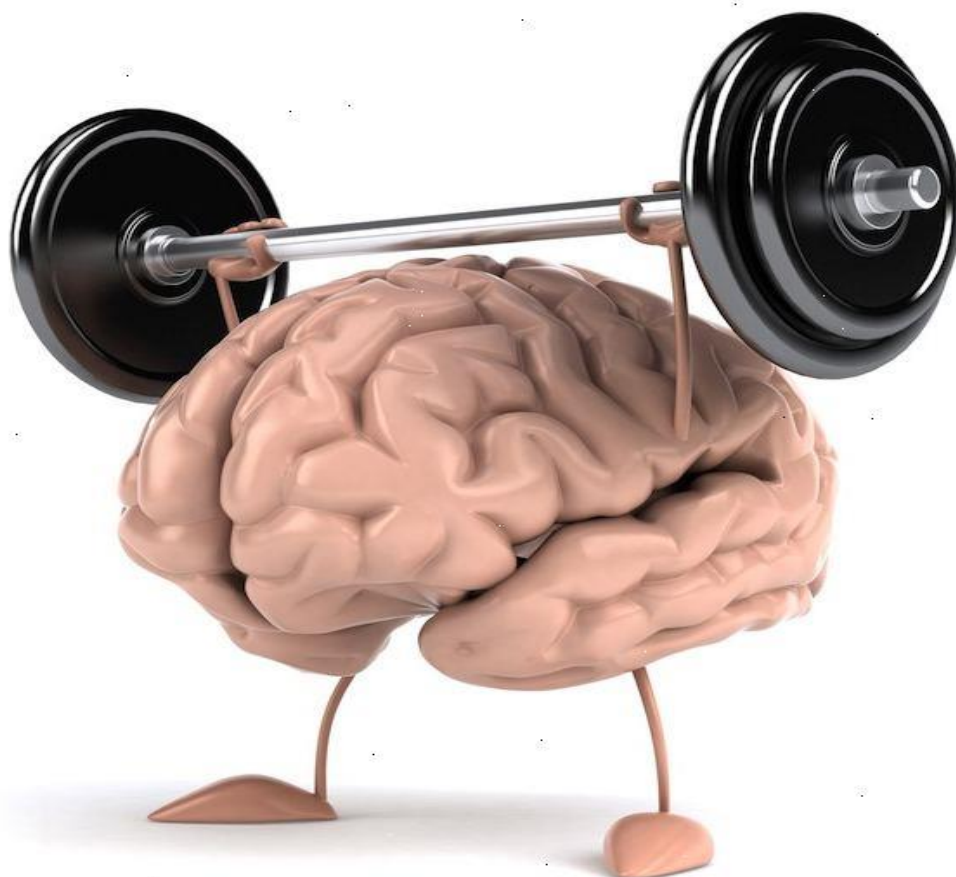


# **Idékatalog - personlige og sociale kompetencer**

**i efterforløbet på intensive læringsforløb i Københavns Kommune**



**Om metoderne på KøbenhavnerAkademiet for drenge og piger**  
**Idékatalog til, hvordan der kan arbejdes med karaktertræk og mindset på hjemskolen**

# Indhold

<b>KAPITEL 1. INTRODUKTION .....</b>	<b>3</b>
LÆSEVEJLEDNING .....	3
BAGGRUND OG FORMÅL .....	4
<b>KAPITEL 2. INTRODUKTION TIL TEORI OG METODE .....</b>	<b>5</b>
KARAKTERTRÆK.....	5
POSITIV PSYKOLOGI OG STYRKEBASERET PÆDAGOGIK.....	6
VILJEFASTHED .....	7
GROWTH MINDSET – HANDLER OGSÅ OM LÆRINGSKULTUR .....	8
<b>KAPITEL 3. OVERGANGEN MELLEM CAMP OG SKOLE.....</b>	<b>11</b>
LÆRINGSKULTUR .....	11
TEAMSAMARBEJDE – EN BEVIDST DISCIPLIN .....	12
UDDANNELSESPARATHEDSVURDERING (UPV) OG KARAKTERTRÆK.....	13
<b>KAPITEL 4. IDÉKATALOG KARAKTERTRÆK.....</b>	<b>15</b>
OPSTART KARAKTERTRÆK I LÆR@LÆRE.....	16
"MIT KARAKTERTRÆK" .....	17
"GÆT ET KARAKTERTRÆK" .....	18
UDDANNELSESPARAT MED KARAKTERTRÆK.....	19
"KARAKTERTRÆKS-SPEEDDATING" .....	20
POWER POINT PRÆSENTATION – "MIN KT REJSE" .....	21
SELVEVALUERING VILJESTYRKE – "MIN INDSATS" .....	22
KARAKTERTRÆKS O-LØB.....	23
"UGENS KARAKTERTRÆKS-DETEKTIVER" .....	25
"FIND HINANDENS STYRKER I KLASSEN" .....	26
"DEL DIN HOLDNING" .....	27
<b>KAPITEL 5. IDÉKATALOG KARAKTERTRÆK – TEMATISK KICKSTART .....</b>	<b>28</b>
SELVKONTROL – TÆL TIL 10.....	29
ENGAGEMENT – BRÆND FOR DET, DU VIL.....	30
VEDHOLDENHED – GIV ALDRIG OP .....	31
SOCIAL INTELLIGENS - BEDST SAMMEN .....	32
TAKNEMMELIGHED – BARE SIG TAK.....	33
OPTIMISME – TRO PÅ DET.....	34
NYSGERRIGHED – PRØV, SE OG LÆR .....	35
<b>KAPITEL 6. IDÉ-KATALOG MINDSET.....</b>	<b>36</b>
GODT I GANG MED GROWTH MINDSET – DREJEBOG MODUL 1.....	36
GODT I GANG MED GROWTH MINDSET – DREJEBOG MODUL 2.....	37
MINE VÆRDIER - SKRIVEØVELSE.....	38
TO HISTORIER – EN SKRIVEØVELSE .....	39
TAKNEMMELIGHEDS-JOURNAL - SKRIVEØVELSE .....	40

# Kapitel 1. Introduktion

## Læsevejledning

På flere intensive læringsindsatser, heriblandt på KøbenhavnerAkademiet for drenge og piger, arbejdes der med *karaktertræk* og *growth mindset* som fundament for elevernes personlige og sociale udvikling.

Formålet med dette idékatalog er at inspirere til, hvordan du som lærer kan arbejde med karaktertræk og mindset på hjemskolen. Både med de elever, som har været afsted på camp, men også i almindelige klasesammenhænge, således at flere elever og lærerkolleger får kendskab til metoderne.

**Kapitlet 2** introducerer metodernes teoretiske fundament. Hver teori præsentation afsluttes med refleksionsspørgsmål til lærerteamet. Spørgsmålene, som er markeret med dette symbol, kan bruges som afsæt til diskussion til f.eks. til et teammøde.



Opgave  
til  
lærer-  
teamet

**Kapitel 3** fokuserer på overgangen mellem camp og skole. Der trækkes paralleller mellem campens metoder og modeller og skolernes hverdag, bl.a. mellem de syv karaktertræk og uddannelsesparathedsvurderingen. Også her vil der være refleksionsspørgsmål til lærerteamet.



Opgave  
til  
lærer-  
teamet

**Kapitel 4 – idékatalog karaktertræk:** Ideer til øvelser, du som lærer kan søge inspiration i, i det videre arbejde med karaktertræk. Enten i lær@lære timerne med camp-eleverne eller i den almindelige undervisning med alle eleverne.

**Kapitel 5 – idekatalog karaktertræk:** Ideer til, hvordan en lær@lære time eller den almindelige undervisning kan *kickstartes* med karaktertræk. Hver øvelse sluttes med refleksionsspørgsmål til eleverne, hvor de skal forsøge at koble karaktertrækkene til andre sammenhænge, f.eks. dagens undervisning.

**Kapitel 6 – idekatalog mindset:** Ideer til, hvordan du som lærer kan arbejde med at etablere en kultur, som fremmer elevernes growth mindset.

## **Baggrund og formål**

At arbejde med elevernes alsidige udvikling, heriblandt deres personlige og sociale kompetencer, er afgørende for, om eleven forlader skolen med de nødvendige forudsætninger for at indgå som aktive og demokratiske borgere, gennemføre en ungdomsuddannelse og få et job.

Betydningen af skolens arbejde med elevernes alsidige udvikling kommer bl.a. til udtryk i folkeskolens formålsparagraf og i processen for uddannelsesparathed i udkolingen, hvor de faglige, sociale og personlige kompetencer vægtes lige højt (Ministeriet for Børn, Undervisning og Ligestilling, 2016).

"Faglighed og sociale og personlige kompetencer må ikke anskues som adskilte størrelser, men som gensidige forudsætninger for at skabe livsduelige børn og unge." (Ministeriet for Børn, Undervisning og Ligestilling, 2016)

Arbejdet med elevernes alsidige udvikling er velkendt for lærere i folkeskolen. Fra undersøgelser og skoler ved vi samtidigt, at begreberne og definitionerne kan være diffuse og området komplekst. At arbejde med karaktertræk som metode, og som fundament for elevernes personlige og sociale læring og udvikling, er en ud af mange tilgange til dette arbejde.

## Kapitel 2. Introduktion til teori og metode

Med dette kapitel introduceres det teoretiske fundament for de metoder på KøbenhavnerAkademiet, som omhandler elevernes personlige og sociale kompetencer. Kapitlet handler om karaktertræk, mindset og vaner. I dette kapitel kan du søge viden, og sammen med dit team kan du være nysgerrig på, hvordan metoderne kan bruges på din hjemskole.

### Karaktertræk

Martin Seligman er forgangsfigur inden for den positive psykologi og har sammen med Chris Peterson og Angela Duckworth og det amerikanske skole- og forskningsnetværk KIPP (Knowledge Is Power Program, red.) identificeret en række personlige karaktertræk som særligt væsentlige for at gennemføre skolegang og uddannelse. KIPP-skolerne arbejder systematisk med karaktertræk, og de tror på, at alle børn har potentiale for at lære. Målet er at skabe alternative læringsmiljøer, der kan rumme marginaliserede børn og unge (Andersen 2015).



**Selvkontrol** – at have selvdisciplin og kunne kontrollere egne følelser og reaktioner

**Engagement** – at deltage aktivt, tage initiativ og udvise energi

**Vedholdenhed** – at blive ved, når noget er svært og at komme videre, når man sidder fast

**Social intelligens** – at aflæse og navigere i andre menneskers følelser og motiver

**Taknemmelighed** – at værdsætte oplevelser, erfaringer og andres handlinger

**Optimisme** – at forvente det bedste i enhver situation og arbejde inden for den forventning

**Nysgerrighed** – at være sulten efter at opleve og forstå stadig mere af verden

### Karaktertræk - styrker, alle kan lære

Karaktertræk er ikke medfødte talenter, men kompetencer, som kan styrkes og udvikles igennem livet.

På KøbenhavnerAkademiet er der siden 2015 blevet arbejdet med personlige karaktertræk ud fra en tro på, at hvis eleverne formår at styrke disse syv karaktertræk, forbedrer de ikke kun deres chance for at gennemføre KøbenhavnerAkademiet, men også for at lykkes på den lange bane ift. uddannelsesparathed,

skolegang og jobmuligheder. Hvordan skal en dreng eller pige på 19 år med en mislykket skolegang komme tilbage i uddannelsessystemet eller få en læreplads, hvis ikke han/hun er disciplineret og kan overholde et mødetidspunkt (selvkontrol)? Hvis ikke han/hun er interesseret i at lære nyt (nysgerrighed)? Hvis ikke han/hun kan styre sit temperament (selvkontrol), eller hvis han/hun er udfordret på at samarbejde (social intelligens)? Hvordan skal det lykkes ham eller hende at gennemføre KøbenhavnerAkademiet, eller mere alvorligt at fastholde en uddannelse eller en læreplads, hvis han/hun giver op, hver gang han/hun møder modstand (vedholdenhed)?

Frem for kun at træne elevernes faglighed på de intensive læringsforløb, trænes også deres mentale muskelkraft: Deres indstilling, indsats og viljestyrke.

Karaktertræk handler ikke om talent, men om styrker, der kan læres, trænes og udvikles (Seligman 2011). Eleverne skal nå til en forståelse af, at karaktertræk ikke er noget, de enten har eller ikke har, men at karaktertræk kan udvikles. Oplever en elev eksempelvis at være "sådan en, der altid giver op", er opgaven at skabe en bevidsthed hos eleven om, at det ikke er en del af elevens dna, men noget som han eller hun kan arbejde på at styrke.

At arbejde med karaktertræk som vejen til personlig og social udvikling indbefatter, at indsats og hårdt arbejde betyder dobbelt så meget som ens talent ift. at nå mål i livet.



### Opgave til teamet

Diskuter, hvilke karaktertræk I finder vigtigst? Hvilket to karaktertræk har majoriteten af jeres elever størst behov for at træne? Hvordan kommer det til udtryk?

Find to konkrete måder, hvorpå I kan implementere karaktertrækkene i undervisningen, i klassen eller på årgangen?

Hvordan kan I evt. involvere camp-eleverne i implementeringen, så de spiller en aktiv rolle?

## Positiv psykologi og styrkebaseret pædagogik

Karaktertrækkene har rod i den positive psykologi, som er videnskaben om, hvad der gør individer og fællesskaber i stand til at trives. Det er derfor en retning, som kan bruges til at fremme præstationer i skole, uddannelse, arbejdsliv og andre aspekter af livet ud fra en grundtanke om, at mennesket kan trænes mere robust.

Positiv psykologi fokuserer på at fremme trivsel. Alligevel kan teorien ikke reduceres til bare at handle om "evnen til at se lyst på tingene". Det handler i ligeså høj grad om at lære at rumme negative følelser og håndtere modstand.

Der skal adskillige positive tanker eller udsagn til for at opveje én negativ. Derfor dyrkes den positive fortælling og den gode oplevelse ofte på de intensive læringsforløb, ligesom et nyt fagligt niveau og ugens gode kammerat ofte fejres. Ved at fokusere på det, der lykkes, bliver små succeser synlige og virkelige for eleverne.

Positiv psykologi er et bærende teoretisk fundament på de intensive læringsforløb. Og det får betydning for den måde, voksenteamet møder eleverne på. I pædagogiske sammenhænge kan positiv psykologi oversættes til styrkebaseret pædagogik. At arbejde ud fra en styrkebaseret tilgang vil bl.a. sige, at elevernes anskues som *bevidste aktører*. Grundtanken er, at alle har ressourcer og potentialer. Den pædagogiske opgave bliver at optimere betingelserne, for at elevernes potentialer stimuleres, udfoldes og realiseres (Andersen 2006).

En styrkebaseret tilgang hjælper eleverne med at identificere egne styrker og med at få øje på, hvordan styrkerne kan bruges til at modstå modstand. Anerkendende og engagerede lærere som tror på eleverne, er afgørende for, at eleverne tager de første skridt til at begynde at tro mere på sig selv.



### Opgave til teamet

Diskuter, hvilken betydning det ville have for jeres team at skulle arbejde med positiv psykologi som tilgang ift. elevernes alsidige udvikling? Ville det ændre noget? Hvad?

Hvad finder I mest brugbart ved positiv psykologi? Hvad kan I overveje at implementere i jeres dagligdag?

Find tre måder, hvorpå I kan dyrke den positive fortælling i klassen?

## Viljefasthed

Psykolog Angela Duckworth har i mange år forsket i, hvad der gør mennesker succesfulde. Hvorfor kommer nogle mennesker på toppen af bjerget, mens andre opgiver på vejen derop? Hvad er det for en "ingrediens" i mennesket, som får dem til at lykkes med at nå deres mål?

Duckworth har interviewet en række ledere inden for erhvervslivet, kunst, sport, journalistik, den akademiske verden, medicin og jura. Hun har søgt efter sammenhænge og mønstre på tværs af faggrupper. Hun har undersøgt, hvem af de mange rekrutterede, der var i stand til at gennemføre den krævende optagelsesproces på USA's militærakademi, West Point (Duckworth 2017). Duckworth fandt frem til, at dem, der gennemførte uddannelsen, ikke var mere talentfulde end dem, der droppede ud. Hendes forskning viste derimod, at det ikke handlede om et særligt talent, men nærmere en "giv aldrig op" holdning (Duckworth 2017).

Forskningen viser en tæt sammenhæng mellem viljefasthed og succes. Et vigtigt mål med de intensive læringsforløb er, at eleverne opbygger viljefasthed. Dette gøres med adskillige forskellige greb, bl.a. med fem principper, hvor et af principperne er: *"Du vælger selv, og dit valg forpligter"*. Ansvarlighed og fri vilje er væsentlige elementer i den positive psykologi. Det betyder, at det først og fremmest er eleven, der skal i gang med at gøre noget. Eleven skal opleve at have fuld opbakning og hjælp fra både lærere og kammerater, men samtidig skal eleven mærke, at der er en forventning om, at det er ham eller hende, der skal yde en indsats.



### Opgave til teamet

Diskuter, hvordan viljefasthed opbygges? Hvad kan I gøre for at give viljefastheden gode vækstvilkår på jeres årgang?

Find to konkrete måder, hvorpå I kan udfordre eleverne på deres viljefasthed.

Bliver eleverne f.eks. mere viljefaste af at udstå eller gennemleve noget, de I nuet ikke kan se meningen med? Og hvis ja, find da på en opgave/udfordring at stille eleverne?

## **Growth mindset – handler om tankemønstre, men også om læringskultur**

*Mindset* kan oversættes til et sæt overbevisninger, som influerer på, hvordan mennesker tænker, føler og opfører sig. Teorien om growth- og fixed mindset er udviklet af den amerikanske professor i psykologi, Carol Dweck, der har kategoriseret to typer mindset. Mens mennesker med et growth mindset ser intelligens og personlighed som formbart og foranderligt, vil mennesker med et fixed mindset anse intelligens og personlighed som prædefineret og fastlåst (Dweck 2006).

Mennesket er ikke i besiddelse af enten det ene eller det andet mindset. De fleste mennesker veksler mellem de to mindset.

Formålet med at arbejde med elevernes mindset er at hjælpe eleverne med at få øje på, at de tanker, de har om sig selv og deres muligheder, har betydning for, hvad de kan eller ikke kan opnå.



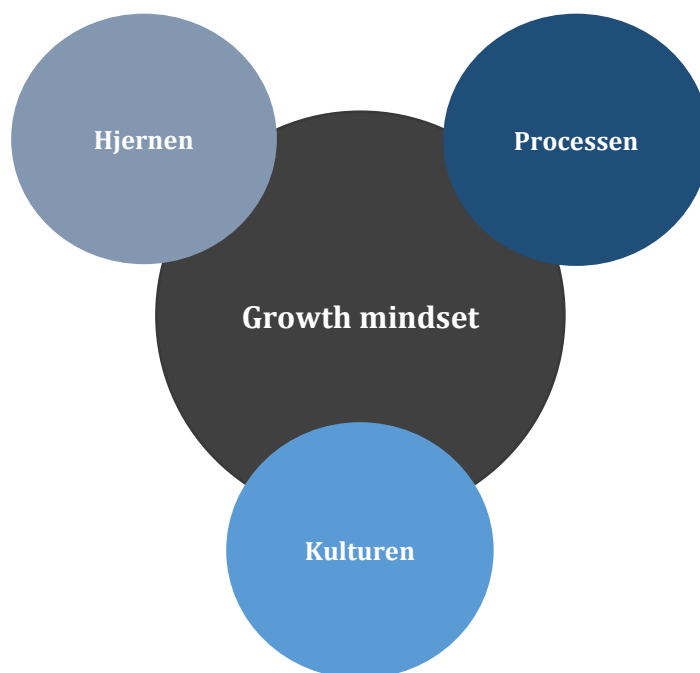


Det er desværre ikke muligt at hælde et *growth mindset* ned i hovedet på eleven, men som lærer kan du...

- opfordre eleverne til at turde fejle
- bemærke **indsats** frem for resultatet
- søge elevens **styrker**
- gøre **modstand attraktivt** – det er her, det rykker
- gøre det sejt at kæmpe *for* noget og *med* noget

I forsøget på at nedtone elevernes fixed mindset og fremme deres growth mindset, kan vi ikke nøjes med at se på elevernes tankemønstre. Vi må også kigge på os selv som lærere og på læringskulturen i klassen eller på årgangen. Skaber vi en ramme, hvor growth mindset har gode vækstvilkår? Hvordan taler vi om læring? Om fejl? Hvad er det, vi bemærker og anerkender? Er det resultatet? Er det elevernes rigtige løsninger? Eller er det deres kreativitet? Deres nysgerrighed? Deres ihærdighed? Skaber vi en ramme, hvor det er tilladt, måske endda fedt, at have lavet en fejl?

At arbejde med elevernes mindset handler således også om læringskultur. I arbejdet med at styrke elevernes growth-mindset er der tre nøgleprincipper: hjernen, processen og kulturen.



*Growth-mindset model*

### **Hjernen - forståelse af hjernen og læring**

At undervise eleverne eksplicit i, at hjernen er foranderlig, kan have en effekt i klasserummet. Elevernes forståelse for, at hjernen har evnen til at forandre sig og vokse, øger motivationen for læring, skaber positive forventninger og øger opfattelsen af, hvad det er muligt at opnå.

### **Processen – fælles og vedvarende sprog og tilgang**

At skabe et miljø som hjælper eleverne til at udvikle sunde forventninger til egen formåen, kræver en tilgang, hvor fokus rettes mod *processen* ved læring og ikke udbytte eller resultat. Brugen af et fælles, vedvarende sprog der fremmer indsats, hårdt arbejde, at tage ved lære af fejl og fokus på personlig fremgang er nøglen.

### **Kulturen – udvikling af miljøet**

At udvikle en growth mindset kultur kræver bevidst planlægning og implementering over tid. At ville arbejde med growth mindset er ikke endnu en idé; nærmere er det en tilgang til en kulturel forandring, som kræver bevidsthed og en konstant indsats fra alle involverede i den lærende organisation.



#### **Opgave til teamet**

Diskuter, hvilket mindset der præger eleverne i jeres klasse? Find to læringssituationer, der hhv. fremmer og hæmmer elevernes growth mindset?

Find to konkrete ting, som I vil gøre for at skabe en growth-mindset-venlig ramme.

Vælg et månedstema. Det skal være noget, I som team vil have fokus på ift. eleverne. Noget, som I mener kan påvirke dem psykologisk ift. at udvikle growth-mindset.

## Kapitel 3. Overgangen mellem camp og skole

Overgangen mellem camp og hjemskolen kræver skærpet opmærksomhed. Overgangen kan være svær, for campens metoder og tilgange nu skal omsættes og bruges ind i hjemskolens praksis og rammer.

For eleverne handler det om at opretholde motivationen og forankre de vaner og læringsstrategier, som de har tilegnet sig på campen. Eleverne skal hjælpes til at få øje på sammenhængen mellem campens intense oplevelser og hverdagslivet i hjemskolen.

For lærerne handler det om at være nysgerrige på og eksperimentere med, hvordan metoderne fra campen kan bruges ind i hjemskolens hverdag og ramme. Måske vil flere af campens metoder og læringskulturelle strukturer kunne fungere ind i hjemskolens rammer, evt. i tilpasset form.

### Læringskultur

Kultur er et omstridt begreb, som tillægges mange betydninger. Det er derfor ingen let opgave at tale om læringskultur. Når vi alligevel gør det, er det for at rette opmærksomheden på, at kultur er noget, der *skabes*. Vi har indflydelse på den læringskultur, der er på en camp eller på en skole, for den skabes i høj grad af os selv med vores sprog og handlinger.

I neutral forstand kan kultur beskrive reglerne for en gruppes adfærd. Kulturen på campen skabes af forskellige byggesten. Det er f.eks. medskabende til læringskulturen, at fællesskabet er forpligtende, og at eleverne ikke må have deres mobil. Det er kultursættende, at de voksne ikke har mobilene fremme, og at de deltager i fysisk aktivitet, ligesom det er kultursættende, at eleverne samles til morgen- og aftenbriefing, og at morgensamlingerne indebærer fysisk aktivitet og morgensang. Det er også kultursættende, at alle på holdet skal være repræsenteret, før holdet tælles som repræsenteret, og at der uddeles en sanktion til hele holdet, hvis en mand kommer for sent. Det er kultursættende at fokusere på elevernes styrker, bl.a. ved at fejre succeserne som klap i undervisningen eller i en taknemmelighedsrunde i holdtid eller kåring og fejring af dagens mand.

Det er ofte de små detaljer, som til sammen skaber læringskulturen på en skole. Hvilke byggesten skaber læringskulturen på jeres skole?



Lav en brainstorm over de kulturbærende elementer på jeres skole eller årgang?

Indkreds de tre elementer, der vejer tungest i jeres læringskultur. Diskuter hver enkelt: Hvad hhv. hjælper og forhindrer denne 'kultur' jer eller eleverne i?

Find to kulturbærende elementer, som I kunne tænke jer var mere fremtrædende? Hvad vil I gøre for at gøre dem mere fremtrædende?

## Teamsamarbejde – en bevidst disciplin

På campen anses teamsamarbejde som en disciplin, der bevidst skal trænes. Dette er ud fra en teori om, at når forskellige mennesker sættes sammen i et team, kan det ikke forventes, at samarbejde er noget, der automatisk sker (Kock Nielsen & Dohrmann Hansen 2012). Teamdannelse og samarbejde er derfor et væsentligt omdrejningspunkt på staff-camp og uddannelsesdagene for voksenteamet inden campen. Her *bygges* teamet.

På campen indgår elever og voksne i et forpligtende fællesskab. Ingen er vigtigere end fællesskabet. Det betyder, at fællesskabet ikke bøjes efter en enkelt elev, men at eleven skal lære at indgå i den ramme, der er fælles for alle. De voksne er vigtige rollemodeller i den forbindelse. På campen arbejder voksenteamet sammen om et fælles mål og i fælles ånd. Samarbejdet beror på to styrende bestemmelser, som er både en rettighed og en forpligtelse.



Bestemmelserne understøttes af praktikken, strukturen, teamet og ledelsen på campen. Det får bestemmelserne til at leve og være andet end bestemmende. "Vi gør det sammen" bliver f.eks. konkret og levende, når de voksne, i den endelige klargøring aftenen før eleverne ankommer på campen, oplever, at ingen er færdige, før alle opgaver er løst. Når én mand er færdig med sine opgaver, forventes det, at han eller hun stiller sig til rådighed og tilgår andre opgaver. Måske er der en i teamet, som står med en defekt kopimaskine og skal have kopieret 50 opgavesæt. Måske er der en i teamet, som mangler at hænge plakater op i faglokalet. Måske er der en, der mangler at slutte strøm til 50 computere. Måske mangler der at blive flyttet en seng fra en hytte til en anden. Alle skal opleve og bidrage til, at "vi er sammen om det". Der arbejdes ofte med termen 'områdeansvarlig', men uden at det betyder, at nogen er ladt alene med deres område. Først når alle mand melder klar ift. deres område, *har teamet løst den samlede opgave*.

For at eleverne kan lære at indgå i et forpligtende fællesskab, må det voksenteam, som omgiver eleverne være i stand til at gøre det samme. Det er den ene grund til, at voksenteamet arbejder med teamsamarbejde som bevidst disciplin. Den anden grund er, at et stærkt teamsamarbejde er forudsætningen for at skabe gode resultater.



Diskuter, hvad I hver især lægger i disse to bestemmelser?

Hvad er fordelene i at arbejde i team efter disse to bestemmelser? Er der ulemper?

Hvordan ville jeres teamsamarbejde se ud, hvis I fulgte disse to bestemmelser?

Definer to bestemmelser, som er styrende for jeres teamsamarbejde lige nu?

## Uddannelsesparathedsvurdering (UPV) og karaktertræk

I udkolingen vurderes elevernes personlige og sociale forudsætninger i forbindelse med uddannelsesparathedsvurderingen. UPV skal vurdere, om eleven har de nødvendige faglige-, sociale- og personlige forudsætninger for at kunne påbegynde og gennemføre en ungdomsuddannelse. Desuden skal den sikre, at de elever, der bliver vurderet ikke-uddannelsesparate, får den rette støtte og vejledning frem mod afslutningen af 9. klasse.

For at kunne arbejde aktivt med elevernes uddannelsesparathedsproces må teamet have en fælles forståelse for, hvad der forstås ved de sociale og personlige forudsætnings områder: motivation, selvstændighed, ansvarlighed, mødestabilitet, valgparathed, tolerance, samarbejdsevne og respekt.

### Hvordan hænger UPV sammen med karaktertrækkene?

Karaktertrækkene kan ses som *en metode* til at styrke elevernes uddannelsesparathed. Der er en parallel mellem karaktertrækkene og uddannelsesparathedskriterierne, og lidt forenklet kan man sige, at jo stærkere eleven er på de syv karaktertræk, jo stærkere står eleven ift. uddannelsesparathedsvurderingen.

Karaktertrækkene kan ses som kompetencer, som eleverne kan trække på, for at opnå de forudsætninger UPV'en vurderes ud fra. Er eleven eksempelvis udfordret på at møde til tiden, kan han eller hun arbejde med karaktertrækkene *vedholdenhed* og *selvkontrol*. Er eleven udfordret på at deltage aktivt i gruppearbejde, kan han eller hun arbejde med karaktertrækkene *social intelligens*, *vedholdenhed* og *nysgerrighed*. Er eleven udfordret på sin motivation i timerne, kan han eller hun arbejde med karaktertrækket *engagement* og *optimisme*. Det er vigtigt, at læreren hjælper eleven med at sætte konkrete mål for, *hvordan* eleven kan træne et specifikt karaktertræk.

Modellen "UPV og karaktertræk" illustrerer, hvordan UPV'ens otte fokusområder og de syv karaktertræk kan spille sammen. Modellen er dynamisk, idet karaktertrækkene kan være i spil flere steder.

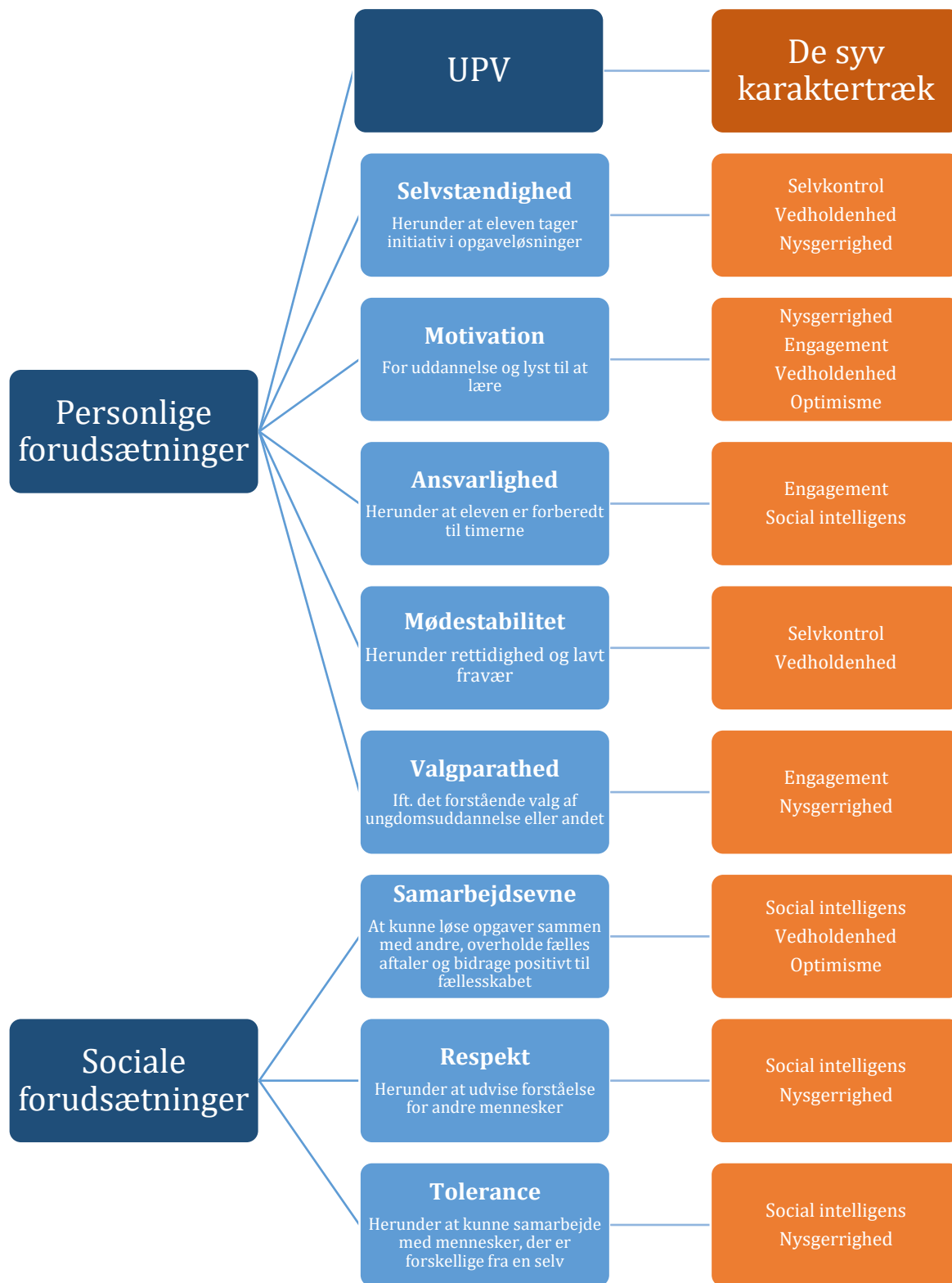


Opgave til  
teamet

Diskuter, hvordan I forstår UPV'ens otte fokuspunkter?

Se UPV & KT modellen. Er I enige i sammenkoblingen mellem UPV'ens fokuspunkter og karaktertrækkene, eller vil I ændre noget?

Hvilke fordele ser I ved at arbejde med UPV'en igennem karaktertræk?  
Er der ulemper?



Modellen er udarbejdet af Tagensbo Skole i samarbejde med læringskonsulent Louise Mørch

## Kapitel 4. Idékatalog karaktertræk

Arbejdet med karaktertræk og mindset på hjemskolerne foregår i lær@lære timerne med camp-eleverne eller i almindelige klassesammenhænge med hele klassen. Det kan foregå eksplicit og implicit. Eksplicit ved, at der arbejdes med karaktertræk som selve målet igennem øvelser og refleksion. Implicit ved, at der arbejdes med karaktertræk som midlet til målet, f.eks. ved at karaktertrækkene bruges understøttende eller refererende ind i en faglig proces. Sådanne forløb findes på MeeBook.

Kapitel 4, 5 og 6 kommer med en række ideer til, hvordan du som lærer kan arbejde eksplicit med karaktertræk og mindset. Enten som *kickstart* på en time eller som power- eller brain break midt i en time. Enten med få elever, med hele klassen eller årgangen.

Prøv dig frem.

## Opstart karaktertræk i lær@lære

**Mål:** At skabe sammenhæng mellem camp og efterforløb. At eleverne reflekterer over deres vane- og karaktertræksarbejde på campen og sætter nye mål i hjemskolekonteksten.

**Introduktion til læreren:** Start lær@lære op med refleksion vedrørende de 7 karaktertræk og vaner. Giv eleverne god tid til at forberede sig, så arbejdet med karaktertræk ikke bliver en løst og uforpligtende snak. Væn eleverne til, at karaktertræk er et fag, som de skal arbejde videre med på hjemskolen.

Det er vigtigt at skabe et fortroligt rum, så eleverne kan dele tanker, erfaringer og udfordringer med hinanden.

### Øvelse 1. Refleksion

Skriv nedenstående spørgsmål op på tavlen, og lad eleverne få 15 minutter til at reflektere og skrive.

- Hvilke sagde jeg farvel til på campen?
- Hvilke nye vaner fik jeg?
- Hvad hjalp mine nye vaner mig med?
  
- Hvilket karaktertræk arbejdede jeg mest med på campen? Hvorfor?
- Hvorfor skal jeg arbejde videre med dette karaktertræk på hjemskolen? Hvordan vil jeg gøre det?
- Hvordan kan mine kammerater på lær@lære holdet hjælpe mig?

### Øvelse 2. Del i plenum



Skab en god  
ramme om  
karaktertræks-  
arbejdet



## ”Mit karaktertræk”

**Mål:** At lade eleverne dele deres personlige styrke og forbedringspunkt med hinanden med henblik på at skabe åbenhed og ligeværdighed mellem eleverne.

**Introduktion til læreren:** Print plakaterne med de 7 karaktertræk, og spred dem ud på gulvet.

**Øvelse 1.** Læreren fortæller, hvilket karaktertræk han eller hun har som sin styrke. Hvordan kan man se det? I hvilke situationer? Læreren stiller sig fysisk på karaktertrækket og præsenterer. Bagefter fortæller læreren hvilket karaktertræk, han eller hun har brug for at arbejde med. Hvordan kan man se det? Giv gerne en lille personlig fortælling, og knyt det gerne sammen med din udvikling som lærer på campen.

**Øvelse 2.** Nu er det elevernes tur. Eleverne får 10 minutter til at reflektere og skrive et par stikord, inden øvelsen igangsættes.

- Eleverne præsenterer på skift deres KT-styrke og KT-forbedringspunkt.
- Eleverne stiller sig fysisk på det karaktertræk, de præsenterer.
- I hvilke situationer kan man se, at eleven er stærk på eller udfordret på dette karaktertræk?
- Hvad kan kammeraterne gøre for at hjælpe eleven til at styrke dette punkt?
- Hvordan kan eleven dele ud af sin styrke?
- Hvordan kan kammeraterne hjælpe eleven med at styrke sit forbedrings-KT?



Elevens KT-  
styrke og  
forbedrings-  
punkt

## "Gæt et karaktertræk"

**Mål:** At eleverne øver sig i at koble konkret adfærd til karaktertræk. At skabe åbenhed og accept omkring, at alle elever har noget, de er stærke på, og noget som de skal arbejde med.

**Introduktion til læreren:** En vigtig del af arbejdet med karaktertræk handler om, at eleverne lærer at se sammenhængen mellem karaktertrækkene og konkret adfærd. Find ti billeder, som alle indeholder et element af et karaktertræk.

### Øvelse 1.

- Eleverne ser på 10 fotografier, som alle indeholder et eller flere elementer af de syv karaktertræk.
- Eleverne diskuterer hvilke(t) karaktertræk, der træder frem i de forskellige billeder. Hvad er selve markøren for f.eks. vedholdenhed i billedet? Hvordan ser det ud?

**Øvelse 2.** Eleverne går sammen to og to. De skal nu fortælle hinanden, hvad deres hhv. stærkeste og svageste karaktertræk er. I hvilke situationer vil kammeraterne kunne se det? Hvordan kommer det til udtryk? Hvad er selve markøren?

**Øvelse 3.** Hvis rummet er trygt, og eleverne er gode ved hinanden, kan det have værdi for fællesskabet at lade eleverne dele ovenstående med hinanden i plenum ud fra et "bedst sammen tema". Når eleven fortæller, hvilket karaktertræk han eller hun skal forbedre og i hvilke situationer, kammeraterne kan se det, åbnes muligheden for en snak om klassekammeraternes rolle og ansvar. Hvordan kan kammeraterne hjælpe eleven med f.eks. at træffe gode valg, holde koncentrationen i timen, møde til tiden, etc.?

**Øvelse 4.** Lad eleverne finde visuelle eksempler på karaktertræk i andet billedmateriale. Lav det evt. som hjemmeopgave til næste time.



Er eleverne trygge ved hinanden?  
Prøv øvelse nr.  
3

## Uddannelsesparat med karaktertræk

**Mål:** At eleverne hjælper hinanden med at identificere, hvordan kriterierne i uddannelsesparathedsvurderingen hænger sammen med karaktertræk og vaner.

**Introduktion til læreren:** Meningen med denne øvelse er at vise eleverne, at de kan bruge karaktertrækkene til styrke deres uddannelsesparathed.

**Øvelse 1.** Hver elev sidder med de syv karaktertræk i hånden – et karaktertræk per seddel. De otte kriterier fra UPV'en: selvstændighed, motivation, ansvarlighed, mødestabilitet, valgparathed, samarbejdsevne, respekt og tolerance spredes ud i lokalet på gulvet. Eleverne går rundt og placerer de syv karaktertræk på det kriterie, de synes, det passer bedst sammen med. Det styrende spørgsmål til øvelsen er eksemplificeret her:

- Hvilket karaktertræk må du træne for at udvise motivation?
- Hvilket karaktertræk må du træne for at have samarbejdsevne?

Når eleverne har placeret kriterierne, skal de to og to genbesøge hvert kriterie. Tal sammen om: Hvilke karaktertræk ligger på kriteriet? Passer karaktertrækket til kriteriet? Hvorfor? Hvorfor ikke? Passer det evt. bedre til et andet kriterie?

**Øvelse 2.** Eleverne skal forsøge at identificere de to kriterier i UPV'en, de er stærkest på, og det ene kriterie, de er svagest på.

- Lad eleverne dele deres to individuelle 'UPV styrker' i plenum. Lad dem svare på, hvad *de har gjort* for, at dette er blevet en styrke.
- Lad dem nu arbejde videre med deres 'UPV forbedringspunkt' individuelt eller i makkerpar. Lad dem reflektere over: Hvilke karaktertræk kan jeg bruge, hvis jeg skal forbedre min ansvarlighed? Hvordan kan jeg bruge karaktertrækket? Har jeg en vane, som forhindrer mig i at være ansvarlig? Kan jeg sætte en anden vane i stedet, som vil hjælpe mig? Hvilken?



Se model for  
UPV og  
karaktertræk


## ”Karaktertræks-speeddating”

**Mål:** At eleverne reflekterer over, hvilket karaktertræk de synes, er vigtigst.

**Introduktion til læreren:** Denne øvelse kan evt. fungere som kickstart på en lær@lære time – for at få karaktertrækkene ind under huden inden timens start. Men den vil også fungere med mange elever i almindelige klassesammenhænge. Eleverne møder hinanden på kryds og tværs og samtidig med, at de snakker om karaktertræk, er der en værdimæssig dimension i øvelsen.

**Øvelse 1.** Eleverne står på gulvet. De skal gå rundt mellem hinanden og mødes to og to. Fortæl din makker, hvilket karaktertræk, du synes, er det vigtigste? Hvorfor? Når makkerparret har udvekslet synspunkt, rækker man en arm i vejret for at markere, at man er ledig til en ny ’date’.

**Øvelse 2.** Eleverne får 5 minutter til at skrive deres valgte karaktertræk ned med en kort begrundelse. Hvorfor er dette karaktertræk vigtigst? Elevernes synspunkter hænges på væggen. Del evt. et par eksempler i plenum.



Karaktertræk  
handler også  
om værdier

## Power Point præsentation – ”Min KT rejse”

**Mål:** At lade eleven præsentere deres karaktertræk og KT-rejse ved hjælp af fiskemodellen. Lade eleverne give feedback efter modellen med de tre K'er (se materiale på Bedst sammen). Dette sætter samtidig karaktertrækket ”social intelligens” i spil.

**Introduktion til læreren:** Eleverne kan enten lave en mundtlig fortælling, hvor der er fokus på kropssprog og gestik, eller de kan lave en power-point præsentation. Gør det evt. frivilligt, men sæt det som et krav, at de skal forberede sig og levere det bedste, de kan.

### Hjælpe spørgsmål til øvelsen:

Indledning:

- Jeg har været på KøbenhavnerAkademiet...
- Der har jeg lært mange ting om mig selv, både fagligt og personligt...
- Jeg vil gerne fortælle om mine vaner og karaktertræk...

Mine budskaber:

- Før jeg kom på KøbenhavnerAkademiet havde jeg nogle gode vaner og nogle dårlige vaner...
- De gode vaner var...
- De dårlige vaner var...
- På KøbenhavnerAkademiet oplevede jeg blandt andet...
- For at kunne lære mere, få mere energi og få flere venner har jeg især arbejdet med...
- Og det har hjulpet mig til...

Min afslutning:

- Tilbage på min almindelige skole, vil jeg gerne holde fast i mine nye gode vane omkring...
- Det vil jeg, fordi disse vaner kan hjælpe mig til....
- Jeg vil holde fast i vanerne ved at...



Dette er også  
en 'bedst  
sammen'  
øvelse

## Selvevaluering viljestyrke – "Min indsats"

**Mål:** At eleverne forholder sig til, hvor meget de yder, og hvad det betyder for deres udbytte. At bringe karaktertrækkene i spil ift. at få dem til at yde en indsats.

**Introduktion til læreren:** Nummerer 10 stykker papir eller karton fra 1 – 10. Læg de ti numre vilkårligt i lokalet. I slutningen af timen samles eleverne på en linje i lokalet. De skal selvevaluere deres arbejdsindsats. Læreren rolle er at køre en proces omkring elevernes score, spejle deres indsats og få dem til at reflektere over, hvad de kan gøre for at yde deres bedste hver gang.

**Øvelse 1.** Eleverne står på en linje i lokalet. Giv eleverne 1 minut til at tænke over, hvordan deres indsats har været fra 1 – 10 i lektionen. De må ikke snakke sammen. Når læreren siger til, skal eleverne gå ud og stille sig på det tal, de har scoret deres arbejdsindsats med. Kør en proces, hvor eleverne på skift får mulighed for at udtrykke, hvorfor de ligger på det tal.

- Hvordan kan det være, at du står på dette tal?
- Er du tilfreds med din indsats?
- Hvad kan *du* gøre for at yde en endnu større indsats næste gang?
- Hvad kan *dine kammerater* gøre for at hjælpe dig?
- Hvad kan *din lærer* gøre?

**OBS.** Øvelsen kan være forbundet med sårbarhed, og det er vigtigt at skabe en god og tillidsfuld ramme. Meningen med øvelsen er ikke at udstille elevernes standpunkt, men at få dem til at forholde sig til deres *indsats*. Ikke resultat, ikke talent, ikke intelligens, ikke dygtighed, men udelukkende deres indsats. Ret fokus på, at mange ting kan spille ind på den indsats, eleverne yder (f.eks. en dårlig morgen, en god oplevelse, energiniveau, morgenmad eller ikke morgenmad, etc.) og ret samtidig fokus på, hvordan indsatsen kan ændres af eleven selv.



Sammenhæng  
mellem KT og  
indsats...

## Karaktertræks O-løb

**Mål:** At lade camp-eleverne udbrede og introducere karaktertrækkene til skolens andre elever, f.eks. deres egen klasse, andre elever fra udskolingens eller mellemtrinnet.

**Introduktion til læreren:** Karaktertræksplakaterne hænges op forskellige steder på skolen eller i klasselokalet. Lad camp-eleverne facilitere, så deres læring optimeres.

### Øvelse:

- Lad camp-eleverne forklare kort, hvad hvert karaktertræk betyder.
- Lad en eller to camp-elever introducere o-løbet til andre elever, som er inddelt i grupper.
- Lad de andre elever gennemføre o-løbet.

Som alternativ til et o-løb kan posterne fordeles i et klasselokale, og eleverne kan arbejde med dem der.

### Poster til o-løbet:

Post 1. Vedholdenhed – Giv aldrig op

- Skriv, hvad du kommer til at tænke på, når du hører sloganet "Giv aldrig op"?
- Læg jer på maven og lav planken – hvor længe kan I holde den?

Post 2. Engagement – Brænd for det, du vil

- Skriv, hvad du kommer til at tænke på, når du hører sloganet "Brænd for det du vil"?
- Sammen to og to. Hvem af jer kan komme i tanke om flest positive ting ved at gå i skole?

Post 3. Selvkontrol – Tæl til 10

- Skriv, hvad du kommer til at tænke på, når du hører sloganet "Tæl til 10"?
- Sammen to og to. Lad din makker knipse dig på arme og ben. Du må intet sige eller gøre. Du skal stå stiv som et bræt imens. Byt.

Post 4. Nysgerrighed – Prøv, se og lær

- Skriv, hvad du kommer til at tænke på, når du ser sloganet "Prøv, se og lær"?
- Hvad sker der hvis.... Brug et minut på at finde på en bevægelse eller en lyd. Gå sammen to og to. Hvordan reagerer din makker, når du laver din bevægelse eller lyd? Byt.

Post 5. Social intelligens – Bedst sammen

- Skriv, hvad du kommer til at tænke på, når du hører sloganet "Bedst sammen"?
- En i gruppen er førerhund. Kopier det, han siger eller gør, men uden at sige noget. Fortsæt sådan i to minutter.

#### Post 6. Optimisme – Tro på det

- Skriv, hvad du kommer til at tænke på, når du hører sloganet ”Tro på det”?
- Snak sammen i gruppen. Hvilke tanker gør jer glade? Hvad får jer til at tro på, at ting, opgaver og andet lykkes for jer?

#### Post 7. Taknemmelighed – Bare sig tak

- Skriv, hvad du kommer til at tænke på, når du hører sloganet ”Taknemmelighed”?
- Snak sammen i gruppen: Hvem har gjort noget for jer, som I er særligt glade for? Når I kommer hjem i dag, så tag fat i en person, som har gjort noget særligt for dig – og sig tak for det.



Lad camp-  
eleverne styre  
løbet



## ”Ugens karaktertræks-detektiver”

**Mål:** At eleverne lærer at se sammenhængen mellem karaktertræk og adfærd ved at spotte karaktertræk ved hinanden. Desuden, at de lærer at se og anerkende hinandens styrker.

**Introduktion til læreren:** Øvelsen kan nemt igangsættes i almenundervisningen, så karaktertræk også får en opmærksomhed her. Målet er at nå igennem alle karaktertrækkene igennem syv uger. På den måde får karaktertrækkene en vedvarende opmærksomhed og alle elever får mulighed for at fungere som detektiver.



**Øvelse 1.** Hver mandag præsenteres ugens karaktertræk. Lad eventuelt en camp-elev gøre dette. Ca. 3 – 4 elever får herefter tildelt rollen som ”Ugens karaktertræksdetektiver”. Deres opgave er, at de løbende igennem ugen skal observere en eller flere klassekammerater, som gør sig positivt bemærket på ugens karaktertræk. I hvilke situationer kan detektiverne se, at kammaraten mestrer karaktertrækket? Hvad gør de? Detektiverne skriver eksemplerne ned igennem ugen.

**Øvelse 2.** Hver fredag præsenterer detektiverne deres fund for resten af klassen. Detektiverne giver de udpegede elever mulighed for at fortælle, *hvordan* de er blevet stærke på ugens karaktertræk. Har de gjort noget for det? Hvad?

En øvelse som  
kan involvere  
hele klassen

## ”Find hinandens styrker i klassen”

**Mål:** At eleverne øver sig i at opdage og udpege karaktertræk og styrker hos klassekammeraterne.

**Introduktion til læreren:** Du kan enten lave denne øvelse med de syv karaktertræk, eller du kan gøre det med de 24 styrker, så eleverne kan se, at der er endnu flere karaktertræk at være god til end blot de syv.

### VISDOM OG VIDEN:

1. Nysgerrighed
2. Videbegærlighed
3. Åbenhed
4. Kreativitet - Opfindsomhed
5. Social intelligens
6. Perspektiv - Visdom

### MOD:

7. Mod
8. Vedholdenhed
9. Autenticitet - Ærlighed

### MEDMENNESKELIGHED:

10. Venlighed - Betænksomhed
11. Kærlighed

### RETFÆRDIGHED:

12. Samarbejde - Loyalitet
13. Fair og rimelig
14. Lederskab

### SELVBEHERSKELSE:

15. Selvkontrol
16. Omtanke
17. Beskedenhed

### TRANSCENDENS:

18. Værdsættelse af skønhed
19. Taknemlighed
20. Optimisme - Håb
21. Åndelighed
22. Tilgivende
23. Humor
24. Vitalitet - Begejstring

### Øvelse:

- Gennemgå de 24 styrker (alternativt de 7 karaktertræk), så alle har en god forståelse af hver styrke
- Eleverne går sammen to og to. Alle har et ark med styrkerne i hånden.
- Makkerparret skal nu på skift pege på en styrke, som den anden er god til – fortæl den anden i hvilke situationer, du har lagt mærke til denne styrke hos din makker.
- Makkerparret giver hinanden 2 styrker hver – herefter går eleverne videre og danner par med nogle andre.
- Kør tre runder i alt.

**Refleksion i plenum efter øvelsen:** Eleverne inviteres på banen på nedenstående spørgsmål. Find selv på flere.

- Hvordan var det at modtage og give styrker?
- Vidste du, at du havde disse styrker?
- Var der noget, der overraskede dig? Hvordan får det dig til at føle?
- Hvordan er vi generelt til at fokusere på hinandens styrker i denne klasse?
- Kan vi gøre noget for at blive endnu bedre?

## "Del din holdning"

**Mål:** At lade eleverne arbejde med karaktertræk igennem værdi- og holdningsdannelse.



**Introduktion til læreren:** Spørgsmålene kan enten være almene og samfundsrelevante, eller de kan være målrettet en stillingtagen til karaktertrækkene, f.eks. kunne "Hvis man kæmper hårdt nok, kan man opnå det, man vil?" danne grobund for en spændende diskussion ift. karaktertræk. Øvelsen, og det at skulle lytte til hinandens meninger og holdninger, træner i sig selv elevernes karakterer: nysgerrighed, tolerance, engagement og social intelligens. Find selv på flere eller andre udsagn.

### Øvelse:

- Eleverne sidder i en rundkreds. Læreren oplæser en række udsagn. De elever, der er enige, bliver siddende på deres plads. De elever, der er uenige, rejser sig og bytter plads med en anden, der også er uenig.
- Hør efter hvert udsagn et par holdninger i plenum, således at eleverne lytter til hinandens forskellige syn og meninger.

Hash bør legaliseres.	Hvis man kæmper hårdt nok, kan man opnå det, man vil.	Kongehuset skal bevares.
Vaner er noget, som vi er født med.	Som mennesker fødes vi med vores personlighed.	Værnepligt burde gælde for både piger og drenge.
Mobbes man i skolen, kan det have konsekvenser resten af livet.	Vi kunne være bedre til at fokusere på hinandens styrker i klassen.	Alle i Danmark har lige muligheder.
Det bør være en ret at skifte køn.	Det bør være lovligt at cykle med hjelm.	<b>Find selv på flere</b>


- Når øvelsen er slut, hænges de syv karaktertræk op på væggen.
- Snak med eleverne om, hvilke karaktertræk de har trænet med denne øvelse? (nysgerrighed, engagement, social intelligens). Lad dem begrunde hvorfor.
- Hvorfor er det vigtigt at være stærk på disse karaktertræk? I et klassefællesskab? I fremtiden ift. job og uddannelse?

## Kapitel 5. Idékatalog karaktertræk – tematisk kickstart

### - Små karaktertræksøvelser som *kickstart* på timen

Kapitel 5 er en række ideer til, hvordan du som lærer kan arbejde *tematisk* med karaktertræk. Det kan være en måde at integrere karaktertrækkene i den almene undervisning. Øvelserne tager mellem 5 og 15 minutter og kan bruges for hele klassen eller som opstart på lær@lære timerne for camp-eleverne. Prøv f.eks. at lave en tematisk start på en almindelig time, hvor der én dag rettes fokus mod karaktertrækket *optimisme* og en anden dag på *engagement*. Kør alle karaktertrækkene over syv uger.

Formålet med øvelserne og fremgangsmåden er at *kickstarte* elevernes personlige og sociale udvikling med en 'hands-on' øvelse med efterfølgende refleksion over, hvordan karaktertrækket kan bruges ift. undervisningen og eleven selv. Opbygningen i øvelserne er ens. Først introduceres karaktertrækket, dernæst kommer en øvelse og afslutningsvis en refleksion.



Små og  
nemme KT  
øvelser

## Selvkontrol – tæl til 10

**Mål:** At øge elevernes kendskab til og træne karaktertrækket selvkontrol

**Introduktion til læreren:** Tal med eleverne om, at selvkontrol ikke kun har med at styre temperamentet at gøre. Selvkontrol handler også om at kunne regulere energi – at skrue op og ned i sin energi.

**Øvelse 1.** Eleverne lægger sig alle på gulvet. Spil et musiknummer på 3 – 4 minutter – roligt musik. Eleverne må ikke tale sammen under øvelsen. De skal *kun* fokusere på sig selv og eget åndedræt.

**Øvelse 2.** Tal i plenum om, hvad denne øvelse har med selvkontrol at gøre? Lad eleverne reflektere over, i hvilke situationer, de hver især har sværest ved at bevare selvkontrollen. Hvad vil de konkret kunne gøre for ikke at miste kontrollen over sig selv? Del med hinanden – enten i plenum eller i små grupper.

### Refleksion i små grupper:

- Hvorfor er karaktertrækket "selvkontrol" vigtigt for dig at være god til?
- Hvad skal du bruge det til i fremtiden?
- Hvordan vil du bruge karaktertrækket aktivt i undervisningen i dag?
- Beslut dig for to ting, du konkret vil gøre for at træne karaktertrækket. Del med din gruppe.

## Engagement – brænd for det, du vil

**Mål:** At eleverne øger bevidstheden om, at engagement smitter og har indflydelse på omgivelser og udbytte.

**Introduktion til læreren:** Find en række billeder eller fotografier, som på forskellige måder viser de mange former, karaktertrækket engagement kan have, f.eks. en jubelscene i en fodboldkamp, en koncentreret elev, en hårdt arbejdende, et lysende ansigtsudtryk, øjenkontakt, anstrengelse, etc.

**Øvelse 1.** Lad eleverne besøge de forskellige billeder og snakke om, hvad markøren er for engagement i det pågældende billede. Hvordan kan engagementet ses? Drøft i plenum, hvordan engageret adfærd og udtryk kan have indflydelse på udbytte ift. det, man er i gang med? Drøft også, hvilken indflydelse det har på fællesskabet og relationer?

**Øvelse 2.** Eleverne er sammen to og to. I 2 minutter skal de fortælle makkeren så engageret som muligt om det, de interesserer sig allermost for. Hvordan var det at fortælle? Hvordan var det at lytte?

### Refleksion i små grupper:

- Hvorfor er karaktertrækket "engagement" vigtigt for dig at træne?
- Hvad skal du bruge det til i fremtiden?
- Hvordan vil du bruge karaktertrækket aktivt i undervisningen i dag?
- Beslut dig for to ting, du konkret vil gøre for at træne karaktertrækket. Del med din gruppe.

## Vedholdenhed – giv aldrig op

**Mål:** At eleverne træner og reflekterer over karaktertrækket vedholdenhed.

**Introduktion til læreren:** Forskningen viser, at der er sammenhæng mellem en stærk vilje og succes. Karaktertrækket vedholdenhed er tæt beslægtet med viljefasthed. Og evnen til ikke at give op er et karaktertræk, som mange har brug for at træne. Selvom den kommende øvelse er fysisk, handler vedholdenhed ofte mere om mental indstilling og styrke end om f.eks. muskelstyrke. Tag denne snak med eleverne efter øvelsen.

**Øvelse 1:** Eleverne spreder sig i lokalet eller på et areal udendørs. Spil musiknummeret ”Thunderstruck” med AC/DC. Hver gang der synges ”Thunderstruck” skal eleverne lave en squat. Det er hårdt. Og det handler om ikke at give op.

### Refleksion i små grupper:

- Hvorfor er karaktertrækket ”vedholdenhed” vigtigt for dig at være god til?
- Hvad skal du bruge det til i fremtiden?
- Hvordan vil du bruge karaktertrækket aktivt i undervisningen i dag?
- Beslut dig for to ting, du konkret vil gøre for at træne karaktertrækket. Del med din gruppe.

## Social intelligens - bedst sammen

**Mål:** At eleverne øger kendskabet til og træner karaktertrækket social intelligens.

**Introduktion til læreren:** Første øvelse skærper opmærksomheden på, hvad godt samarbejde er, f.eks. kommunikation, opmærksomhed, tilsidesættelse af egne behov ift. fælles front, fælles indsats. Øvelse 2 skærper refleksionen over karaktertrækket. Øvelse 3 handler om, hvordan det føles, når nogen interesserer sig for en.

**Øvelse 1.** Holdet får udleveret en presenning eller lignende, som alle skal stå på. Fold presenningen sammen, så den bliver så lille som muligt. Alle eleverne skal være inden for presenningens rammer. Hvor lille kan presenningen blive? Tænk kreativt.

**Øvelse 2.** Lad eleverne drøfte og evaluere, hvad der gik godt, og hvad der evt. ikke gik godt i samarbejdet? Hvad vil det sige, at være bedst sammen i sådan en øvelse? Lad dem prøve igen.

**Øvelse 3.** Lad eleverne gå rundt mellem hinanden. Tag fat i en kammerat. Stil ham tre spørgsmål: Hvordan har du det? Hvad gør dig glad? Hvad gør dig ked af det? Opsamling i plenum. Hvad har denne øvelse med karaktertrækket "bedst sammen" at gøre?

**Øvelse 4.** Giv eleverne 3 minutter til at skrive navnet på en god holdspiller. Hvem er vedkommende? Hvad laver vedkommende? Hvad er vedkommende særligt god til? Lad eleverne fortælle på skift, hvem de har valgt og hvorfor. Drøft derefter nedenstående i plenum:

- Har de mennesker, I har fortalt om, et eller flere fællestræk?
- Hvad kendetegner dem?
- Er de vellidte?
- Hvorfor er karaktertrækket social intelligens et vigtigt karaktertræk?
- Hvordan kan I have fokus på at være bedst sammen i klassen?

### Refleksion i små grupper:

- Hvorfor er karaktertrækket "**bedst sammen**" vigtigt for dig at være god til?
- Hvad skal du bruge det til i fremtiden?
- Hvordan vil du bruge karaktertrækket aktivt i undervisningen i dag?
- Beslut dig for to ting, du konkret vil gøre for at træne karaktertrækket. Del med din gruppe.



## Taknemmelighed – bare sig tak

**Mål:** At eleverne genbesøger karaktertrækket taknemmelighed og reflekterer over, hvordan det kan bruges ift. deres fremtid og i relation til undervisning og sociale relationer.

**Øvelse 1.** Taknemmelighedsrunde. Eleverne får 2 minutter til at overveje, hvad de er taknemmelige for. Eleverne står i en rundkreds. Taknemmelighederne deles på skift.

**Øvelse 2.** Prøv evt. en ny runde, hvor eleverne skal nedskrive, hvad de er taknemmelige for ift. at være en del af klassefællesskabet eller lær@lære holdet. Hvad sætter de særligt pris på? Hæng evt. taknemmelighederne op i lokalet.

### Refleksion i små grupper:

- Hvorfor er karaktertrækket "taknemmelighed" vigtigt for dig at være god til?
- Hvad skal du bruge det til i fremtiden?
- Hvordan vil du bruge karaktertrækket aktivt i undervisningen i dag?
- Beslut dig for to ting, du konkret vil gøre for at træne karaktertrækket. Del med din gruppe.
-

## Optimisme – tro på det

**Mål:** At eleverne træner deres evne til at få øje på det positive.

**Introduktion til læreren:** Der skal ca. 9 positive hændelser til for at opveje en negativ. Derfor er det vigtigt, at eleverne øver sig i at registrere og fejre det, der går godt. Formålet med denne øvelse er desuden at gøre det tydeligt for eleverne, at de ofte selv har en andel i, når noget lykkes.

**Øvelse 1:** Giv eleverne 5 minutter til at reflektere over to ting, som er gået godt for dem det sidste år. Det kan være alt muligt. Ud fra hver ting skal de skrive, *hvorfor* det er gået godt? Svarene deles i plenum, så du som lærer kan hjælpe med at spejle, at det ofte skyldes en egen indsats, at tingene lykkes.

**Øvelse 2:** "Optimisme brusebad". Eleverne skal stå i en rundkreds. På skift skal de stille sig ind på midten, og de øvrige elever skal give eleven en gave ved at fortælle ham/hende, hvad vedkommende er god til.

Det er forbudt at sige noget negativt. Vælg mellem nedenstående to sætninger:

Jeg har lagt mærke til, at du er god til...

Jeg har lagt mærke til, at du er blevet endnu bedre til...

### Refleksion i små grupper:

- Hvorfor er karaktertrækket "**Optimisme**" vigtigt for dig at lære?
- Hvad skal du bruge det til i fremtiden?
- Hvordan vil du bruge karaktertrækket aktivt i undervisningen i dag?
- Beslut dig for to ting, du konkret vil gøre for at træne karaktertrækket. Del med din gruppe.

## Nysgerrighed – prøv, se og lær

**Mål:** At eleverne bliver bevidste om, at når de er nysgerrige, får de mere at vide.

**Introduktion til læreren:** Alternativt til nedenstående øvelse kan du også lade eleverne undersøge en tredje genstand, f.eks. kan de stille spørgsmål til hinanden om en læringsmetode eller lign.

**Øvelse 1.** Eleverne går sammen to og to. Gerne med den, de kender mindst i klassen. Stil i 2 minutter så mange spørgsmål til din makker, som gør, at du lærer ham eller hende bedre at kende. Skift.

**Øvelse 2.** Eleverne stiller sig i en stor rundkreds eller to mindre. Lad dem fortælle noget, de ikke vidste om makkeren til fællesskabet. Bliver nogle mere nysgerrige, er det tilladt at stille uddybende spørgsmål.

### Refleksion i små grupper:

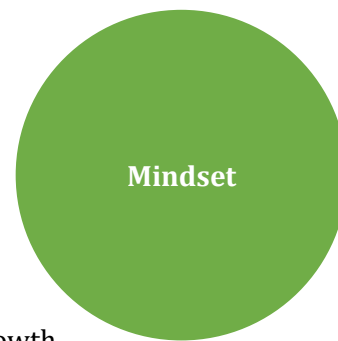
- Hvorfor er karaktertrækket "nysgerrighed" vigtigt for dig at være god til?
- Hvad skal du bruge det til i fremtiden?
- Hvordan vil du bruge karaktertrækket aktivt i undervisningen i dag?
- Beslut dig for to ting, du konkret vil gøre for at træne karaktertrækket. Del med din gruppe.

# Kapitel 6. Idé-katalog mindset

## Godt i gang med growth mindset – drejebog modul 1

**Mål:** At komme i gang med at arbejde med growth mindset i klassen

**Introduktion til læreren:** At arbejde med elevernes mindset er ikke nogen nem opgave, men det behøver heller ikke at være svært. Første skridt er at lære eleverne om hjernen og growth mindset. Vil du lære dine elever at udvikle et growth mindset, er *bevidsthed* et godt sted at starte. Denne drejebog hjælper dig i gang med fire konkrete skridt.



1

### Lær eleverne om hjernen

Ifølge Dr. Dan Siegel starter elever med at udvikle et growth mindset alene ved at lære om, hvordan hjernen fungerer.

Når eleverne lærer, at hjernen vokser og udvider sig, når de øver sig og lærer nyt, bliver lærings-processen mere spændende, og de bliver mindre bange for at fejle.

2

### Lær eleverne om de to mindset

Lær eleverne om forskellen på de to mindset.

Eleverne skal nå til en bevidsthed om, at de selv skal arbejde på at få et growth mindset.

3

### Vær rollemodel

Vær bevidst om dig selv som lærer. En af de bedste måder at lære eleverne at have et growth mindset er selv at have et som lærer.

Børn spejler sig i voksne. Lad f.eks. dine elever høre dig tænke højt, når du laver en fejl: "Puha, dette er virkelig svært for mig, jeg må hellere øve mig mere".

4

### Snak om positive og negative indre stemmer

Snak med eleverne om, at deres indre stemme ikke altid fortæller noget hjælpsomt.

Lær dem at erstatte disse negative indre stemmer med positive alternativer.

Lad evt. eleverne se på plakaten – eller lad dem selv udfylde "try thinking".



**10 Growth Mindset Statements**

**FIXED MINDSET** (represented by a brick wall)

**GROWTH MINDSET** (represented by a tree)

**What can I say to myself?**

**INSTEAD OF:**

- I'm not good at this.
- I'm awesome at this.
- I give up.
- This is too hard.
- I can't make this any better.
- I just can't do Math.
- I made a mistake.
- She's so smart. I will never be that smart.
- It's good enough.
- Plan "A" didn't work.

**TRY THINKING:**

- 1 What am I missing?
- 2 I'm on the right track.
- 3 I'll use some of the strategies we've learned.
- 4 This may take some time and effort.
- 5 I can always improve so I'll keep trying.
- 6 I'm going to train my brain in Math.
- 7 Mistakes help me to learn better.
- 8 I'm going to figure out how she does it.
- 9 Is it really my best work?
- 10 Good thing the alphabet has 25 more letters!

(Original source unknown)

@sylviaduckworth

## Godt i gang med growth mindset – drejebog modul 2

**Mål:** At komme i gang med at arbejde med growth mindset.

**Introduktion til læreren:** At arbejde med elevernes mindset er ikke nogen nem opgave, men det behøver heller ikke at være svært. Du har allerede lært eleverne om hjernens elastiske evne. Denne drejebog hjælper dig videre med yderligere fire konkrete skridt og en række gode tips.

Mindset

5

### Anerkend indsats i stedet for succes

Anerkend elevernes indsats frem for succes. På den måde lærer eleverne, at indsats tæller ift. at opnå noget – og at de selv har kontrol over den indsats, de yder.

Denne opmærksomhed hjælper ikke kun elever, som kæmper. Den hjælper også dem, der finder opgaverne lette med at fortsætte med at udfordre sig selv.

8

### ”Fejl-fejrings-onsdag”

Tal med eleverne om, at vi lærer af vores fejl.

Lad eleverne brainstorme på, hvordan klassen kan fejre fejl.

Klassen kan f.eks. kåre ugens fighter. Eller I kan fejre ”fejl-fejrings-onsdag” ved, at alle elever skal dele en fejl, de har lavet og dernæst fortælle, hvad de har lært af denne fejl.

6

### Lær eleverne betydningen af ’endnu’

Lær eleverne at sige ”endnu”. Det er mere optimistisk og opfordrende!

Jeg kan ikke dividere... endnu  
Jeg kan ikke holde et oplæg uden at ryste... endnu  
Jeg kan ikke...

Lad f.eks. eleverne fremstille skilte eller plancher, så det træder visuelt frem.

7

### Lad eleverne sætte et mål

Brug SMART-mål til denne øvelse.

Lad først eleverne brainstorme på alt det, de kan, og som de føler sig gode til. Lad dernæst eleverne brainstorme på det, de gerne vil være bedre til. Lad dem vælge ét mål.

Lad eleverne hjælpe hinanden to og to med at bryde målet ned i overskuelige delmål. Læreren assisterer.



## Mine værdier - skriveøvelse

**Mål:** At styrke læringskulturen og at lade eleverne identificere nogle af deres værdier og beskrive, hvorfor de er vigtige for dem. Formålet med at lade eleverne reflektere over deres værdier ved at skrive er, at det kan bekræfte deres identitet og selvværd.

**Introduktion til læreren:** Ordet "værdi" forekommer måske abstrakt for eleverne, så inden øvelsen sættes i gang, er det en god idé at snakke med klassen om, hvad en værdi er, og hvad det vil sige at have værdier som menneske.

**Øvelse:** Skriv nedenstående værdier op på tavlen, og lad eleverne reflektere over hver enkelt værdi. Tilføj selv flere eller andre værdier, som evt. er mere relevante for netop din klasse.

Venlighed	Humor	Fællesskab
Kærlighed	Musik	Sport
Selvbestemmelse	Familie	Skole
Nysgerrighed	Tolerance	Hjælpsomhed
Ydmyghed	Skønhed	Engagement

Eleverne vælger 3 værdier hver. Med få sætninger skal de skrive, *hvorfor* deres valgte værdier er vigtige for dem. Fokus på tanker og følelser og ikke på stavning og grammatik.

Tag et par eksempler i plenum, hvor I i fællesskab indkredser, hvad værdien 'gør' for eleven. Hvad hjælper værdien eleven med? Hvorfor er værdien særlig vigtig for eleven?



## To historier – en skriveøvelse

**Mål:** At styrke læringskulturen og at skabe åbenhed omkring fejl, så det bliver ufarligt for eleverne at fejle. Alle oplever jævnligt at fejle. Formålet med denne øvelse er at fokusere på, at det ofte er med fejltagelser, at vi lærer som mennesker. Og at det ofte er vores fejltrin, som gør os til dem, vi er.

**Introduktion til læreren:** Sørg for, at eleverne skriver så mange detaljer som muligt ved det indledende spørgsmål i boks 1 og 2. Hjælp eleverne med at få øje på det *positive afkast* i boks 1 og med hvilke *konkrete* skridt, eleven har taget for at opnå succes i boks 2.

**Øvelse:** Dette er en skriveøvelse, hvor eleverne reflekterer via skrift. Drøft elevernes svar i plenum, eller lad eleverne gå sammen to og to. Alternativt kan læreren give feedback til hver enkelt elev enten mundtligt eller skriftligt – da vil det også være lettere at få eleverne til at konkretisere.

1

Alle oplever jævnligt at fejle. Tænk over en gang, hvor du fejlede. Du kan f.eks. skrive om en gang, hvor du tabte en konkurrence eller ikke opnåede et mål, som var vigtigt for dig.

- Hvordan skete fejlen? Inkluder så mange detaljer som muligt.
- Beskriv minimum én ting, som gjorde, at denne fejl ændrede dig til noget bedre?

2

Tænk over en gang, hvor du havde succes med noget vigtigt for dig. Denne succes kan være fra alle steder i dit liv; skole, sport, familie, fritidsinteresse.

- Hvilke skridt måtte du tage for at gøre denne succes til virkelighed?

Mindset

## Taknemmeligheds-journal - skriveøvelse

**Mål:** At styrke læringskulturen og at få eleverne til at fokusere på det, der lykkes og værdsætte det gode, der sker.

**Introduktion til læreren:** Nem øvelse at integrere ind i den almene undervisning som et tiltag til styrket læringsmiljø. Introducer journalen for eleverne, og forklar årsagen til, at de skal i gang med dette arbejde som en rutine. Påmind eleverne om, at hjernen har en evne til at ændre sig. Den har en tendens til at huske det negative, og derfor må eleverne hjælpe den med at forandre sig til en hjerne, der husker det positive. I lærerens feedback (evt. skriftligt med understregninger ind i journalen) rettes fokus på at hjælpe eleven med at se, hvad eller hvem eleven er taknemmelig over. Fokus på gode hændelser og oplevelser.

**Øvelse:** Lad eleverne svare på spørgsmål i stil med nedenstående. Find selv på flere. Lad dem skrive ned i deres taknemmelighedsjournal. De skal skrive så detaljeret som muligt.

A

Tænk på en person i dit liv, som du er taknemmelig for. Hvorfor er du taknemmelig for han eller hende?

B

Beskriv en oplevelse eller hændelse i dit liv, som du ikke kunne lide i nuet, men som du er taknemmelig for nu?

C

Skriv om engang, hvor du troede, at noget dårligt ville ske – men det gjorde det ikke. Hvad skete i stedet? Hvordan får det dig til at føle nu?

D

Vi tager ofte ting for givet. Hvad tager du for givet? Hvordan bidrager det til dit liv?

E

Tænk på en aktivitet i dit liv, som du sætter pris på. Hvordan kom du til at sætte pris på denne aktivitet?

F

Hvad har overrasket dig positivt på det sidste? Hvad var overraskende ved det?

Mindset