



# MÅ BRA



LÄROPLAN FÖR  
UNDERVISNING I VÄLMÅENDE



# INNEHÅLL

<b>Mål och innehåll för årskurserna 1–2</b> .....	3
Avsnitt 1 gemenskap .....	3
Avsnitt 2 känslor .....	5
Avsnitt 3 styrkor och tankeförmåga .....	7
Avsnitt 4 att se det goda och känna tacksamhet .....	9
<b>Mål och innehåll för årskurserna 3–4</b> .....	11
Avsnitt 1 gemenskap .....	11
Avsnitt 2 känslor .....	13
Avsnitt 3 styrkor och tankeförmåga .....	15
Avsnitt 4 att se det goda och känna tacksamhet .....	17
<b>Läroplan för undervisning i välmående, mål och innehåll för årskurserna 5–6</b> .....	19
Avsnitt 1 gemenskap .....	19
Avsnitt 2 känslor .....	21
Avsnitt 3 styrkor och tankeförmåga .....	23
Avsnitt 4 att se det goda och känna tacksamhet .....	25
<b>Mål och innehåll i må bra-läroplanen för undervisning i välmående i årskurserna 7–9</b> .....	27
Avsnitt 1 gemenska .....	27
Avsnitt 2 känslor .....	29
Avsnitt 3 styrkor .....	31
Avsnitt 4 förmåga att se det goda .....	34
<b>Läroplan för undervisning i välmående, mål och innehåll för årskurs 8</b> .....	36
Avsnitt 1 gemenskap .....	36
Avsnitt 2 känslor .....	38
Avsnitt 3 styrkor .....	40
Avsnitt 4 förmåga att se det goda .....	43
<b>Läroplan för undervisning i välmående, mål och innehåll för årskurs 9</b> .....	45
Avsnitt 1 gemenskap .....	45
Avsnitt 2 känslor .....	47
Avsnitt 3 styrkor .....	49
Avsnitt 4 förmåga att se det goda .....	52

# MÅ BRA

## LÄROPLAN FÖR UNDERVISNING I VÄLMÅENDE

### Läroplan för undervisning i välmående

Målet med läroplanen för undervisning i välmående är att stödja barns och ungdomars sunda utveckling och tillväxt på ett helhetsmässigt sätt samt säkerställa att barn och ungdomar har möjlighet att ge uttryck för de styrkor och förmågor som finns inom dem. Målsättningen är även att hjälpa och handleda barn och ungdomar så att de utvecklar färdigheter som de behöver i livet, i relationer och i samhället. Strävan är att locka fram potentialen hos alla barn och ungdomar så väl som möjligt och i en uppmuntrande atmosfär.

Läroplanen för undervisning i välmående beaktar grunderna, målen och innehållet i den nationella läroplanen (2016). Vi har beaktat barns och ungdomars olika utvecklingsfaser i varje innehållshelhet. Undervisningen i välmående tilltalar människan som en helhet. Undervisningen i välmående är dialogisk och främjar medvetet interaktionen. På Må bra-lektionerna aktiveras elevernas tankeförmåga, känslolivet väcks upp genom erfarenhetsbaserade övningar och välmåendefärdigheterna förankras konkret i elevernas vardag. Målet är att lära eleverna emotionella färdigheter, interaktionsförmåga, stresshantering, samarbetsförmåga, närvaro i stunden samt livs- och relationskompetens.

### MÅL OCH INNEHÅLL ÅK 1-2

#### AVSNITT 1 GEMENSKAP

Färdigheter som ska övas: Att arbeta i grupp

Vägledande styrka: Vänlighet

#### Mål och innehåll ÅK 1-2

#### BESKRIVNING AV BEGREPP

**ELEV FÄRDIGHETER** handlar inom nybörjarundervisningen om att växa till en skolelev. Elevfärdigheterna omfattar att kunna lugna ner sig inför lärandet i klassen, lyssna på lärarens anvisningar och hålla sig till dem, be om ordet och be om hjälp vid behov. En väsentlig elevfärdighet är att kunna vänta på sin egen tur. I elevfärdigheterna ingår även att kunna hålla reda på sina egna saker och redskap.

**KOMPIS FÄRDIGHETER** handlar om att kunna fungera tillsammans med andra på ett konstruktivt sätt och i god anda. Att prata vänligt till andra och att agera vänligt utgör grunden för kompisfärdigheterna. Inom nybörjarundervisningen omfattar kompisfärdigheterna även grundläggande diskussionsfärdigheter.

**FÖRMÅGA ATT FUNGERA I EN GEMENSKAP** är färdighet att fungera som en del i klass- och skolgemenskapen i enlighet med gemensamt överenskomna tillvägagångssätt och den gemensamma skolkulturen. Inom nybörjarundervisningen övar eleverna sig på att ta sina första ansvarsfulla steg i en gemenskap.

## **STYRANDE STYRKA: VÄNLIGHET**

Vänlighet är en styrka och färdighet som hjälper oss att bemöta andra med omtanke, värme och medkänsla. Vänlighet innebär att man medvetet bemöter andra med respekt och empati. Vänlighet hjälper att styra vårt eget beteende och att bygga positiv interaktion med andra. Vänlighet är en förmåga och inställning till att vara hjälpsam och omtänksam mot andra.

## **MÅLEN FÖR ATT FUNGERA I GRUPP I ÅRSKURSERNA 1–2:**

### **PÅ INDIVIDNIVÅ (elevfärdigheter): Hur fungerar jag som individ?**

- eleven tar hand om sina saker och skolans redskap
- eleven väntar på sin tur och handlar enligt instruktionerna
- eleven respekterar sin egen och andras välmående och trygghet (fysisk och psykisk).

### **PÅ GRUPPNIVÅ (kompisfärdigheter): Hur agerar vi tillsammans med andra?**

- eleven har förmågan att diskutera: fråga och lyssna
- eleven betar sig rättvist i en grupp
- i grupp är eleven vänlig och respektfull mot andra.

### **PÅ GEMENSKAPSNIVÅ: Hur fungerar vi tillsammans som gemenskap**

- eleven bemöter andra vänligt och hälsar (ett leende och ett hej)
- i skolgemenskapen har eleven respekt för gemenskapens och klassens regler.

## **ATT FUNGERA I GRUPP, INNEHÅLLET I UNDERVISNINGEN I ÅRSKURSERNA 1–2**

### **ELEV FÄRDIGHETER**

- eleven övar sig på att föra tillbaka saker till rätt plats i klassen
- eleven övar på att tala i tur och ordning
- eleven övar på att räcka upp handen för att få ordet.

### **KOMPIS FÄRDIGHETER**

- eleven övar sig på att lyssna på andra klasskamrater och läraren
- eleven övar sig på att visa intresse för andra klasskamraters angelägenheter
- eleven övar sig på att vara uppmuntrande mot klasskamraterna
- eleven övar sig på att berömma klasskamraterna
- eleven övar sig på att tala på ett vänligt sätt
- eleven övar sig på att uppföra sig vänligt
- eleven övar sig på att stå i kö
- eleven övar sig på att räcka upp handen på lektionerna
- eleven övar sig på att vänta på sin tur i leken.

## FÖRMÅGA ATT FUNGERA I EN GEMENSKAP

- eleven övar sig på att hälsa på andra medlemmar i gemenskapen till exempel i korridoren
- eleven övar sig på att vara vänlig
- eleven övar sig på att hjälpa andra inom gemenskapen, till exempel genom att
- öppna dörren
- lyfta upp en sak som fallit på golvet
- eleven övar sig på att acceptera klassens och skolans regler samt att anpassa sig till dem.

ÖVNINGAR OCH MATERIALBANK FÖR UNDERVISNING I GEMENSKAP I ÅRSKURSERNA 1–2:

[www.positiivinenoppiminen.fi](http://www.positiivinenoppiminen.fi)

## AVSNITT 2 NÄRVARO, EMOTIONELLA FÄRDIGHETER OCH MEDKÄNSLA

Färdigheter som ska övas: Närvaro, emotionella färdigheter och medkänsla

Vägledande styrka: självreglering

### Mål och innehåll ÅK 1-2

#### BESKRIVNING AV BEGREPP

**NÄRVARO** innebär att ha förmågan att vara närvarande i den här stunden. Det är färdigheten att kunna vara stilla, lugna ner sig och fokusera. Det här betyder förmåga att medvetet kunna rikta sin uppmärksamhet på en viss sak, såsom undervisningen.

**EMOTIONELLA FÄRDIGHETER** innebär att kunna känna igen, namnge och förstå känslor samt att kunna leva i balans med sina känslor. Empati betyder färdighet att kunna sätta sig in i en annan människas situation. Självreglering är förmåga att kontrollera sitt eget agerande och hålla känslor och handling isär.

**MEDKÄNSLA** är förmågan att kunna visa vänlighet mot sig själv och andra. Det är svårt att förstå en annan människas rädsla, misslyckande, skam och skuld-känslor om vi inte accepterar de här känslorna i oss själva. I nybörjarundervisningen innebär det här att kunna trösta, uppmuntra och hjälpa klasskamrater då de upplever något svårt samt att vara glad för den andras skull.

#### MÅLEN FÖR NÄRVARO, EMOTIONELLA FÄRDIGHETER OCH MEDKÄNSLA I ÅRSKURSERNA 1–2:

##### PÅ INDIVIDNIVÅ (elevfärdigheter): Hur fungerar jag som individ?

- eleven tar hand om sina saker och skolans redskap
- eleven väntar på sin tur och handlar enligt instruktionerna
- eleven respekterar sin egen och andras välmående och trygghet (fysisk och psykisk).

### **PÅ GRUPPNIVÅ (kompisfärdigheter): Hur agerar vi tillsammans med andra?**

- eleven har förmågan att diskutera: fråga och lyssna
- eleven betar sig rättvist i en grupp
- i grupp är eleven vänlig och respektfull mot andra.

### **PÅ GEMENSKAPSNIVÅ: Hur fungerar vi tillsammans som gemenskap?**

- eleven bemöter andra vänligt och hälsar (ett leende och ett hej)
- i skolgemenskapen har eleven respekt för gemenskapens och klassens regler.

## **NÄRVARO EMOTIONELLA FÄRDIGHETER OCH MEDKÄNSLA, INNEHÅLLET I UNDERVISNINGEN I ÅRSKURSERNA 1–2:**

### **FÖRMÅGA ATT VARA NÄRVARANDE**

- eleven övar sig med hjälp av läraren på att lugna ner sig själv och vara närvarande i den här stunden i olika miljöer: i klassen, i matkön, på utfärder och så vidare
- eleven gör olika andningsövningar under handledning av läraren
- eleven övar kroppsmedvetenhet med hjälp av läraren, till exempel sinnesövningar i form av beröring, såsom att rita på ryggen
- eleven övar sig på att rikta sin uppmärksamhet på en sak åt gången, till exempel att lyssna på lärarens instruktioner, att lyssna på när klasskompisen talar.

### **EMOTIONELLA FÄRDIGHETER**

- eleven övar sig på att namnge känslor och veta var i kroppen de känns
- eleven övar sig på att känna igen olika grundkänslor: glädje, sorg, avsky, rädsla, hat, förvåning
- eleven övar sig på att beakta andras känslor
- eleven övar sig på att berätta för andra om sina känslor, t.ex. eleverna sitter i ring och delger sina känslor

### **MEDKÄNSLA**

- eleven övar sig på att ta hänsyn till andra och att turas om
  - talar inte i mun på andra under lektionen
  - har tålmod att räcka upp handen
  - kan köa i lugn och ro och vänta på sin tur till exempel i matkön eller rastkön
- eleven övar sig på att upptäcka följderna av det egna beteendet, till exempel
  - om jag inte ber kompisen att vara med i leken, kan det hända att hen känner sig lämnad ensam
  - om jag inte vill vara par med någon i klassen och jag säger det högt, kan det sår den andra
- eleven övar sig på att hjälpa, uppmuntra och trösta andra på olika sätt, till exempel genom att
  - lyfta upp en penna som fallit på golvet
  - uppmuntra modigt klasskompisen att delta i leken då den andra är tveksam eller skygg
  - trösta en kompisen som har stött sig

ÖVNINGAR OCH MATERIALBANK FÖR UNDERVISNING I GEMENSKAP I ÅRSKURSERNA 1–2

[www.positiivinenoppiminen.fi](http://www.positiivinenoppiminen.fi)

# AVSNITT 3: STYRKOR OCH TANKEFÖRMÅGA

Färdigheter som ska övas: Styrkor och tankeförmåga  
Vägledande styrka: hoppfullhet

## Mål och innehåll ÅK 1-2

### BESKRIVNING AV BEGREPP

**FÖRMÅGA ATT SE STYRKOR** är färdighet att känna igen och namnge karaktärsstyrkor i sig själv och andra. Karaktärsstyrkor är bland annat vänlighet, uppriktighet, förmågan att kunna förlåta, lärglädje, förmågan att arbeta i grupp, ihärdighet, mod, eftertänksamhet och tacksamhet. Förmågan att se sina styrkor innebär att personen medvetet använder sina egna styrkor i lärandet och i kamratförhållandena.

#### KÄRNSTYRKOR

Styrkorna indelas hos varje människa i individuella kärnstyrkor. Kärnstyrkorna är människans färdigheter och resurser som kommer fram på ett positivt sätt i individens agerande. Individens kärnstyrka, såsom lärglädje, syns i handlingar genom entusiasm och intresse för att lära sig nya saker eller till exempel känsla för rättvisa syns som en förmåga att beakta andra människor i sociala situationer. Det är möjligt att utveckla, stärka och ändra på alla medmänskliga styrkor. De är inte bestående egenskaper som vi inte kan utveckla eller få fram i individen genom uppfostran.

#### RESURSSTYRKOR

Styrkorna indelas förutom i individens kärnstyrkor även i individuella resurser som finns inom varje människa det vill säga resursstyrkor. Resursstyrkor är styrkor som finns inom individen, men som ännu inte syns tydligt i individens handlingar. Resursstyrkor, såsom vänlighet, kan utvecklas och stärkas.

**TANKEFÖRMÅGA** är färdighet att förstå effekten av det egna tankesättet på våra handlingar. Tankeförmågan handlar i nybörjarundervisningen om att kunna styra de egna handlingarna på ett önskat sätt, om förmågan att styra sitt agerande. I den här kompetensen ingår förmågan att kunna ställa lämpliga mål för sig själv och fungera i enlighet med dem under handledning av en vuxen.

### MÅLEN FÖR STYRKOR OCH TANKEFÖRMÅGA I ÅRSKURSERNA 1-2:

#### PÅ INDIVIDNIVÅ

- eleven identifierar sina kärnstyrkor (3-5 styrkor)
- eleven kan berätta om sina kärnstyrkor för andra
- eleven utnyttjar sina kärnstyrkor i skolarbetet

#### PÅ GRUPPNIVÅ:

- eleven identifierar styrkor i andra människor
- eleven uppskattar andra människors olika styrkor
- eleven har förmågan att tala om styrkor med andra

#### PÅ GEMENSKAPSNIVÅ:

- eleven identifierar styrkorna i sin egen grupp
- eleven uppskattar styrkorna i sin egen grupp.

## **STYRKOR OCH TANKEFÖRMÅGA, INNEHÅLLET I UNDERVISNINGEN I ÅRSKURSERNA 1–2:**

### **STYRKOR**

- eleven övar sig på att först identifiera styrkor i klassgemenskapen
- eleven övar sig på att identifiera sina egna styrkor
- eleven lär sig med hjälp av läraren olika begrepp som har med styrkor att göra
  - rekommenderade styrkor för de lägre klasserna är till exempel vänlighet, uppriktighet, förmågan att kunna förlåta, lärglädje, förmågan att arbeta i grupp, ihärdighet, mod, eftertänksamhet och tacksamhet
- eleven övar sig på att identifiera hur en styrka tar sig uttryck i människans vardag, i handlingar, gärningar och ord
- eleven övar sig på att undersöka styrkor ur olika vinklar
  - till exempel vad är mod om det finns för mycket av det (våghalsighet) eller om det finns för lite av det (skygghet)
- eleven övar sig hemma på att identifiera familjemedlemmars styrkor och att märka hur de tar sig uttryck i familjemedlemmarnas handlingar

### **TANKEFÖRMÅGA**

Innehållet i undervisningen om tankeförmåga i årskurserna 1–2 är inbakad i alla fyra avsnitt inom undervisningen i välmående, under övriga teman. I årskurserna 1–2 innebär tankeförmågan särskilt att bli bekant med och förstå orden och begreppen kring välmående för att det ska vara möjligt att diskutera dessa teman.

ÖVNINGAR OCH MATERIALBANK FÖR UNDERVISNING I STYRKOR OCH TANKEFÖRMÅGA I ÅRSKURSERNA 1–2 [www.positiivinenoppiminen.fi](http://www.positiivinenoppiminen.fi)



## AVSNITT 4 ATT SE DET GODA OCH KÄNNA TACKSAMHET

Färdigheter som ska övas: Att se det goda och konsten att fira  
Vägledande styrka: tacksamhet

### Mål och innehåll ÅK 1-2

#### BESKRIVNING AV BEGREPP

**FÖRMÅGA ATT SE DET GODA** innebär färdighet i att se det goda i sig själv, i andra människor och i saker och situationer omkring oss. Eftersom vårt sinne snabbare och lättare uppfattar dåliga saker är det viktigt att stärka förmågan att se det goda. Genom att fokusera på det som är bra ökar vårt välbefinnande, vi lär oss lättare och mår bättre.

**FÖRMÅGA ATT VISA TACKSAMHET** är att märka det som är bra, uppskatta det man har och visa tacksamhet. Vårt sinne fokuserar lätt på det som vi inte har, men genom att öva sig i tacksamhet kan vi lära oss att känna tillfredsställelse över det vi har och på det sättet öka vårt välmående och vår inlärningsförmåga. Genom att medvetet stärka de positiva känslorna under lektionerna främjar vi inläring.

#### **STYRANDE STYRKA: FÖRMÅGA ATT KÄNNA TACKSAMHET**

Tacksamhet är en styrka och inställning som hjälper oss att uppskatta både små och stora glädjeämnen i livet. Att känna tacksamhet är en förmåga som stärker välmåendet, känslan av lycka, hälsan och de sociala relationerna. Övningar i tacksamhet stärker den positiva sinnesstämningen och ökar känslan av lycka. Tacksamhet är att medvetet fokusera tankarna på nuet, vilket hjälper att uppskatta det goda i livet och andra människor. Att visa tacksamhet mot andra människor skapar positiv interaktion. Övningar i tacksamhet och uppmärksammande av det som är gott ger livet glädje och tillfredsställelse.

### MÅLEN FÖR ATT SE DET GODA OCH KÄNNA TACKSAMHET I ÅRSKURSERNA 1–2

#### **PÅ INDIVIDNIVÅ**

- eleven har förmåga att märka det som är gott och göra goda gärningar
- eleven identifierar sådant som är bra i det egna livet
- eleven har förmåga att känna och visa uppskattning och tacksamhet.

#### **PÅ GRUPPNIVÅ:**

- eleven identifierar det som är gott i andra
- eleven hjälper andra i gruppen
- eleven tackar andra för goda gärningar.

#### **PÅ GEMENSKAPSNIVÅ:**

- eleven gör goda gärningar i den egna gruppen (klassen = gemenskap)
- eleven deltar i gemensamma festligheter.

## ATT SE DET GODA, INNEHÅLLET I UNDERVISNINGEN I ÅRSKURSERNA 1-2

### FÖRMÅGA ATT SE DET GODA

- eleven övar sig på att berätta om sina egna framgångar
- eleven övar sig på att berätta för andra om saker som ger eleven själv glädje
- eleven övar sig på att föra en positiv inre monolog genom att
  - presentera sina egna arbeten
  - berätta vad hen upplever att var särskilt lyckat
- eleven övar sig på att ta emot positiv respons
- eleven övar sig på att ge uppmuntrande respons
- eleven övar sig under handledning av läraren på att märka det som är gott
  - till exempel vad som lyckades bra under skolveckan/dagen/lektionen
- eleven övar sig i vett och etikett
  - såsom att visa respekt genom sitt eget beteende mot de som uppträder.

### FÖRMÅGA ATT KÄNNA TACKSAMHET

- eleven lär känna begreppet tacksamhet
- eleven övar sig på att vara tacksam
  - till exempel genom att berätta om saker som hen är tacksam för i tacksamhetscirkeln
- eleven övar sig på att uttrycka tacksamhet i ord och bild
  - till exempel med hjälp av ett bildkollage eller en tacksamhetsdagbok

ÖVNINGAR OCH MATERIALBANK FÖR UNDERVISNING I ATT SE DET GODA OCH KÄNNA TACKSAMHET  
I ÅRSKURSERNA 1-2: [www.positiivinenoppiminen.fi](http://www.positiivinenoppiminen.fi)

# LÄROPLAN FÖR UNDERVISNING I VÄLMÅENDE, MÅL OCH INNEHÅLL FÖR ÅRSKURSERNA 3–4

## AVSNITT 1 GEMENSKAP

Färdigheter som ska övas: Att arbeta i grupp

Vägledande styrka: Vänlighet

### Mål och innehåll ÅK 3-4

#### BESKRIVNING AV BEGREPP

**SJÄLVLEDARSKAP** är färdighet att kunna reglera sig själv och fungera systematiskt. I årskurserna 1–6 övar sig barnen i de här färdigheterna under ledning av en vuxen.

**INTERAKTIONSFÖRMÅGA** är färdighet att kunna fungera i samspel med andra människor på ett konstruktivt, vänligt och respektfullt sätt. Interaktionsförmåga som främjar positiv och konstruktiv interaktion innebär att man **visar respekt, lyssnar, visar intresse, är uppmuntrande och ställer frågor**.

**FÖRMÅGA ATT FUNGERA I EN GEMENSKAP** är färdighet att fungera som en del i klass- och skolkommenskaperna i enlighet med gemensamt överenskomna tillvägagångssätt och den gemensamma skolkulturen.

#### STYRANDE STYRKA: VÄNLIGHET

Vänlighet är en styrka och färdighet som hjälper oss att bemöta andra med omtanke, värme och medkänsla. Vänlighet innebär att man medvetet bemöter andra med respekt och empati. Vänlighet hjälper att styra vårt eget beteende och att bygga positiv interaktion med andra. Vänlighet är en förmåga och inställning till att vara hjälpsam och omtänksam mot andra.

#### MÅLEN FÖR ATT FUNGERA I GRUPP I ÅRSKURSERNA 3–4:

##### PÅ INDIVIDNIVÅ: Hur fungerar jag i en grupp som individ?

- eleven tar hand om sina saker och förstår betydelsen av att ta hand om dem
- eleven övar självreglering och lär sig vänta på sin tur
- eleven respekterar sin egen och andras välfärd och säkerhet (fysisk och psykisk) och förstår deras betydelse

##### PÅ GRUPPNIVÅ: Hur agerar vi tillsammans med andra?

- eleven övar sig på att bemöta andra människor på ett respektfullt sätt (visar respekt, lyssnar, visar intresse, är uppmuntrande och ställer frågor)
- eleven uppför sig på ett rättvist och uppmuntrande sätt i gruppen
- eleven fungerar på ett vänligt och flexibelt sätt mot andra i gruppen (sympati)
- eleven följer anvisningar och regler samt förstår betydelsen av de egna handlingarna för de andra i gruppen.

### **3. PÅ GEMENSKAPSNIVÅ: Hur fungerar vi tillsammans som gemenskap?**

- eleven hälsar på de andra medlemmarna i gemenskapen, bemöter dem vänligt och har grundläggande diskussionsfärdigheter (ett leende och ett hej och en fråga, till exempel hur mår du?)
- eleven handlar i skolgemenskapen på ett respektfullt sätt mot andra och respekterar de gemensamma reglerna (gemenskapens regler).

## **ATT FUNGERA I GRUPP, INNEHÅLLET I UNDERVISNINGEN I ÅRSKURSERNA 3-4:**

### **SJÄLVLEDARSKAP**

- eleven övar sig på att med hjälp av läraren göra uppgifter steg för steg och i olika moment
- eleven lär sig med hjälp av läraren att bemästra uppgiftshelheter
- eleven övar sig på att styra sitt eget lärande med hjälp av bilder eller numrerade instruktioner
- eleven övar självreglering
  - färdighet att föra tillbaka saker till rätt plats i klassen
  - färdighet att inte tala i mun på andra
  - färdighet att räcka upp handen för att få ordet
  - färdighet att reglera sina egna känslor.

### **INTERAKTIONSFÖRMÅGA**

- eleven övar grundläggande diskussionsfärdigheter
- eleven övar sig på att lyssna på andra
- eleven övar sig på att visa intresse för klasskamraternas angelägenheter
- eleven övar sig på att vara uppmuntrande mot klasskamraterna
- eleven övar sig på att berömma klasskamraterna
- eleven övar sig i att tala på ett vänligt sätt
- eleven övar sig på att ställa frågor i interaktionssituationer
- eleven övar sig fortfarande på att köa
- eleven övar sig fortfarande på att räcka upp handen på lektionerna
- eleven övar sig fortfarande på att vänta på sin tur i leken.

### **FÖRMÅGA ATT FUNGERA I EN GEMENSKAP**

- eleven övar sig på att hälsa på andra
- eleven övar sig på att bemöta andra på ett respektfullt sätt
- eleven övar sig på att visa vänlighet mot andra medlemmar inom gemenskapen, i praktiken att hälsa på andra på skolgården och i korridorerna, le mot andra och hjälpa andra till exempel genom att öppna dörren
- eleven övar sig på att fråga andra medlemmar i gemenskapen hur de mår
- eleven övar sig fortfarande på att acceptera klassens och skolsamfundets regler samt att anpassa sig till dem.

ÖVNINGAR OCH MATERIALBANK FÖR UNDERVISNING I GEMENSKAP I ÅRSKURSERNA 3-4:

[www.positiivinenoppiminen.fi](http://www.positiivinenoppiminen.fi)

## AVSNITT 2 KÄNSLOR

Färdigheter som ska övas: Närvaro, emotionella färdigheter och medkänsla  
Vägledande styrka: självreglering

### Mål och innehåll ÅK 3-4

#### BESKRIVNING AV BEGREPP

**NÄRVARO** innebär att ha förmågan att vara närvarande i den här stunden. Det är färdigheten att kunna vara stilla, lugna ner sig och fokusera. Det här betyder förmåga att medvetet kunna rikta sin uppmärksamhet på en viss sak, såsom undervisningen.

**EMOTIONELLA FÄRDIGHETER** innebär att kunna känna igen, namnge och förstå känslor samt att kunna leva i balans med sina känslor. Empati betyder färdighet att kunna sätta sig in i en annan människas situation. Självreglering är förmåga att kontrollera sitt eget agerande och hålla känslor och handling isär.

**MEDKÄNSLA** är förmågan att kunna visa vänlighet mot sig själv och andra. Det är svårt att förstå en annan människas rädsla, misslyckande, skam och skuld-känslor om vi inte accepterar de här känslorna i oss själva. I årskurserna 3–4 är medkänsla förmågan att kunna märka när någon annan behöver tröst, när det är viktigt att uppmuntra och hjälpa klasskamrater som står inför svåra saker och hur man visar medkänsla med sig själv.

#### STYRANDE STYRKA: SJÄLVREGLERING

Självreglering är en styrka och färdighet som hjälper oss att kunna kontrollera våra egna tankar, känslor och handlingar på ett ändamålsenligt sätt. Självreglering innebär förmåga att kunna stanna upp och utvärdera sina handlingar i relation till målen och kraven. Det är medveten styrning och ledning av de exekutiva funktionerna. Självreglering hjälper att medvetet styra det egna beteendet och anpassa handlingarna i relation till målen.

### MÅLEN FÖR NÄRVARO, EMOTIONELLA FÄRDIGHETER OCH MEDKÄNSLA I ÅRSKURSERNA 3–4:

#### PÅ INDIVIDNIVÅ: Hur fungerar jag som individ?

- eleven känner till metoder som hjälper när hen behöver lugna ner sig för att lyssna och eleven förstår vilken betydelse lyssnandet har för inläringen (närvaro)
- eleven identifierar olika känslor och känslomässiga reaktioner hos sig själv (emotionella färdigheter)
- eleven kan uttrycka olika känslor och känslomässiga reaktioner hos sig själv (emotionella färdigheter).

#### PÅ GRUPPNIVÅ: Hur agerar vi tillsammans med andra?

- eleven kan lugna ner sig för att lyssna och förstår betydelsen av att lyssna i grupp (självreglering)
- eleven identifierar och förstår andras känslor (empati)
- eleven har förmågan att fungera empatiskt i grupp (medkänsla).

### **PÅ GEMENSKAPSNIVÅ: Hur fungerar vi tillsammans som gemenskap?**

- eleven förstår hur det egna beteendet och agerandet kan påverka stämningen i gemenskapen och eleven kan vid behov styra sitt eget beteende och agerande (närvaro/lugn)
- eleven kan fungera på ett uppbyggande sätt i gemenskapen och eleven främjar en positiv anda (gör goda gärningar och ger uttryck för det goda, emotionella färdigheter).

## **NÄRVARO, EMOTIONELLA FÄRDIGHETER OCH MEDKÄNSLA, INNEHÅLLET I UNDERVISNINGEN I ÅRSKURSERNA 3–4:**

### **FÖRMÅGA ATT VARA NÄRVARANDE**

- eleven övar sig på att lugna ner sig själv under handledning av läraren
- eleven övar sig i att lyssna på ett närvarande sätt
  - eleven kan till exempel lyssna på en annan människa utan att avbryta
- eleven övar sig fortfarande på att göra olika andningsövningar
- eleven övar sig fortfarande i kroppsmedvetenhet genom olika övningar.

### **EMOTIONELLA FÄRDIGHETER**

- eleven övar sig fortfarande på att namnge sina känslor och iaktta var i kroppen känslorna sitter
- eleven övar sig på att känna igen känslor och öka sitt ordförråd om känslor
- eleven övar sig på att ge akt på andra människors känslor
- eleven övar sig på att berätta för andra om sina känslor
- eleven förstår varför hen känner olika slags känslor och vilka behov som ligger bakom dem.

### **MEDKÄNSLA**

- eleven övar fortfarande på att ta hänsyn till andra och att turas om
  - eleven talar till exempel inte i mun på andra under lektionen
  - eleven har tålmod att räcka upp handen på lektionen och förstår att det inte alltid är möjligt att hen får svara utan ibland är det andras tur
  - kan ta olika roller i lekar och grupparbeten samt kan ibland vara aktiv och föreslå idéer och ibland lyssna och observera vad de andra föreslår
- eleven övar sig fortfarande på att upptäcka följderna av det egna beteendet, till exempel
  - om jag talar på ett fult sätt till andra eller läraren så känns det inte trevligt för den andra
  - om jag lämnar min andel ogjord i ett grupparbete så påverkar det de andras arbete
- eleven övar på att hjälpa, uppmuntra och trösta andra på olika sätt, till exempel genom att
  - ge råd och hjälpa med hemläxor när någon ber om det
  - uppmuntra andra till exempel på gymnastiken när eleven märker att situationen är utmanande för någon
  - trösta när eleven märker att en kompis är ledsen över att hen misslyckats i ett prov eller för att hen glömt böckerna hemma och så vidare.

ÖVNINGAR OCH MATERIALBANK FÖR UNDERVISNING I NÄRVARO, EMOTIONELL FÖRMÅGA OCH MEDKÄNSLA I ÅRSKURSERNA 3–4: [www.positiivinenoppiminen.fi](http://www.positiivinenoppiminen.fi)

## AVSNITT 3: STYRKOR OCH TANKEFÖRMÅGA

Färdigheter som ska övas: Styrkor och tankeförmåga  
Vägledande styrka: hoppfullhet

### Mål och innehåll ÅK 3-4

#### BESKRIVNING AV BEGREPP

**FÖRMÅGA ATT SE STYRKOR** är färdighet att känna igen och namnge karaktärsstyrkor i sig själv och andra. Karaktärsstyrkor är bland annat vänlighet, uppriktighet, förmågan att kunna förlåta, lärglädje, förmågan att arbeta i grupp, ihärdighet, mod, eftertänksamhet och tacksamhet. Förmågan att se sina styrkor innebär att personen medvetet använder sina egna styrkor i lärandet och i kompisförhållandena.

#### KÄRNSTYRKOR

Styrkorna indelas hos varje människa i individuella kärnstyrkor. Kärnstyrkorna är människans färdigheter och resurser som kommer fram på ett positivt sätt i individens agerande. Individens kärnstyrka, såsom lärglädje, syns i handlingar genom entusiasm och intresse för att lära sig nya saker eller till exempel rättvisekänsla syns som en förmåga att beakta andra människor i sociala situationer. Det är möjligt att utveckla, stärka och ändra på alla medmänskliga styrkor. De är inte bestående egenskaper som vi inte kan utveckla eller frammana i individen genom uppfostran.

#### RESURSSTYRKOR

Styrkorna indelas förutom i individens kärnstyrkor även i individuella resurser som finns inom varje människa det vill säga resursstyrkor. Resursstyrkor är styrkor som finns inom individen, men som ännu inte syns tydligt i individens handlingar. Resursstyrkor, såsom vänlighet, kan utvecklas och stärkas.

Tankeförmåga är färdighet att förstå effekten av det egna tänkesättet på våra handlingar. Tankeförmågan handlar i årskurserna 1–6 om att kunna styra de egna handlingarna på ett önskat sätt, om förmågan att styra sitt agerande. I den här kompetensen ingår förmågan att kunna ställa lämpliga mål för sig själv och fungera i enlighet med dem under handledning av en vuxen.

#### Styrande styrka: TILLFÖRSIKT

Tillförsikt är en styrka och inställning som hjälper att se möjligheterna i framtiden. Tillförsikt hjälper att konfronteras med svårigheter på ett uthålligt och lösningsfokuserat sätt. Tillförsikt betyder att medvetet och målinriktat sikta tankarna mot framtiden. Det här stärker den inre uthålligheten och hjälper att se möjligheter. Tillförsikt inbegriper optimism och tillit till de egna förmågorna och färdigheterna att klara av svårigheter. Tillförsikt hjälper att styra tankarna och handlingarna mot mål och drömmar i framtiden.

## MÅLEN FÖR STYRKOR OCH TANKEFÖRMÅGA I ÅRSKURSERNA 3–4:

### PÅ INDIVIDNIVÅ:

- eleven identifierar sina styrkor mer omfattande (5–15 styrkor)
- eleven kan berätta om sina styrkor för andra mer omfattande
- eleven använder sina egna styrkor i skolarbetet och för att nå sina mål.

### PÅ GEMENSKAPSNIVÅ:

- eleven identifierar styrkor i andra människor mer omfattande (5–15 styrkor)
- eleven uppskattar andra människors olika styrkor mer omfattande
- eleven kan tala om och utnyttja styrkor tillsammans med andra.

### PÅ GEMENSKAPSNIVÅ:

- eleven identifierar styrkorna i sin grupp (klass = gemenskap) mer omfattande
- eleven uppskattar styrkorna i sin grupp (klass = gemenskap) mer omfattande.

## STYRKOR OCH TANKEFÖRMÅGA, INNEHÅLLET I UNDERVISNINGEN I ÅRSKURSERNA 3–4:

### STYRKOR

- eleven övar sig på att identifiera styrkor i den egna klassgemenskapen
- eleven övar sig fortfarande på att identifiera sina egna styrkor
- eleven breddar sitt ordförråd och bekantar sig med nya begrepp beträffande styrkor
  - klassen sätter sig in varje styrka på djupet och tänker igenom tillsammans hur styrkan kommer fram i vardagen i människors handlingar, gärningar och ord
- eleven övar sig fortfarande på att identifiera styrkor på olika sätt
  - till exempel vad är vänlighet om det finns för mycket av det (uppoffring, att göra saker åt andra) eller om det finns för lite av vänlighet (själviskhet, ovänlighet, fula ord)
- eleven övar sig på att medvetet utnyttja sina styrkor, till exempel genom att
  - uttrycka i ord hur hen använder sina styrkor
  - använda sina styrkor, såsom humor för att skapa en avslappnad stämning i klassen
- eleven övar sig på att ge akt på olika styrkor i klassgemenskapen och att tala om dem
- eleven lär sig att uppskatta alla styrkor jämligt
- eleven övar sig fortfarande på att identifiera hur de egna styrkorna framträder utanför skolgemenskapen.

### TANKEFÖRMÅGA

- eleven övar sig på att styra sitt eget agerande
- eleven övar sig på att självständigt följa instruktioner under lektionerna
- eleven övar fortfarande självreglering
  - eleven kan till exempel vänta på att ta fram telefonen tills hen får lov till det
- eleven övar med hjälp av läraren på att planera sin tidsanvändning
- eleven övar sig på att förstå betydelsen av sina egna val för sitt eget välmående och lärande.

ÖVNINGAR OCH MATERIALBANK FÖR UNDERVISNING I STYRKOR OCH TANKEFÖRMÅGA  
I ÅRSKURSERNA 3–4: [www.positiivinenoppiminen.fi](http://www.positiivinenoppiminen.fi)



## AVSNITT 4 ATT SE DET GODA OCH KÄNNA TACKSAMHET

Färdigheter som ska övas: Att se det goda och konsten att fira  
Vägledande styrka: tacksamhet

### Mål och innehåll ÅK 3-4

#### BESKRIVNING AV BEGREPP

**FÖRMÅGA ATT SE DET GODA** innebär färdighet i att se det goda i sig själv, i andra människor och i saker och situationer omkring oss. Eftersom vårt sinne snabbare och lättare uppfattar dåliga saker är det viktigt att stärka förmågan att se det goda. Genom att fokusera på det som är bra ökar vårt välbefinnande, vi lär oss lättare och mår bättre.

**TACKSAMHETSFÖRMÅGA** är förmågan att märka det som är bra och uppskatta det man har. Förmågan att tacka och visa tacksamhet är att synliggöra tacksamhetsförmågan och att tacka för det som är bra. Vårt sinne fokuserar lätt på det som vi inte har, men genom att öva sig i tacksamhet kan vi lära oss att känna tillfredsställelse över det vi har och på det sättet öka vårt välmående och vår inlärningsförmåga. Genom att medvetet stärka de positiva känslorna under lektionerna främjar vi inläring.

#### STYRANDE STYRKA: FÖRMÅGA ATT KÄNNA TACKSAMHET

Tacksamhet är en styrka och inställning som hjälper oss att uppskatta både små och stora glädjeämnen i livet. Att känna tacksamhet är en förmåga som stärker välmåendet, känslan av lycka, hälsan och de sociala relationerna. Övningar i tacksamhet stärker den positiva sinnesstämningen och ökar känslan av lycka. Tacksamhet är att medvetet fokusera tankarna på nuet, vilket hjälper att uppskatta det goda i livet och andra människor. Att visa tacksamhet mot andra människor skapar positiv interaktion. Övningar i tacksamhet och uppmärksammande av det som är gott ger livet glädje och tillfredsställelse.

### MÅLEN FÖR ATT SE DET GODA OCH KÄNNA TACKSAMHET I ÅRSKURSERNA 3–4

#### PÅ INDIVIDNIVÅ:

- eleven gör saker som ger gott humör, glädje och lycka till en själv
- eleven märker saker som hen är tacksam för
- eleven kan säga/skriva/benämna saker som hen är tacksam för.

#### PÅ GRUPPNIVÅ:

- eleven gör saker som ger andra människor gott humör, glädje och lycka
- eleven hjälper andra i gruppen
- eleven tackar andra för goda gärningar.

#### PÅ GEMENSKAPSNIVÅ:

- eleven gör goda gärningar i den egna gruppen (klassen = gemenskap)
- eleven tar genom sina handlingar hänsyn till alla i gemenskapen
- eleven deltar i gemensamma festligheter och visar där uppskattning och respekt mot andra.

## ATT SE DET GODA, INNEHÅLLET I UNDERVISNINGEN I ÅRSKURSERNA 3–4

### FÖRMÅGA ATT SE DET GODA

- eleven övar sig på att inta en inställning som förmår en att se det goda
- eleven övar sig på att berätta om sina egna framgångar
- eleven övar sig fortfarande på att känna igen saker som ger en själv glädje och att berätta om dem
- eleven övar sig fortfarande på att föra en positiv inre monolog
- i inlärningsituationer vet eleven hur hen ska uppmuntra sig själv med hjälp av sin inre monolog
- eleven övar sig fortfarande på att ta emot positiv respons
- eleven övar sig fortfarande på att ge uppmuntrande respons till andra klasskamrater
- eleven övar sig fortfarande i festetikett och på att respektera dem som uppträder genom sitt eget uppförande.

### FÖRMÅGA ATT KÄNNA TACKSAMHET

- eleven övar sig på att regelbundet föra tacksamhetsdagbok
- eleven övar sig på att ge uttryck för sin tacksamhet genom ord och gärningar, till exempel
  - skriva ett tackkort till parallellklassen
  - tacka för ett fint diktuppträdande
  - skriva tacksamhetsbrev till mamma och pappa och berätta vad i dem som får eleven att känna tacksamhet
  - tacka skolans personal (kökspersonal, rektor, parallellklassens lärare) före jul och på våren före sommarlovet med en sång, en dikt, ett tackkort eller något annat liknande.

ÖVNINGAR OCH MATERIALBANK FÖR UNDERVISNING I ATT SE DET GODA OCH KÄNNA TACKSAMHET I ÅRSKURSERNA 3–4: [www.positiivinenoppiminen.fi](http://www.positiivinenoppiminen.fi)

# LÄROPLAN FÖR UNDERVISNING I VÄLMÅENDE, MÅL OCH INNEHÅLL FÖR ÅRSKURSERNA 5–6

## AVSNITT 1 GEMENSKAP

Färdigheter som ska övas: Att arbeta i grupp  
Vägledande styrka: Vänlighet

### Mål och innehåll ÅK 5–6

#### BESKRIVNING AV BEGREPP

**SJÄLVLEDARSKAP** är färdighet att kunna reglera sig själv och fungera systematiskt. I årskurserna 1–6 övar sig barnen i de här färdigheterna under ledning av en vuxen. Självledarskap innebär att man leder sina egna tankar, känslor och sina handlingar så att de främjar inläring, välmående och fungerande interaktion. Självreglering och reglering av de egna känslorna är en väsentlig del av självledarskap.

**INTERAKTIONSFÖRMÅGA** är färdighet att kunna fungera i samspel med andra människor på ett konstruktivt och vänligt sätt. Interaktionsförmåga som främjar positiv och konstruktiv interaktion innebär att man visar respekt, lyssnar, visar intresse, är uppmuntrande och ställer frågor.

**FÖRMÅGA ATT FUNGERA I EN GEMENSKAP** är färdighet att fungera som en del i klass- och skolkommenskaperna i enlighet med gemensamt överenskomna tillvägagångssätt och den gemensamma skolkulturen.

#### STYRANDE STYRKA: VÄNLIGHET

Vänlighet är en styrka och färdighet som hjälper oss att bemöta andra med omtanke, värme och medkänsla. Vänlighet innebär att man medvetet bemöter andra med respekt och empati. Vänlighet hjälper att styra vårt eget beteende och att bygga positiv interaktion med andra. Vänlighet är en förmåga och inställning till att vara hjälpsam och omtänksam mot andra.

#### MÅLEN FÖR ATT FUNGERA I GRUPP I ÅRSKURSERNA 5–6:

##### PÅ INDIVIDNIVÅ: Hur fungerar jag i en grupp som individ?

- eleven tar hand om sina saker självständigt
- eleven väntar på sin tur och handlar självständigt enligt instruktioner
- eleven främjar sin egen och andras välfärd och säkerhet (fysisk och psykisk).

##### PÅ GRUPPNIVÅ: Hur agerar vi tillsammans med andra?

- eleven bygger goda vänrelationer genom aktiva interaktionsfärdigheter (positiv och konstruktiv interaktion)
- eleven fungerar i en grupp på ett aktivt konstruktivt och försonligt sätt
- eleven handlar på ett aktivt sätt som bygger och främjar fred

### **PÅ GEMENSKAPSNIVÅ: Hur fungerar vi tillsammans som gemenskap?**

- eleven bemöter och interagerar i gemenskapen på ett positivt och uppskattande sätt
- eleven agerar respektfullt i skolgemenskapen och främjar gemensamma värderingar (gemenskapens regler)

## **ATT FUNGERA I GRUPP, INNEHÅLLET I UNDERVISNINGEN I ÅRSKURSERNA 5–6:**

### **SJÄLVLEDARSKAP**

- eleven övar upp självledarskap genom att lära sig styra sitt eget lärande självständigt
- eleven övar sig i att hantera större uppgiftshelheter
  - till exempel genom projektarbete
- eleven övar fortfarande förmågan att hålla reda på skolans saker och apparater
- eleven övar fortfarande förmågan att tala i tur och ordning och lyssna på andra
- eleven övar förmågan att berätta om sina egna tankar och åsikter
- eleven övar sig på att reglera sina egna känslor
- eleven övar sig på att planera sitt eget agerande i enlighet med sina mål.

### **INTERAKTIONSFÖRMÅGA**

- eleven tränar fortfarande sin interaktionsförmåga
- eleven övar sina interaktionsfärdigheter tillsammans med andra på ett konstruktivt och respektfullt sätt som tar hänsyn till andra
- eleven tränar fortfarande sina diskussionsfärdigheter
  - att lyssna på andra
  - att visa intresse för klasskamraternas angelägenheter
  - att vara uppmuntrande mot sina klasskamrater
  - att berömma sina klasskamrater
  - att tala vänligt
  - att uppföra sig vänligt
  - att vara ömsesidig i interaktionen med andra
  - att upprätthålla samspelet och ställa frågor som gynnar interaktionen.

### **FÖRMÅGA ATT FUNGERA I EN GEMENSKAP:**

- eleven övar fortfarande på att fungera ansvarsfullt i en gemenskap, det vill säga
  - förmågan att hälsa och bemöta medlemmarna i gemenskapen på ett respektfullt och vänligt sätt
  - förmågan att hälsa på andra medlemmar i gemenskapen och prata med andra
  - förmågan att kunna hjälpa andra, såsom leta efter en vante som en skolkompis har tappat och så vidare
  - förmågan att fråga en annan människa hur hon mår
- eleven övar sig på att förstå innebörden av att acceptera klassens och skolsamfundets regler samt att anpassa sig till dem, dessutom övar sig eleven på att hålla sig till reglerna.

ÖVNINGAR OCH MATERIALBANK FÖR UNDERVISNING I GEMENSKAP I ÅRSKURSERNA 5–6:  
[www.positiivinenoppiminen.fi](http://www.positiivinenoppiminen.fi)

## AVSNITT 2 KÄNSLOR

Färdigheter som ska övas: Närvaro, emotionella färdigheter och medkänsla  
Vägledande styrka: självreglering

### Mål och innehåll ÅK 5–6

#### BESKRIVNING AV BEGREPP

**NÄRVARO** innebär att ha förmågan att vara närvarande i den här stunden. Det är färdigheten att kunna vara stilla, lugna ner sig och fokusera. Det här betyder förmåga att medvetet kunna rikta sin uppmärksamhet på en viss sak, såsom undervisningen.

**EMOTIONELLA FÄRDIGHETER** innebär att kunna känna igen, namnge och förstå känslor samt att kunna leva i balans med sina känslor. Empati betyder färdighet att kunna sätta sig in i en annan människas situation. Självreglering är förmåga att kontrollera sitt eget agerande och hålla känslor och handling isär.

**MEDKÄNSLA** är förmågan att kunna visa vänlighet mot sig själv och andra. Det är svårt att förstå en annan människas rädsla, misslyckande, skam och skuld-känslor om vi inte accepterar de här känslorna i oss själva. I årskurserna 5–6 är medkänsla förmågan att kunna märka när någon annan behöver tröst, när det är viktigt att uppmuntra och hjälpa klasskamrater som står inför svåra saker och hur man visar medkänsla med sig själv.

#### STYRANDE STYRKA: SJÄLVREGLERING

Självreglering är en styrka och färdighet som hjälper oss att kunna kontrollera våra egna tankar, känslor och handlingar på ett ändamålsenligt sätt. Självreglering innebär förmåga att kunna stanna upp och utvärdera sina handlingar i relation till målen och kraven. Det är medveten styrning och ledning av de exekutiva funktionerna. Självreglering hjälper att medvetet styra det egna beteendet och anpassa handlingarna i relation till målen.

### MÅLEN FÖR NÄRVARO, EMOTIONELLA FÄRDIGHETER OCH MEDKÄNSLA I ÅRSKURSERNA 5–6:

#### 1. PÅ INDIVIDNIVÅ: Hur fungerar jag som individ?

- eleven kan lugna ner sig och använda närvaroförmågan i olika situationer (närvaro)
- eleven märker, vårdar och stärker positiva känslor (emotionella färdigheter)
- eleven kan acceptera, förstå och lösa utmanande känslor (emotionella färdigheter).

#### 2. PÅ GRUPPNIVÅ: Hur agerar vi tillsammans med andra?

- eleven kan lugna ner sig själv och använda närvaroförmågan i interaktionssituationer (förmåga till självreglering)
- eleven märker, värnar och stärker positiva känslor i interaktionssituationer (empati)
- eleven fungerar på ett empatiskt och medlande sätt i grupp (medkänsla).

### **3. PÅ GEMENSKAPSNIVÅ: Hur fungerar vi tillsammans som gemenskap?**

- eleven skapar och påverkar medvetet den känslomässiga stämningen i gemenskapen med sin egen närvaro och handling
- eleven gör medvetet empatiska och goda handlingar till förmån för gemenskapen.

## **NÄRVARO EMOTIONELLA FÄRDIGHETER OCH MEDKÄNSLA, INNEHÅLLET I UNDERVISNINGEN I ÅRSKURSERNA 5–6:**

### **FÖRMÅGA ATT VARA NÄRVARANDE**

- eleven övar fortfarande på att använda olika verktyg för att lugna sig själv, vara närvarande i stunden och fokusera på studierna
- eleven övar sig på att använda olika verktyg för att kunna reglera sin egen vakenhet och energinivå
- eleven övar sig fortfarande på att lugna ner sig själv och lyssna på andra på ett närvarande sätt
- eleven övar fortfarande på att göra olika andningsövningar och övningarna är längre
- eleven övar fortfarande under handledning på att observera kroppens förnimmelser, de egna känslorna och tankarna med hjälp av olika mindfulnessövningar.

### **EMOTIONELLA FÄRDIGHETER**

- eleven övar sig fortfarande under handledning på att namnge sina känslor och iaktta var i kroppen känslorna sitter
- eleven övar sig på att känna igen känslor och öka sitt ordförråd om känslor
- eleven övar fortfarande på att observera andra människors känslor och fungera på det sätt som signalerna från omgivningen kräver
  - till exempel om en elev märker att någon är ensam i matsalen, går eleven upp till personen och frågar om hen får göra den andra eleven sällskap
- eleven övar fortfarande på att berätta om sina känslor för andra och förstå varför hen känner olika slags känslor och vilka behov som ligger bakom dem.

### **MEDKÄNSLA**

- eleven övar fortfarande på att ta hänsyn till andra och att turas om
- eleven övar på att ta olika roller i grupparbeten och förstår innebörden av de olika rollerna, till exempel att
  - ibland vara aktiv och föreslå idéer och ibland lyssna och observera vad de andra föreslår
- eleven övar fortfarande på att upptäcka hur det egna beteendet påverkar andra men också en själv
- eleven övar fortfarande på att hjälpa, uppmuntra och trösta andra på olika sätt, till exempel genom att
  - ge råd och hjälpa med hemläxor när någon ber om det
  - uppmuntra andra till exempel på gymnastiken när eleven märker att situationen är utmanande för en annan
  - trösta när eleven märker att en kompis är ledsen över att hen misslyckats i ett prov eller för att hen glömt böckerna hemma och så vidare.

ÖVNINGAR OCH MATERIALBANK FÖR UNDERVISNING I NÄRVARO, EMOTIONELLA FÄRDIGHETER OCH MEDKÄNSLA I ÅRSKURSERNA 5–6: [www.positiivinenoppiminen.fi](http://www.positiivinenoppiminen.fi)

## AVSNITT 3: STYRKOR OCH TANKEFÖRMÅGA

Färdigheter som ska övas: Styrkor och tankeförmåga  
Vägledande styrka: hoppfullhet

### Mål och innehåll ÅK 5–6

#### BESKRIVNING AV BEGREPP

**FÖRMÅGA ATT SE STYRKOR** är färdighet att känna igen och namnge karaktärsstyrkor i sig själv och andra. Karaktärsstyrkor är bland annat vänlighet, uppriktighet, förmågan att kunna förlåta, lärglädje, förmågan att arbeta i grupp, ihärdighet, mod, eftertänksamhet och tacksamhet. Förmågan att se sina styrkor innebär att personen medvetet använder sina egna styrkor i lärandet och i kompisförhållandena.

#### KÄRNSTYRKOR

Styrkorna indelas hos varje människa i individuella kärnstyrkor. Kärnstyrkorna är människans färdigheter och resurser som kommer fram på ett positivt sätt i individens agerande. Individens kärnstyrka, såsom lärglädje, syns i handlingar genom entusiasm och intresse för att lära sig nya saker och rättvisekänsla till exempel syns som en förmåga att beakta andra människor i sociala situationer. Det är möjligt att utveckla, stärka och ändra på alla medmänskliga styrkor. De är inte bestående egenskaper som vi inte kan utveckla eller frammana i individen genom uppfostran.

#### RESURSSTYRKOR

Styrkorna indelas förutom i individens kärnstyrkor även i individuella resurser som finns inom varje människa det vill säga resursstyrkor. Resursstyrkor är styrkor som finns inom individen, men som ännu inte syns tydligt i individens handlingar. Resursstyrkor, såsom vänlighet, kan utvecklas och stärkas.

**TANKEFÖRMÅGA** är färdighet att förstå effekten av det egna tänkesättet på våra handlingar. Tankeförmågan handlar i årskurserna 1–6 om att kunna styra de egna handlingarna på ett önskat sätt, om förmågan att styra sitt agerande. I den här kompetensen ingår förmågan att kunna ställa lämpliga mål för sig själv och fungera i enlighet med dem under handledning av en vuxen.

### MÅLEN FÖR STYRKOR OCH TANKEFÖRMÅGA I ÅRSKURSERNA 5–6:

#### 1. PÅ INDIVIDNIVÅ

- eleven identifierar och använder sina styrkor (15–30)
- eleven kan identifiera (och öva) sina resursstyrkor
- eleven använder sina egna styrkor i skolarbetet och för att nå sina mål.

#### 2. PÅ GRUPPNIVÅ:

- eleven identifierar och uppskattar styrkor i andra mer omfattande (15–30 styrkor)
- eleven kan aktivt lägga märke till och namnge styrkor hos andra i gruppen
- eleven utnyttjar styrkor tillsammans med andra som en problemlösningsförmåga.

### 3. PÅ GEMENSKAPSNIVÅ:

- eleven identifierar och uppskattar styrkorna i sin gemenskap
- eleven berikar gemenskapen med sina egna styrkor.

## STYRKOR OCH TANKEFÖRMÅGA, INNEHÅLLET I UNDERVISNINGEN I ÅRSKURSERNA 5–6:

### STYRKOR

- eleven övar sig på att identifiera sina egna kärnstyrkor och resursstyrkor
- eleven övar sig på att identifiera klassens kärnstyrkor och resursstyrkor
- eleven övar sig på att stärka sina egna resursstyrkor
- eleven utvidgar sitt ordförråd beträffande styrkor
  - till exempel med hjälp av en lista över 100 styrkor (Kukoistava kasvatus)
- eleven övar sig på att iakttä sina egna och gruppens styrkor
  - till exempel i ljuset av VIA character strengths-testet
- eleverna får handledning i att medvetet märka andras styrkor, till exempel genom att
  - spana in andras styrkor
  - ge uttryck för andras styrkor när man märker att en annan person använder sig av dem
- eleven övar sig på att utnyttja sina styrkor i lärandet
- eleven övar sig på att även utnyttja sina styrkor i konflikt- och medlingssituationer
- eleven övar fortfarande på att identifiera styrkor hos personalen i skolgemenskapen
  - eleverna kan till exempel glädja skolans personal med att pyssla vackra kort som de skrivit personalens styrkor på.

### TANKEFÖRMÅGA

- eleven övar självledarskap
- eleven övar sig på att anamma en lösningsinriktad inställning
- eleven övar sig på att anamma ett dynamiskt tänkesätt när det gäller lärande
  - i en klass som tillägnar sig Growth mindset / Fixed mindset övar sig klassen tillsammans på att planera tidsanvändningen
- eleven övar på att drömma och fantisera
- till exempel med hjälp av en drömkarta
- eleven övar sig på att sätta upp mål som stöd för sitt eget välmående och lärande
  - till exempel genom att göra upp en plan och rytm för dagen
  - eller genom att öva till ett prov och göra upp en tidtabell för arbetet.

STYRKOR OCH TANKEFÖRMÅGA, INNEHÅLLET I UNDERVISNINGEN I ÅRSKURSERNA 5–6:

[www.positiivinenoppiminen.fi](http://www.positiivinenoppiminen.fi)



## AVSNITT 4 ATT SE DET GODA OCH KÄNNA TACKSAMHET

Färdigheter som ska övas: Att se det goda och konsten att fira  
Vägledande styrka: tacksamhet

### Mål och innehåll ÅK 5–6

#### BESKRIVNING AV BEGREPP

**FÖRMÅGA ATT SE DET GODA** innebär färdighet i att se det goda i sig själv, i andra människor och i saker och situationer omkring oss. Eftersom vårt sinne snabbare och lättare uppfattar dåliga saker är det viktigt att stärka förmågan att se det goda. Genom att fokusera på det som är bra ökar vårt välbefinnande, vi lär oss lättare och mår bättre.

**TACKSAMHETSFÖRMÅGA** är förmågan att märka det som är bra och uppskatta det man har. Förmågan att tacka och visa tacksamhet är att synliggöra tacksamhetsförmågan och att tacka för det som är bra. Vårt sinne fokuserar lätt på det som vi inte har, men genom att öva sig i tacksamhet kan vi lära oss att känna tillfredsställelse över det vi har och på det sättet öka vårt välmående och vår inlärningsförmåga. Genom att medvetet stärka de positiva känslorna under lektionerna främjar vi inläring.

#### STYRANDE STYRKA: FÖRMÅGA ATT KÄNNA TACKSAMHET

Tacksamhet är en styrka och inställning som hjälper oss att uppskatta både små och stora glädjeämnen i livet. Att känna tacksamhet är en förmåga som stärker välmåendet, känslan av lycka, hälsan och de sociala relationerna. Övningar i tacksamhet stärker den positiva sinnesstämningen och ökar känslan av lycka. Tacksamhet är att medvetet fokusera tankarna på nuet, vilket hjälper att uppskatta det goda i livet och andra människor. Att visa tacksamhet mot andra människor skapar positiv interaktion. Övningar i tacksamhet och uppmärksammande av det som är gott ger livet glädje och tillfredsställelse.

### MÅLEN FÖR ATT SE DET GODA OCH KÄNNA TACKSAMHET I ÅRSKURSERNA 5–6

#### 1. PÅ INDIVIDNIVÅ

- eleven märker och identifierar sådant som är bra i vardagen och i skolan
- eleven väljer och gör saker som ger gott humör, glädje och lycka till en själv
- eleven berättar muntligt eller skriftligt vad som gör honom eller henne lycklig.

#### 2. PÅ GRUPPNIVÅ

- eleven väljer och gör saker som ger andra människor gott humör, glädje och lycka
- eleven hjälper andra i gruppen
- eleven berättar muntligt eller skriftligt vem de känner tacksamhet mot och varför, till exempel familjemedlemmar.

### 3. PÅ GEMENSKAPSNIVÅ:

- eleven utför goda gärningar tillsammans med klassen inom skolsamfundet eller utanför det, till exempel på ett äldreboende
- eleven tar genom sina handlingar hänsyn till alla i gemenskapen
- eleven deltar i gemensamma festligheter och visar där uppskattning och respekt mot andra.

## ATT SE DET GODA, INNEHÅLLET I UNDERVISNINGEN I ÅRSKURSERNA 5–6

### FÖRMÅGA ATT SE DET GODA

- eleven övar sig på att uttrycka vad hen har lyckats med och varför
- eleven övar sig fortfarande på att föra en positiv inre monolog till exempel genom att presentera egna arbeten och berätta om det som hen upplever som särskilt lyckat
- eleven övar sig på att medvetet välja och göra saker som ger andra människor och en själv gott humör, glädje och lycka
- eleven övar sig fortfarande i att på eget initiativ erbjuda hjälp i klassen och skolgemenskapen till exempel
  - faddrarna i årskurserna 5–6 hjälper regelbundet sina fadderelever i årskurs 1 med olika skoluppgifter
  - i klassen är det möjligt att komma överens om att jobba i arbetspar och på så sätt först lära sig hjälpankets kultur inom den egna klassen och efter det utvidga verksamheten till hela skolgemenskapen
- eleven övar fortfarande på att få och ge positiv respons
- eleven övar sig fortfarande i estetikkunskaper och på att respektera dem som uppträder genom sitt eget uppförande
- eleven övar sig på att göra goda gärningar för andra, genom att till exempel
  - besöka ett närliggande äldreboende och sjunga sånger, spela instrument eller läsa upp dikter
  - göra vadderade dynor eller sängar till hittedjur och överrätta dem personligen
  - besöka närliggande daghem och uppföra en dockteater eller läsa upp ett potpurri av morgondikter
  - städa upp i närmiljön, plocka upp skräp och ta foton av ställena före och efter städningen och på så sätt beundra resultatet och se hur stor inverkan de egna handlingarna kan ha för naturen, miljön och människors trivsel
  - upprätthålla fadderelevsverksamhet.

### FÖRMÅGA ATT KÄNNA TACKSAMHET

- eleven fortsätter att föra tacksamhetsdagbok, till exempel i perioder på fyra veckor
- eleven övar sig på att använda förmågan att känna och visa tacksamhet varje dag bland annat genom att
  - tacka kökspersonalen i matsalen
  - tacka klasskompisen efter gemensamt pararbete.

ÖVNINGAR OCH MATERIALBANK FÖR UNDERVISNING I ATT SE DET GODA OCH KÄNNA TACKSAMHET I ÅRSKURSERNA 5–6: [www.positiivinenoppiminen.fi](http://www.positiivinenoppiminen.fi)

# MÅL OCH INNEHÅLL I MÅ BRA-LÄROPLANEN FÖR UNDERVISNING I VÄLMÅENDE I ÅRSKURSERNA 7–9

## LÄROPLAN FÖR UNDERVISNING I VÄLMÅENDE

Syftet med läroplanen för undervisning i välmående är att stödja en helhetsmässigt sund utveckling och uppväxt för barn och ungdomar. Målet är att trygga möjligheten för dem att identifiera och ge uttryck för sina styrkor och förmågor på ett mångsidigt sätt i en uppmuntrande omgivning. Målsättningen är även att hjälpa och handleda barn och ungdomar att utveckla färdigheter som de behöver i livet, i relationer och i samhället.

Läroplanen för undervisning i välmående beaktar grunderna, målen och innehållet i den nationella läroplanen (2016). Varje innehållshelhet beaktar barns och ungdomars olika utvecklingsfaser. Undervisningen i välmående sker genom att medvetet utnyttja, öva och främja interaktionsfärdigheter. I undervisningen i välmående aktiverar vi elevernas tankeförmåga, väcker upp känslolivet genom erfarenhetsbaserade övningar och förankrar välmåendefärdigheterna konkret i elevernas vardag. Målet är att lära eleverna emotionella färdigheter, interaktionsförmåga, stresshantering, samarbetsförmåga, närvaro i stunden samt livs- och relationskompetens.

## AVSNITT 1 GEMENSKAP

Färdigheter som övas: **Samarbetsförmåga**  
Styrande styrka: **Vänlighet**

### Mål och innehåll för årskurs 7

#### BESKRIVNING AV BEGREPP

**SJÄLVLEDARSKAP** är färdighet att kunna reglera sig själv och fungera systematiskt. Självledarskap innebär att man leder sina egna tankar, känslor och sina handlingar så att de främjar inlärning, välmående och fungerande interaktion. Självreglering och reglering av de egna känslorna är en väsentlig del av självledarskap.

**INTERAKTIONSFÖRMÅGA** är färdighet att kunna fungera i samspel med andra människor på ett konstruktivt och vänligt sätt. Interaktionsförmåga som främjar positiv och konstruktiv interaktion innebär att man visar respekt, lyssnar, visar intresse, är uppmuntrande och ställer frågor. Dessutom innebär det att man säger tack.

**FÖRMÅGA ATT FUNGERA I EN GEMENSKAP** är färdighet att fungera som en del i klass- och skolkommenskapen i enlighet med gemensamt överenskomna tillvägagångssätt och den gemensamma skolkulturen.

#### STYRANDE STYRKA: VÄNLIGHET

Vänlighet är en styrka och färdighet som hjälper oss att bemöta andra med omtanke, värme och medkänsla. Vänlighet innebär att man medvetet bemöter andra med respekt och empati. Vänlighet hjälper att styra vårt eget beteende och att bygga positiv interaktion med andra. Vänlighet är en förmåga och inställning till att vara hjälpsam och omtänksam mot andra.

## MÅLEN FÖR UNDERVISNINGEN I SAMARBETSFÖRMÅGA I ÅRSKURS 7

### 1. PÅ INDIVIDNIVÅ: Hur fungerar jag i en grupp som individ?

- Eleven lär sig att ta ansvar för sin skolgång (följer Wilma, rätt klass, skolutrustning, skoluppgifter).
- Eleven har en öppen och positiv inställning till klasskamrater och vuxna i skolan.
- Eleven främjar sin egen och andras välfärd och säkerhet (fysisk och psykisk).

### 2. PÅ GRUPPNIVÅ: Hur agerar vi tillsammans med andra?

- Eleven bygger aktivt goda vänskapsrelationer (genom positiv och konstruktiv interaktion).
- Eleven främjar aktivt en positiv och lugn stämning.

### 3. PÅ GEMENSKAPSNIVÅ: Hur fungerar vi tillsammans som gemenskap?

- Eleven bemöter andra och interagerar i gemenskapen på ett positivt och uppskattande sätt.
- Eleven handlar i skolgemenskapen på ett respektfullt sätt mot andra och respekterar de gemensamma reglerna (gemenskapens regler).

## SAMARBETSFÖRMÅGA, INNEHÅLLET I UNDERVISNINGEN I ÅRSKURS 7:

### SJÄLVLEDARSKAP

- Eleven övar upp självledarskap genom att lära sig styra sitt eget lärande självständigt.
- Eleven övar sig i att hantera större uppgiftshelheter, till exempel genom projektarbete.
- Eleven övar fortfarande förmågan att hålla reda på skolans saker och apparater.
- Eleven övar fortfarande förmågan att tala i tur och ordning och lyssna på andra.
- Eleven övar förmågan att berätta om sina egna tankar och åsikter.
- Eleven övar sig på att reglera sina egna känslor.
- Eleven övar sig på att planera sitt eget agerande i enlighet med sina mål.
- Eleven lär känna sina egna värderingar.

### INTERAKTIONSFÖRMÅGA

- Eleven tränar fortfarande sin interaktionsförmåga.
- Eleven övar sin interaktionsförmåga tillsammans med andra på ett konstruktivt och respektfullt sätt som tar hänsyn till andra.
- Eleven tränar fortfarande sina diskussionsfärdigheter: att lyssna på andra, att visa intresse för klasskamraternas angelägenheter, att vara uppmuntrande mot sina klasskamrater, att berömma sina klasskamrater, att tala vänligt, att uppföra sig vänligt, att vara ömsesidig i interaktionen med andra, att upprätthålla samspelet och ställa frågor som gynnar interaktionen.

## **SAMARBETSFÖRMÅGA PÅ GEMENSKAPSNIVÅ**

- Eleven övar fortfarande på att fungera ansvarsfullt i en gemenskap:
  - förmågan att hälsa och bemöta medlemmarna i gemenskapen på ett respektfullt och vänligt sätt
  - förmågan att hälsa på andra medlemmar i gemenskapen och prata med andra
  - förmågan att kunna hjälpa andra, såsom leta efter en vante som en skolkompis har tappat och så vidare
  - förmågan att fråga en annan människa hur hon mår.
- Eleven övar sig på att förstå innebörden av att acceptera klassens och skolsamfundets regler samt att anpassa sig till dem, dessutom övar sig eleven på att hålla sig till reglerna

ÖVNINGAR OCH MATERIALBANK FÖR UNDERVISNING I GEMENSKAP I ÅRSKURS 7:

[www.positiivinenoppiminen.fi](http://www.positiivinenoppiminen.fi)

## **AVSNITT 2 KÄNSLOR**

**Färdigheter som övas: emotionella färdigheter, närvaro och medkänsla**  
**Styrande styrka: Självregering**

### **Mål och innehåll för årskurs 7**

#### **BESKRIVNING AV BEGREPP**

##### **EMOTIONELLA FÄRDIGHETER**

Emotionella färdigheter innebär att kunna känna igen, namnge och förstå känslor samt att kunna leva i balans med sina känslor. Empati betyder färdighet att kunna sätta sig in i en annan människas situation. Självregering är förmåga att kontrollera sitt eget agerande och hålla känslor och handling isär.

##### **FÖRMÅGA ATT VARA NÄRVARANDE**

Närvaro innebär att ha förmågan att vara närvarande i den här stunden. Det är förmågan att kunna vara stilla, lugna ner sig och fokusera. Det här betyder förmåga att medvetet kunna rikta sin uppmärksamhet på en viss sak, såsom undervisningen.

##### **MEDKÄNSLA**

Medkänsla är förmågan att kunna visa vänlighet gentemot sig själv och andra. Medkänsla är förmågan att kunna märka när det är viktigt att uppmuntra och hjälpa andra som står inför svåra saker och hur man visar medkänsla med sig själv. I den här utvecklingsfasen fäster vi särskilt uppmärksamhet vid att öva empati och medkänsla. I tonårens känslostormar är medkänsla med sig själv och andra en viktig färdighet och inställning som stöder välmåendet.

##### **Styrande styrka: SJÄLVREGLERING**

Självregering är en styrka och färdighet som hjälper oss att kunna kontrollera våra egna tankar, känslor och handlingar på ett ändamålsenligt sätt. Självregering innebär förmåga att kunna stanna upp och utvärdera sina handlingar i relation till målen och kraven. Det är medveten styrning och ledning av de exekutiva funktionerna. Självregering hjälper att medvetet styra det egna beteendet och anpassa handlingarna i relation till målen.

## MÅLEN FÖR UNDERVISNINGEN I EMOTIONELLA FÄRDIGHETER, NÄRVARO OCH MEDKÄNSLA I ÅRSKURS 7

### 1. PÅ INDIVIDNIVÅ: Hur fungerar jag som individ?

- Eleven har baskunskaper i medveten närvaro.
- Eleven har baskunskaper i emotionella färdigheter.
- Eleven kan handla med medkänsla gentemot sig själv.

### 2. PÅ GRUPPNIVÅ: Hur agerar vi tillsammans med andra?

- Eleven utnyttjar närvaroförmågan i grupp (fokuserar och lyssnar och är närvarande för andra).
- Eleven använder sina emotionella färdigheter omfångsrikt i grupp.
- Eleven agerar empatiskt och med medkänsla i grupp.

### 3. PÅ GEMENSKAPSNIVÅ: Hur fungerar vi tillsammans som gemenskap?

- Eleven utnyttjar närvaroförmåga och emotionella färdigheter i en gemenskap.
- Eleven agerar med medkänsla i skolgemenskapen.

## EMOTIONELLA FÄRDIGHETER, NÄRVARO OCH MEDKÄNSLA, INNEHÅLLET I UNDERVISNINGEN I ÅRSKURS 7:

### EMOTIONELLA FÄRDIGHETER

- Eleven övar sig fortfarande under handledning på att namnge sina känslor och iaktta var i kroppen känslorna sitter.
- Eleven övar sig på att känna igen känslor och öka sitt ordförråd om känslor.
- Eleven övar fortfarande på att observera andra människors känslor och fungera på det sätt som signalerna från omgivningen kräver.
  - Till exempel om en elev märker att någon är ensam i matsalen, går eleven upp till personen och frågar om hen får göra den andra eleven sällskap.
- Eleven övar fortfarande på att berätta om sina känslor för andra och förstå varför hen känner olika slags känslor och vilka behov som ligger bakom dem.

### FÖRMÅGA ATT VARA NÄRVARANDE

- Eleven övar fortfarande på att använda olika verktyg för att lugna sig själv, vara närvarande i stunden och fokusera på studierna
- Eleven övar sig på att använda olika verktyg för att kunna reglera sin egen vakenhet och energinivå.
- Eleven övar sig fortfarande på att lugna ner sig själv för att lyssna på andra på ett närvarande sätt.
- Eleven övar fortfarande på att göra olika andningsövningar och övningarna är längre än tidigare.
- Eleven övar fortfarande under handledning på att observera kroppens förnimmelser, de egna känslorna och tankarna med hjälp av olika mindfulnessövningar.

## MEDKÄNSLA

- Eleven övar fortfarande på att ta hänsyn till andra och att turas om.
- Eleven övar sig på att ta olika roller i grupparbeten och förstår de olika rollernas betydelse, till exempel kan eleven ibland vara aktiv och föreslå idéer och ibland lyssna och observera vad de andra föreslår.
- Eleven övar fortfarande på att upptäcka hur det egna beteendet påverkar andra men också en själv.
- Eleven övar fortfarande på att hjälpa, uppmuntra och trösta andra på olika sätt, till exempel genom att
  - ge råd och hjälpa med hemläxor när någon ber om det
  - uppmuntra andra till exempel på gymnastiken när eleven märker att situationen är utmanande för en annan
  - trösta när eleven märker att en kompis är ledsen över att hen misslyckats i ett prov eller för att hen glömt böckerna hemma och så vidare.

ÖVNINGAR OCH MATERIALBANK FÖR UNDERVISNINGEN I EMOTIONELLA FÄRDIGHETER, NÄRVARO OCH MEDKÄNSLA I ÅRSKURS: [www.positiivinenoppiminen.fi](http://www.positiivinenoppiminen.fi)

## AVSNITT 3 STYRKOR

Färdigheter som övas: Styrkor och tankeförmåga  
Styrande styrka: Tillförsikt

### Mål och innehåll för årskurs 7

#### BESKRIVNING AV BEGREPP

##### VAHVUUSTAI DOT

Förmåga att se styrkor är färdighet att känna igen och namnge karaktärsstyrkor i sig själv och andra. Förmågan att se sina styrkor innebär att personen medvetet använder sina egna styrkor i lärandet och i kompisförhållandena. Karaktärsstyrkor är bland annat vänlighet, uppriktighet, mod, förmågan att kunna förlåta, lärglädje, förmågan att arbeta i grupp, ihärdighet, eftertänksamhet och tacksamhet. Dessutom kan styrkor på ett bredare plan uttryckas med ord som beskriver goda egenskaper, såsom tålmod, godhet, lugn, känslighet eller pålitlighet.

##### KÄRNSTYRKOR

Styrkorna indelas hos varje människa i individuella kärnstyrkor. Kärnstyrkorna är människans färdigheter och resurser som kommer fram på ett positivt sätt i individens agerande. Individens kärnstyrka, såsom lärglädje, syns i handlingar genom entusiasm och intresse för att lära sig nya saker eller till exempel rättvisekänsla syns som en förmåga att beakta andra människor i sociala situationer. Alla mänskliga styrkor kan utvecklas, främjas och bearbetas. De är alltså inte oföränderliga.

##### RESURSSTYRKOR

Styrkorna indelas förutom i individens kärnstyrkor även i individuella resurser som finns inom varje människa det vill säga resursstyrkor. Resursstyrkor är styrkor som finns inom individen, men som ännu inte syns tydligt i individens handlingar. Resursstyrkor, såsom vänlighet, kan utvecklas och stärkas.



## **TANKEFÖRMÅGA**

Tankeförmåga är färdighet att förstå effekten av det egna tankesättet på våra handlingar. Tankeförmågan handlar om att kunna styra de egna handlingarna på ett önskat sätt, om förmågan att styra sitt agerande. I den här kompetensen ingår förmågan att kunna ställa lämpliga mål för sig själv och fungera i enlighet med dem under handledning av en vuxen.

## **SJÄLVLEDARSKAP**

Självledarskap är förmåga att kunna leda sitt eget liv ansvarsfullt, medvetet och lösningsfokuserat. Att ta ansvar för sitt eget liv är en av de viktigaste sakerna inom självledarskap. Ett annat viktigt element är medvetenhet. Ett tredje element är lösningsfokus. Eleverna övar de här färdigheterna enligt åldersnivå, försonligt och målmedvetet.

## **LÖSNINGSFOKUS**

Ett lösningsfokuserat tankesätt innebär ett förhållningssätt där tanken riktas mot framtiden. När man tänker lösningsfokuserat riktas uppmärksamheten mot möjligheter i stället för problem. Tillväggångssättet är att ställa upp ett mål som man spjälkar upp i lämpligt stora steg för att nå målet. Inom lösningsfokuserat tänkande är det väsentliga resursorientering och ett uppmuntrande grepp.

## **DYNAMISKT TANKESÄTT (GROWTH MINDSET)**

Ett dynamiskt tankesätt innebär att färdigheter och egenskaper är resultatet av arbete och inläring och därför egenskaper som det går att utveckla. Till ett dynamiskt tankesätt hör tillägnande av kunskap och självutveckling. Att tillägna sig nya kunskaper betyder också att lämna sin bekvämlighetszon. Med hårt arbete kan vem som helst också lära sig sådant som känns svårt. En person som har ett dynamiskt tankesätt blir inte nedslagen när hen misslyckas utan funderar på hur det ska lyckas nästa gång.

## **STATISKT TANKESÄTT (FIXED MINDSET)**

Ett statiskt tankesätt betyder åter att man tror att våra naturliga förmågor är förutbestämda och att det inte går att inverka på dem. Personer med ett statiskt tankesätt utmanar inte gärna sig själva och lämnar inte lätt sin bekvämlighetszon. Ett misslyckande berättar om att det inte finns en medfödd förmåga och därför lönar det sig inte ens att försöka.

## **STYRANDE STYRKA: TILLFÖRSIKT**

Tillförsikt är en styrka och inställning som hjälper att se möjligheterna i framtiden. Tillförsikt hjälper att konfronteras med svårigheter på ett uthålligt och lösningsfokuserat sätt. Tillförsikt betyder att medvetet och målinriktat sikta tankarna mot framtiden. Det här stärker den inre uthålligheten och hjälper att se möjligheter. Tillförsikt inbegriper optimism och tillit till de egna förmågorna och färdigheterna att klara av svårigheter. Tillförsikt hjälper att styra tankarna och handlingarna mot mål och drömmar i framtiden.



## MÅLEN FÖR UNDERVISNINGEN I STYRKOR OCH TANKEFÖRMÅGA I ÅRSKURS 7:

### 1. YKSILÖTAIDOT

- Eleven kan beskriva och identifiera sina kärnstyrkor och resursstyrkor.
- Eleven använder sina egna styrkor (15–30 styrkor).
- Eleven förstår att genom övning är det lättare att nå sina mål.
- Eleven övar sig på att anamma ett dynamiskt tankesätt.

### 2. PÅ GRUPPNIVÅ

- Eleven identifierar och uppskattar styrkor i andra människor (15–30 styrkor).
- Eleven kan aktivt lägga märke till och namnge styrkor hos andra i gruppen.
- Eleven utnyttjar styrkor tillsammans med andra som en problemlösningsförmåga.

### 3. PÅ GEMENSKAPSNIVÅ

- Eleven identifierar och uppskattar styrkorna i sin gemenskap.
- Eleven berikar gemenskapen med sina egna styrkor.

## STYRKOR OCH TANKEFÖRMÅGA, INNEHÅLLET I UNDERVISNINGEN I ÅRSKURS 7

### STYRKOR

- Eleven övar sig på att identifiera sina egna kärnstyrkor och resursstyrkor.
- Eleven övar sig på att identifiera klassens kärnstyrkor och resursstyrkor.
- Eleven övar sig på att stärka sina egna resursstyrkor.
- Eleven utvidgar sitt ordförråd om styrkor:
  - till exempel med hjälp av en lista över 100 styrkor (Kukoistava kasvatus).
- Eleven övar sig på att iaktta sina egna och gruppens styrkor:
  - till exempel i ljuset av VIA character strengths-testet.
- Eleverna får handledning i att medvetet märka andras styrkor, till exempel genom att
  - spana in andras styrkor
  - ge uttryck för andras styrkor när de märker att en annan person använder sig av dem.
- Eleven övar sig på att utnyttja sina styrkor i lärandet.
- Eleven övar sig på att även utnyttja sina styrkor i konflikt- och medlingsituationer.
- Eleven övar fortfarande på att identifiera styrkor hos personalen i skolgemenskapen.
  - Eleverna kan till exempel glädja skolans personal med att pyssla vackra kort som de skrivit personalens styrkor på.

## TANKEFÖRMÅGA

- Eleven övar självledarskap, till exempel genom att fundera över sina egna val och planera sin tidsanvändning.
- Eleven övar sig på att anamma en lösningsinriktad inställning.
- Eleven övar sig på att anamma ett dynamiskt tankesätt när det gäller lärande.
- Eleven övar på att drömma och fantisera till exempel genom att fundera på vad hen önskar av högstadietiden eller skriva ett brev till sitt framtida jag där hen till exempel beskriver hur saker och ting är i slutet av årskurs 9.
- Eleven övar sig på att sätta upp mål för som stöd för sitt eget välmående och lärande, till exempel genom att göra upp en plan och rytm för dagen, öva till ett prov och göra upp en tidtabell för arbetet, begränsa användningen av sociala medier.

ÖVNINGAR OCH MATERIALBANK FÖR UNDERVISNING I STYRKOR OCH TANKEFÖRMÅGA I ÅRSKURS 7: [www.positiivinenoppiminen.fi](http://www.positiivinenoppiminen.fi)

## AVSNITT 4 FÖRMÅGA ATT SE DET GODA

Färdigheter som övas: **Förmåga att se det goda och förmåga att kunna fira framgång**  
Styrande styrka: **Tacksamhet**

### Mål och innehåll för årskurs 7

#### BESKRIVNING AV BEGREPP

**FÖRMÅGA ATT SE DET GODA** innebär färdighet i att se det goda i sig själv, i andra människor och i saker och situationer omkring oss. Eftersom vårt sinne snabbare och lättare uppfattar dåliga saker är det viktigt att stärka förmågan att se det goda. Genom att fokusera på det som är bra ökar vårt välbefinnande, vi lär oss lättare och mår bättre.

**ATT KÄNNA TACKSAMHET** är en styrka och förmåga att märka det som är bra och uppskatta allt det man har. Förmågan att tacka och visa tacksamhet är att synliggöra tacksamhetsförmågan och att tacka för det som är bra. Vårt sinne fokuserar lätt på det som vi inte har, men genom att öva sig i tacksamhet kan vi lära oss att känna tillfredsställelse över det vi har och på det sättet öka vårt välmående och vår inlärningsförmåga. Genom att medvetet stärka de positiva känslorna under lektionerna främjar vi inläring.

#### STYRANDE STYRKA: FÖRMÅGA ATT KÄNNA TACKSAMHET

Tacksamhet är en styrka och inställning som hjälper oss att uppskatta både små och stora glädjeämnen i livet. Att känna tacksamhet är en förmåga som stärker välmåendet, känslan av lycka, hälsan och de sociala relationerna. Övningar i tacksamhet stärker den positiva sinnesstämningen och ökar känslan av lycka. Tacksamhet är att medvetet fokusera tankarna på nuet, vilket hjälper att uppskatta det goda i livet och andra människor. Att visa tacksamhet mot andra människor skapar positiv interaktion. Övningar i tacksamhet och uppmärksammande av det som är gott ger livet glädje och tillfredsställelse.

## **MÅLEN FÖR UNDERVISNINGEN I ATT SE DET GODA OCH KÄNNA TACKSAMHET I ÅRSKURS 7**

### **1. PÅ INDIVIDNIVÅ**

- Eleven märker och identifierar sådant som är bra i vardagen och i skolan.
- Eleven väljer och gör saker som ger en själv gott humör, glädje och lycka.
- Eleven har förmåga att märka det som är gott och känna igen sådant som hen är tacksam för.

### **2. PÅ GRUPPNIVÅ**

- Eleven väljer och gör saker som ger andra människor gott humör, glädje och lycka.
- Eleven har förmåga att självständigt och på eget initiativ erbjuda hjälp i klassen.
- Eleven har förmåga att märka det som är gott och uppskatta andra.

### **3. PÅ GEMENSKAPSNIVÅ**

- Eleven utför goda gärningar tillsammans med klassen inom skolsamfundet eller utanför det.
- Eleven tar genom sina handlingar hänsyn till andra i hela gemenskapen.
- Eleven deltar i gemensamma festligheter och visar där uppskattning och respekt mot andra.

## **FÖRMÅGA ATT SE DET GODA OCH KÄNNA TACKSAMHET, INNEHÅLLET I UNDERVISNINGEN I ÅRSKURS 7**

### **FÖRMÅGA ATT SE DET GODA**

- Eleven övar sig på att uttrycka vad hen har lyckats med och varför.
- Eleven övar sig fortfarande på att föra en positiv inre monolog till exempel genom att presentera egna arbeten och berätta om det som hen upplever som särskilt lyckat.
- Eleven övar sig på att medvetet göra sådana val i den egna vardagen som ger andra människor och en själv gott humör, glädje och lycka.
- Eleven övar sig fortfarande i att på eget initiativ erbjuda hjälp i gruppen och skolgemenskapen, till exempel: I klassen är det möjligt att komma överens om att jobba i arbetspar och på så sätt först lära sig hjälpankets kultur inom den egna klassen och efter det utvidga verksamheten till hela skolgemenskapen.
- Eleven övar fortfarande på att få och ge positiv respons.
- Eleven övar sig fortfarande i festetikett och på att respektera dem som uppträder genom sitt eget uppförande.
- Eleven övar sig på att göra goda gärningar för andra, genom att till exempel besöka ett äldreboende och sjunga sånger, spela instrument eller läsa upp dikter, göra vadderade dynor eller sängar till hittedjur och överrätta dem personligen, städa upp i närmiljön, plocka upp skräp och ta foton av ställena före och efter städningen och på så sätt beundra resultatet och se hur stor inverkan de egna handlingarna kan ha för naturen, miljön och människors trivsel.

### **FÖRMÅGA ATT KÄNNA TACKSAMHET**

- Eleven fortsätter att föra tacksamhetsdagbok, till exempel i perioder på fyra veckor.
- Eleven övar sig på att använda förmågan att känna och visa tacksamhet varje dag bland annat genom att tacka kökspersonalen i matsalen, tacka klasskompisen efter gemensamt pararbete.

ÖVNINGAR OCH MATERIALBANK FÖR UNDERVISNING I ATT SE DET GODA OCH KÄNNA TACKSAMHET I ÅRSKURS 7: [www.positiivinenoppiminen.fi](http://www.positiivinenoppiminen.fi)

# LÄROPLAN FÖR UNDERVISNING I VÄLMÅENDE, MÅL OCH INNEHÅLL FÖR ÅRSKURS 8

## AVSNITT 1 GEMENSKAP

Färdigheter som övas: **Samarbetsförmåga**  
Styrande styrka: **Vänlighet**

### Mål och innehåll för årskurs 8

#### BESKRIVNING AV BEGREPP

**SJÄLVLEDARSKAP** är färdighet att kunna reglera sig själv och fungera systematiskt. I årskurserna 1–6 övar sig barnen i de här färdigheterna under ledning av en vuxen. Självledarskap innebär att man leder sina egna tankar, känslor och sina handlingar så att de främjar inläring, välmående och fungerande interaktion. Självreglering och reglering av de egna känslorna är en väsentlig del av självledarskap.

**INTERAKTIONSFÖRMÅGA** är färdighet att kunna fungera i samspel med andra människor på ett konstruktivt och vänligt sätt. Interaktionsförmåga som främjar positiv och konstruktiv interaktion innebär att man visar respekt, lyssnar, visar intresse, är uppmuntrande och ställer frågor. Dessutom innebär det att man säger tack.

**FÖRMÅGA ATT FUNGERA I EN GEMENSKAP** är färdighet att fungera som en del i klass- och skolgemenskapen i enlighet med gemensamt överenskomna tillvägagångssätt och den gemensamma skolkulturen.

#### Styrande styrka: **VÄNLIGHET**

Vänlighet är en styrka och färdighet som hjälper oss att bemöta andra med omtanke, värme och medkänsla. Vänlighet innebär att man medvetet bemöter andra med respekt och empati. Vänlighet hjälper att styra vårt eget beteende och att bygga positiv interaktion med andra. Vänlighet är en förmåga och inställning till att vara hjälpsam och omtänksam mot andra.

#### MÅLEN FÖR UNDERVISNINGEN I SAMARBETSFÖRMÅGA I ÅRSKURS 8:

##### 1. PÅ INDIVIDNIVÅ: Hur fungerar jag i en grupp som individ?

- Eleven övar sig i att inta en positiv och accepterande inställning.
- Eleven bryr sig om sitt eget och andras välbefinnande samt sin och andras säkerhet (fysisk och psykisk).
- Eleven anpassar sitt beteende och sina känslor i interaktionssituationer på ett konstruktivt sätt.

##### 2. PÅ GRUPPNIVÅ: Hur agerar vi tillsammans med andra?

- Eleven bygger goda vänskapsrelationer med aktiva interaktionsfärdigheter.
- Eleven främjar genom sina egna handlingar en positiv och försonande atmosfär.

### **3. PÅ GEMENSKAPSNIVÅ: Hur fungerar vi tillsammans som gemenskap?**

- Eleven bemöter andra och interagerar i gemenskapen på ett positivt och uppskattande sätt.
- Eleven handlar i skolgemenskapen på ett respektfullt sätt mot andra och respekterar de gemensamma reglerna (gemenskapens regler).

## **SAMARBETSFÖRMÅGA, INNEHÅLLET I UNDERVISNINGEN I ÅRSKURS 8:**

### **SJÄLVLEDARSKAP**

- Eleven övar upp självledarskap genom att lära sig styra sitt eget lärande självständigt.
  - Eleven övar sig på att göra val som stämmer överens med de egna värderingarna och intressena (till exempel vid beslut om tillvalsämnen).
- Eleven övar sig fortfarande på att hantera större uppgiftshelheter
- till exempel genom projektarbete.
- Eleven övar fortfarande förmågan att hålla reda på skolans saker och apparater.
- Eleven övar fortfarande förmågan att tala i tur och ordning och lyssna på andra.
- Eleven övar förmågan att berätta om sina egna tankar och åsikter.
- Eleven övar sig på att reglera sina egna känslor.
- Eleven övar sig på att planera sitt eget agerande i enlighet med sina mål.
- Eleven övar förmågan att kunna flytta fokus tillbaka på verksamhet som ligger i linje med målet.

### **INTERAKTIONSFÖRMÅGA**

- Eleven tränar fortfarande sin interaktionsförmåga.
- Eleven övar sin interaktionsförmåga tillsammans med andra på ett konstruktivt och respektfullt sätt som tar hänsyn till andra.
- Eleven tränar fortfarande sina diskussionsfärdigheter: att lyssna på andra, att visa intresse för klasskamraternas angelägenheter och att vara uppmuntrande mot sina klasskamrater
  - att berömma sina klasskamrater
  - att tala vänligt och att uppföra sig vänligt
  - att vara ömsesidig i interaktionen med andra
  - att upprätthålla samspelet och ställa frågor som gynnar interaktionen
  - att gå med i en diskussion eller komma med ett inlägg när någon annan talar.
- Eleven övar på att medla i konflikter.
- Eleven övar sig på att identifiera effekten av sociala medier i interaktionssituationer.

### **SAMARBETSFÖRMÅGA PÅ GEMENSKAPSNIVÅ**

- Eleven övar fortfarande på att fungera ansvarsfullt i en gemenskap:
  - förmågan att hälsa och bemöta medlemmarna i gemenskapen på ett respektfullt och vänligt sätt
  - förmågan att hälsa på andra medlemmar i gemenskapen och prata med andra
  - förmågan att kunna hjälpa andra, såsom leta efter en bok som en skolkompis har tappat och så vidare
  - förmågan att fråga en annan människa hur hon mår
  - förmågan att be andra komma med.
- Eleven övar sig på att förstå innebörden av att acceptera klassens och skolsamfundets regler samt att anpassa sig till dem, dessutom övar sig eleven på att hålla sig till reglerna.

ÖVNINGAR OCH MATERIALBANK FÖR UNDERVISNING I GEMENSKAP I ÅRSKURS 8:

[www.positiivinenoppiminen.fi](http://www.positiivinenoppiminen.fi)

## AVSNITT 2 KÄNSLOR

Färdigheter som övas: emotionella färdigheter, närvaro och medkänsla  
Styrande styrka: Självregering

### Mål och innehåll för årskurs 8

#### BESKRIVNING AV BEGREPP

##### EMOTIONELLA FÄRDIGHETER

Emotionella färdigheter innebär att kunna känna igen, namnge och förstå känslor samt att kunna leva i balans med sina känslor. Empati betyder färdighet att kunna sätta sig in i en annan människas situation. Självregering är förmåga att kontrollera sitt eget agerande och hålla känslor och handling isär.

##### FÖRMÅGA ATT VARA NÄRVARANDE

Närvaro innebär att ha förmågan att vara närvarande i den här stunden. Det är förmågan att kunna vara stilla, lugna ner sig och fokusera. Det här betyder förmåga att medvetet kunna rikta sin uppmärksamhet på en viss sak, såsom undervisningen.

##### MEDKÄNSLA

Medkänsla är förmågan att kunna visa vänlighet gentemot sig själv och andra. Medkänsla är förmågan att kunna märka när det är viktigt att uppmuntra och hjälpa klasskamrater som står inför svåra saker samt att kunna visa medkänsla med sig själv. I den här utvecklingsfasen fäster vi särskilt uppmärksamhet vid att öva empati och medkänsla. I tonårens känslostormar är medkänsla med sig själv och andra ett viktigt element som stöder välmåendet.

##### Styrande styrka: SJÄLVREGLERING

Självregering är en styrka och färdighet som hjälper oss att kunna kontrollera våra egna tankar, känslor och handlingar på ett ändamålsenligt sätt. Självregering innebär förmåga att kunna stanna upp och utvärdera sina handlingar i relation till målen och kraven. Det är medveten styrning och ledning av de exekutiva funktionerna. Självregering hjälper att medvetet styra det egna beteendet och anpassa handlingarna i relation till målen.

#### MÅLEN FÖR UNDERVISNINGEN I EMOTIONELLA FÄRDIGHETER, NÄRVARO OCH MEDKÄNSLA I ÅRSKURS 8:

##### 1. PÅ INDIVIDNIVÅ: Hur fungerar jag som individ?

- Eleven använder närvaroförmåga och emotionella färdigheter i olika situationer (aktivitetsreglering).
- Eleven utnyttjar de emotionella färdigheterna och stärker medvetet positiva känslor.
- Eleven använder självmedkänsla som stöd för sitt välmående och återhämtning.

##### 2. PÅ GRUPPNIVÅ: Hur agerar vi tillsammans med andra?

- Eleven använder närvaroförmåga i olika grupsituationer.
- Eleven använder de emotionella färdigheterna även i utmanande grupsituationer.
- Eleven handlar empatiskt och med medkänsla i grupp samt kan medla i konfliktsituationer.

### 3. PÅ GEMENSKAPSNIVÅ: Hur fungerar vi tillsammans som gemenskap?

- Eleven utnyttjar närvaroförmåga och emotionella färdigheter i en gemenskap.
- Eleven handlar med medkänsla och gör goda handlingar i skolgemenskapen.

## EMOTIONELLA FÄRDIGHETER, NÄRVARO OCH MEDKÄNSLA, INNEHÅLLET I UNDERVISNINGEN I ÅRSKURS 8:

### EMOTIONELLA FÄRDIGHETER

- Eleven kan identifiera sina egna känslor och hur de uppträder i den egna kroppen.
- Eleven övar på att vara medveten om att känslor och tankar inte behöver ha ett samband.
- Eleven övar på att vara medveten om effekten av de egna känslorna.
- Eleven övar fortfarande på att berätta om sina känslor för andra och förstå varför hen känner olika slags känslor och vilka behov som ligger bakom dem.
- Eleven övar sig på att reglera sina egna känslor.

### FÖRMÅGA ATT VARA NÄRVARANDE

- Eleven övar fortfarande på att använda olika verktyg för att lugna sig själv, vara närvarande i stunden och fokusera på studierna.
- Eleven övar sig på att använda olika verktyg för att kunna reglera sin egen vakenhet och energinivå.
- Eleven övar sig fortfarande på att lugna ner sig själv för att lyssna på andra på ett närvarande sätt.
- Eleven övar fortfarande på att göra olika andningsövningar och övningarna är längre än tidigare.
- Eleven övar fortfarande under handledning på att observera kroppens förnimmelser, de egna känslorna och tankarna med hjälp av olika mindfulnessövningar.

### MEDKÄNSLA

- Eleven övar fortfarande på att ta hänsyn till andra och att turas om.
- Eleven övar sig på att ta olika roller i grupparbeten och förstår de olika rollernas betydelse, till exempel:
  - kan eleven ibland vara aktiv och föreslå idéer och ibland lyssna och observera vad de andra föreslår.
- Eleven övar fortfarande på att upptäcka hur det egna beteendet påverkar andra men också en själv.
- Eleven övar fortfarande på att hjälpa, uppmuntra och trösta andra på olika sätt, till exempel genom att
  - ge råd och hjälpa med hemläxor när någon ber om det
  - uppmuntra andra till exempel på gymnastiken när eleven märker att situationen är utmanande för en annan
  - trösta när eleven märker att en kompis är ledsen över att hen misslyckats i ett prov eller för att hen glömt böckerna hemma och så vidare.

ÖVNINGAR OCH MATERIALBANK FÖR UNDERVISNINGEN I EMOTIONELLA FÄRDIGHETER, NÄRVARO OCH MEDKÄNSLA I ÅRSKURS 8 : [www.positiivinenoppiminen.fi](http://www.positiivinenoppiminen.fi)



## AVSNITT 3 STYRKOR

Färdigheter som övas: Styrkor och tankeförmåga  
Styrande styrka: Tillförsikt

### Mål och innehåll för årskurs 8

#### BESKRIVNING AV BEGREPP

##### STYRKOR

Förmåga att se styrkor är färdighet att känna igen och namnge karaktärsstyrkor i sig själv och andra. Förmågan att se sina styrkor innebär att personen medvetet använder sina egna styrkor i lärandet och i kompisförhållandena. Karaktärsstyrkor är bland annat vänlighet, uppriktighet, mod, förmågan att kunna förlåta, lärglädje, förmågan att arbeta i grupp, ihärdighet, eftertänksamhet och tacksamhet. Dessutom kan styrkor på ett bredare plan uttryckas med ord som beskriver goda egenskaper, såsom tålmod, godhet, lugn, känslighet eller pålitlighet.

##### KÄRNSTYRKOR

Styrkorna indelas hos varje människa i individuella kärnstyrkor. Kärnstyrkorna är människans färdigheter och resurser som kommer fram på ett positivt sätt i individens agerande. Individens kärnstyrka, såsom lärglädje, syns i handlingar genom entusiasm och intresse för att lära sig nya saker eller till exempel rättvisekänsla syns som en förmåga att beakta andra människor i sociala situationer. Det är möjligt att utveckla, stärka och ändra på alla medmänskliga styrkor. De är inte bestående egenskaper som vi inte kan utveckla eller frammana i individen genom uppfostran.

##### RESURSSTYRKOR

Styrkorna indelas förutom i individens kärnstyrkor även i individuella resurser som finns inom varje människa det vill säga resursstyrkor. Resursstyrkor är styrkor som finns inom individen, men som ännu inte syns tydligt i individens handlingar. Resursstyrkor, såsom vänlighet, kan utvecklas och stärkas.

##### TANKEFÖRMÅGA

Tankeförmåga är färdighet att förstå effekten av det egna tankesättet på våra handlingar. Tankeförmågan handlar om att kunna styra de egna handlingarna på ett önskat sätt, om förmågan att styra sitt agerande. I den här kompetensen ingår förmågan att kunna ställa lämpliga mål för sig själv och fungera i enlighet med dem under handledning av en vuxen.

##### SJÄLVLEDARSKAP

Självledarskap är förmåga att kunna leda sitt eget liv ansvarsfullt, medvetet och lösningsfokuserat. Att ta ansvar för sitt eget liv är en av de viktigaste sakerna inom självledarskap. Ett annat viktigt element är medvetenhet. Ett tredje element är lösningsfokus. Eleverna övar de här färdigheterna enligt åldersnivå, försonligt och målmedvetet.



## LÖSNINGSFOKUS

Ett lösningsfokuserat tankesätt innebär ett förhållningssätt där tanken riktas mot framtiden. När man tänker lösningsfokuserat riktas uppmärksamheten mot möjligheter i stället för problem. Tillvägagångssättet är att ställa upp ett mål som man spjälkar upp i lämpligt stora steg för att nå målet. Inom lösningsfokuserat tänkande är det väsentliga resursorientering och ett uppmuntrande grepp.

## DYNAMISKT TANKESÄTT (GROWTH MINDSET)

Ett dynamiskt tankesätt innebär att färdigheter och egenskaper är resultatet av arbete och inläring och därför egenskaper som det går att utveckla. Till ett dynamiskt tankesätt hör tillägnande av kunskap och självutveckling. Att tillägna sig nya kunskaper betyder också att lämna sin bekvämlighetszon. Med hårt arbete kan vem som helst också lära sig sådant som känns svårt. En person som har ett dynamiskt tankesätt blir inte nedslagen när hen misslyckas utan funderar på hur det ska lyckas nästa gång.

## STATISKT TANKESÄTT (FIXED MINDSET)

Ett statiskt tankesätt betyder åter att man tror att våra naturliga förmågor är förutbestämda och att det inte går att inverka på dem. Personer med ett statiskt tankesätt utmanar inte gärna sig själva och lämnar inte lätt sin bekvämlighetszon. Ett misslyckande berättar om att det inte finns en medfödd förmåga och därför lönar det sig inte ens att försöka.

## MÅLEN FÖR UNDERVISNINGEN I STYRKOR OCH TANKEFÖRMÅGA I ÅRSKURS 8:

### 1. PÅ INDIVIDNIVÅ

- Eleven övar på ett medvetet sätt sina kärnstyrkor och resursstyrkor samt utnyttjar dem aktivt för att nå sina mål.
- Eleven utnyttjar sina egna styrkor för att styra sin egen tidshantering.
- Eleven använder ett dynamiskt tankesätt i sitt eget lärande och för att nå sina mål.

### 2. PÅ GRUPPNIVÅ

- Eleven lägger aktivt märke till och ger uttryck för styrkorna hos andra i gruppen.
- Eleven kan fungera flexibelt i samarbete med andra och uppskatta olika styrkor.
- Eleven förstår och accepterar att människor är olika och unika.

### 3. PÅ GEMENSKAPSNIVÅ

- Eleven identifierar och uppskattar styrkorna i sin gemenskap.
- Eleven gör styrkorna inom gemenskapen synliga genom sina egna handlingar.
- Eleven använder sina egna styrkor till förmån för gemenskapen.

## STYRKOR OCH TANKEFÖRMÅGA, INNEHÅLLET I UNDERVISNINGEN I ÅRSKURS 8:

### STYRKOR

- Eleven övar sig på att identifiera sina egna kärnstyrkor och resursstyrkor.
- Eleven övar sig på att identifiera klassens kärnstyrkor och resursstyrkor.
- Eleven övar sig på att stärka sina egna resursstyrkor.
- Eleven utvidgar sitt ordförråd om styrkor:
  - till exempel med hjälp av en lista över 100 styrkor (Kukoistava kasvatus).
- Eleven övar sig på att iaktta sina egna och gruppens styrkor:
  - till exempel i ljust av VIA character strengths-testet
- Eleverna får handledning i att medvetet märka andras styrkor, till exempel genom att
  - spana in andras styrkor
  - ge uttryck för andras styrkor när de märker att en annan person använder sig av dem.
- Eleven övar sig på att utnyttja sina styrkor i lärandet.
- Eleven övar sig på att även utnyttja sina styrkor i konflikt- och medlingsituationer.
- Eleven övar fortfarande på att identifiera styrkor hos personalen i skolgemenskapen.
- Eleverna kan till exempel glädja skolans personal med att pyssla vackra kort som de skrivit personalens styrkor på.

### TANKEFÖRMÅGA

- Eleven övar självledarskap
- Eleven övar sig på att anamma en lösningsinriktad inställning.
- Eleven övar sig på att anamma ett dynamiskt tankesätt när det gäller lärande.
  - I en klass som tillägnar sig Growth mindset / Fixed mindset övar sig klassen tillsammans på att planera tidsanvändningen.
- Eleven övar på att drömma och fantisera
  - till exempel med hjälp av en drömkarta.
- Eleven övar sig på att sätta upp mål för som stöd för sitt eget välmående och lärande
  - till exempel genom att göra upp en plan och rytm för dagen
  - eller öva till ett prov och göra upp en tidtabell för arbetet.

ÖVNINGAR OCH MATERIALBANK FÖR UNDERVISNING I STYRKOR OCH TANKEFÖRMÅGA  
I ÅRSKURS 8: [www.positiivinenoppiminen.fi](http://www.positiivinenoppiminen.fi)

## AVSNITT 4 FÖRMÅGA ATT SE DET GODA

Färdigheter som övas: Förmåga att se det goda och förmåga att kunna fira framgång  
Styrande styrka: Tacksamhet

### Mål och innehåll för årskurs 8

#### BESKRIVNING AV BEGREPP

**FÖRMÅGA ATT SE DET GODA** innebär färdighet i att se det goda i sig själv, i andra människor och i saker och situationer omkring oss. Eftersom vårt sinne snabbare och lättare uppfattar dåliga saker är det viktigt att stärka förmågan att se det goda. Genom att fokusera på det som är bra ökar vårt välbefinnande, vi lär oss lättare och mår bättre.

**ATT KÄNNA TACKSAMHET** är förmågan att märka det som är bra och uppskatta det man har. Förmågan att tacka och visa tacksamhet är att synliggöra tacksamhetsförmågan och att tacka för det som är bra. Vårt sinne fokuserar lätt på det som vi inte har, men genom att öva sig i tacksamhet kan vi lära oss att känna tillfredsställelse över det vi har och på det sättet öka vårt välmående och vår inlärningsförmåga. Genom att medvetet stärka de positiva känslorna under lektionerna främjar vi inläring.

#### STYRANDE STYRKA: FÖRMÅGA ATT KÄNNA TACKSAMHET

Tacksamhet är en styrka och inställning som hjälper oss att uppskatta både små och stora glädjeämnen i livet. Att känna tacksamhet är en förmåga som stärker välmåendet, känslan av lycka, hälsan och de sociala relationerna. Övningar i tacksamhet stärker den positiva sinnesstämningen och ökar känslan av lycka. Tacksamhet är att medvetet fokusera tankarna på nuet, vilket hjälper att uppskatta det goda i livet och andra människor. Att visa tacksamhet mot andra människor skapar positiv interaktion. Övningar i tacksamhet och uppmärksammande av det som är gott ger livet glädje och tillfredsställelse.

### MÅLEN FÖR UNDERVISNINGEN I ATT SE DET GODA OCH KÄNNA TACKSAMHET I ÅRSKURS 8

#### 1. PÅ INDIVIDNIVÅ

- Eleven ser det som är gott i en själv och det egna livet.
- Eleven väljer och gör saker som ger en själv gott humör, glädje och lycka.
- Eleven kan identifiera och berätta om saker som hen är tacksam för.

#### 2. PÅ GRUPPNIVÅ

- Eleven väljer och gör saker som ger andra människor gott humör och glädje.
- Eleven har förmåga att självständigt och på eget initiativ erbjuda hjälp i klassen.
- Eleven kan identifiera och berätta om saker som hen är tacksam för hos andra.

### 3. PÅ GEMENSKAPSNIVÅ

- Eleven utför självständigt goda gärningar inom skolsamfundet eller utanför det.
- Eleven tar genom sina handlingar hänsyn till andra i hela gemenskapen.
- Eleven deltar i gemensamma festligheter och visar där uppskattning och respekt mot andra.

## FÖRMÅGA ATT SE DET GODA OCH KÄNNA TACKSAMHET, INNEHÅLLET I UNDERVISNINGEN I ÅRSKURS 8

### FÖRMÅGA ATT SE DET GODA

- Eleven övar sig på att uttrycka vad hen har lyckats med och varför.
- Eleven övar sig fortfarande på att föra en positiv inre monolog till exempel genom att presentera egna arbeten och berätta om det som hen upplever som särskilt lyckat.
- Eleven övar sig på att medvetet göra sådana val i den egna vardagen som ger andra människor och en själv gott humör, glädje och lycka.
- Eleven övar sig fortfarande i att på eget initiativ erbjuda hjälp i klassen och skolgemenskapen till exempel
  - faddrarna i årskurserna 5–6 hjälper regelbundet sina fadderelever i årskurs 1 med olika skoluppgifter
  - i klassen är det möjligt att komma överens om att jobba i arbetspar och på så sätt först lära sig hjälpankets kultur inom den egna klassen och efter det utvidga verksamheten till hela skolgemenskapen.
- Eleven övar fortfarande på att få och ge positiv respons.
- Eleven övar sig fortfarande i festetikett och på att respektera dem som uppträder genom sitt eget uppförande.
- Eleven övar sig på att göra goda gärningar för andra, genom att till exempel
  - besöka ett närliggande äldreboende och sjunga sånger, spela instrument eller läsa upp dikter
  - göra vadderade dynor eller sängar till hittedjur och överrätta dem personligen
  - besöka närliggande daghem och uppföra en dockteater eller läsa upp ett potpurri av morgondikter
  - städa upp i närmiljön, plocka upp skräp och ta foton av ställena före och efter städningen och på så sätt beundra resultatet och se hur stor inverkan de egna handlingarna kan ha för naturen, miljön och människors trivsel
- upprätthålla fadderelevsverksamhet.

### FÖRMÅGA ATT KÄNNA TACKSAMHET

- Eleven fortsätter att föra tacksamhetsdagbok, till exempel i perioder på fyra veckor.
- Eleven övar sig på att använda förmågan att känna och visa tacksamhet varje dag bland annat genom att
  - tacka kökspersonalen i matsalen
  - tacka klasskompisen efter gemensamt pararbete.

ÖVNINGAR OCH MATERIALBANK FÖR UNDERVISNING I ATT SE DET GODA OCH KÄNNA TACKSAMHET I ÅRSKURS 8: [www.positiivinenoppiminen.fi](http://www.positiivinenoppiminen.fi)

# LÄROPLAN FÖR UNDERVISNING I VÄLMÅENDE, MÅL OCH INNEHÅLL FÖR ÅRSKURS 9

## AVSNITT 1 GEMENSKAP

Färdigheter som övas: Samarbetsförmåga

Styrande styrka: Vänlighet

### Mål och innehåll för årskurs 9

#### BESKRIVNING AV BEGREPP

**SJÄLVLEDARSKAP** är färdighet att kunna reglera sig själv och fungera systematiskt. I årskurserna 1–6 övar sig barnen i de här färdigheterna under ledning av en vuxen. Självedarskap innebär att man leder sina egna tankar, känslor och sina handlingar så att de främjar inlärning, välmående och fungerande interaktion. Självregering och reglering av de egna känslorna är en väsentlig del av självledarskap.

**INTERAKTIONSFÖRMÅGA** är färdighet att kunna fungera i samspel med andra människor på ett konstruktivt och vänligt sätt. Interaktionsförmåga som främjar positiv och konstruktiv interaktion innebär att man visar respekt, lyssnar, visar intresse, är uppmuntrande och ställer frågor.

**FÖRMÅGA ATT FUNGERA I EN GEMENSKAP** är färdighet att fungera som en del i klass- och skolkommunikationen i enlighet med gemensamt överenskomna tillvägagångssätt och den gemensamma skolkulturen.

#### Styrande styrka: VÄNLIGHET

Vänlighet är en styrka och färdighet som hjälper oss att bemöta andra med omtanke, värme och medkänsla. Vänlighet innebär att man medvetet bemöter andra med respekt och empati. Vänlighet hjälper att styra vårt eget beteende och att bygga positiv interaktion med andra. Vänlighet är en förmåga och inställning till att vara hjälpsam och omtänksam mot andra.

#### MÅLEN FÖR UNDERVISNINGEN I SAMARBETSFÖRMÅGA I ÅRSKURS 9:

##### 1. PÅ INDIVIDNIVÅ: Hur fungerar jag i en grupp som individ?

- Eleven förstår sig själv och olika personligheter i interaktionssituationer.
- Eleven anpassar sitt beteende och sina känslor i interaktionssituationer på ett konstruktivt och medlande sätt.
- Eleven använder sina egna styrkor i interaktionssituationer.

##### 2. PÅ GRUPPNIVÅ: Hur agerar vi tillsammans med andra?

- Eleven bygger goda vänskapsrelationer med hjälp av styrkor och interaktionsfärdigheter.
- Eleven fungerar på ett konstruktivt, försonligt och vänligt sätt i grupp.
- Eleven fungerar på ett konstruktivt, försonligt och empatiskt sätt i konfliktsituationer.

### **3. PÅ GEMENSKAPSNIVÅ: Hur fungerar vi tillsammans som gemenskap?**

- Eleven bemöter andra och interagerar i gemenskapen på ett uppskattande, positivt och empatiskt sätt.
- Eleven agerar respektfullt och ansvarstagande i skolgemenskapen samt främjar gemensamma värderingar (gemenskapens regler).

## **SAMARBETSFÖRMÅGA, INNEHÅLLET I UNDERVISNINGEN I ÅRSKURS 9:**

### **SJÄLVLEDARSKAP**

- Eleven övar upp självledarskap genom att lära sig styra sitt eget lärande självständigt.
- Eleven övar sig i att hantera större uppgiftshelheter
  - till exempel genom projektarbete.
- Eleven övar fortfarande förmågan att hålla reda på skolans saker och apparater.
- Eleven övar fortfarande förmågan att tala i tur och ordning och lyssna på andra.
- Eleven övar förmågan att berätta om sina egna tankar och åsikter.
- Eleven övar sig på att reglera sina egna känslor.
- Eleven övar sig på att planera sitt eget agerande i enlighet med sina mål.

### **INTERAKTIONSFÖRMÅGA**

- Eleven tränar fortfarande sin interaktionsförmåga.
- Eleven övar sin interaktionsförmåga tillsammans med andra på ett konstruktivt och respektfullt sätt som tar hänsyn till andra.
- Eleven tränar fortfarande sina diskussionsfärdigheter: att lyssna på andra, att visa intresse för klasskamraternas angelägenheter, att vara uppmuntrande mot sina klasskamrater, att berömma sina klasskamrater, att tala vänligt, att uppföra sig vänligt, att vara ömsesidig i interaktionen med andra, att upprätthålla samspelet och ställa frågor som gynnar interaktionen.

### **SAMARBETSFÖRMÅGA PÅ GEMENSKAPSNIVÅ**

- Eleven övar fortfarande på att fungera ansvarsfullt i en gemenskap:
  - förmågan att hälsa och bemöta medlemmarna i gemenskapen på ett respektfullt och vänligt sätt
  - förmågan att hälsa på andra medlemmar i gemenskapen och prata med andra
  - förmågan att kunna hjälpa andra, såsom leta efter en vante som en skolkompis har tappat och så vidare
  - förmågan att fråga en annan människa hur hon mår
- Eleven övar sig på att förstå innebörden av att acceptera klassens och skolsamfundets regler samt att anpassa sig till dem, dessutom övar sig eleven på att hålla sig till reglerna.

ÖVNINGAR OCH MATERIALBANK FÖR UNDERVISNING I SAMARBETSFÖRMÅGA I ÅRSKURS 9:  
[www.positiivinenoppiminen.fi](http://www.positiivinenoppiminen.fi)

## AVSNITT 2 KÄNSLOR

Färdigheter som övas: emotionella färdigheter, närvaro och medkänsla  
Styrande styrka: Självreglering

### Mål och innehåll för årskurs 9

#### BESKRIVNING AV BEGREPP

##### EMOTIONELLA FÄRDIGHETER

Emotionella färdigheter innebär att kunna känna igen, namnge och förstå känslor samt att kunna leva i balans med sina känslor. Empati betyder färdighet att kunna sätta sig in i en annan människas situation. Självreglering är förmåga att kontrollera sitt eget agerande och hålla känslor och handling isär.

##### FÖRMÅGA ATT VARA NÄRVARANDE

Närvaro innebär att ha förmågan att vara närvarande i den här stunden. Det är förmågan att kunna vara stilla, lugna ner sig och fokusera. Det här betyder förmåga att medvetet kunna rikta sin uppmärksamhet på en viss sak, såsom undervisningen.

##### MEDKÄNSLA

Medkänsla är förmågan att kunna visa vänlighet gentemot sig själv och andra. Det är svårt att förstå en annan människas rädsla, misslyckande, skam och skuldskänslor om vi inte accepterar de här känslorna i oss själva. Medkänsla är förmågan att kunna märka när någon annan behöver tröst, när det är viktigt att uppmuntra och hjälpa klasskamrater som står inför svåra saker och att kunna visa medkänsla med sig själv. I den här utvecklingsfasen fäster vi särskilt uppmärksamhet vid att öva empati och medkänsla. I tonårens känslostormar är medkänsla med sig själv och andra ett viktigt element som stöder välmåendet.

##### STYRANDE STYRKA: SJÄLVREGLERING

Självreglering är en styrka och färdighet som hjälper oss att kunna kontrollera våra egna tankar, känslor och handlingar på ett ändamålsenligt sätt. Självreglering innebär förmåga att kunna stanna upp och utvärdera sina handlingar i relation till målen och kraven. Det är medveten styrning och ledning av de exekutiva funktionerna. Självreglering hjälper att medvetet styra det egna beteendet och anpassa handlingarna i relation till målen.

#### MÅLEN FÖR UNDERVISNINGEN I EMOTIONELLA FÄRDIGHETER, NÄRVARO OCH MEDKÄNSLA I ÅRSKURS 9:

##### 1. PÅ INDIVIDNIVÅ: Hur fungerar jag som individ?

- Eleven utnyttjar förmågan att vara närvarande för att nå sina mål (självreglering).
- Eleven använder emotionella färdigheter, positiva känslor och självkänedom som medel för att uppnå sina mål.
- Eleven utnyttjar självmedkänsla för att nå sina mål samt som stöd för sitt eget välmående och för återhämtning.

## 2. PÅ GRUPPNIVÅ: Hur agerar vi tillsammans med andra?

- Eleven använder förmågan att vara närvarande i grupsituationer och för att nå gruppens mål.
- Eleven använder emotionella färdigheter i grupsituationer och för att nå gruppens mål.
- Eleven använder förmågan att känna medkänsla i grupsituationer och för att nå gruppens mål.

## 3. PÅ GEMENSKAPSNIVÅ: Hur fungerar vi tillsammans som gemenskap?

- Eleven främjar en närvarande och positiv stämning i gemenskapen.
- Eleven främjar ett empatiskt skolsamfund där alla bemöts med respekt.

# EMOTIONELLA FÄRDIGHETER, NÄRVARO OCH MEDKÄNSLA, INNEHÅLLET I UNDERVISNINGEN I ÅRSKURS 9:

## EMOTIONELLA FÄRDIGHETER

- Eleven övar sig fortfarande under handledning på att namnge sina känslor och iaktta var i kroppen känslorna sitter.
- Eleven övar sig på att känna igen känslor och öka sitt ordförråd om känslor.
- Eleven övar fortfarande på att observera andra människors känslor och fungera på det sätt som signalerna från omgivningen kräver, till exempel om en elev märker att någon är ensam i matsalen, går eleven upp till personen och frågar om hen får göra den andra eleven sällskap.
- Eleven övar fortfarande på att berätta om sina känslor för andra och förstå varför hen känner olika slags känslor och vilka behov som ligger bakom dem.

## FÖRMÅGA ATT VARA NÄRVARANDE

- Eleven övar fortfarande på att använda olika verktyg för att lugna sig själv, vara närvarande i stunden och fokusera på studierna.
- Eleven övar sig på att använda olika verktyg för att kunna reglera sin egen vakenhet och energinivå.
- Eleven övar sig fortfarande på att lugna ner sig själv för att lyssna på andra på ett närvarande sätt.
- Eleven övar fortfarande på att göra olika andningsövningar och övningarna är längre än tidigare.
- Eleven övar fortfarande under handledning på att observera kroppens förnimmelser, de egna känslorna och tankarna med hjälp av olika mindfulnessövningar.

## MEDKÄNSLA

- Eleven övar fortfarande på att ta hänsyn till andra och att turas om.
- Eleven övar sig på att ta olika roller i grupparbeten och förstår de olika rollernas betydelse, till exempel kan eleven ibland vara aktiv och föreslå idéer och ibland lyssna och observera vad de andra föreslår.
- Eleven övar fortfarande på att upptäcka hur det egna beteendet påverkar andra men också en själv.
- Eleven övar fortfarande på att hjälpa, uppmuntra och trösta andra på olika sätt, till exempel genom att
  - ge råd och hjälpa med hemläxor när någon ber om det
  - uppmuntra andra till exempel på gymnastiken när eleven märker att situationen är utmanande för en annan
  - trösta när eleven märker att en kompis är ledsen över att hen misslyckats i ett prov eller för att hen glömt böckerna hemma och så vidare.

ÖVNINGAR OCH MATERIALBANK FÖR UNDERVISNING I EMOTIONELLA FÄRDIGHETER, NÄRVARO OCH MEDKÄNSLA I ÅRSKURS 9: [www.positiivinenoppiminen.fi](http://www.positiivinenoppiminen.fi)



## AVSNITT 3 STYRKOR

Färdigheter som övas: Styrkor och tankeförmåga  
Styrande styrka: Tillförsikt

### Mål och innehåll för årskurs 9

#### BESKRIVNING AV BEGREPP

##### STYRKOR

Förmåga att se styrkor är färdighet att känna igen och namnge karaktärsstyrkor i sig själv och andra. Förmågan att se sina styrkor innebär att personen medvetet använder sina egna styrkor i lärandet och i kompisförhållandena. Karaktärsstyrkor är bland annat vänlighet, uppriktighet, mod, förmågan att kunna förlåta, lärglädje, förmågan att arbeta i grupp, ihärdighet, eftertänksamhet och tacksamhet. Dessutom kan styrkor på ett bredare plan uttryckas med ord som beskriver goda egenskaper, såsom tålmod, godhet, lugn, känslighet eller pålitlighet.

##### Kärnstyrkor

Styrkorna indelas hos varje människa i individuella kärnstyrkor. Kärnstyrkorna är människans färdigheter och resurser som kommer fram på ett positivt sätt i individens agerande. Individens kärnstyrka, såsom lärglädje, syns i handlingar genom entusiasm och intresse för att lära sig nya saker eller till exempel rättvisekänsla syns som en förmåga att beakta andra människor i sociala situationer. Det är möjligt att utveckla, stärka och ändra på alla medmänskliga styrkor. De är inte bestående egenskaper som vi inte kan utveckla eller frammana i individen genom uppfostran.

##### Resursstyrkor

Styrkorna indelas förutom i individens kärnstyrkor även i individuella resurser som finns inom varje människa det vill säga resursstyrkor. Resursstyrkor är styrkor som finns inom individen, men som ännu inte syns tydligt i individens handlingar. Resursstyrkor, såsom vänlighet, kan utvecklas och stärkas.

##### Tankeförmåga

Tankeförmåga är färdighet att förstå effekten av det egna tankesättet på våra handlingar. Tankeförmågan handlar om att kunna styra de egna handlingarna på ett önskat sätt, om förmågan att styra sitt agerande. I den här kompetensen ingår förmågan att kunna ställa lämpliga mål för sig själv och fungera i enlighet med dem under handledning av en vuxen. → Lösningfokus

##### Självledarskap

Självledarskap är förmåga att kunna leda sitt eget liv ansvarsfullt, medvetet och lösningfokuserat. Att ta ansvar för sitt eget liv är en av de viktigaste sakerna inom självledarskap. Ett annat viktigt element är medvetenhet. Ett tredje element är lösningfokus. Eleverna övar de här färdigheterna enligt åldersnivå, försonligt och målmedvetet.

##### Lösningfokus

Ett lösningfokuserat tankesätt innebär ett förhållningssätt där tanken riktas mot framtiden. När man tänker lösningfokuserat riktas uppmärksamheten mot möjligheter i stället för problem. Tillvägagångssättet är att ställa upp ett mål som man spjälkar upp i lämpligt stora steg för att nå målet. Inom lösningfokuserat tänkande är det väsentliga resursorientering och ett uppmuntrande grepp.

### **Dynamiskt tankesätt (Growth mindset)**

Ett dynamiskt tankesätt innebär att färdigheter och egenskaper är resultatet av arbete och inläring och därför egenskaper som det går att utveckla. Till ett dynamiskt tankesätt hör tillägnande av kunskap och självutveckling. Att tillägna sig nya kunskaper betyder också att lämna sin bekvämlighetszon. Med hårt arbete kan vem som helst också lära sig sådant som känns svårt. En person som har ett dynamiskt tankesätt blir inte nedslagen när hen misslyckas utan funderar på hur det ska lyckas nästa gång.

### **Statiskt tankesätt (Fixed mindset)**

Ett statiskt tankesätt betyder åter att man tror att våra naturliga förmågor är förutbestämda och att det inte går att inverka på dem. Personer med ett statiskt tankesätt utmanar inte gärna sig själva och lämnar inte lätt sin bekvämlighetszon. Ett misslyckande berättar om att det inte finns en medfödd förmåga och därför lönar det sig inte ens att försöka.

### **Styrande styrka: TILLFÖRSIKT**

Tillförsikt är en styrka och inställning som hjälper att se möjligheterna i framtiden. Tillförsikt hjälper att konfronteras med svårigheter på ett uthålligt och lösningsfokuserat sätt. Tillförsikt betyder att medvetet och målinriktat sikta tankarna mot framtiden. Det här stärker den inre uthålligheten och hjälper att se möjligheter. Tillförsikt inbegriper optimism och tillit till de egna förmågorna och färdigheterna att klara av svårigheter. Tillförsikt hjälper att styra tankarna och handlingarna mot mål och drömmar i framtiden.

## **MÅLEN FÖR UNDERVISNINGEN I STYRKOR OCH TANKEFÖRMÅGA I ÅRSKURS 9:**

### **1. PÅ INDIVIDNIVÅ**

- Eleven utnyttjar brett olika styrkor för att nå sina mål och som stöd för lärandet.
- Eleven kan ställa upp stora mål för sig själv, spjälka upp dem i mindre delmål och göra upp en tidtabell för delmålen.
- Eleven använder ett lösningsfokuserat tankesätt för att främja och nå sina egna mål och drömmar.

### **2. PÅ GRUPPNIVÅ**

- Eleven hjälper andra med sina styrkor och förstår nyttan av olika styrkor för arbete i grupp.
- Eleven hjälper andra med att ställa upp, främja och nå mål.
- Eleven visar uppskattning mot andras individualitet, unikheter och olika styrkor.

### **3. PÅ GEMENSKAPSNIVÅ**

- Eleven främjar medvetet den egna gemenskapens styrkor genom sina handlingar.
- Eleven använder sina egna styrkor i samarbete med andra och till förmån för gemenskapen.

## STYRKOR OCH TANKEFÖRMÅGA, INNEHÅLLET I UNDERVISNINGEN I ÅRSKURS 9:

### STYRKOR

- Eleven övar sig på att identifiera sina egna kärnstyrkor och resursstyrkor.
- Eleven övar sig på att identifiera klassens kärnstyrkor och resursstyrkor.
- Eleven övar sig på att stärka sina egna resursstyrkor.
- Eleven utvidgar sitt ordförråd om styrkor:
  - till exempel med hjälp av en lista över 100 styrkor (Kukoistava kasvatus).
- Eleven övar sig på att iaktta de egna och gruppens styrkor:
  - till exempel i ljust av VIA character strengths-testet.
- Eleverna får handledning i att medvetet märka andras styrkor, till exempel genom att
  - spana in andras styrkor
  - ge uttryck för andras styrkor när de märker att en annan person använder sig av dem.
- Eleven övar sig på att utnyttja sina styrkor i lärandet.
- Eleven övar sig på att även utnyttja sina styrkor i konflikt- och medlingsituationer.
- Eleven övar fortfarande på att identifiera styrkor hos personalen i skolgemenskapen.
- Eleverna kan till exempel glädja skolans personal med att pyssla vackra kort som de skrivit personalens styrkor på.

### TANKEFÖRMÅGA

- Eleven övar självledarskap.
- Eleven övar sig på att anamma en lösningsinriktad inställning.
- Eleven övar sig på att anamma ett dynamiskt tankesätt när det gäller lärande.
  - I en klass som tillägnar sig Growth mindset / Fixed mindset övar sig klassen tillsammans på att planera tidsanvändningen.
- Eleven övar på att drömma och fantasera
  - till exempel med hjälp av en drömkarta.
- Eleven övar sig på att sätta upp mål för som stöd för sitt eget välmående och lärande
  - till exempel genom att göra upp en plan och rytm för dagen
  - eller öva till ett prov och göra upp en tidtabell för arbetet.

ÖVNINGAR OCH MATERIALBANK FÖR UNDERVISNING I STYRKOR OCH TANKEFÖRMÅGA I ÅRSKURS 9: [www.positiivinenoppiminen.fi](http://www.positiivinenoppiminen.fi)

## AVSNITT 4 FÖRMÅGA ATT SE DET GODA

Färdigheter som övas: Förmåga att se det goda och förmåga att kunna fira framgång  
Styrande styrka: Tacksamhet

### Mål och innehåll för årskurs 9

#### BESKRIVNING AV BEGREPP

**FÖRMÅGA ATT SE DET GODA** innebär färdighet i att se det goda i sig själv, i andra människor och i saker och situationer omkring oss. Eftersom vårt sinne snabbare och lättare uppfattar dåliga saker är det viktigt att stärka förmågan att se det goda. Genom att fokusera på det som är bra ökar vårt välbefinnande, vi lär oss lättare och mår bättre.

**ATT KÄNNA TACKSAMHET** är förmågan att märka det som är bra och uppskatta det man har. Förmågan att tacka och visa tacksamhet är att synliggöra tacksamhetsförmågan och att tacka för det som är bra. Vårt sinne fokuserar lätt på det som vi inte har, men genom att öva sig i tacksamhet kan vi lära oss att känna tillfredsställelse över det vi har och på det sättet öka vårt välmående och vår inlärningsförmåga. Genom att medvetet stärka de positiva känslorna under lektionerna främjar vi inläring.

#### Styrande styrka: FÖRMÅGA ATT KÄNNA TACKSAMHET

Tacksamhet är en styrka och inställning som hjälper oss att uppskatta både små och stora glädjeämnen i livet. Att känna tacksamhet är en förmåga som stärker välmåendet, känslan av lycka, hälsan och de sociala relationerna. Övningar i tacksamhet stärker den positiva sinnesstämningen och ökar känslan av lycka. Tacksamhet är att medvetet fokusera tankarna på nuet, vilket hjälper att uppskatta det goda i livet och andra människor. Att visa tacksamhet mot andra människor skapar positiv interaktion. Övningar i tacksamhet och uppmärksammande av det som är gott ger livet glädje och tillfredsställelse.

### MÅLEN FÖR UNDERVISNINGEN I ATT SE DET GODA OCH KÄNNA TACKSAMHET I ÅRSKURS 9

#### 1. YKSILÖTAIDOT

- Eleven ser det som är gott i en själv, det egna livet och det omkringliggande samhället.
- Eleven gör saker som ger gott humör, glädje och lycka till en själv.
- Eleven kan aktivt identifiera och berätta om saker som hen är tacksam för.

#### 2. PÅ GRUPPNIVÅ

- Eleven gör saker som ger andra människor gott humör, glädje och lycka.
- Eleven har förmåga att självständigt och på eget initiativ hjälpa och erbjuda andra hjälp.
- Eleven visar genom ord och gärningar uppskattning och tacksamhet gentemot andra.

### 3. PÅ GEMENSKAPSNIVÅ

- Eleven deltar i att göra goda gärningar och bygga en välgörande gemenskap som en del av skolsamfundet.
- Eleven märker, främjar och uttrycker i ord sådant som är gott i hela gemenskapen.
- Eleven deltar i gemensamma festligheter och visar där uppskattning och respekt mot andra samt gläds med de andra.

## FÖRMÅGA ATT SE DET GODA OCH KÄNNA TACKSAMHET, INNEHÅLLET I UNDERVISNINGEN I ÅRSKURS 9

### FÖRMÅGA ATT SE DET GODA

- Eleven övar sig på att uttrycka vad hen har lyckats med och varför.
- Eleven övar sig fortfarande på att föra en positiv inre monolog till exempel genom att presentera egna arbeten och berätta om det som hen upplever som särskilt lyckat.
- Eleven övar sig på att medvetet göra sådana val i den egna vardagen som ger andra människor och en själv gott humör, glädje och lycka.
- Eleven övar sig fortfarande i att på eget initiativ erbjuda hjälp i klassen och skolgemenskapen till exempel
  - i klassen är det möjligt att komma överens om att jobba i arbetspar och på så sätt först lära sig hjälpankets kultur inom den egna klassen och efter det utvidga verksamheten till hela skolgemenskapen.
- Eleven övar fortfarande på att få och ge positiv respons.
- Eleven övar sig fortfarande i festetikett och på att respektera dem som uppträder genom sitt eget uppförande.
- Eleven övar sig på att göra goda gärningar för andra, genom att till exempel
  - självständigt eller i grupp genomföra ett välgörenhetsprojekt
  - besöka ett närliggande äldreboende och sjunga sånger, spela instrument eller läsa upp dikter
  - göra vadderade dynor eller sånger till hittedjur och överrätta dem personligen
  - besöka närliggande daghem och uppföra en dockteater eller läsa upp ett potpurri av morgondikter
  - städa upp i närmiljön, plocka upp skräp och ta foton av ställena före och efter städningen och på så sätt beundra resultatet och se hur stor inverkan de egna handlingarna kan ha för naturen, miljön och människors trivsel
  - upprätthålla fadderelevsverksamhet.

### FÖRMÅGA ATT KÄNNA TACKSAMHET

- Eleven fortsätter att föra tacksamhetsdagbok, till exempel i perioder på fyra veckor.
- Eleven övar sig på att använda förmågan att känna och visa tacksamhet varje dag bland annat genom att
  - tacka kökspersonalen i matsalen
  - tacka klasskompisen efter gemensamt pararbete.

ÖVNINGAR OCH MATERIALBANK FÖR UNDERVISNING I ATT SE DET GODA OCH KÄNNA TACKSAMHET I ÅRSKURS 9: [www.positiivinenoppiminen.fi](http://www.positiivinenoppiminen.fi)