende to spørgsmål: -
- Hvordan har han eller hun tidligere brugt styrken?
- Hvordan kan han eller hun bruge styrken på nye måder?
5. Eleverne skal hjælpe hinanden ved at svare på spørgsmålene i fællesskab.
6. Det er vigtigt, at eleverne skriver gruppens ideer ned på styrkeprofilarket



Materialer

Styrkeprofilark og styrkekort – et sæt til hver 4-5 elever. Under øvelsesbeskrivelsen findes en interviewguide, som kan bruges til at understøtte gruppearbejdet.



Variationer

Øvelsen kan også laves to og to, brug evt. træningsmakkeren.



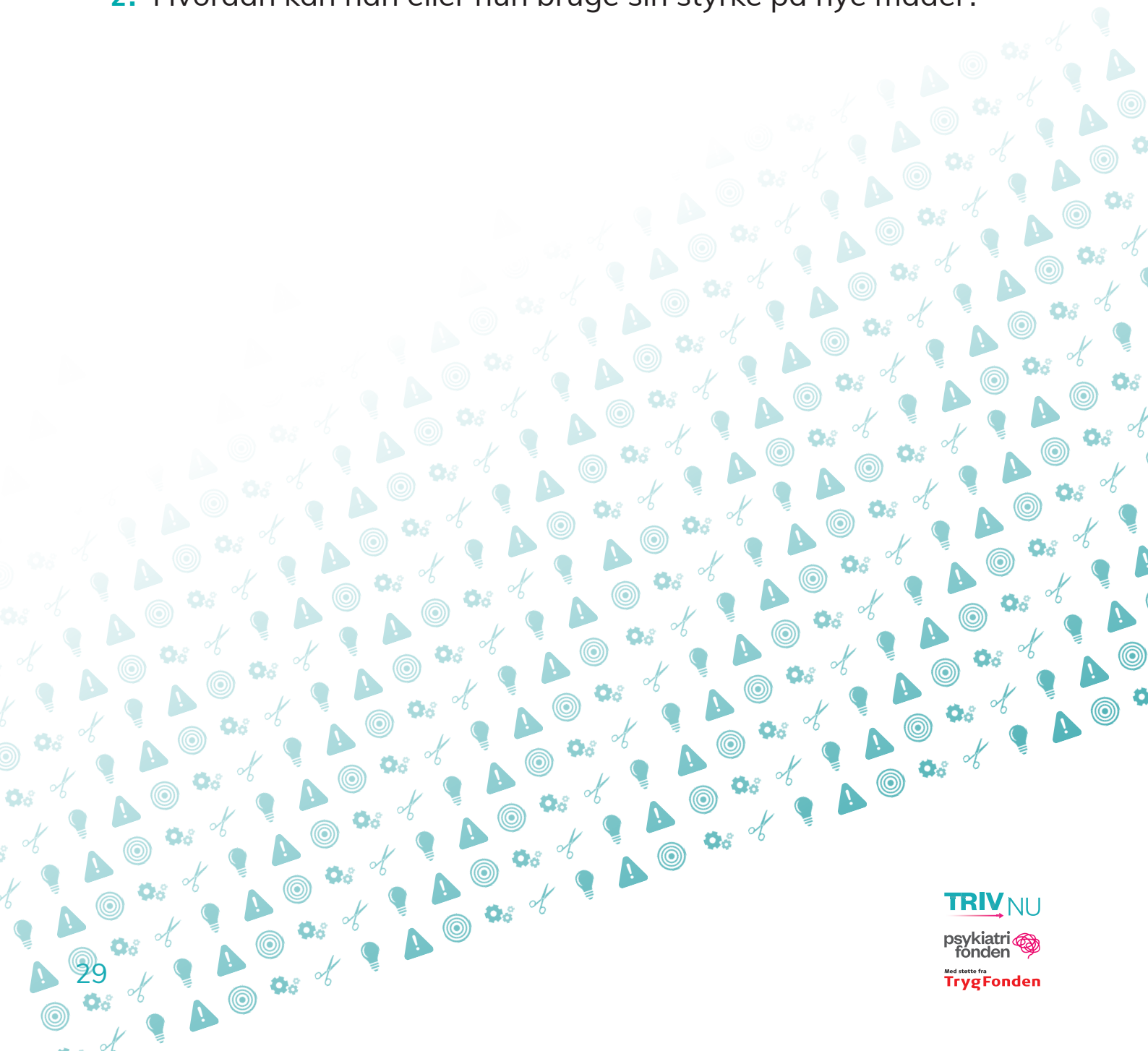
Opmærksomhedspunkter

Sørg som underviser for at komme rundt til alle grupper, da nogle grupper kan få brug for lærerstøtte undervejs i forhold til at give hinanden gode og konstruktive styrketræningsforslag

INTERVIEWGUIDE: GODE RÅD

Sæt jer sammen i grupper og tænk over følgende spørgsmål:

1. Hvordan har min makker tidligere brugt styrken?
2. Hvordan kan han eller hun bruge sin styrke på nye måder?





25-35 min

STYRKETRÆNING

Træn dine topstyrker. Her skal I lægge en plan for arbejdet med jeres udvalgte topstyrker.



Formål

Formålet med øvelsen er, at eleverne lægger en plan for, hvordan de ønsker at arbejde med deres topstyrker på nye måder. Det skal de for at mærke de positive effekter, som fx mere energi og engagement, ved at bruge sig selv dér, hvor de er bedst.



Øvelsesbeskrivelse

1. Inddel eleverne i makkerpar.
2. Eleverne hjælper nu hinanden med at lave en handleplan for arbejdet med deres udvalgte topstyrker ud fra følgende tre spørgsmål:
 - Hvilken styrke vil du arbejde med?
 - Hvordan vil du bruge styrken mere?
 - Hvor og hvornår vil du bruge styrken mere?
3. Hvis eleverne har svært ved at finde på ideer til, hvordan de kan bruge deres topstyrker på nye måder, kan de finde inspiration i idékataloget eller spørge dig.
4. Eleverne skal skrive deres plan ned på styrkeprofilarket
5. Sæt gang i handlingsplanen for den kommende uge eller længere frem.



Materialer

Idékataloget.



Variationer

Eleverne kan skrive logbog, som understøtter deres udførsel af deres personlige handleplan.



Opmærksomhedspunkter

Øvelsen kræver en del selvigangsættelse og refleksion. Vær derfor særligt opmærksom på elever, som er udfordret på dette.

Husk at den aktivitet eleven vælger, gerne skal være en aktivitet, som eleven er motiveret ift. at udføre.

IDÉKATALOG: STYRKETRÆNING

Her finder I inspiration og støtte til, hvordan I kan bruge jeres udvalgte topstyrke endnu mere og bruge den på nye måder.

MOD & TAPPERHED



Prøv at udfordre dig selv ved at gøre noget nyt, presse dig selv lidt mere og ikke holde dig tilbage fra at forsvare dig selv og andre.

- Hjælp en ven eller klassekammerat med at løse et problem, som de ikke kan løse alene.
- Fortæl en af dine nærmeste, hvad personen betyder for dig.
- Giv et kompliment til en, du ikke kender eller en du kender lidt.
- Forbered et oplæg for klassen eller måske for hele skolen.

BEGEJSTRING & ENGAGEMENT



Prøv at udfordre dig selv ved at vise din begejstring og energi for fuld styrke.

- Tænk på noget du kunne lide at lave, da du var lille – hvordan kan du lave noget, der ligner det i dag?
- Find et foredrag, en film, en koncert eller noget andet udtryksfuldt og del det med andre.
- Lav mindst én ting hver dag, som får dig til at smile og fylder dig med energi.
- Gå til en prøvetime i en ny sportsgren, som du er nysgerrig på. Det kunne være mountainbike, klatring, dans eller andet.

GRUNDIGHED & VEDHOLDENHED



Prøv at udfordre dig selv ved at lave tre små mål. Bryd hvert af de tre mål ned til praktiske trin, udfør dem til tiden, og se på dine fremskridt fra mål til mål.

- Vælg et ugentligt mål og sæt dig for, hvordan du skal nå det. Fuldfør dit mål hver uge.
- Sæt vedholdenhed i spil næste gang du indgår i gruppearbejde. Du skal være en af drivkræfterne, som gør, at I som gruppe fuldfører opgaven til tiden. Det betyder ikke, at du skal gøre arbejdet, men du skal motivere og guide de andre i at være med.
- Find noget derhjemme, som kan blive dit ansvarsområde. Fx at sørge for aftensmad en fast ugedag, passe dyrene eller lave en make-over på et rum, som alle ønsker piftet op.
- Find en rollemodel, som du synes har udvist særlig grad af vedholdenhed. Følg vedkommende og identificer, hvad du kan lære af ham eller hende.

VENLIGHED



Prøv at udfordre dig selv ved at være opmærksom på andre og gøre gode gerninger.

- Udfør tre venlige handlinger om ugen, for nogen du kender (små tjenester for venner, naboer og familiemedlemmer).
- Udfør venlige handlinger over for nogen, som du ikke kender.
- Inviter nogle venner til noget hyggeligt, sjovt eller spændende.
- Vær opmærksom på dine medmennesker, hold fx døren, lad andre gå foran i køen og vis generelt venlighed og overskud over for de mennesker, du møder på din vej.

TILGIVELSE



Prøv at udfordre dig selv ved at lægge fortiden bag dig, se fremad og give andre en chance til.

- Tænk på noget, som du fortryder, at du gjorde, og tilgiv dig selv, at du fejlede.
- Tænk på en fejl, som du eller en anden har lavet. Forsøg derefter at se på de nye muligheder, det ofte bringer med sig.
- Brug din evne til at sige pyt, næste gang du arbejder sammen med andre om en opgave, hvor du ville løse opgaven på en anden måde.
- Hjælp en du kender til at tilgive en anden. Guide dem til, hvordan de bedst gør det. Brug dine egne erfaringer.

SOCIAL FORSTÅELSE



Prøv at udfordre dig selv ved at betragte og aflæse, hvordan andre omkring dig har det. Brug denne viden til at tage hensyn til andre.

- Se efter andres unikke styrker – hvad er særligt ved ham eller hende, du stiller skarpt på?
Gør det ved tre klassekammerater, som du ikke taler så meget med.
- Prøv næste gang nogen deler noget følelsesmæssigt med dig at lytte uden selv at sige noget, og til slut blot gentage nogle af hovedpointerne i dét, den anden har fortalt dig med personens egne ord.
- Øv dig i at kigge rundt på de andre i klassen og gæt på, hvordan de har det.
- Næste gang du får en opgave eller udfordring, så forestil dig, hvordan én du holder af, eller ser op til, ville løse situationen.

SELVKONTROL



Prøv at udfordre dig selv ved at vurdere, hvornår det er bedst at holde igen og tilpasse dig ydre eller indre krav.

- Sæt dig et mål for at bryde en dårlig vane. Fx noget du spiser ofte, men som du ved ikke er godt for dig.
- Giv dig selv en digital pause. Beslut dig for en time hver dag, hvor du ikke bruger elektroniske devices. Altså ingen mobil, fjernsyn eller computer.
- Tæl til 10 og træk vejret dybt, næste gang du bliver rigtig sur.
- Lav et skema for din kommende uge og følg det.

BESKEDENHED & YDMYGHED



Prøv at udfordre dig selv ved at finde og udnytte mulighederne for at bifalde og glæde dig over andres gode indsats eller succes.

- Glæd dig over en ven eller venindes succes.
- Læg mærke til, om du giver taletid til andre i gruppearbejde. Giv ekstra plads til, at andre kan udtrykke deres mening.
- Tag til en begivenhed – en koncert eller et teaterstykke, hvor du har mulighed for at bifalde og klappe af andres succes.
- Giv komplimenter til dem omkring dig, som du synes, udviser noget du ser op til eller respekterer.

ÅBENHED & KRITISK TÆNKNING



Prøv at udfordre dig selv ved at tænke ting godt igennem og overveje fordele og ulemper.

- Hjælp en ven eller veninde med at tage et valg. Hjælp ham eller hende med at se mange sider af sagen og opveje for og imod.
- Fortæl dine forældre om noget du er både enig i og uenig i. Få en god debat med dem om de to eksempler på uenighed og enighed.
- Lyt godt efter næste gang der er debat i klassen. Lav en opsummering til slut i debatten, hvor du ridser op, hvad de forskellige parter har lagt vægt på og mener. Find forskellighederne og hvad der er enighed om.
- Ved den næste nye ting du skal købe, undersøg da fordele og ulemper ved de forskellige valgmuligheder.

MENING I LIVET



Prøv at udfordre dig selv ved at tænke over de store spørgsmål i livet og snakke med andre om, hvad livets mening kunne være.

- Spørg ind til andres forestillinger om liv, død, kærlighed og andre store emner i livet. Lyt og reflekter over de svar, du får.
- Lav en ugentlig liste, hvor du skriver ned hvilke sammenhænge du ser i de ting du oplever.
- Hvis du skulle vælge ét stort spørgsmål om livets mening, hvad skulle det så være? Og hvorfor vil du netop gerne have svar på det spørgsmål?
- Se et filosofisk YouTube-klip om ugen.

FORNUFT



Prøv at udfordre dig selv ved at overveje flere forskellige muligheder og konsekvenser i forbindelse med at skulle vælge. Fokuser på, hvad du kan gøre for at imødegå evt. negative konsekvenser.

- Gør noget for dit nærmiljø. Fx samle skrald eller feje glasskår op en lørdag eller søndag morgen, 3 gange eller mere i perioden.
- I næstkommende pressede situation, så tag dig tid til at tænke tingene igennem inden du reagerer. Overvej og skriv ned, hvordan du kunne have reageret bedre?
- Brug din fornuft og vejled andre, hvor du kan se, at der er nogen, der er ved at gøre noget ufornuftigt.
- Overhold alle dine aftaler og deadlines i en måned. Aflever fx dine biblioteksbøger til tiden, kom til tiden til dine aftaler og aflever dine opgaver til tiden.

GLÆDE & HUMOR



Prøv at udfordre dig selv ved at skabe en sjov og legende stemning og sammen med andre få grinet godt igennem.

- Gør en klassekammerat i godt humør og notér dine oplevelser.
- Planlæg en gimmick (en sjov overraskelse) for en du holder af.
- Send sjove mails eller sms'er til dine venner og familie.
- Sørg for at få nogen til at smile hver dag, gennem jokes, aktiviteter eller noget du siger til dem og noter det ned.

OPFINDSOMHED & KREATIVITET



Prøv at udfordre dig selv ved at udfolde dine idéer kreativt, og tillad dig selv at sprænge rammerne og gøre noget nyt.

- Gennemfør en ynglingsaktivitet på en ny og kreativ måde.
- Kom med en kreativ løsning på et problem, som en der står dig nær har.
- Prøv til næste gruppearbejde at bruge tid på at komme med gode ideer til, hvordan I skal gribe opgaven an.
- Design selv ting i stedet for at købe det som nyt.

LYST TIL AT LÆRE



Prøv at udfordre dig selv ved at undersøge og udforske et nyt emne og lade din begejstring for at lære nyt smitte af på andre.

- Læs en fagbog om måneden, som giver dig viden om et nyt og spændende emne.
- Deltag eller skab en faglig klub, hvor I sammen kan undersøge og diskutere et af dine yndlingsemner.
- Følg en samfundsdebat på diverse medier og lav et referat eller opsummering ved sagens afslutning.
- Arranger en videns-bytte-dag med en ven eller et familiemedlem. Del jeres viden om et emne kort og præcist på ca. 10-20 min (som fx en TED talk) og fortæl hinanden, hvad I fik ud af det.

KÆRLIGHED & NÆRHED



Prøv at udfordre dig selv ved at gøre en indsats for at forstå folk du holder af, fx ved at finde ud af, hvad der er vigtigt for dem. Engager dig i det – sammen med dem.

- Udvis din kærlighed gennem fysiske handlinger eller kreativt gennem breve, tegninger eller billeder af vigtige steder, events og situationer, som du har kærlighed til.
- Planlæg en event, en overraskelse eller noget for en anden.
- Involver dig selv i en favoritaktivitet, som du kan foretage sammen med andre.
- Udforsk og vær taknemmelig over styrkerne ved de personer, du har i dit liv.

VÆRDSÆTTELSE AF SKØNHED



Prøv at udfordre dig selv ved at udforske, hvad andre lægger mærke til og finder særlig smukt.

- Udforsk hvad forskellige kulturer forbinder med skønhed.
- Beslut dig for en dag, hvor du vil tage billeder af alt, hvad du den dag finder særlig smukt.
- Gå en tur og nyd de små og store ting, du ser på turen.
- Tænk på en ting hver dag, som du synes er særlig fyldt med skønhed, kærlighed og samhørighed.

RETFÆRDIGHED



Prøv at udfordre dig selv ved at tale andres sag og give alle en fair chance.

- Næste gang du laver en fejl, så læg mærke til, om du indrømmer det over for dig selv og andre.
- Se en film, som tager retfærdighed op.
- Hav øje for og bidrag til at alle fra klassen har mulighed for at deltage i fælles aktiviteter - både faglige og sociale.
- Undersøg en verdensomspændende sag, hvor rettigheder er kernen, fx børns rettigheder, kvinders rettigheder eller dyrs rettigheder.

TAKNEMMELIGHED



Prøv at udfordre dig selv ved at tage dig tid til at tænke over de ting og mennesker, som du sætter pris på i dit liv.

- Tænk på 3 gode ting fra din dag, inden du falder i søvn.
- Fortæl en person, hvorfor du er taknemmelig for, at personen er en del af dit liv.
- Find en ting hver dag, som du (og andre) tager for givet. Tænk på at være taknemmelig for denne hverdagsting fremover.
- Tal med din familie ved aftenmaden om, hvad der har været godt ved jeres dag.

SAMARBEJDE & LOYALITET



Prøv at udfordre dig selv ved at gøre en indsats for at det samarbejde, du indgår i, kommer til at fungere godt.

- Lyt til dine søskende, venner eller familiemedlemmer uden at tale om dig selv, men sæt dig ind i det de siger og responder på det, de har sagt.
- Fortæl om dine forventninger, behov og ønsker.
- Vælg en klassekammerat at arbejde sammen med, som du ikke plejer at arbejde sammen med.
- Vælg en anden 'rolle' end du plejer næste gang du skal arbejde i en gruppe i klassen. Hvis du fx plejer at være den, der fører an, så afvent. Hvis du er den der afventer, så prøv at tage styringen.

ÆRLIGHED & OPRIGTIGHED



Prøv at udfordre dig selv ved at udtrykke dig ærligt og sørge for, at der er sammenhæng mellem det, du mener, og det du gør.

- Stå ved alt hvad du indeholder, både gode og mindre gode sider. Vis at alle mennesker indeholder gode og mindre gode sider. (Ofte kan det være de samme egenskaber, som både er din største styrke og til tider din største udfordring).
- Læg mærke til om dine første fem handlinger på en dag matcher dine tanker, intentioner og ord.
- Vis og gør det du tror på, næste gang du står i en udfordrende situation. Også selvom det kan have indflydelse på din popularitet.
- Find fem ægte, autentiske og beundringsværdige handlinger, som du kan bruge som inspiration til at gøre dine egne handlinger troværdige og ægte.

NYSGERRIGHED



Prøv at udfordre dig selv ved at lægge mærke til nye ting og spørge ind til mennesker omkring dig.

- Udvid din videnshorisont en halv time hver dag (Eventuelt med TED-talks, fagbøger eller udforskning af virkeligheden).
- Prøv et måltid mad, som er anderledes, fra en anden kultur eller noget du aldrig har smagt før.
- Vær opmærksom og nysgerrig på dine omgivelser. Spørg ind til, hvorfor noget bliver gjort på en bestemt måde.
- Spørg nysgerrigt og interesseret ind, næste gang du har en spændende samtale med en.

OPTIMISME & HÅB



Prøv at udfordre dig selv ved at tænke positivt om fremtiden og arbejde hen mod nye spændende muligheder.

- Hvis du møder en udfordring, tænk da på lignende udfordringer, du tidligere er kommet godt igennem, og forsøg at løse dem ved at bruge samme strategier.
- Lav en tydelig og detaljeret beskrivelse og dokumentation af en person eller situation som udtrykkede optimisme igennem historien, og lad dig inspirere af den.
- Brug 15 min. to gange om ugen, hvor du nedskriver optimistiske idéer. Skriv dem ned og bemærk hvilke handlinger, du skal foretage for at realisere dine mål.
- Skriv et læserbrev, hvor du udtrykker din optimisme for en sag, som du tror på kan lykkes.

VISDOM & PERSPEKTIV



Prøv at udfordre dig selv ved at lytte interesseret til folk omkring dig og give dem gode råd.

- Udvid din horisont hvad angår film, bøger mm. Læs noget nyt, se nye tv-udsendelser tre gange om ugen i min. 30 min.
- Find en person, som du deler interesse med, og find ud af hvordan han eller hun arbejder med den interesse.
- Prøv nye ting som udfordrer din nuværende viden og evner.
- Deltag i forskellige aktiviteter der giver dig mere viden.

LEDEREVNER



Prøv at udfordre dig selv ved at lede en aktivitet, en opgave eller et projekt. Inviter andre til at dele deres tanker og ha' selv fokus på problemløsning.

- Øv dig i at tage initiativ, skabe overblik og høre alle næste gang, du arbejder i en gruppe i klassen.
- Arranger en fælles aktivitet for klassen eller din familie. Du skal planlægge, hvad I skal lave og involvere dem, der skal hjælpe med at gennemføre arrangementet.
- Find en person fra virkeligheden, en film eller en biografi, som udviser stærke lederevner. Undersøg hvad du kunne lade dig inspirere af.
- Igangsæt en ny familietradition.