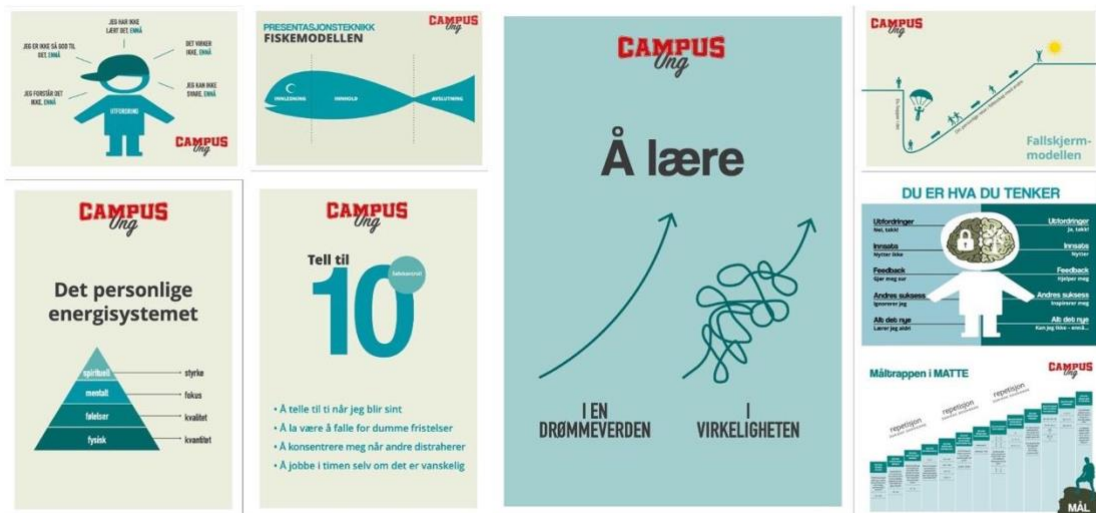


Introduksjon til arbeid med karakterstyrker i skolen



Innhold:

- Innledning
- Positiv psykologi som utgangspunkt for arbeid med karakterstyrker
- Organisering og gjennomføring av karakterstyrkemedulene
- De syv karakterstyrkene
 - Sosial kompetanse
 - Nysgjerrighet
 - Selvkontroll
 - Engasjement
 - Optimisme
 - Takknemlighet
 - Viljestyrke



Innledning

Systematisk trening av karakterstyrker kan bidra positivt til unges faglige og sosiale utvikling, noe som igjen styrker forutsetningene for å fullføre et målrettet utdanningsløp. Når opp mot 25 prosent av ungdommene våre ikke lykkes med å fullføre det 13-årige skoleløpet, er dette både en stor individuell og samfunnsmessig utfordring. Engasjement og faglig mestring på ungdomstrinnet er svært avgjørende for forutsetningen til å fullføre videregående skole.

Jf.sm.a. [Utdanningsnytt: Fagartikkel om videregående opplæring](#)

Den systematiske treningen av karakterstyrker som Guttas Campus har gjort gode erfaringer med, bygger på praktiske verktøy som kan støtte arbeidet for å operasjonalisere overordnet del av Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020 (LK 20). Formålsparagrafen vektlegger at *elevane og lærlingane skal utvikle kunnskap, dugleik og holdningar for å kunne meistre liva sine og for å kunne delta i arbeid og fellesskap i samfunnet*. Læreplanens prinsipper for læring, utdanning og danning legger vekt på *sosial læring*, utvikling av elevenes evne til å *lære å lære* og det tverrfaglige temaet *folkehelse og livsmestring*. LK 20 vektlegger også skolens kontinuerlige arbeid for å styrke *profesjonsfellesskap og skoleutvikling*, noe praktisk utprøving av opplegget med karakterstyrker kan medvirke til.

Vi gjør i denne introduksjonen kort rede for den faglige bakgrunnen for arbeid med karakterstyrker og skisserer et praktisk undervisningsopplegg for ungdomstrinnet. Skolen vil få tilsendt en utfyllende veileder. Veilederen beskriver et modulbasert arbeid i klasserommet knyttet til hver av de syv karakterstyrkene.

For hver modul er det også utarbeidet en powerpoint-presentasjon. Skolen får i tillegg et sett med plakater om karakterstyrkene som kan henges opp i klasserommene og i fellesarealene på skole

For elevene er det utarbeidet en loggbok som skal brukes til egenvurdering innenfor hver av modulene. Loggboken kan også brukes som støtteverktøy ved elevsamtaler gjennom skoleåret.

For å involvere foresatte, kan skolene få utlevert en veileder med generelle råd til foreldre, og med informasjon om skolens arbeid med karakterstyrkene. Skolene kan også bestille foredrag fra Guttas Campus om aktuelle temaer til foreldremøter.

Oslo 8. september 2023

Omar Mekki

Daglig leder i Guttas Campus

Positiv psykologi som utgangspunkt for arbeid med karakterstyrker

Arbeidet med personlige karakterstyrker er teoretisk forankret i positiv psykologi. Dette er en fagretning i psykologien der oppmerksomheten rettes mot helse og velvære snarere enn mot psykisk lidelse og behandling. Begreper som livskvalitet, mestring, relasjoner og optimisme står sentralt. Professor Martin Seligman regnes som den positive psykologiens opphavsmann.

Sammen med sitt forskningsteam har Seligman over mange år, og på tvers av ulike kontinenter, kartlagt en rekke karakterstyrker som fremstår som sentrale i livsmestring og utdanning. Syv av disse karakterstyrkene fremstår som særlig viktige:

- Selvkontroll
- Engasjement
- Viljestyrke
- Sosial kompetanse
- Takknemlighet
- Optimisme
- Nysgjerrighet



(Seligman & Peterson 2004; Seligmann 2009; Mønster 2016; Character Lab 2020)

Sentralt i positiv psykologi står forståelsen av at karakterstyrker kan utvikles og trenes på. Karakterstyrker er ikke gitte og fastlåste egenskaper. Derfor er det grunnleggende å utvikle unge som bevisste aktører i egne liv, slik at den enkelte motiveres til å utforske sine personlige styrker, utfordringer, muligheter og sitt utviklingspotensial.

Å reflektere over og arbeide med egne karakterstyrker, er en vei til personlig læring og utvikling. Innsats og hardt arbeid betyr vel så mye som talent for de resultater en ønsker å oppnå.

Organisering og gjennomføring av karakterstyrkemodulene

Undervisningsopplegget med karakterstyrkene (KS) er primært tenkt gjennomført på ungdomstrinnet. Til hver karakterstyrke er det utformet to undervisningsopplegg som hver for seg tar omtrent 30 min. Alle undervisningsoppleggene inneholder en lærerveiledning og to moduler med hver sine PowerPoint-presentasjoner som kan tas direkte i bruk i undervisning. Her er det oversikt over nødvendig utstyr, hvordan man kan introdusere den enkelte karakterstyrke, tidsplan for modulene, forslag til eventuelt hjemmearbeid, samt ekstraoppgaver.

Som lærer, team og/eller skole kan man velge å følge oppleggene slik de er utformet, eller tilpasse det til elevgruppens behov. Karakterstyrke- & konseptplakater samt loggbok er tilgjengelig digitalt, og kan ha en positiv effekt i arbeidet.

Foreslått rekkefølge:

KARAKTERSTYRKE	TIDSPERIODE FOR GJENNOMFØRING
Sosial kompetanse	August/september
Nysgjerrighet	Oktober/november
Selvkontroll	November/desember
Engasjement	Januar/februar
Optimisme	Februar/mars
Viljestyrke	April/mai
Takknemlighet	Mai/juni

Om programmet gjennomføres i løpet av 8. og/eller 9.trinn kan man repetere ved refleksjon og trening, f.eks ved å sette av tid til en samling per måned med fokus på en karakterstyrke hver måned.

Praktiske tips

- Gå gjennom presentasjonen og veilederen før gjennomføring med elevgruppen. Det er en stor fordel om dere bruker egne historier knyttet til karakterstyrkene.
- Del klassen i mindre grupper før øktene, 3-5 elever per gruppebord. Bruk de samme gruppene gjennom én hel modul, men lag gjerne nye grupper for hver modul. Slik får elevene tid til å bli litt kjent og samarbeide med de fleste i klassen. Karakterstyrke-plakatene for hver modul synliggjør arbeidet i klasserommet.
- Ta i bruk loggboken. Denne er en god støtte i arbeidet med å konkretisere og bevisstgjøre ovenfor elevene hva de bør fokusere på for å nå målene sine. I loggboken beskriver elevene hvordan de har opplevd arbeidet med hver enkelt modul, noe som virker bevisstgjørende for dem.
- Dersom dere velger å bruke hjemmeoppgavene kan disse bli en sentral del av treningsopplegget.

Kort om hver av de syv karakterstyrkene

I samarbeid med psykolog Magne Raundalen har vi utformet norske sammendrag av Martin Seligmans beskrivelser av de syv sentrale karakterstyrkene.

Før oppstart av programmet får lærerne en veileder og en presentasjon for hver karakterstyrkemodul. Disse gir en utfyllende beskrivelse av hver karakterstyrke og forslag til praktiske treningsoppgaver.

Her en kort beskrivelse av hver av de syv karakterstyrkene som inngår i programmet:

1. Sosial kompetanse (august – medio september):

De neste ukene skal vi ha fokus på å jobbe med karakterstyrken; sosial kompetanse. Sosial kompetanse handler om hvordan du er, og har det, sammen med andre mennesker. Er du flink til å forstå andre, og til å samarbeide, har du gode sosiale ferdigheter. Mennesker med god sosial kompetanse er ofte vennlige, hyggelige, interesserte i og bryr seg om andre og de er ofte lett å bli kjent med.

2. Nysgjerrighet (september – oktober):

Nysgjerrighet handler om å lure på noe, og å forsøke å finne mer ut om det du lurer på. Uten nysgjerrighet hadde vi ikke utviklet oss, og verden trolig sett helt annerledes ut. Du kan være nysgjerrig på mye, f.eks vitenskap, verdensrommet, mennesker og nye opplevelser. Dersom du tvinger deg til å være mer nysgjerrig vil du garantert lære mer. Nysgjerrige mennesker kan, og forstår, ofte veldig mye.

3. Selvkontroll (oktober – november):

Selvkontroll handler om å ta kontroll over seg selv, følelsene og handlingene sine. Har du god selvkontroll klarer du i stor grad å bestemme over det du gjør, også i stressende situasjoner. Det handler om å ta valg som kan være vanskelige, men som vil gi deg mer på sikt. Ved høy grad av selvkontroll når du lettere mål du setter deg, både på skolen, på fritiden og sammen med andre mennesker. Selvkontroll kan trenes, og jo mer du trener dess sterkere blir den.

4. Engasjement (november – desember):

Engasjement handler om å være interessert. Dersom du er engasjert fører det ofte til positiv energi, som lett smitter over til omgivelsene. Du kan bl.a være engasjert i mennesker, natur, skole og idrett, og du bruker gjerne ekstra energi og tid på dette. Denne energien og tiden utvikler deg, og fører ofte til mye godt for deg selv og andre.

5. Optimisme (desember – januar):

Optimisme handler om å tenke positivt, og å tro at ting kan løse seg. Å tenke «jeg klarer det ikke, ennå!», er optimisme. Utsetter du deg selv for nye situasjoner og opplevelser, og er åpen for nye ideer, da er du optimistisk. Ved å tenke optimistisk blir livet ofte lettere fordi du klarer å tenke positivt selv om du opplever motgang.

6. Takknemlighet (februar – mars):

Takknemlighet handler om å fokusere på de positive tingene som skjer både rundt og med deg, og å sette pris på dette. Ved å fokusere på alt du har, i stedet for det du ikke har, vil takknemligheten vokse. Mennesker som er takknemlige er som regel glade, sjelden stresset og har god mental helse. Er du takknemlig oppleves du gjerne som en positiv person, og du får ofte gode vennskapsforhold.

7. Viljestyrke (april – mai):

Viljestyrke handler om å ikke gi opp når noe er vanskelig, og å motivere deg selv til å holde ut i vanskelige situasjoner. Viljestyrke kan få deg til å gjøre oppgaver selv om du ikke har lyst, og at du klarer å gjennomføre det. For å nå mål du setter deg må du ønske å nå dem, og for å nå målene trenger du styrke - viljestyrke. Denne styrken kan du trene.

Vi ønsker dere lykke til med det viktige arbeidet!

