

De 7 karaktertræk

7 øvelser til din undervisning

1. 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 om i plenum 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 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.

2. 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, hvilket indflydelse det har på fællesskabet og relationer?

Øvelse 2. Eleverne er sammen to og to. I 2 minutter skal de fortælle makkeren så engagerer 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 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.

3. 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 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.

4. 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 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.

5. 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. 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 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.

6. 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.

7. 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 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.