Arbejdet med karaktertræk - i skolen

Løkke fonden

Trine Bek Gold

Udviklingskonsulent 0-18

Lærer, Cand.pæd.soc.

Tidl. lærer, faglig leder og projektleder på DrengeAkademiet, medudvikler af LifeSkills – nu forældrevejleder

løkke fonden

SMÅ 35 MINUTTER OM KARAKTERTRÆK

- Hvorfor arbejde med karaktertræk?
- Hvad er Karaktertræk?
- Hvordan kan man bruge karaktertræk i skolehverdagen?

løkke fonden

KARAKTERTRÆK – GRUNDLÆGGENDE LIFESKILLS

Løkke fonden

EN GOD KARAKTER ER VIGTIGERE END HØJE KARAKTERER

KARAKTERTRÆK OG UDDANNELSESPARATHED

Personlige Kompetencer

- Motivation
- Selvstændighed
- Ansvarlighed
- Mødestabilitet
- Valgparathed

Sociale Kompetencer

- Samarbejdsevne
- Tolerance
- Respekt

løkke fonden

”Hvis man skal hjælpe intelligente elever, som til stadighed yder lave præstationer, må undervisere og forældre først indse, at karakter er mindst lige så vigtig en faktor som intelligens”.

Angela Duckworth

løkke fonden

MINDSET

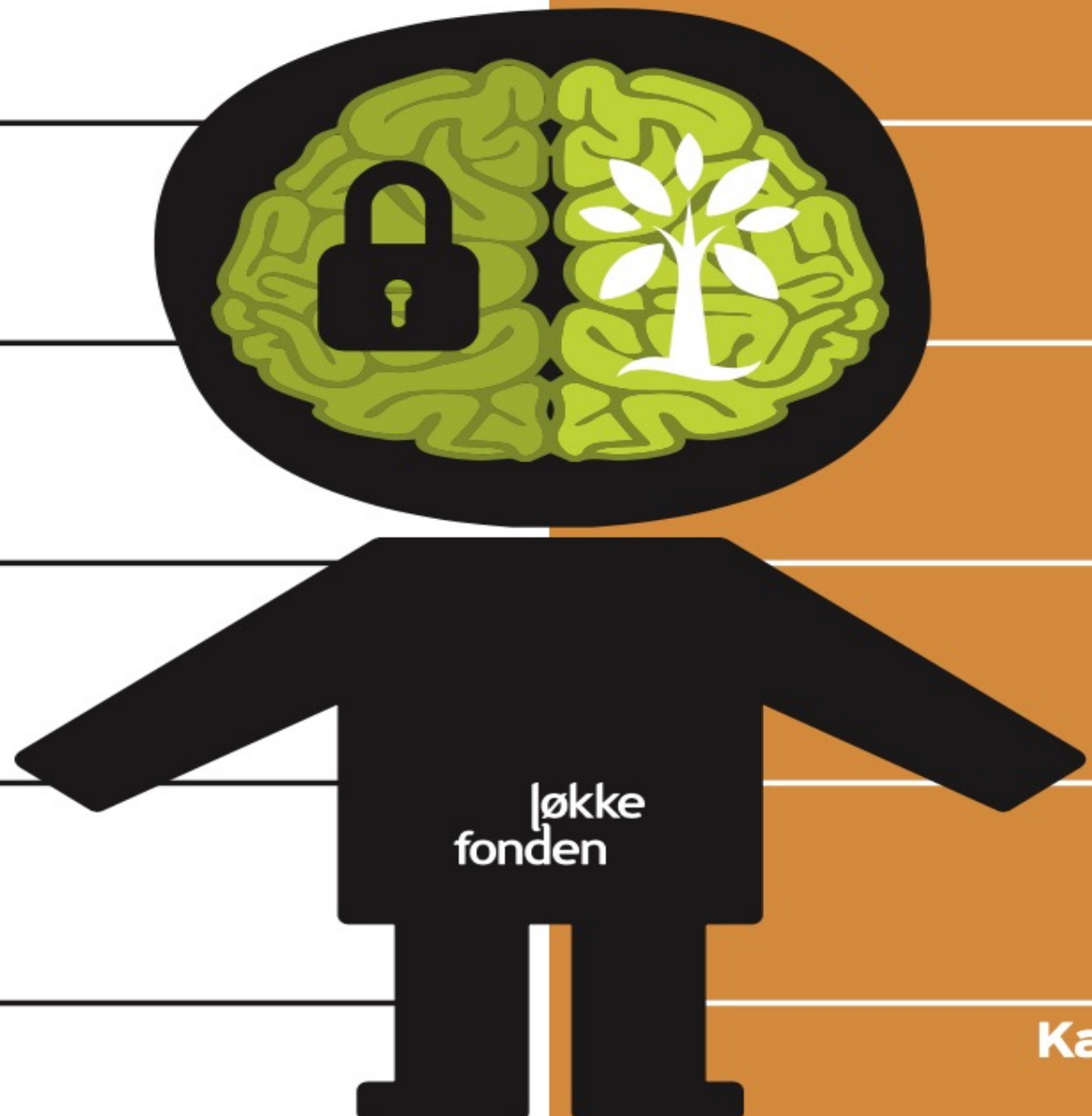
UDFORDRINGER
Nej Tak!

INDSATS
Nytter ikke

FEEDBACK
Gør mig sur

ANDRES SUCCES
Ignorerer jeg

ALT DET NYE
Lærer jeg aldrig



UDFORDRINGER
Ja tak!

INDSATS
Vejen frem

FEEDBACK
Hjælp til mig

ANDRES SUCCES
Inspirerer mig

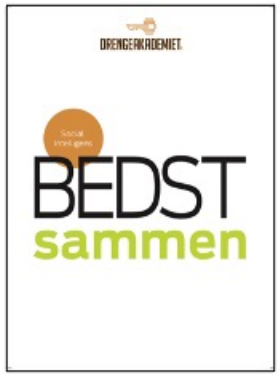
ALT DET NYE
Kan jeg ikke – endnu...

7 KARAKTERTRÆK GØR FORSKELLEN

Selvkontrol

Engagement

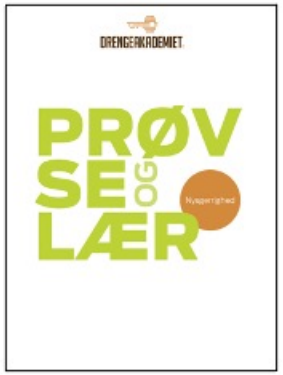
Vedholdenhed



Social Intelligens

Taknemmelighed

Optimisme



Nysgerrighed

løkke fonden

DE 7 KARAKTERTRÆK ER IKKE

- Prioriteret i værdi
- Noget man kan bede andre om at træne
- Noget man kan påpege, at andre mangler
- Noget man kan blive færdig med at øve sig på

Trygfonden

DE 7 KARAKTERTRÆK I SKOLEN

Som professionel voksen

- Anerkend KT som alle andre kompetencer
- Fortæl, når du selv har brugt – eller skulle have brugt – et KT
- Brug KT til at afdække udfordringer og løsninger
- Stil flere spørgsmål og giv færre svar
- Husk dit eget mindset;-)

løkke fonden

DE 7 KARAKTERTRÆK I SKOLEN

Fælles i klassen

- Lav historier med karaktertrækkene
- Genkend dem i film og tekster, bl.a. i forbindelse med personkarakteristik
- Identificer timens KT – før og efter læringsaktiviteter
- Udarbejd strategier på baggrund af KT
- Sæt fokus på ét KT ad gangen – lav detektivarbejde, find eksempler etc.

løkke fonden

DE 7 KARAKTERTRÆK I SKOLEN

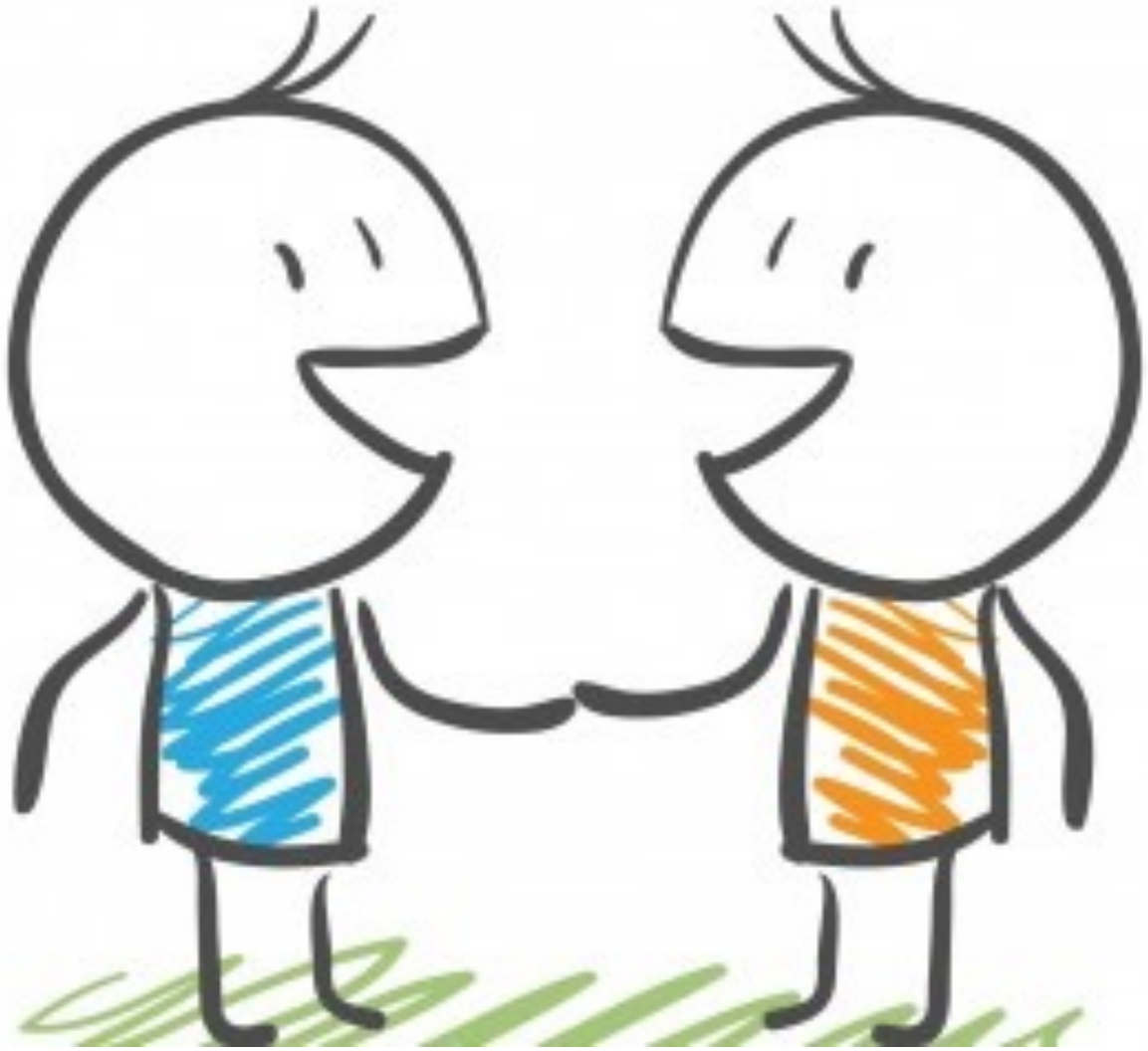
Individuelt

- Den enkelte elev sætter fokus på ét KT, som trænes
- Skriv logbog
- Elevplaner med personlige og sociale mål
- Skole-hjem-samarbejde, hvor eleven præsenterer KT-mål og strategi

løkke fonden

TAL MED DIN SIDEMAND

- Hvordan giver dette mening – der hvor du er?



SPØRGSMÅL

TAK FOR I DAG

Løkke fonden

Selvkontrol

Tæl til 10

5 tips til træning af selvkontrol:

1. **Lav en liste med en ven over situationer, hvor I forestiller jer, at man kunne have brug for selvkontrol. Diskutér, hvad det ville kræve at bevare roen i disse situationer – lav en strategi.**

2. **Tænk over hvad der forstyrrer dig og kend dine overspringshandlinger – og gør noget ved det. Sluk f.eks. telefonen når du laver lektier/arbejder.**

3. **Planlæg din uge. Lav en kalenderoversigt over hvordan du skal prioritere din tid – og overhold den.**

4. **Gå i seng i ordentlig tid og få den nødvendige søvn. Undgå skærmlys inden du skal sove. Læs i stedet en bog.**

5. **Kombinér noget du har svært ved, med noget du holder af. Hør f.eks. en lydbog imens du løber en tur.**

Engagement

BRÆND for det du vil

5 tips til træning af engagement:

1. Når du keder dig eller er demotiveret, så spørg dig selv: Hvorfor skal jeg gøre en indsats her?

2. Når du starter dagen, så spørg dig selv: Hvad glæder jeg mig mest til i dag?

3. Kan du selv gøre noget for at blive mere begejstret? Hvis du er i tvivl, så spørg læreren om, hvorfor I skal lære det. Din lærer vil ofte have et svar, du vil kunne forstå.

4. Vær tilstede i nuet. Undgå at kig for meget på klokken og fokusér på, hvad du selv kan gøre nu og her. Når du er engageret, så vis det. Sig *"Hey! Det er faktisk spændende det her"* – hvis det er…

5. Vær oprigtigt interesseret i dine medmennesker. Vis dem, at du bryder dig om dem – hvis du gør.

løkke fonden

Vedholdenhed

Giv Aldrig Op

5 tips til træning af vedholdenhed:

1. Sæt dig realistiske mål og beslut dig for at nå dem. Del målet op i delmål. Vælg noget som du virkelig gerne vil for din egen skyld - og ikke så meget for andres.
2. Fokuser på de positive mennesker i din omgangskreds.
3. Erkend, at resultater kræver indsats – og husk, at det er nemmere at gøre en indsats, hvis man får sovet godt, sund kost og masser af motion.
4. Vend modgang til noget positivt – lær af det og undersøg om andre kan hjælpe dig?
5. "Den vedholdende værktøjskasse":
    1. Skab positive relationer til andre – du kan hjælpe andre, og de kan hjælpe dig mod at nå dine mål.
    2. Tag tyren ved hornene – svære opgaver går ikke væk af sig selv. Gør noget ved det.
    3. Find din indre motivation. Se for dig, at du klarer dit mål. Hvordan ser du på dig selv nu? Og hvordan vil andre se på dig?
    4. Vær optimistisk, men også realistisk. Hvis du er på level 4, skal du sætte dig mål på level 5 – ikke level 10 fra starten.
    5. Husk, at du misser alle de chancer, du ikke tager. Prøv igen og igen.

løkke fonden

Social intelligens

Bedst Sammen

5 tips til træning af social intelligens:

1. Træn samtaleteknikker, så du bliver endnu bedre til at tale med folk – f.eks. ved brug af ”åbne spørgsmål”.
2. Træn aktiv lytning, hvor du lytter åbent og ikke selv sidder og venter på at sige noget.
3. Øv dig i at være ”neutral” fremfor ”negativ” over for andre, hvis noget går dig på.
4. Vær åben og ærlig over for dine venner – f.eks. hvis du har behov for hjælp.
5. Spørg en nær ven om, hvad han/hun bedst kan lide ved at være sammen med dig. Husk på det, når du skal møde nye mennesker.

løkke fonden

Taknemmelighed

Bare sig TAK

5 tips til træning af taknemmelighed:

1. **Bemærk de positive ting i livet, som du er glad for og taknemmelig over. Skriv en top 10 over dem.**
2. **Sørg for at gøre noget godt for andre minimum 2 gange om dagen.**
3. **Læg mærke til de ting, andre gør for dig. Husk at sige tak.**
4. **”Stop, look, go” – stop op, se dig omkring og få øje på det, som du kan være taknemmelighed for pt, og fortsæt så fra, hvor du slap.**
5. **Skriv 1 positiv ting omkring en god ven på en post-it og giv den til ham/hende.**

løkke fonden

Optimisme

TRO

På det

5 tips til træning af optimisme:

1. Skriv de ting ned, du gerne vil nå – og læg så en plan for at nå dem.

2. Vær kritisk over for dine egne tanker og forestillinger. Er du virkelig skyld i alt det, du bebrejder dig selv for? Sammenligner du dig med nogen, du egentligt ikke kan/bør sammenlignes med?

3. Skriv 3 gode ting ned, der er sket for dig i løbet af ugen. Husk på dem næste gang du møder en udfordring.

4. Husk på, at i morgen er en ny dag. Hvis du har været uheldig og ikke lykkes en dag, betyder det ikke automatisk, at i morgen også vil blive en udfordring.

5. Brug midlertidige ord/vendinger som "endnu". På den måde minder du dig selv om, at ting er foranderlige og kan ændres. F.eks. *"Det er svært, og det er helt fair, at jeg ikke kan det endnu".*

løkke fonden

Nysgerrighed

PRØV SE OG LÆR

5 tips til træning af nysgerrighed:

1. Vær nysgerrig på dit skolearbejde. Stil de gode spørgsmål til pensum. Gør noget "kedeligt" til noget mindre kedeligt, ved at fokusere på nye ting.

2. Vær nysgerrig på en du ikke kender så godt. Hvad har I tilfælles? Find 3 ting som I begge synes er spændende. Hvad betyder den nye viden for dig?

3. Find ud af, hvordan andre gør, spørg interesseret til et andet menneske (og lyt!).

4. Se en dokumentar, læs en artikel på nettet eller se en video på YouTube om et ukendt emne.

5. Smag noget mad du aldrig har smagt før.

løkke fonden

løkke fonden