

## Introduksjon til arbeid med karakterstyrker i skolen



## Innhold

- **Innledning**
- **Positiv psykologi som utgangspunkt for arbeid med karakterstyrker**
- **Organisering og gjennomføring av karakterstyrkemodulene i skolen**
- **Kort om hver av 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 *profesjonsfelleskap 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 skolen.

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.

Vi ønsker skolene lykke til med det viktige arbeidet!

Februar 2022

Omar Mekki  
Daglig leder

## Positiv psykologi som utgangspunkt for arbeidet 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 i skolen

Undervisningsopplegget med karakterstyrkene (KS) er primært tenkt gjennomført på 8. – 10. trinn. I 8. klasse legges arbeidet opp ut fra denne rekkefølgen:

<b>KARAKTERSTYRKE</b>	<b>TIDSPERIODE FOR GJENNOMFØRING</b>
1. Sosial kompetanse	August/september
2. Nysgjerrighet	Oktober/november
3. Selvkontroll	November/desember
4. Engasjement	Januar/februar
5. Optimisme	Februar/mars
6. Viljestyrke	April/mai
7. Takknemlighet	Mai/juni

I 9. klasse blir det lagt opp til repetisjon med refleksjon og trening innenfor alle de syv karakterstyrkene. I 10. klasse kan skolene selv vurdere hvordan de vil vedlikeholde programmet.

Det første året skolene introduserer karakterstyrkene, kan de velge å gjennomføre programmet på alle klassetrinn.

### Informasjonsmøte for de ansatte på skolen (1/2 - 1 time)

Innledningsvis gjennomføres et informasjonsmøte for de ansatte på skolen, der også involverte parter som PPT, barnevern og politi kan inviteres. Her presenteres bakgrunn for programmet og praktisk arbeid med karakterstyrkene. Alle parter blir orientert om prosjektet og om hva elevene skal være med på i løpet av skoleåret.

### Innføring for personalet (3 timer)

I starten av skoleåret gjennomføres også en «workshop» for alle ansatte ved skolen. Her går vi mer i dybden på hva karakterstyrker og positiv psykologi er, og hvordan det kan jobbes med modulene. Det blir demonstrert en modul for lærerne, slik at de kan bli kjent med hvordan man leder en prosess i praksis. Ut ifra dette diskuterer vi sammen aktuelle spørsmål, forventninger og innspill.

### Kick off for alle elever (30-45 min)

Det kan gjennomføres en kick off samling for samtlige elever ved skolen. Dette legges opp som en todelt økt hvor vi starter med en presentasjon av karakterstyrkene, deretter viser vi hvordan skolen skal arbeide med dette. Dette kan gjerne gjennomføres trinnvis.

## Arbeidet med karakterstyrkemodulene (7 X 2)

Når lærere og elever er blitt orientert om arbeidet med karakterstyrker, er det klart for å starte opp i klasserommene. Det er utarbeidet sju karakterstyrkemoduler i form av powerpoint-presentasjoner og en veileder som skal støtte gjennomføringen av modulene. Hver modul består av to økter på ca. 30 minutter. Disse er tenkt fordelt utover et helt skoleår, totalt 14 økter.

Vi anbefaler at den/de som skal gjennomføre modulene, setter seg godt inn i presentasjonen og veilederen før man begynner med øktene i klassen. Legg vekt på å finne relevante eksempler som støtte gjennom økta.

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. Læreren har rollen som prosessleder. En vellykket økt innebærer mye aktivitet og gode diskusjoner der elevene står i sentrum.

Samtlige elever vil få tildelt en loggbok som skal brukes til å vurdere egne karakterstyrker. Ut fra dette setter eleven seg mål og konkretiserer hvordan de vil jobbe videre for å oppnå målene sine. Elevene beskriver også kort hvordan arbeidet med hver modul har vært og hva de mener er det viktigste de har lært i løpet av øktene. Sett av nok tid til arbeid med loggboken. Egenvurderingene i loggboken kan også brukes i elevsamtaler gjennom skoleåret.

Hjemmeoppgavene mellom øktene er en sentral del av treningsopplegget. Hjelp elevene med eksempler på hva de kan trene praktisk på. Lag plakater fra oppgavene i øktene, og heng disse synlig opp i klasserommet, slik at elevene blir påmint om positiv atferd, og hva de skal vektlegge i tiden mellom hver modul.

## Oppfølgingssamlinger for lærerne

De ansatte inviteres til en oppfølgingssamling midtveis i programmet (medio des/jan), evaluering og gruppediskusjoner om arbeidet så langt. Vi drøfter også hva som er viktige tiltak for å opprettholde god energi i arbeidet videre.

Det blir i tillegg en kollegasamling mot slutten av skoleåret med erfaringsutveksling og sluttevaluering.

## Videre arbeid med karakterstyrker i 9. og 10. klasse

Etter å ha gjennomført programmet i 8. klasse videreføres arbeidet til 9.klasse. Hver klasse kan da sette av tid til en samling i måneden (1 x 7), med repetisjon av innholdet fra modulene i hver karakterstyrke.

Skolen kan selv vurdere om de også ønsker å engasjere elevene i en fadderordning der noen utvalgte elever brukes til å dele sine historier og erfaringer med det nye kullet på 8. trinnet.

Skolene vurderer selv om de skal ta den samme runden med en samling månedlig på 10. klassesetrinn.

## 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 – BEST SAMMEN

Sosial kompetanse er evnen til å være åpen for andres perspektiv, motiver og følelser, å være interessert i stedet for å være interessant. Det handler om holde et øye med omgivelsene, spille sammen med andre og bruke hverandres forskjellige styrker til å samarbeide for å oppnå felles mål. Ved å trene på og utvikle egen sosial kompetanse, vil det bli enklere å fungere i et felleskap. Sosial kompetanse er grunnleggende for å utvikle vennskap.

### 2. NYSGJERRIGHET – PRØV, SE OG LÆR

Nysgjerrighet gjenspeiles i iver etter å oppleve og forstå mer av verden rundt oss. Nysgjerrighet har mange former; man kan være nysgjerrig på noe profesjonelt, sosialt, sportslig - eller nysgjerring på egen kapasitet og egne muligheter. Nysgjerrighet er en vei til ny kunnskap, nye opplevelser og nye sosiale kontakter.

### 3. SELVKONTROLL – TELL TIL 10

Å kunne kontrollere egne følelser og reaksjoner. Denne karakterstyrken er viktig for å kunne sette seg mål og nå disse. Selvkontroll er sentralt for å unngå å reagere på impulser som kan ha en negativ innvirkning på en selv og omgivelsene. Selvkontroll er også viktig for å kunne kontrollere og tilpasse eget energinivå til ulike situasjoner.



Personer med høy grad av selvkontroll er gjennomgående bedre rustet til utdanning og arbeid.

#### 4. ENGASJEMENT – BRENN FOR DINE MÅL

Evne å være aktivt interessert i noe eller noen - og å kunne vise denne interessen. Dette innebærer også å involvere seg og forplikte seg. Engasjement har som oftest en positiv effekt på omgivelsene og også forsterkende effekt på eget engasjement.

#### 5. OPTIMISME – TRO PÅ DET

Optimisme er evnen til å forvente det beste i ulike situasjoner, tenke og handle konstruktivt. Optimisme uttrykkes både gjennom en positiv innstilling og konkrete tanker og forslag til hvordan man tar tak i utfordringer. Optimisme har vi aller mest bruk for når vi møter vansker. Vi vet at ikke alt går bra alltid, men vanskene kan håndteres.

#### 6. TAKKNEMLIGHET – SI TAKK

Å kunne uttrykke og sette pris på konkrete opplevelser og handlinger gjennom hverdagen. Vi oppfatter at andre hjelper oss, forstår verdien av dette og kan uttrykke takknemlighet for hjelpen vi får. Dette handler om mer enn bare å si takk. Det handler også om en dypere forståelse av det andre gjør for oss. Takknemlighet utløser glede og overskudd og gir bedre mental helse.

#### 7. VILJESTYRKE – ALDRI GI OPP

Viljestyrke er å fortsette når noe er vanskelig, gå videre når vi sitter fast. Det er evnen til holde ut, selv i motvind. Viljestyrke er nært knyttet til beslutsomhet og mental motstandskraft, en sentral egenskap å jobbe med for mange ungdommer. Viljestyrke er nært knyttet til optimisme, ofte går disse to egenskapene hånd i hånd.





## Litteraturliste

Markussen, E., Daus, S. & Hovdhaugen, E. (2020). Fra 16 til 30. Om utdanning, jobb og inntekt for 9341 unge fra Østlandet 14 år etter at de gikk ut av tiende klasse i 2002.

Rapport

3. Oslo: NIFU

Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020 (LK 20)

Seligman, M. (2009): Ekte lykke: Positiv psykologi i praksis. Oslo: Universitetsforlaget

VIA Institute on Character. (2020). Character Strengths. Hentet 25. januar 2021

fra <https://www.viacharacter.org/character-strengths-via>