

Positiv psykologi

- ett förhållningssätt vid problemskapande beteende och situationer

Tänk på att...

Söka positiva egenskaper hos eleverna och berätta specifikt vad de är bra på.

Lyfta fram elevernas styrkor som de använder i olika situationer.

Visste du att en hjärna i positiv sinnesstämning både lär sig bättre och fungerar mera kreativt.

Arbeta för ett positivt jag hos eleven, elevens positiva känslor, elevens engagemang och elevens positiva relationer i skolan.

“What’s STRONG, not what’s WRONG”

I ett nötskal

1. Elever behöver **PERMA** för att öka och känna välbefinnande;
- **P**ositiva känslor, **E**ngagemang, **R**elationer, **M**eningsfullhet och **A**tt uppnå mål.
2. För en negativ kommentar behövs fem positiva kommentarer för att hålla balansen.
3. Sätt tid på att hjälpa eleven att använda sig av sina styrkor och genom styrkorna utveckla sina talanger, intressen, förmågor och resurser.
4. Stärk elevernas resiliens, förmåga att komma igen vid motgångar i livet.
5. Utveckla elevens positiva relationer genom att stärka vänlighet, tacksamhet, empati, hänsyn och förlåtelse.
6. Märker du att någon elev använder någon styrka litet väl mycket? Diskutera det utgående från styrkor.

Vill du fördjupa dig?

www.hejlskov.se

www.livesinthebalance.org

<https://positivepsychology.com/perma-model/>

<http://noko.hemochskola.webbhuset.fi/Site/Data/2362/Files/Styrka%20gladje%20medkansla%20Ase%20Fagerlund%20140918.pdf>