

Dannelse og trivsel

med afsæt i positiv psykologi og styrker



WWW.HELLEFISKER.DK

Hvordan står det til med dannelsen i folkeskolen?

... i skolen
Det står i folkeskoleloven, at skolen skal samarbejde med forældrene om elevernes dannelse, men et stort flertal af forældrene ved ikke, hvad skolen konkret gør, viser *Magasinet*

Er du blevet informeret om, hvordan skolen konkret arbejder med dit barns alsidige udvikling? personlige og social udvikling?



WWW.HELLEFISKER.DK

Hvad er din vision for dannelsen i folkeskolen?

Jeg mener det handler om at skabe **hele mennesker**. Det handler om **livsduelighed**, **tro på sig selv**, forståelse for, hvad det vil sige at indgå i et **fællesskab**, **engagement** og **ansvarstagen**.

Det handler om mange ting, som ligger **ud over** det bare at lære som person, men lære i en sammenhæng og også **blive klogere på sig selv**

Ellen Trane Nørby



WWW.HELLEFISKER.DK

Der er ikke rigtigt
noget jeg er god
til ... det siger min
mor og far

Det er nødvendigt med en målrettet indsats i forhold til trivsel og børnenes psykiske sundhed

23 % af pigerne og 17 % af drengene har tre eller flere tegn på dårlig trivsel
Vidensråd for forebyggelse, 2014

WWW.HELLEFISKER.DK

Alsidig Udvikling(AU) på skoleskemaet to timer om ugen

Formål:

- at sikre at folkeskolereformens fokus på læringsmål ikke sker på bekostning af børnenes dannelse – deres personlige og sociale udvikling.
- at signalere at det at gå i skole også handler om udvikling af personlige og sociale kompetencer.

LEARNING

WWW.HELLEFISKER.DK

Elevernes styrker er fundamentet i deres elevplaner



På syv skoler i Sønderborg lyder opskriften på fremtidens elevplan således:

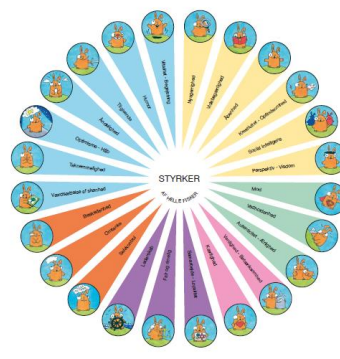
Når den enkelte elevs styrker er fundet, tilføjes konkrete læringsmål, som blandes med læringsstile. Det hele tilsættes en portion samarbejde med forældrene. Resultatet er bedre trivsel og effektiv læring.



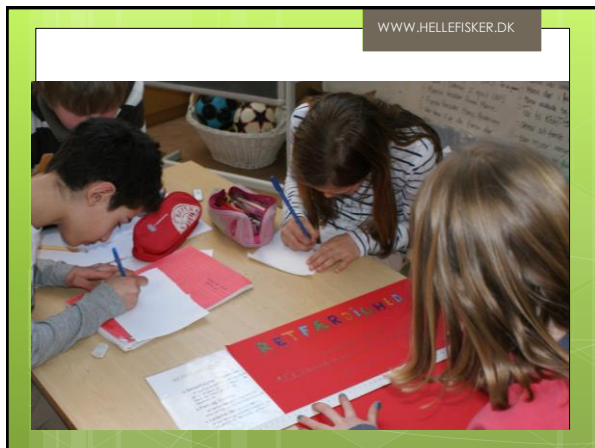
LEARNING



WWW.HELLEFISKER.DK



LEARNING



WWW.HELLEFISKER.DK

Elevplaner og elevsamtaler

Fedt at få et **sprog** til at kunne beskrive børnene ud fra dem de ER og ikke udelukkende det de KAN

Det har været en **enorm tilfredsstillelse** at kunne sende elevplaner til forældrene med beskrivelse af børnenes styrker

Det har været **tidskrævende** – men jeg har valgt at lægge tiden i det – det var vigtigt for mig

Forældresamtaler var i samme ånd. **Fantastisk** at opleve stolte og glade børn og forældre

WWW.HELLEFISKER.DK

MIT SJIPPER SLET IK'!!

DET GØR MIT HELLER IK'!!

Medansvar for egen udvikling og læring kræver **indsigt**

WWW.HELLEFISKER.DK

Indsigt i egne styrker og potentialer

Den enkelte elev får mulighed for at:

- FINDE egne nøglestyrker
- FORSTÅ egne nøglestyrker og styrkerne generelt
- FORANKRE nøglestyrkerne i hverdagen
- FORHOLDE sig til og udvælge styrker som kræver særligt fokus

LEARNING

WWW.HELLEFISKER.DK

Positiv psykologi
som pædagogisk
redskab

Den enkelte

Gruppen

Skolen

LEARNING

WWW.HELLEFISKER.DK

Positiv psykologi

- trivsel og læring i folkeskolen

Helle Fisker
Carina Bielefeldt
Frans Ørsted Andersen



Et udviklingsarbejde
på Nørreskov-Skolen
i Sønderborg Kommune

- Færre konflikter
- Sammenhold
- Øget tolerance
- Harmoni
- Større velvære i klasserne
- Bedre forudsætning for læring

LEARNING

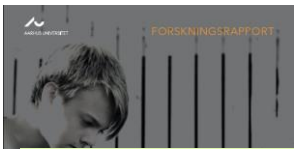
WWW.HELLEFISKER.DK

Pædagogisk cafe

- refleksion og erfaringsudveksling

- På en kanotur viste en dreng i problemer mod, lederskab og vedholdenhed – det ændrede hans status i klassen
- Jeg er blevet mere bevidst om børnenes positive sider – især de bøvlede
- Eleverne får øje på styrkerne hos hinanden og ser ikke kun de negative ting
- De sidste 14 dage har jeg ingen konflikter haft i min klasse
- Vi har fået et fælles sprog voksne og voksne imellem og børn/voksne imellem
- Jeg har brugt styrkerne til at videreudvikle det vi gør i forvejen

WWW.HELLEFISKER.DK



Konklusion efter 3 uger :

- Markant forbedrede deres faglige niveau i læsning, stavning og matematik.
- Fik øget trivsel og motivation for skolegang.
- Fik sat gang i en positiv personlig udvikling i retning af højere grader af selvværd, selvregulering og indre motivation .
- Forbedrede deres sociale kompetencer.
- Oplevede sig selv som mere ressourcefulde og kompetente med mere håb for fremtiden.

Frans Ørsted Andersen

LEARNING

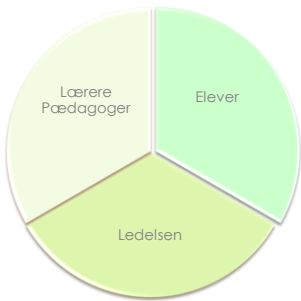
WWW.HELLEFISKER.DK

Hvem?

LEARNING

WWW.HELLEFISKER.DK

Positiv psykologi i skolen

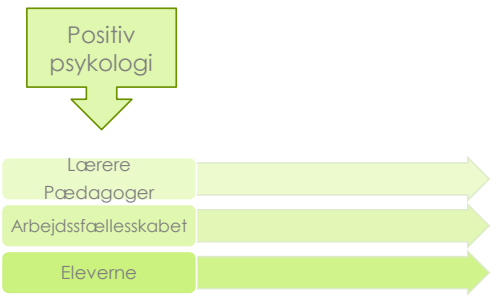


Forældrene er vigtige medspillere, og skal løbende orienteres og involveres.

LEARNING

WWW.HELLEFISKER.DK

Positiv psykologi



LEARNING

WWW.HELLEFISKER.DK

Hvad?

LEARNING

WWW.HELLEFISKER.DK



Positiv psykologi

er forskning i trivsel

Positiv psykologi er det videnskabelige studie af, hvad der gør personer og samfund i stand til at trives.

International Positive Psychology Association

LEARNING

		
1998		
Martin Seligman	Mihaly Csikszentmihalyi	Barbara Fredrickson
Trivsel Styrker	Flow	Positivitet

LEARNING

WWW.HELLEFISKER.DK



Udfordringer

Kompetencer

Det giver mening - det er en nydelse - det bliver effektivt

LEARNING

WWW.HELLEFISKER.DK

Positive emotioner - betydning?



Positive følelser
åbner vores **sind**
og **hjerne**



WWW.HELLEFISKER.DK

3 goé

Fortæl om
3 gode
oplevelser,
som du har
haft i dag...

Hvorfor?

- man fokuserer på det positive i løbet af dagen
- man støtter hinanden i at få øje på det positive
- energien, motivationen engagementet stiger

WWW.HELLEFISKER.DK

Styrk livsglæden prioriter og praktiser:

- ✓ Nærvær
- ✓ Taknemlighed
- ✓ Venlighed
- ✓ Nysgerrighed
- ✓ Autenticitet
- ✓ Optimisme
- ✓ Tilgivende



WWW.HELLEFISKER.DK

Styrk tilgivelse




WWW.HELLEFISKER.DK



24
s
t
y
r
k
e
r

WWW.HELLEFISKER.DK

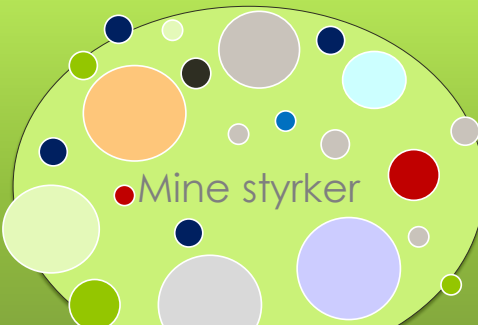
Mennesker som anvender deres styrker mere:

1. er **gladere** (Govindji & Linley, 2007)
2. er mere **selsikre**
3. har et højere grad af **selvværd**
4. har et højere niveau af **energi** og vitalitet
5. oplever **mindre stress** (Fredrickson)
6. er mere **modstandsdygtig**
7. er mere tilbøjelige til at **nå deres mål** (Linley 2003 & 2008)
8. **præsterer bedre** på arbejde (Smedley, 2007; Woolston & Linley 2008)
9. er mere effektive i forhold til at **udvikle sig selv** og **vokse som individer**
10. er mere **engageret** på arbejde (Harter, Schmidt & Hayes, 2002)

CAPP (Center for applied positive psychology)

At finde styrker

- også dem jeg ikke troede jeg havde...



Mine styrker

WWW.HELLEFISKER.DK



LEARNING BY HELLE FISKER

VIA INSTITUTE ON CHARACTER (where the world finds strength™)

Om Helle
Positive Ps
Mange M
Undersøgt
Klasse- og
Hjælper med elever
Vurdering for og af lærer
Læring i Refleksion (CL)
Storyline

daginstitution og skole?

Find dine styrker - også dem du ikke troede du havde
Tag VIA-testen her

HELLE FISKER







WWW.HELLEFISKER.DK



En af mine styrker

WWW.HELLEFISKER.DK

Endnu en styrke...

Jeg har fået en ny styrke her efter påske – jeg fik nye rulleskøjter og brugte tre dage på at lære at stå på dem - jeg blev bare ved og ved og ved og ved... så nu vil jeg have tilføjet **vedholdenhed**

WWW.HELLEFISKER.DK

LEARNING



WWW.HELLEFISKER.DK

LEARNING

WWW.HELLEFISKER.DK

Søjlediagram over styrkerne



WWW.HELLEFISKER.DK

Mine
styrker

Christine



Jeg er nysgerrig...
Jeg er kreativ og opfindsom
Jeg er vedholdende
Jeg er fair og rimelig
Jeg har humor

Hvem
er jeg?



Giv dem en fiskestang – lær dem at fiske!

WWW.HELLEFISKER.DK



**Det har jeg
aldrig
prøvet før,
så det kan
jeg godt!**

LEARNING

Livsduelige børn og unge

JERN-HENRIK



Det bedste du kan gøre er at blive smadderet til at være DIG.

WWW.HELLEFISKER.DK



HELLE FISKER

- Helle Fisker har mere end 20 års erfaring som underviser og pædagogisk udviklings- og proceskonsulent især inden for skoleområdet.
- Helle Fisker er uddannet folkeskolelærer, har en Master i læreprocesser (MLP), en Human Ressource Development uddannelse (HRD), er Certified Learning Styles Trainer (CLST) og Psykoterapeut (EIP).
- Helle Fisker initierer, udvikler og gennemfører efter- og videreuddannelsesforløb - rekvirerede forløb for lærere og pædagoger i skolen
- Helle Fisker udvikler undervisningsmateriale, skriver artikler, bidrager til antologier, udgiver bøger, holder foredrag og workshops.

LEARNING

WWW.HELLEFISKER.DK

TRIVSEL & LÆRING

Har din skole
en velassorteret,
opdateret
pædagogisk
værktøjskasse
?

- mange måder at lære på
- bevægelse i undervisningen
- mål - vurdering for læring
- klasse- og læringsledelse
- positiv psykologi og karakterdannelse
- understøttende undervisning
- elevens alsidige udvikling

LEARNING
BY HELLE FISKER

WWW.HELLEFISKER.DK

BØGER skrevet af Helle Fisker

LEARNING

