

SMART RINGEN

SMART ringen er en øvelse vi har gjennomført med barn fra 1. klasse og oppover. Den er også brukt i arbeid med personalet og blant foresatte på foreldremøter.

Det handler om å lete etter suksesser i eget liv, finne en karakteregenskap som passer til seg selv i denne situasjonen og fortelle om den til andre.



Metodebeskrivelse:

- Legg ut karakteregenskapene i en ring. Du kan velge å bruke alle 20 egenskapene, eller du kan redusere antall egenskaper for å tilpasse til din målgruppe. Karakteregenskapene finner du på SMART oppvekst sin hjemmeside under materiell. <https://smartoppvekst.no/20-karakteregenskaper/>
- Gi deretter følgende oppgave:
 - Tenk på noe som du er stolt av, noe du føler du har fått bra til eller endelig har fått gjort. Det kan handle om jobb eller fritid og det kan være fra i dag, fra helga eller noe som har foregått over en lengre periode. Det kan være en stor eller liten hendelse.
 - Hvilken karakteregenskap synes du var framtrødende i denne situasjonen? Ta en kikk på de ulike karakteregenskapene og still deg ved den egenskapen som du synes passer best i den situasjonen. Flere kan stå ved samme egenskap.
- Før hver og en forteller sin historie tar man en liten samtale: *Hvordan ønsker du at andre skal opptre når du forteller din historie? Hva må vi andre gjøre for at det skal føles trygt og fint å fortelle?* Her vil vi ha helt konkrete innspill som skal legge føringer for hvordan vi opptrer. La de snakke sammen i par før vi får innspill i plenum.
- Så tas en runde der hver og en forteller hvilken egenskap de står ved, og hvorfor de står ved akkurat denne egenskapen. Det er en god modellering når lederen begynner. Hvis noen ikke ønsker å fortelle sin historie er det lov til å si pass.

Vår erfaring er at i de klassene hvor denne øvelsen gjennomføres systematisk over tid og det er etablert et trygt og støttende klima, får vi elever som er deltakende og villige til å by på seg selv. Øvelsen er for eksempel fin å bruke mandag morgen der de involverte forteller om noe de har gjort i helga som de er stolt av. Historiene som fortelles kan skape nysgjerrighet og interesse og være utgangspunkt for relasjonelle samtaler i ettertid.

Ved bruk av øvelsen på foreldremøter kan foresatte tenke ut en situasjon der de er stolt av barnet sitt. Deretter stiller de seg ved egenskapen som de synes betegner barnet sitt i denne situasjonen. Ved bruk av øvelsen på personalmøter kan de ansatte tenke på noe de er stolt av fra sin egen arbeidshverdag eller fritid.