

FOKUS PÅ STYRKER I UNGDOMSSKOLEN

UNGDOMMENS STEMME:

HVA SKJER NÅR UNGDOM BLIR BEVISST SINE STYRKER

OG

TAR DE I BRUK?



HØGSKOLEN I BUSKERUD OG VESTFOLD

AI EMNE 1 – FELTARBEID.

SKREVET AV MONA KNIPPEN JAHRE

Innhold:

1.0 Innledning.....	s.3
1.1 Hva er AI?.....	s.3
1.2 Valg av tema og fokusområde.....	s.3
1.3 Forskningsspørsmålet.....	s.4
2.0 Metode og gjennomføring.....	s.4
2.1 Anerkjennende intervju.....	s.4
2.2 Utvalg.....	s.5
2.3 Gjennomføring.....	s.5
2.4 Intervjuguide.....	s.6
3.0 Datagrunnlag.....	s.7
3.1 Presentasjon av jentenes styrker.....	s.7
3.2 Oppdagelse og bruk av styrker.....	s.8
3.3 Tro og håp for fremtiden.....	s.11
3.4 Drømmesamtalen.....	s.13
4.0 Avsluttende betraktninger.....	s.14
Litteraturliste.....	s.16
Vedlegg 1: Intervjuguide desember.....	s.17
Vedlegg 2: Intervjuguide januar.....	s.18
Vedlegg 3: Invitasjon.....	s.20

1.0 Innledning

Min arbeidsplass er Aktiv i Re, i Re kommune. Gjennom mitt arbeid treffer jeg barn og ungdom i grunnskolealder. Kommunen har vedtatt at alt arbeid med barn og ungdom skal ha et styrkefokus, og for noen år siden ble SmART oppvekst i Re etablert. SmART oppvekst er en anerkjennende grunnholdning med fokus på styrker (Appreciative Inquiry – AI) kombinert med systematisk trening på sosial kompetanse (Aggression Replacement Training – ART).

1.1 Hva er AI?

Appreciative Inquiry er utledet av verbet *to appreciate* (å verdsette).

Cooperrider brukte begrepet i betydningen å bli bevisst på, og utvikle evnen til å anerkjenne alt som er verdifullt hos en selv og andre.

Ordet inquiry viser til det å undersøke og oppdage det som er, og det som kunne være. Det handler om å være nysgjerrig på, og å søke etter det velfungerende, samt se nye muligheter. Siktemålet med AI er å utforske mulighetene hos et individ, en gruppe eller en organisasjon, og finne frem til hvordan man kan realisere disse mulighetene (Hauger m.fl. 2008).

Teorigrunnlaget til AI finner vi innen systemteori, positiv psykologi og sosialkonstruksjonisme. Underveis i denne besvarelsen vil jeg trekke inn relevant teori fra disse feltene.

1.2 Valg av tema og fokusområde.

Når vi skulle velge fokus for feltarbeidet vårt hadde jeg et ønske om å ha individuelle samtaler med ungdom, med fokus på styrker. Ønsket gikk imidlertid videre, jeg ville også vite hva det ville bety og hva som ville skje når ungdommen ble bevisst sine styrker og begynte å ta de i bruk.

Ungdom er en gruppe som står i startgropen til sitt tidlige voksenliv, og som står foran store endringer både fysiologisk og mentalt. Et viktig spørsmål jeg har stilt meg flere ganger er: hvordan kan ungdom rustes opp til å møte en periode som for mange oppleves som krevende? Svaret på dette fant jeg da jeg begynte å lese positiv psykologi.

Fokus på gode ting som skjer oss, og som gir oss gode følelser er i følge positiv psykologi viktig. Barbara Fredrickson forsket på, og utviklet ”Broaden and Build teorien” som en forklaring på hvilken kraft som ligger i

positive følelser. Hun argumenterer for at gode følelser utvider vårt interessefelt, og utvikler våre evner. Positive følelser hjelper oss også til å forberede oss på, og forholde oss til negative opplevelser i fremtiden (Biswas-Diener 2011).

Innen positiv psykologi har forskerne Chris Peterson og Martin Seligman utviklet 24 universelle signaturstyrker. Alex Linley har formulert en definisjon av styrker: en styrke er en måte å være, tenke eller føle på som er autentisk, og som virker aktiverende på en person. Styrker setter en person i stand til å fungere, utvikle seg, og prestere optimalt (Biswas-Diener 2011). Det er disse 24 signaturstyrkene til Peterson og Seligman jeg har tatt i bruk for å kunne ta i bruk et språk om styrker sammen med ungdommene. Å bli bevisst sine styrker, og å bruke de, er viktig fordi det fører til mer positive følelser, større mening, bedre prestasjoner og bedre relasjoner (Seligman 2011)

Jeg ble derfor overbevist om at fokus på positive opplevelser og personlige styrker vil bidra til å ruste opp en person til å takle livets utfordringer på en god måte.

Med denne kunnskapen i bagasjen ville jeg forske på hva ungdommens egen stemme sier når de blir bevisst på sine styrker og tar dem i bruk.

1.3 Forskningsspørsmålet

Anerkjennende samtaler med ungdom: hva skjer når ungdom blir bevisst sine styrker og tar de i bruk?

2.0 Metode og gjennomføring

2.1 Anerkjennende intervju

For å samle inn data til min oppgave valgte jeg å gjennomføre anerkjennende intervju med hver av ungdommene. Målet mitt var å opptre som et anerkjennende selv overfor jentene. De som har denne evnen, er personer som får frem det beste hos seg selv og andre (Hauger m.fl. 2008). I følge Bushe er det tre ferdigheter som inngår i denne egenskapen. For det første må man ha et anerkjennende tenkesett. Det handler om å legge merke til det som er bra, og ha positive forventninger til andre samt identifisere muligheter i utfordringer. En annen ferdighet kaller Bushe tracking, og det

handler om å se, og legge merke til alt som er bra hos seg selv og andre. I mine intervjuguider har jeg en rekke spørsmål som inviterer jentene med på samtale rundt positive opplevelser og gode sider ved seg selv og andre (vedlegg 1 og 2). En tredje ferdighet innen anerkjennende selv, kaller Bushe fanning. Det betyr å gi ekstra oppmerksomhet til noe du ser som er bra (Hauger m.fl. 2008). Det å utforske jentenes suksesshistorier handler, slik jeg ser det, om å gi liv til en positiv hendelse og gjøre den stor og viktig for jentene.

For å skape en trygg ramme rundt samtalen var jeg opptatt av å opptre på en anerkjennende måte. Det innebærer for meg å ha blikket festet på den jeg samtaler med, bekrefte det jeg hører, gjerne ved å gjenta det som ble sagt, smile, nikke, sitte med kroppen vendt mot den jeg snakker med og å spørre for å utdype svarene jeg får. Ved å opptre på en anerkjennende måte, vil jeg ha mulighet til å utforske og utvide de svarene jeg får i samtalen, og sjansen for å få ærlige svar øker.

Dersom det dannes en fortrolig og respektfull ramme rundt en samtale er det sannsynlig at svarene ungdommene gir vil være mer ærlige og ekte, og at de vil fortelle mer, enn om det hadde vært et fokusgruppeintervju. Jeg har og muligheten til å holde fokus på en ungdom av gangen. Da feltarbeidet skulle være av praktisk art, var kvantitative metoder for datainnsamling utelukket.

2.2 Utvalg

Vi var i ferd med å avslutte en jentegruppe på 8. trinn, og det var blant disse jeg stilte spørsmålet om noen ville stille opp på to individuelle samtaler med meg. Blant 16 jenter var det 12 som svarte ja. Fire av disse ble trukket ut ved loddtrekning, slik at utvalget ble tilfeldig. Siden jeg hadde hatt jentene i jentegruppe, så kjente vi litt til hverandre før samtalen. Dette hadde i følge jentene betydning for at de svarte ja til å stille opp til individuelle samtaler med meg.

2.3 Gjennomføring

Jeg hadde to samtaler med fire jenter fra 8. trinn. Samtalene ble foretatt ved Revetal ungdomsskole 04.12.14 og 08.01.15. Samtale 1 var en styrkesamtale, med fokus på å lete etter styrker jentene hadde tatt i bruk ut

fra en historie de fortalte. Jeg tok utgangspunkt i de 24 signaturstyrkene fra positiv psykologi, og for å være konkret i arbeidet brukte jeg følgekort som verktøy for å finne frem til, og sette ord på personlige styrker. Styrkekortene ble presentert for jentene i samtale 1. Jentene fikk 3-4 styrkekort med seg etter første samtale, sammen med en hjemmeoppgave til neste samtale (se vedlegg 1: intervjuguide desember). Dette for å oppdage, og bli bevisst sine styrker. Samtale 2 handlet om tiden mellom de to samtalene, om de oppdagelsene de hadde gjort i forhold til å ta i bruk sine styrker, og opplevelsen av det. Jeg hadde også skalerings spørsmål som er presentert i denne oppgaven i form av diagrammer. Til slutt spurte jeg jentene om deres tro på en ønsket fremtid. Samtale 2 ble en metasamtale for å undersøke betydningen og opplevelsen av samtale 1, og tiden mellom samtalene. Samtale 1 ble videofilmet, med en observatør til stede. Jeg tok selv ingen notater under samtalen, og kunne ha fokus på jenta jeg samtalte med. Samtalene varte ca 40-45 minutter. Samtale 2 varte 20-30 minutter, og jeg noterte jentenes svar underveis.

2.4 Intervjuguide

Jeg utarbeidet en intervjuguide i forkant av hver samtale (vedlegg 1 og 2). Jeg fulgte guiden i samtalene, men samtidig artet samtalene seg svært ulikt. Ut fra svar jentene ga på mine spørsmål, fulgte jeg opp med nye spørsmål som ikke var en del av intervjuguiden. Dette hadde flere hensikter: å utvide og nyansere historiene deres, å hjelpe til med å lete etter svar på spørsmålet og å vise interesse og nysgjerrighet for det som ble fortalt. Det å spørre for å utdype det som blir fortalt, anser jeg som en del av det å vise anerkjennelse. Da jeg hadde utforsket jentenes svar på et spørsmål, vendte jeg tilbake til intervjuguiden og fortsatte med neste spørsmål.

Jeg har benyttet meg av positivt vinklede spørsmål i spørreguiden, noe som er viktig innen AI. Dette bygger på Gergens grunnleggende tese innen sosialkonstruksjonismen om at språket skaper virkeligheten. Gergen sier at språket er generativt, det vil si at språket skaper muligheter og løsninger gjennom måten det blir brukt på (Hauger m.fl. 2008). Ved å velge et språk om styrker og fokus på suksesshistorier, vil vi sammen kunne oppdage jentenes uante muligheter for suksess i eget liv.

3.0 Datagrunnlag.

3.1 Presentasjon av jentenes styrker

Jente 1: hennes suksesshistorie handler om den siste fotballkampen for sesongen. Dette er en avgjørende kamp, og 10 minutter før slutt ligger hennes lag under med et mål. Jenta, som er vant til å spille forsvar, blir satt inn på midtbanen pga skade hos ei annen på laget. Jenta scorer mål, og bidrar til at laget tar seieren til slutt. Jeg gir henne styrkene tapperhet, lagspiller og håp, med begrunnelser. Underveis i samtalen har jeg også lagt merke til en annen styrke som hun har, og det er humor. Jeg gir henne denne styrken også, med begrunnelse. På forhånd hadde jeg planlagt å gi jentene 3 styrker hver. Den fjerde styrken, som jeg identifiserte mer ut fra det helhetlige bildet jeg får av jenta, ønsket jeg å gi fordi det passet personligheten jeg ble kjent med i samtalen.

Jente 2: hun har akkurat fått tilbake matte tentamen, med en god karakter. Dette er hun veldig stolt over, og jeg utforsker historien og hva hun selv har gjort for å få det til. Styrkene hun har tatt i bruk er håp, kjærlighet til å lære og utholdenhet. Jeg begrunner hvorfor jeg gir henne akkurat disse. Som i første samtale var det en fjerde styrke som ikke kommer fram ut fra suksesshistorien, men som jeg identifiserer hos henne ut fra helhetsinntrykket, og det er kreativitet. Når jeg gir henne denne i tillegg og spør henne om hvilke situasjoner hun tar i bruk kreativitet, stråler hun når hun forteller.

Jente 3: forteller historien om da hun vant skirennet ”birken” for første gang da hun var 12 år. Hun får styrkene selvkontroll, utholdenhet og takknemlighet med begrunnelser ut fra suksesshistorien hun forteller. I tillegg får hun styrken å være livskraftig, da jeg opplever at hele hennes vesen utstråler energi og tilstedeværelse.

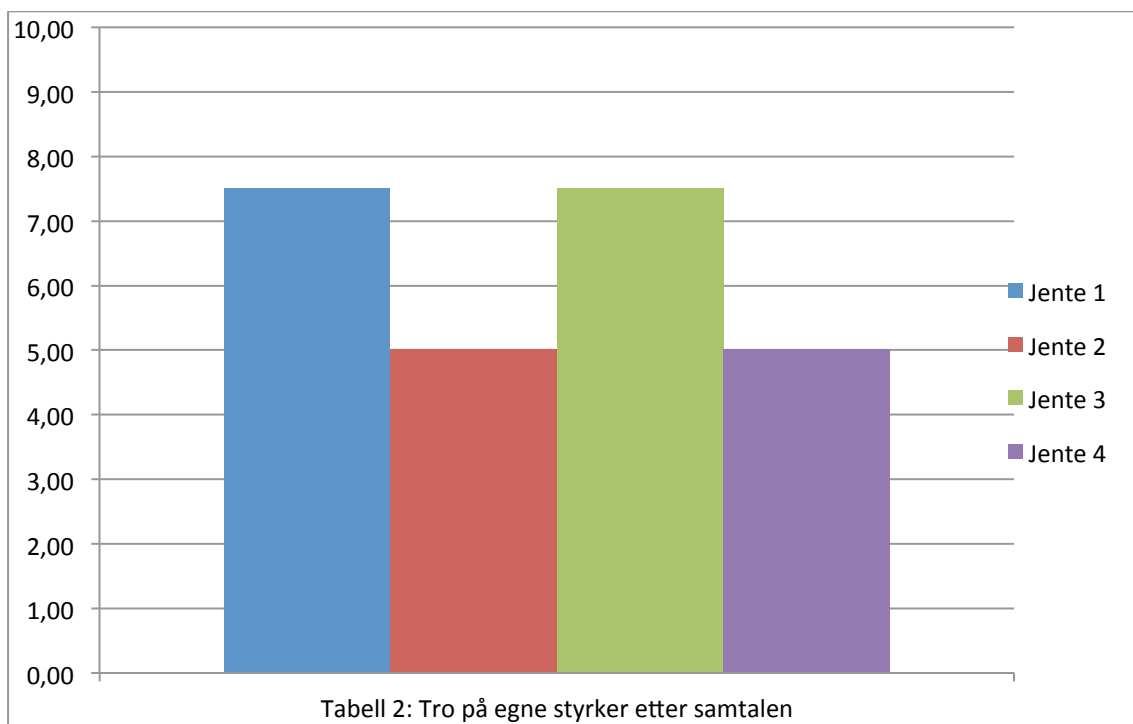
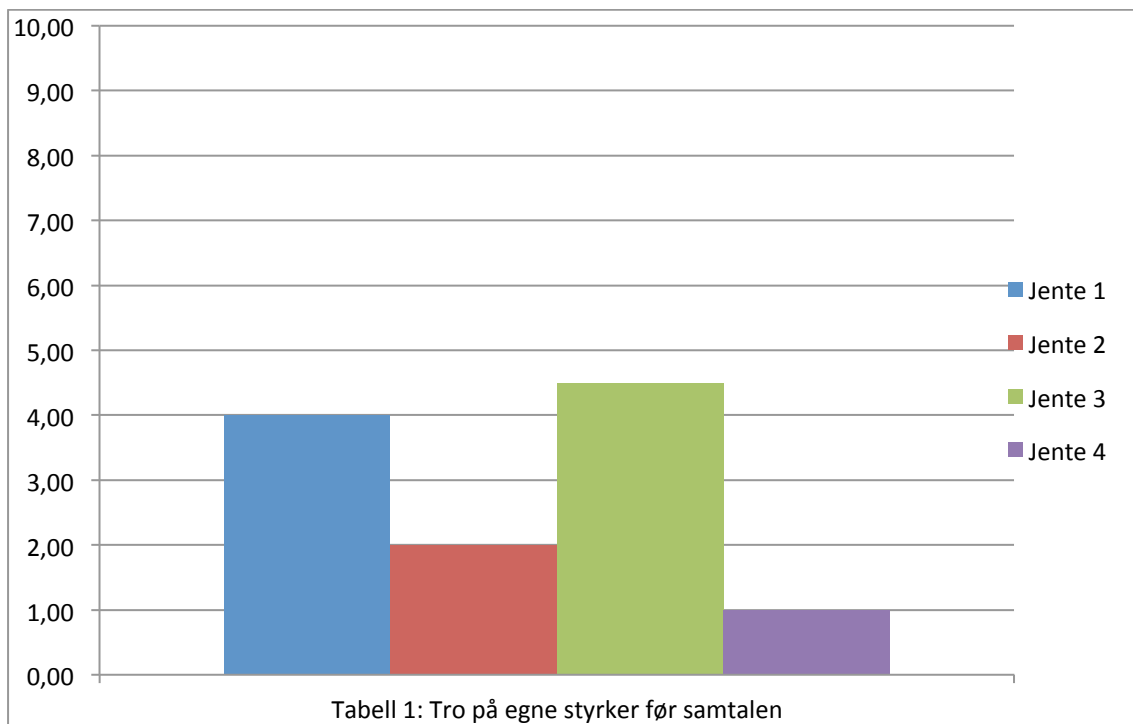
Jente 4: hun har en suksesshistorie hvor hun har klart å ta tak i en vanskelig situasjon. Hun forteller om mange år med mobbing på skolen der hun var elev tidligere. Denne jenta ønsket ikke lenger å godta dette, og hennes løsning ble å flytte fra sin mor og bo med sin far slik at hun kunne gå på en annen skole. Hun fikk styrkene godhet, håp og tapperhet med mine

begrunnelser. Denne samtalen tok en litt annen vending enn de tidligere samtalene. Vi snakket en del rundt hva styrker er, når hun kan ta det i bruk osv. Samtidig i denne samtalen kom vi inn på temaet mobbing og hva mobbing gjør med en person.

Alle jentene ble spurt hvorvidt de hadde jobbet med styrker tidligere, og i hvilken grad. Jentene 1-3 hadde gått på barneskole i Re kommune, og hadde derfor noe erfaring med å jobbe med styrker. Jente 4 hadde gått på skole i en annen kommune, og hadde i tillegg med seg en opplevelse av å bli mobbet. Hennes første erfaring med det å ha styrker kom i vårt første møte.

3.2 Oppdagelse og bruk av styrker

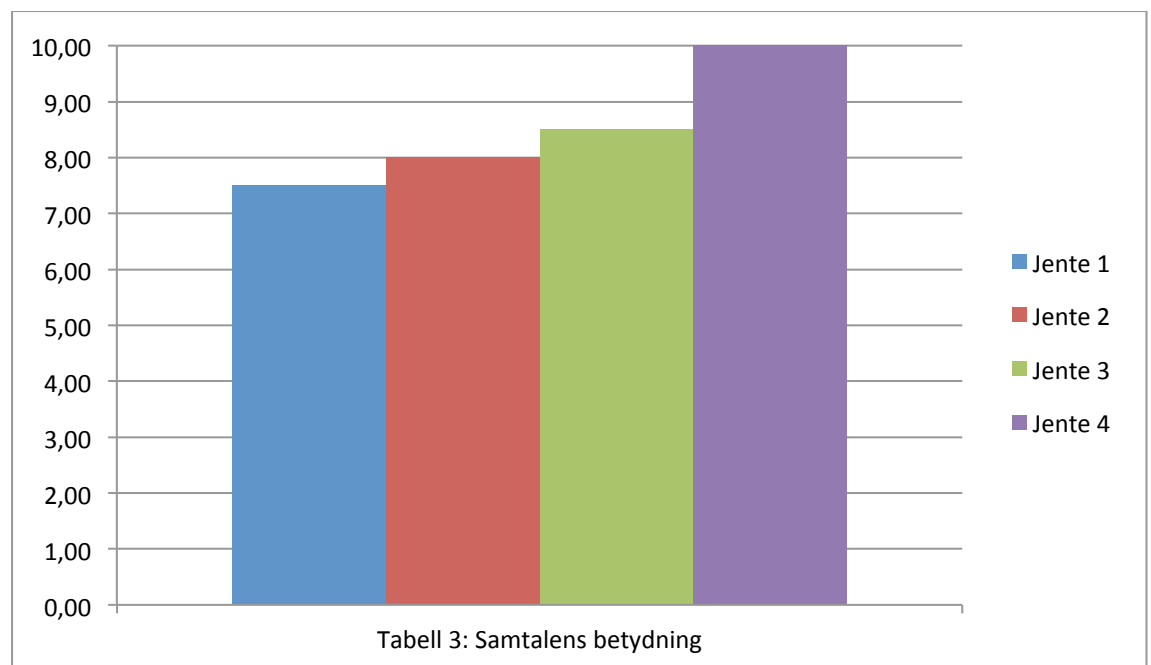
Hva skjer når jentene oppdager egne styrker? Tabell 1 og 2 viser jentenes tro på egne styrker før og etter første samtale. Samtlige jenter har fått økt troen på egne styrker etter styrkesamtalen. I snitt økte troen på egne styrker med 3,3 poeng fra samtale 1 til samtale 2. Skalaen gikk fra 1 (lite/ingen tro på egne styrker) til 10 (god tro på egne styrker). Et perspektiv i forhold til å forstå denne økte tro på egne styrker finner jeg innen sosialkonstruksjonismen. Kenneth Gergen skriver i sin bok om samarbeidende undersøkelser. Ved at forskeren forener seg med forskningsobjektene, vil det gi mulighet til flere måter å se en situasjon på. Kunnskap anses som et produkt av samarbeidet (Gergen 2010). Jentenes suksesshistorier eksisterte forut for min første samtale. Ved å innta rollen som aksjonsforsker er ny kunnskap om egne suksesser blitt dannet hos jentene, og økt tro på egne styrker er blitt muliggjort.



Livet kan forstås som en rekke fortellinger om opp- og nedturer, fremskritt og tilbakegang, tilfredsstillende og skuffelser. Fortellinger, eller narrativer er i følge sosialkonstruksjonismen tett knyttet til opplevelsen av identitet (Gergen 2010). Dersom fortellingene om våre liv handler om nedturer,

skuffelser og tilbakegang, vil det ha negativ innvirkning på vår mentale helse, og i ytterste konsekvens, på vår fysiske helse. Gjennom våre samtaler forteller jentene om gode ting, de henter opp positive følelser, vi får sammen muligheten til å undersøke fortellinger om fremgang (spørsmål 4, vedlegg 1). Hvor stor personlig betydning samtalen vår hadde viser tabell 3: samtals betydning. Dette er ungdommens skalering på spørsmålet: *På en skala fra 1 til 10: hvor stor betydning hadde den samtalen vi hadde sist for deg?* Jentenes skalering på dette spørsmålet går fra 7,5-10. Dette er høye tall på skalaen, og jeg tolker det som at samtalen hadde en viktig betydning for jentene. Ungdommens egen begrunnelse for betydningen av samtalen lyder:

- *Fordi jeg har tenkt mye på at jeg har de styrkene og at jeg kan bruke de.*
- *Jeg har tenkt mye på samtalen. Jeg er blitt mer bevisst på at jeg har styrker og når jeg kan bruke styrkene mine.*
- *Jeg ble mer bevisst på det med styrker. Fikk et bedre bilde av det. Det ble lettere å tenke på det. Fordi det kom fra noen andre trodde jeg på det.*
- *Det hjalp meg veldig til å se og forstå styrkene. Jeg fikk vite hva styrkene mine var. Jeg tenkte på de og trodde på de.*



Hva skjer når ungdommen tar i bruk sine styrker? I tiden mellom samtalen fikk jentene i oppgave å legge merke til situasjoner der de tok sine styrker i bruk (vedlegg 2). Tre av jentene kunne fortelle om situasjoner der de hadde tatt i bruk sine styrker og følelser knyttet til dette. Følelsene de beskriver er

utelukkende positive: *Jeg ble stolt og glad. Det er en trygg, god og varm følelse, og den er gul. Det var en god følelse og jeg er fornøyd med meg selv.* Jente nr 4 har ingen bevisste opplevelser der hun har tatt sine styrker i bruk. Jeg ser dette i sammenheng med hennes forhistorie som har vært preget av mobbing. Vi vet at mobbing kan føre til dårlig selvbilde og selvfølelse, og opplevelse av liten verdi i egne øyne. Med denne forståelsen i bunnen vil jente 4 ha en lengre vei å gå i forhold til å få tro på egne evner og egenskaper. Samtalene med denne jenta ble på mange måter annerledes enn de andre tre. Jeg vil reflektere mer over dette senere i besvarelsen.

3.3 Tro og håp for fremtiden

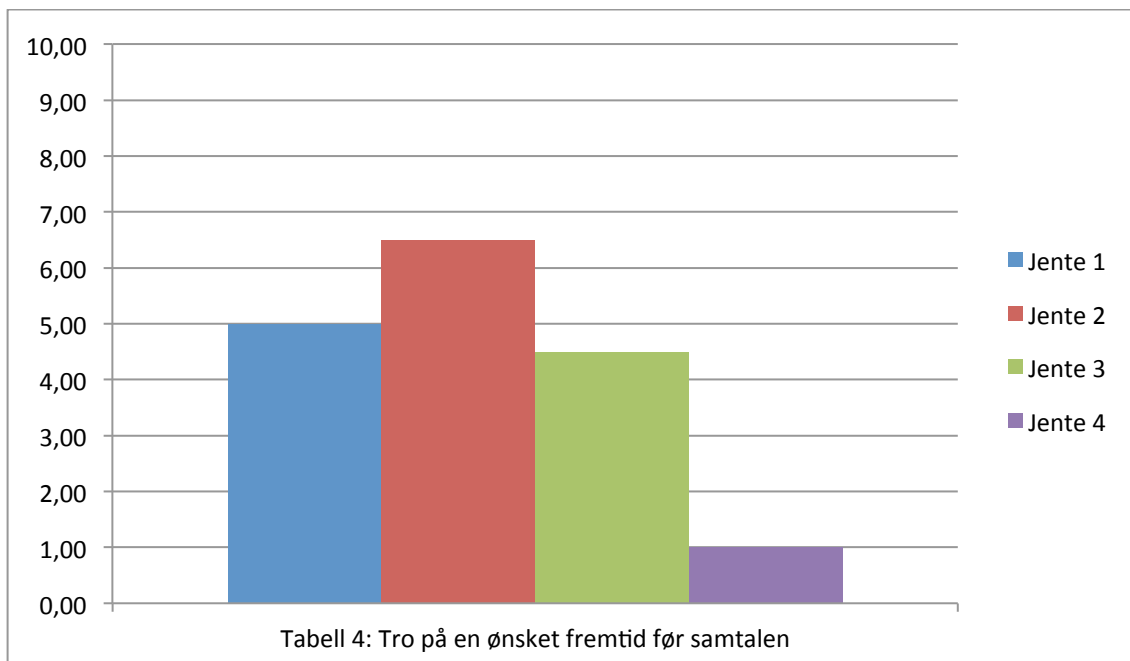
Undersøkelser viser at de som har håp om suksess i fremtiden, vil jobbe hardere for å oppnå disse resultatene. Det er håp som tar oss gjennom mørke tider, og hjelper oss å jobbe mot mål som er attraktive for oss. Det å anerkjenne styrker, bidrar til å øke selvtillit og selvfølelse, noe som igjen fremmer optimisme (Biswas-Diener 2011).

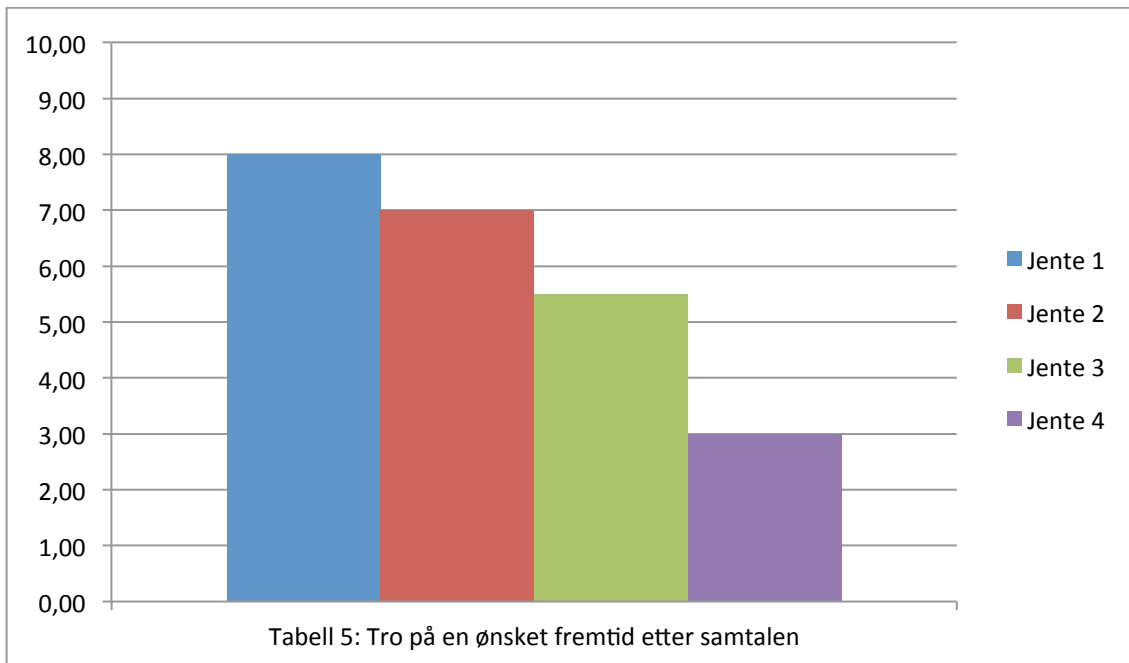
Jentene svarte på spørsmål om tro på en ønsket fremtid før og etter styrkesamtalen. Resultatene er fremstilt i tabell 4 og 5. Gjennomsnittlig økte troen på fremtiden med 1,6 poeng på skaleringen. Jente 1 og 4 hadde den største økningen på skaleringen. Her er noen av jentenes utsagn rundt fremtiden:

- *Jeg fikk mer tro på meg selv etter første samtale. At jeg klarer mer enn jeg trodde (jente 1).*
- *Jeg vet at fremtiden vil bli bra om jeg jobber hardt. Da kan man få til det meste (jente 2).*
- *Jeg fikk innblikk i styrkene mine. Det har litt å si. Jeg vet jo at jeg har et talent i den idretten jeg driver med. Jeg er også god på skolen, så jeg vil jo få det sånn jeg ønsker meg etter hvert (jente 3).*
- *Jeg har lyst til å reise mye og jobbe med dyr. Jeg har ikke bra nok karakterer til å utdanne meg til det jeg vil. Jeg vil bli dyrlege. Jeg er alltid blitt fortalt at jeg ikke er smart nok til å få gode karakterer, og det trenger jeg for å ta utdannelsen (jente 4).*

Å ha håp handler om hvordan vi tenker om våre muligheter til å oppnå noe i fremtiden som er viktig for oss. Det som kjennetegner mennesker med stort håp, er at de har en livshistorie som har lært dem at de kan påvirke det som skjer rundt seg. De har lært at de kan oppnå ting som er viktige for dem (Hauger m.fl. 2008).

To av jentenes direkte utsagn: *Jeg vet at....* indikerer at jente 2 og 3 hadde en bevissthet rundt hva som skal til for å oppnå en ønsket fremtid før vår styrkesamtale. De hadde en liten fremgang (0,5 og 1 poeng) på skaleringen etter styrkesamtalen. Jente 1 gikk opp tre poeng på skaleringen, og hadde fått en økt tro på seg selv. Jente 4 økte 2 poeng på skalaen, men hennes utsagn uttrykker en håpløshet med tanke på fremtiden





3.4 Drømmesamtalen

Alle de fire samtalerne artet seg forskjellig, allikevel vil jeg reflektere litt ekstra rundt samtalerne med jente 4. Denne jenta forteller tidlig i vår første samtale om flere år hvor hun har opplevd mobbing på skolen. Dilemmaet mitt i denne samtalen ble: skal jeg følge jenta inn i historiene om mobbing, eller skal jeg følge intervjuguiden og holde fokus på positivt vinklede spørsmål? Løsningen ble en mellomting. Ved å stoppe opp og lytte til historier om mobbing, kunne jeg gå videre i mine positivt vinklede spørsmål. I følge McAdam og Lang er det i samtale med barn som har opplevd mobbing viktig å gjenopprette deres verdighet. Dette kan gjøres ved å sette fokus på øyeblikk med motstand mot mobbingen. Slik kan barna begynne å se på seg selv med mer verdighet fremfor som et hjelpsløst offer (McAdam og Lang 2010). Jentas suksesshistorie viste seg å være nettopp en historie om motstand mot mobbing, og sammen kunne vi undersøke styrkene hun hadde tatt i bruk for å stå opp for seg selv. Jenta skalerte 10 på spørsmålet om samtals betydning, og det viser meg at det var av stor verdi for henne at historien om hennes motstand ble undersøkt og anerkjent.

Den andre samtalen med denne jenta havnet over i drømmesamtalen til slutt. Dette var ikke planlagt, og ble tatt på sparket. Jenta hadde en drøm, men

hadde så alt for liten tro på at den ville bli virkelighet. Derfor ble det en ad-hoc samtale om fremtidsdrømmen: å bli dyrlege. Jeg la alle styrkekortene foran henne og spurte: hva trenger du for å nå drømmen? Hun plukket ut et, og vi samtalte om det. Jeg spør om det er noen flere, hun plukker ut et til og vi samtaler om det. Hun ser flere og flere hun kan bruke. Vi snakker litt om hvert enkelt kort. Til slutt gir jeg henne utholdenhet og selvkontroll. Da har hun fått 8 kort til sammen: lagspiller (i tilfelle gruppeoppgaver på skolen), kreativitet (lære skolearbeid ved å bruke kreative metoder) kjærlighet til å lære (ønske å lære nye ting som egentlig ikke interesserer), håp (tro på å nå drømmen), takknemlighet (ift seg selv når hun presterer, ift andre når hun får hjelp til noe), nysgjerrighet (ift skolefag) utholdenhet og selvkontroll. I en artikkel av Cooperrider og Srivastva fra 1990 presenteres ideen om at de bildene vi har av fremtiden bestemmer de handlingene vi foretar oss nå (Mæland og Hauger 2008). Denne jenta hadde lav forventning om at hun ville nå sitt mål, derfor jobbet hun lite i retning av å nå det. Ved å undersøke styrkene og identifisere hvilke hun måtte ta i bruk, kunne vi sammen skape mer liv i hennes drøm. Videre arbeid med denne jenta kunne være i form av å lage et veikart. Dette er et planverktøy for å identifisere konkrete skritt eller delmål frem mot drømmen. Veikart er også et prosessverktøy, det vil si at det skal være synlig og jobbes med kontinuerlig, slik at det ikke havner i en skuff eller i en papirhaug (Mæland og Hauger 2008). Jeg undrer meg på hvordan det videre arbeidet med denne jenta kunne blitt.

4.0 Avsluttende betraktninger

Jeg vil runde av denne besvarelsen med noen tanker og undringer jeg har gjort meg underveis i prosessen med feltarbeid og skrivearbeid.

Ingen av jentene har på egen hånd oppdaget flere styrker de har (spm 3, vedlegg 2). Dette leder meg til å tenke at det å ha et styrkefokus, må gjøres i samspill med andre. Her vil også relasjonen ha en betydning. For alle disse jentene var det at de kjente meg fra før viktig for å svare ja på min invitasjon til individuell samtale. Videre tenker jeg at en slik samtale med fokus på styrker ikke er gjort ”en gang for alle”. Alle jentene svarer ja på mitt spørsmål om de kunne tenke seg flere slike samtaler (siste spørsmål, vedlegg 2). Å kunne innta et positivt fokus må øves på. Jeg vet at på Arbeidsinstituttet i Buskerud gjøres dette

ukentlig, elevene imellom. Hvilke muligheter kan dette gi oss i norske skoler? Ved å legge godt til rette for gode samtaler elevene imellom, tenker jeg at dette vil være en vinn-vinn situasjon på mange plan. Både på individnivå, klassenivå og systemnivå (skolen som helhet) kan man hente gevinster ved at elevene trener seg på anerkjennende samtaler med fokus på styrker. Og hva skjer i fremtiden når elever og lærere blir ordentlig gode på å se styrker hos seg selv og andre?

Jeg registrerer at det for tiden er mye fokus rundt dette med å bygge psykologisk og sosial kapital. Dette setter jeg i sammenheng med Donald Cliftons ”The theory of the dipper and the bucket”. Kort forklart handler denne øsa- og bøtta-teorien om at alle mennesker har en usynlig øse og bøtte. Når vi gir komplimenter og anerkjenner andre, fyller vi på deres usynlige bøtte. Jo fullere bøtta er, jo mer energiske og optimistiske er vi. Ved å fylle på andres bøtter, fyller vi samtidig vår egen bøtte (Hauger m.fl. 2008). Jo fullere bøtta di er, jo bedre rusta er du når livet byr på motgang. Anerkjennende samtaler med ungdom, eller ungdom imellom, ser jeg på som en god måte å kunne hjelpe hverandre med å fylle hverandres bøtter, eller bygge opp sosial og psykologisk kapital.

Det som overrasket meg mest i feltarbeidet, var hvor stor betydning min samtale med fokus på styrker hadde for jentene (tabell 3) og hvor stor tro de fikk på egne styrker i etterkant (tabell 2). Jeg ser det som et viktig funn, i liten skala. Men det er det nærliggende å undre seg over hvilke muligheter dette kan gi, når jeg ser slike resultater på den tiden jeg har brukt. Med tanke på tiden som brukes til konfliktløsning i skolehverdagen i dag, er det hensiktsmessig å undre seg over følgende: vil det å sette av tid til anerkjennende samtaler, på sikt, redusere tid brukt til konfliktløsning i skolehverdagen?

LITTERATURLISTE

Biswas-Diener , R. (2011): *En invitation til positiv psykologi. Viden og værktøj til professionelle.*

København: Forlaget Mindspace

Gergen, K. (2010): *En invitation til social konstruktion.* København: Forlaget Mindspace.

Hauger, B., Højland, T.G. og Kongsbak, H. (2008): *Organisasjoner som begeistrer. Appreciative Inquiry.* Oslo: Kommuneforlaget AS.

McAdam, E. og Lang, P. (2010): *Anerkendende arbejde i skoler. At skabe fælles trivsel.*

København: Forlaget Mindspace

Mæland, I. og Hauger, B. (2008): *Anerkjennende elevsamtaler. Metoder for reell elevmedvirkning i arbeidet med karriereplanlegging og forebygging av frafall i opplæringen.*

Buskerud Fylkeskommune.

Seligman , M. (2011): *At lykkes. En perspektivrig positiv psykologi om lykke og trivsel.*

København: Forlaget Mindspace

Intervjuguide desember

1. Takk for sist! Takk for at du ville komme! Fortell meg en ting du har opplevd siden sist som har vært bra!

Fokus på det som skjer oss som er positivt er viktig fordi det er helsebringende. Vi kan oppleve takknemlighet for det som skjer oss som er bra, og vi må øve oss på å legge merke til positive ting som skjer siden de negative hendelsene automatisk tar mye større plass..

I denne samtalen skal vi lete etter dine styrker. Vet du hva en styrke er? (evt fortelle litt om styrker). Det er viktig å oppdage egne styrker og ressurser fordi da vet du hva du er god på. Du kan ta i bruk dine styrker i nye situasjoner og få til ting du kanskje ikke hadde trodd du ville få til. Det å vite om hvilke styrker du har er også med på å bygge motstandskraft (sml immunforsvar - sykdom). Slik at når vanskelige ting skjer i livet klarer vi å takle det på en god måte.

2. Fortell meg om det du setter mest pris på med å være deg! Hva setter du mest pris på med deg selv? Med din familie? Med dine venner? Med klassen din? Med skolen?
3. Hvis jeg hadde spurt en som kjenner deg godt. Hva vil han eller hun si er noen av dine beste egenskaper/styrker?
4. Å oppdage egne styrker/talenter: fortell om en gang du gjorde noe du ble stolt av, eller du følte du fikk til noe som var bra. Hva vil du fortelle om? Hva gjorde du? Hva gjorde de andre?
5. Ut fra historien kan jeg høre at du har tatt i bruk disse styrkene:.....
6. Har du andre eksempler hvor du har tatt i bruk en eller flere av disse styrkene?
7. Hvordan vil du få det om du tok i bruk disse styrkene mer på skolen? På fritiden?

Til neste samtale får du en oppgave av meg. Vi treffes igjen om ca en måned. Til da vil jeg at du skal legge merke til de situasjonene hvor du tar i bruk disse styrkene. Hva opplever du? Hvilke følelser får du? Hva tenker du etterpå? (Lat som du er en fugl som flyr over deg selv og fortell hva du ser). Skriv ned det du opplever.

Intervjuguide januar

8. Takk for sist! Takk for at du ville komme! Fortell meg en ting du har opplevd siden sist som har vært bra!

Oppgaven siden sist:

9. Til neste samtale får du en oppgave av meg. Vi treffes igjen den 8. januar. Til da vil jeg at du skal legge merke til de situasjonene hvor du tar i bruk dine styrker.

Jente 1: Tapperhet, Lagspiller, Håp. Humor. Historie: fotballkampen, scorer mål helt på slutten.

Jente 2: Håp, Kjærlighet til å lære, Utholdenhet, Kreativitet. Historie: får god karakter på en prøve

Jente 3: Utholdenhet, Selvkontroll, Takknemlighet, Livskraftig. Historie: vant Birken

Jente 4: Godhet, Håp, Tapperhet. Historie: ønske om å flytte til sin far. Bort fra mobbing. Ønske om å bli bedre på: Å være seg selv/Livskraftig.

10. Hva opplevde du? Hvilke følelser fikk du? Hva tenkte du etterpå? Har du oppdaget andre styrker du har? Hvilke? Ville du oppdaget disse dersom vi ikke hadde hatt samtale om styrker?
11. Har du tidligere jobbet med styrker eller karakteregenskaper på skolen?
12. På en skala fra 1 til 10: før vi hadde forrige samtale, hvor mye tenkte du på at du hadde styrker?
13. På en skala fra 1 til 10: etter forrige samtale til nå, hvor mye tenker du på at du har styrker?

Hvis høy score: (>6)

Hvordan kjennes det å ha et positivt fokus på seg selv?

Hva gjør det med hverdagen din?

Hva eller hvem hjelper deg til å holde dette fokuset?

Er det noen ganger det er vanskelig? Når?

VEDLEGG 2

Hvis lav score: (<5)

Hva skal til for å hjelpe deg til å ta dine styrker i bruk?

Hva kan du gjøre?

Hva kan familien din gjøre?

Hva kan vennene dine gjøre?

Noen andre som kan bidra?

Fremtiden:

På en skala fra 1 til 10: hvor stor tro har du på at fremtiden vil bli slik du ønsker deg?

Hvordan ville det tallet vært før forrige samtale tror du?

Hvis du tar dine styrker i bruk mer og mer. Hvordan tenker du at fremtiden din vil bli?

På en skala fra 1 til 10: hvor stor betydning hadde den samtalen vi hadde sist for deg?

Hvis du kunne velge: ville du hatt flere slike anerkjennende samtaler? Med hvem?
Hva ville det bety for deg?

VEDLEGG 2

INVITASJON

Hei.....

I forbindelse med mitt AI-studie (Appreciative Inquiry /positiv psykologi/fokus på styrker) denne høsten/vinteren, skal jeg gjøre et feltarbeid. Mitt arbeid er å øve på anerkjennende samtaler med ungdom.

Siden samtalen skal foregå i skoletiden vil jeg gjerne ha en godkjennelse fra en av foreldrene dine. Skriv under nederst på arket, og lever til Linda eller ta den med til meg når vi møtes!

Takk for at du vil være med å delta på samtale med meg. Planen er å gjennomføre en samtale torsdag 04.12.14, og ha en oppfølgingssamtale torsdag 08.01.15. Samtalen vil vare ca 45 minutter.

Du skal møte på rom.....

Klokken.....

Ring eller send sms om du eller dine foreldre lurer på noe.

Gleder meg til å se deg☺

Mvh Mona Jahre, Konsulent "Aktiv i Re"

Tlf. 95 77 23 82

.....
.....

Jeg godkjenner at min datter deltar på samtale med Mona Jahre torsdag 04.12 og torsdag 08.01 med fokus på anerkjennende samtale:

VEDLEGG 3