

Styrka och välbefinnande i skolan

Materialet är riktat till lärare och skolcoacher. Materialet kunde användas som ett sätt för läraren och skolcoachen att tillsammans göra skolcoachen bekant för eleverna under till exempel lektioner eller temadagar.

Aktiviteterna är inspirerade av Fagerlund, Å. (2021). Öka välbefinnandet i skolan: Praktiska lektioner i positiv psykologi (Första utgåvan.). Natur & Kultur.

Aktivitet 1 (20 min)

Eleverna funderar på vad de tycker att glädje, välbefinnande och lycka är. Äldre elever får post it-lappar. På varje lapp skriver de ner en sak som gör dem eller någon annan lycklig. Sedan sorterar eleverna lapparna och diskuterar mångfalden i svaren tillsammans med läraren. Man kan diskutera svar som handlar om att göra något bra för en annan, svar som handlar om hur det känns för en själv, svar som handlar om att jobba för ett viktigt mål.

Fundera med eleverna på om man alltid kan vara lycklig, lyft fram att svåra känslor också är viktiga. En bra balans där positiva känslor överväger är viktigt för att man ska må bra. Yngre elever som inte kan skriva kan sitta i ring och diskutera frågorna med läraren.



Aktivitet 2 (15 min)

Berätta om modellen PERMA, en modell som handlar om välbefinnande och lycka. *P*- Positiva känslor. Olika former av positiva känslor: lugn, glad, stolt, ivrig, nyfiken, tacksam, förundrad, full i skratt...

E- Engagemang. Vara ivrig, inspirerad och att uppleva flow

R- (goda) Relationer. Ha människor i sitt liv som man kan lita på och som man trivs med. Om man är ledsen och upprörd vet man vem man kan tala med.

M- Meningsfullhet. Att känna att ens vardag och liv känns viktigt.

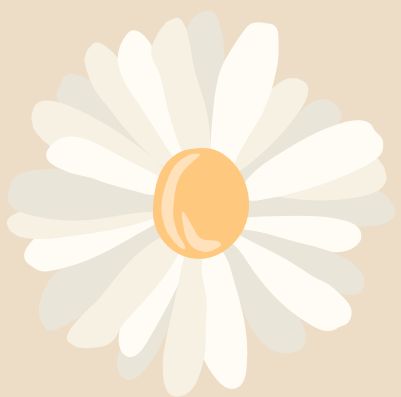
A- Att uppnå mål. Att känna att man klarar av skolan, att man gör framsteg och uppnår sina mål. Förståelse för att man inte behöver vara bäst eller perfekt.

Fundera tillsammans med eleverna på konkreta exempel på välbefinnande som de kan relatera till, kopplat till PERMA. Diskussionen kan också ske utifrån en karaktär i en bok eller film, eller en känd person, till exempel Greta Thunberg (hon arbetar engagerat mot ett meningsfullt mål). Diskussionen kan ske i en stor grupp, smågrupper, par eller självständigt.

Diskutera också att man kan sakna eller ha mindre av de olika delarna av PERMA i sitt liv. Förmedla att det är okej och naturligt, det innebär inte att det är något fel med en person. Delarna är något man kan jobba på och utveckla, och man kan få hjälp i det, till exempel av en skolcoach.

Aktivitet 3 (15 min)

Eleverna får bekanta sig med styrkekort (lärare: kan hittas på nätet). Sedan ska eleverna rita av sin hand på ett papper. Eleverna går igenom styrkekorten och väljer ut 5 styrkor som de allra mest känner igen sig i. Eleverna skriver styrkorna på handen, en styrka per finger. Läraren och skolcoachen kan genom diskussion hjälpa de elever som har svårt att hitta sina styrkor.



Aktivitet 4 (30 min)

Styrketräd. Eleverna skapar tillsammans ett stort träd på papper. Trädet ska kunna läggas upp till exempel på en vägg eller klassrumsdörren. Eleverna målar trädets rötter, stam och grenar. Eleverna kan lägga fast sina styrkehänder (se aktivitet 3) på trädet som löv. Eleverna kan också rösta fram klassens gemensamma styrkor. Läraren kontrollerar omröstningen och skriver styrkorna på trädets stam. Läraren kan då lätt uppmärksamma eleverna på deras gemensamma styrkor i vardagen.

