

Deltagare 1 – "Styrketräning" med elever och kollegor

Jag använde mig av de stora korten och valde ut de styrkekort som kändes mest konkreta, och som jag tyckte skulle vara enklast för eleverna att känna igen hos sig själva och andra.

De jag valde att starta med var: tacksam, modig, rättvis, humoristisk, förlåtande, kärleksfull, nyfiken, ärlig, vänlig, uthållig.

Vi studerade korten tillsammans och diskuterade kring de olika styrkorna. Frågeställningarna var bl.a:

- Hur kan man se dessa hos andra?
- Hur märker du dem hos dig själv?
- I vilka situationer kommer dessa fram?
- När behövs de olika styrkorna?
- Vilka styrkor behöver t.ex en fotbollspelare, en mamma, en musiker, en snickare, en storebror, en dansare...

Vi skulle försöka lägga märke till varandras styrkor under skoldagen och i vilka situationer vi hade nytta av dem.

Någon dag senare presenterade jag resten av korten för klassen. Då tog vi oss ännu mera tid att noggrant gå igenom och diskutera kortens betydelser.

På Alla Hjärtans Dag var det dags att göra klassens styrke-plansch. Alla fick plocka ut de fem kort som de tyckte visade deras egna styrkor. Vi klippte ut "styrkehänder" och skrev våra styrkor i olika färger på fingrarna. Tummen fick den mest framträdande styrkan. Vi samlade händer och hjärtan på ett stort papper och satte upp det i korridoren utanför vår klass. (Samma gjorde jag med de andra klasserna som jag också undervisar.)

Under veckans lärarmöte berättade jag om kursen vi gick och presenterade styrkekorten för kollegorna. Jag gav dem instruktioner om VIA-testet och vi kom tillsammans överens om att alla 70 personer i vår skolpersonal skulle göra testet innan följande veckas teammöten.

Jag delade med mig av tipsen på elevövningarna som jag fått under kursen. De flesta av lärarna var mycket intresserade och flera ville låna kortpackarna till sina klasser.

Följande vecka fick alla i klassen en egen kortpacke och de plockade ut, studerade, sorterade och läste förklaringstexterna på korten. Vi samtalade kring dem igen och eleverna ställde frågor ifall någon av styrkorna ännu kändes oklar.

Vi har en hög stol framme i klassen, och där fick en elev i gången sätta sig. De andra skulle i lugn och ro välja ut en styrka som de tyckte att var den mest framträdande hos kamraten. (Gruppen har följt åt sedan förskolan, så de är bekväma i varandras sällskap och känner mycket väl till varandras starka och svaga sidor.)

När man hade valt ut ett kort fick man gå och ställa sig framför den sittande och visa upp det man hade valt. Så höll vi på tills alla i klassen hade fått sina styrkor presenterade för sig.

Responserna var mycket positiva. Några hade först tyckt att det var lite spännande att sitta och vänta, men alla njöt sedan av uppmärksamheten och att få vara stolta över alla de fina egenskaper som de tilldelades.

Senaste vecka bestämde vi att alla i klassen ska få ha en "egen" dag. (Ett bra tips som en av kursdeltagarna delade med sig av senast.) Så nu börjar vi varje skoldag med att barnen hämtar sin kortpacke genast på morgonen och väljer ut ett kort för den kompis som är dagens hjälte.

Elevers namn står skrivet på tavlan och jag går runt och samlar in de kort kamraterna valt. Sen skrivs de goda kvalitéerna upp under namnet och detta får stå framme inför allas beskådan och beundran hela dagen. Dagens hjälte får även gå först i kön, gå först till mat, hjälpa till att dela ut material, svara först på frågorna och åtnjuta klasskamraternas "gunst" på alla möjliga sätt.

Dagens hjälte väljs ut enligt bokstavsordning och alla har ivrigt räknat ut vilken som kommer att bli "deras" dag.

Vi satte tillsammans upp alla de stora korten (de hade laminerats för hållbarhetens skull) på väggen ovanför serveringsvagnarna, utanför skolans matsal.

De klasser som inte kände till korten stannade förundrat och läste och funderade vad som egentligen var på gång och vad korten mätte var till för. På så sätt väcktes intresset för dem hos både elever och lärare.

