

Introduktion til de 7 karaktertræk

Her introduceres det teoretiske fundament for arbejdet med elevernes personlige og sociale kompetencer i intensive læringsforløb hos Gejst Kbh.

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).

De 7 karaktertræk

1. **Selvkontrol** – at have selvdisciplin og kunne kontrollere egne følelser og reaktioner
2. **Engagement** – at deltage aktivt, tage initiativ og udvise energi
3. **Vedholdenhed** – at blive ved, når noget er svært og at komme videre, når man sidder fast
4. **Social intelligens** – at aflæse og navigere i andre menneskers følelser og motiver
5. **Taknemmelighed** – at værdsætte oplevelser, erfaringer og andres handlinger
6. **Optimisme** – at forvente det bedste i enhver situation og arbejde inden for den forventning
7. **Nysgerrighed** – at være sulten efter at opleve og forstå stadig mere af verden

Karaktertræk er styrker, alle kan lære

Karaktertræk er ikke medførte talenter, men kompetencer, som kan styrkes og udvikles igennem livet. Arbejdet med de 7 karaktertræk hviler på en tro på, at hvis man styrker de syv karaktertræk, forbedrer det elevernes chance for at gennemføre skolen, og chancen for at lykkes ift. uddannelsesparathed, uddannelse og jobmuligheder.

Mental muskeltræning

Arbejdet med karaktertræk træner elevernes faglighed og deres mentale muskelkraft: Deres indstilling, indsats og viljestyrke. Karaktertræk handler om styrker, der kan læres, trænes og udvikles (Seligman 2011).

Empowerment af eleven

Eleverne skal nå til en forståelse af, 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.

Øvelse

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 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.

Fokus på små succeser, gør dem synlige og virkelige

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 lige så 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 dyrker positiv psykologi den positive fortælling og den gode oplevelse som fx et nyt fagligt niveau, ugens gode kammerat kan fejres. Ved at fokusere på det, der lykkes, bliver små succeser synlige og virkelige for eleverne.

Den pædagogiske opgave

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).

Lærerens rolle

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.

Øvelse

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?