

TRIV NU – DERHJEMME

Trivsel i skolen er et vigtigt tema i Psykiatrifondens arbejde med mental sundhed. Derfor har vi i Psykiatrifonden har udviklet undervisningsmaterialet TRIV NU, som gennem de sidste fire år er blevet til i et tæt samarbejde med lærere og elever.

HVAD ER TRIV NU?

TRIV NU er et trivselsfremmende digitalt undervisningsmateriale, som bygger på viden om, at god mental sundhed og læring hænger sammen. Materialet er udviklet af Psykiatrifonden i samarbejde med TrygFonden med det mål at give lærere et godt redskab til at arbejde med trivselsfremme i folkeskolen. Udgangspunktet er, at lærerne laver forskellige trivselsfremmende øvelser med klassen. Gennem dialog, interaktive øvelser og gruppearbejde, arbejder klassen med temaer som fællesskab, relationer, selvværd og styrker. I undervisningen opøver eleverne deres opmærksomhed på at se ressourcer hos sig selv, klassekammerater, klassens fællesskab og hos jer som forældre. Målet med den trivselsfremmende undervisning er at styrke elevernes viden om og erfaringer med deres egne og andres styrker, for derigennem at skabe et udgangspunkt for at kunne gøre en aktiv forskel for deres egen og klassefællesskabets trivsel. TRIV NU skal ses som et ressourceopbyggende supplement til håndteringen af de trivselsudfordringer, som løbende skal håndteres i en normal klassesammenhæng.

Måske er dit barns klasse allerede i gang med TRIV NU, men hvis du selv er stødt på TRIV NU, og du synes det kunne være interessant for dit barns klasse at arbejde med, kan du kontakte os på kontakt@trivnu.dk så sender vi noget introduktionsmateriale, som du kan give til dit barns lærer eller skole.

TRIVNU – DERHJEMME

Det er ikke kun i skolen, at det er muligt at arbejde med at fremme trivsel, og derfor har vi vedhæftet nogle små øvelser, som du kan lave med din familie. Øvelserne tager udgangspunkt i arbejdet med Martin Seligmans og Christoffer Petersons 24 karakterstyrker (Læs mere på VIA.org). Disse karakterstyrker er et godt redskab til at få sat fokus på det vi sætter pris på ved hinanden i familien.



Her finder du også printbare kort med de 24 styrker, som du med fordel kan udskrive og bruge. Hvis du ønsker et trykt sæt styrkekort, kan de bestilles i [Psykiatrifondens webshop](#).

De små øvelser kan laves sammen i familien. Vi garanterer, at det bliver en positiv oplevelse at snakke sammen om, hvad I sætter pris på ved hinanden. Vi anbefaler, at I laver øvelserne i rækkefølge, da øvelserne bygger op til, at I laver de letteste øvelser først og således gradvist nærmer jer at styrkespøtte hinanden i familien. Du vil måske opleve, at nogle af styrkerne er sværere at forstå og ikke så hverdagsagtige som andre. Du kan læse mere om den enkelte styrke på bagsiden af kortene – en mulighed for at lære endnu flere ord for alle de positive egenskaber, som vi hver især udviser i hverdagen. Er der andre positive tillægsord, som falder jer naturligt at bruge i stedet for, så er I velkomne til at tilføje flere styrker til de 24 styrker.

Rigtig god fornøjelse med øvelserne,

Dbh

TRIV NU-teamet

Øvelse 1: Styrkespot på film:

I øvelsen skal I sammen med jeres barn se efter styrker i et lille filmklip.

I skal bruge et sæt styrkekort og en computer, tablet eller andet, der kan afspille en film.

Fremgangsmåde:

- Sæt jer sammen ved et bord Læg styrkekort ud på bordet
- Se filmklippet: <https://vimeo.com/jacobfrey/thepresent>
- Vælg på skift en styrke I så i filmklippet og snak sammen, om de styrker I så i filmklippet
Det er vigtigt, at I giver eksempler på, hvordan styrken kom til udtryk.

Det er en god ide at styrkespotte yderligere på andet end det vedhæftede filmklip. F.eks. personer i yndlings tv-serien eller litterære figurer.

Øvelse 2: Styrkespot en I kender og holder af

I skal nu sammen spotte styrker på en person I kender og holder af.

Du skal bruge et sæt Styrkekort



Fremgangsmåde:

- Sæt jer samme ved et bord og læg styrkerne ud på bordet imellem jer
- Vælg samme en person I holder af f.eks. bedstemor eller naboen
- Vælg på skift de styrker I mener personen udviser og giv eksempler på, hvordan vedkommende udviser styrkerne
- Tag et billede af de valgte styrker og send dem afsted til den person, I har styrkespottet sammen

Det er en god ide at snakke om og bygge videre på hinandens eksempler.

Øvelse 3: Styrkespot hinanden

I denne øvelse skal du og dit give hinanden styrker.

Du skal bruge et sæt styrkekort enten printede eller trykte.

Fremgangsmåde:

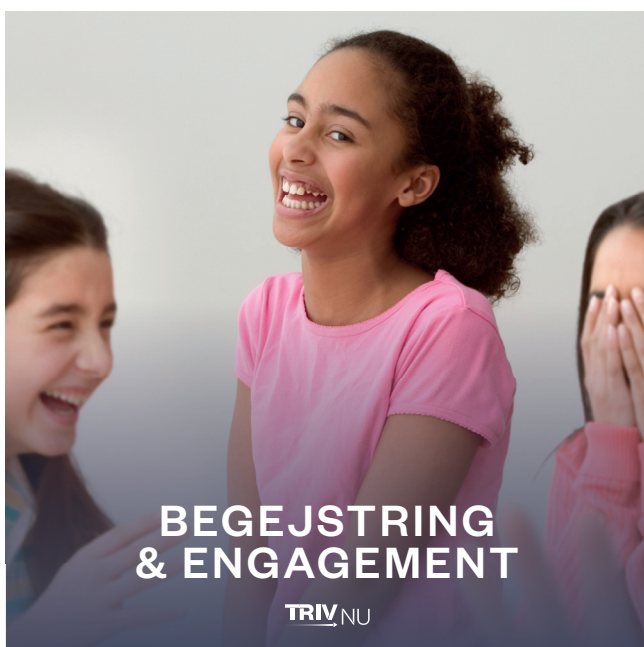
1. Sæt jer ved et bord og lig styrkekortene ud på bordet imellem jer
2. Du som forældre begynder øvelsen med at give en styrke ved at sige: "Jeg synes, du udviser styrker [...] når du f.eks. [...]". Eksemplet er med til at gøre styrkespottingen konkret og nærværende
3. Den anden må kun spørge ind. Der efter er det den andens tur

Det er en god ide at sidde et hyggeligt og trygt sted, og at I tager jer god tid. Hvis I er mere end to, kan man sagtens være flere om at spotte styrker på den samme person.



MOD & TAPPERHED

TRIVNU



BEGEJSTRING & ENGAGEMENT

TRIVNU



GRUNDIGHED & VEDHOLDENHED

TRIVNU

MOD & TAPPERHED



Du bliver glad og fyldt med energi, når du udfordrer dig selv.



Du motiveres især af situationer, hvor du kan prøve noget nyt og presse dig selv lidt.



Sammen med andre har du det godt med at sige din mening, og du holder dig ikke tilbage i større forsamlinger. Du forsvare ofte dem, som har brug for hjælp.



Prøv at udfordre dig selv ved at gøre noget nyt, presse dig selv lidt mere og ikke holde dig tilbage fra at forsvare dig selv og andre.

Gnist og Psykiatrifonden på baggrund af VIA Institute on Character **1**

BEGEJSTRING & ENGAGEMENT

Gejst, entusiasme og energi



Du bliver glad og fyldt med energi, når du giver udtryk for din begejstring. Du viser ofte din begejstring med hele din krop!



Du motiveres især, når nogen giver dig direkte og energisk feedback på din indsats. Når du laver noget, du brænder for, kan du ikke undgå at vise din begejstring.



Sammen med andre søger du oplevelser og viden, som optager og begejstrer dig. Andre oplever dig som glad og energifyldt at være sammen med.



Prøv at udfordre dig selv ved at vise din begejstring og energi for fuld styrke.

Gnist og Psykiatrifonden på baggrund af VIA Institute on Character **2**

GRUNDIGHED & VEDHOLDENHED

Arbejdsomhed



Du bliver glad og fyldt med energi, når du færdiggør de ting, du er i gang med.



Du motiveres især, når du står over for en udfordrende opgave og når i mål med den. Du giver sjældent op.



Sammen med andre er du oftest den, som holder alle fast på, at en opgave skal gøres færdig.



Prøv at udfordre dig selv ved at lave tre små mål. Bryd hvert af de tre mål ned til praktiske trin, udfør dem til tiden, og se på dine fremskridt fra mål til mål.

Gnist og Psykiatrifonden på baggrund af VIA Institute on Character **3**



VENLIGHED

Gavmildhed og medmenneskelighed



Du bliver glad og fyldt med energi, når du hjælper andre. Du behandler de mennesker, du møder, som du selv gerne vil behandles.



Du motiveres især, når tonen er venlig, og når mennesker omkring dig behandler hinanden på en ordentlig måde.



Sammen med andre har du ofte en positiv indflydelse på stemningen og sammenholdet i en gruppe.



Prøv at udfordre dig selv ved at være opmærksom på andre og gøre gode gerninger.

Gnist og Psykiatrifonden på baggrund af VIA Institute on Character **4**



TILGIVELSE

Barmhjertighed



Du bliver glad og fyldt med energi, når du kan slå en streg over noget og komme videre.



Du motiveres især af at se fremad. Du kan lægge fortiden bag dig og give andre en chance til.



Sammen med andre har du let ved at tilgive. Du trives i relationer, hvor man kan sige: "pyt".



Prøv at udfordre dig selv ved at lægge fortiden bag dig, se fremad og give andre en chance til.

Gnist og Psykiatrifonden på baggrund af VIA Institute on Character **5**



SOCIAL FORSTÅELSE

Social intelligens



Du bliver glad og fyldt med energi, når du betragter andre mennesker og kan aflæse, hvordan de har det.



Du motiveres især af situationer, hvor der fx er mulighed for at hjælpe en ven til at komme i bedre humør.



Sammen med andre fornemmer du stemninger og bidrager ofte til, at en gruppe fungerer godt.



Prøv at udfordre dig selv ved at betragte og aflæse, hvordan andre omkring dig har det og bruge denne viden til at tage hensyn til andre.

Gnist og Psykiatrifonden på baggrund af VIA Institute on Character **6**



SELVKONTROL

TRIV.NU

SELVKONTROL

Selvbeherskelse



Du bliver glad og fyldt med energi, når du befinder dig i omgivelser, som kræver fokus og kontrol.



Du motiveres især af situationer, hvor der er tydelige forventninger og krav. Du kan vente med at udtrykke dig til det mest passende tidspunkt.



Sammen med andre er du fleksibel, og du kan godt vente med at udtrykke dine følelser eller få dine behov opfyldt.



Prøv at udfordre dig selv ved at vurdere, hvornår det er bedst at holde igen og tilpasse dig ydre eller indre krav.

Gnist og Psykiatrifonden på baggrund af VIA Institute on Character **7**



BESKEDENHED & YDMYGHED

TRIV.NU

BESKEDENHED & YDMYGHED



Du bliver glad og fyldt med energi, når du oplever, at de ting du gør, taler for sig selv.



Du motiveres især af situationer, hvor du yder en god indsats uden at være i centrum.



Sammen med andre er du bedst tilpas med, at andre får opmærksomheden. Du glæder dig over, når andre modtager ros og anerkendelse.



Prøv at udfordre dig selv ved at finde og udnytte mulighederne for at bifalde og glæde dig over andres gode indsats eller succes.

Gnist og Psykiatrifonden på baggrund af VIA Institute on Character **8**



ÅBENHED & KRITISK TÆNKNING

TRIV.NU

ÅBENHED & KRITISK TÆNKNING

Dømmekraft og rationalitet



Du bliver glad og fyldt med energi, når du bidrager til, at der bliver taget gode beslutninger. Du kan se tingene fra andres perspektiv.



Du motiveres især, når du undersøger fordele og ulemper ved forskellige muligheder.



Sammen med andre kan du se flere sider af samme sag. Du forholder dig kritisk til beslutninger, og du kan ændre holdning ud fra andres input.



Prøv at udfordre dig selv ved at tænke ting godt igennem og overveje fordele og ulemper.

Gnist og Psykiatrifonden på baggrund af VIA Institute on Character **9**

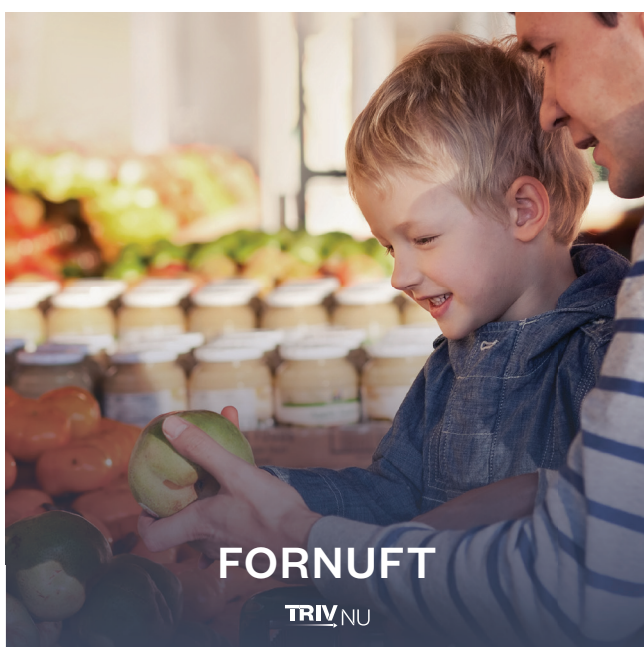


MENING I LIVET

Tro og spiritualitet

-  Du bliver glad og fyldt med energi, når du tænker på, hvad meningen med livet er.
-  Du motiveres især af situationer, som også handler om noget større. Måske trives du med at undersøge forskellige emner, fx religioner eller universet?
-  Sammen med andre taler du ofte om de store spørgsmål i livet. Du stiller dig selv store spørgsmål om fx liv og død, kærlighed og tro.
-  Prøv at udfordre dig selv ved at tænke over de store spørgsmål i livet og snakke med andre om, hvad livets mening kunne være.

Gnist og Psykiatrifonden på baggrund af VIA Institute on Character **10**



FORNUFT

Omhyggelighed, forsigtighed og diskretion

-  Du bliver glad og fyldt med energi, når du tænker tingene igennem, inden du tager en beslutning.
-  Du motiveres især af situationer, hvor der er styr på tingene, og du ved, hvad der skal ske. Du gør helst ikke noget, som du ikke må.
-  Sammen med andre er du ofte den, der stopper en farlig eller uforsigtig aktivitet, inden den bliver for voldsom.
-  Prøv at udfordre dig selv ved at overveje flere forskellige muligheder og konsekvenser i forbindelse med at skulle vælge. Fokuser på, hvad du kan gøre for at imødegå evt. negative konsekvenser.

Gnist og Psykiatrifonden på baggrund af VIA Institute on Character **11**



GLÆDE & HUMOR

Legende og munter

-  Du bliver glad og fyldt med energi, når du sætter sjove ting i gang. Du kan lide at få andre til at grine, og du griner også selv tit.
-  Du motiveres især af situationer, hvor det er okay at se tingene fra en munter og humoristisk vinkel.
-  Sammen med andre kan du godt finde på at bryde en alvorlig stemning med en sjov kommentar ;-)
-  Prøv at udfordre dig selv ved at skabe en sjov og legende stemning og sammen med andre få grinet godt igennem.

Gnist og Psykiatrifonden på baggrund af VIA Institute on Character **12**



OPFINDSOMHED & KREATIVITET

Originalitet

-  Du bliver glad og fyldt med energi, når du kan finde nye og kreative løsninger på en udfordring.
-  Du motiveres især, når du bruger dine hænder eller dit hoved til at være kreativ på forskellige måder.
-  Sammen med andre er du ofte den, der kommer med nye idéer. Du siger ofte: "hvad nu hvis vi gjorde sådan her...?".
-  Prøv at udfordre dig selv ved at udfolde dine idéer kreativt, og tillad dig selv at sprænge rammerne og gøre noget nyt.

Gnist og Psykiatrifonden på baggrund af VIA Institute on Character **13**



LYST TIL AT LÆRE

Videbegær og læringsglæde

-  Du bliver glad og fyldt med energi, når du får mulighed for at lære nye ting.
-  Du motiveres især af at udforske et nyt emne, og du synes ofte, at mange forskellige emner er spændende.
-  Sammen med andre kan du ofte bidrage med relevant viden, for din lyst til at lære har givet dig en god portion viden om mange ting.
-  Prøv at udfordre dig selv ved at undersøge og udforske et nyt emne og lade din begejstring for at lære nyt smitte af på andre.

Gnist og Psykiatrifonden på baggrund af VIA Institute on Character **14**



KÆRLIGHED & NÆRHED

-  Du bliver glad og fyldt med energi, når du kan være tæt på andre mennesker. Du har det godt med at modtage og give kærlighed.
-  Du motiveres især, når du laver noget med nogen, du holder af.
-  I samvær med andre befinder du dig bedst i tætte og trygge relationer, hvor det er naturligt at give et kram.
-  Prøv at udfordre dig selv ved at gøre en indsats for at forstå folk du holder af, fx ved at finde ud af, hvad der er vigtigt for dem. Engager dig i det – sammen med dem.

Gnist og Psykiatrifonden på baggrund af VIA Institute on Character **15**



VÆRDSÆTTELSE AF SKØNHED

TRIV.NU

VÆRDSÆTTELSE AF SKØNHED

Påskønnelse af det smukke og sublime



Du bliver glad og fyldt med energi, når du er omgivet af smukke og sublime ting.



Du motiveres især, når du betragter store præstationer og ser dygtige mennesker gøre dét, de er bedst til.



Sammen med andre er du ofte den, der lægger mærke til flotte detaljer. Du ser det smukke i andre mennesker.



Prøv at udfordre dig selv ved at udforske, hvad andre lægger mærke til og finder særlig smukt.

Gnist og Psykiatrifonden på baggrund af VIA Institute on Character **16**



RETFÆRDIGHED

TRIV.NU

RETFÆRDIGHED

Fairness og lige muligheder



Du bliver glad og fyldt med energi, når du har indflydelse på, at du selv og andre bliver behandlet retfærdigt.



Du motiveres især af situationer, hvor alle har en fair chance.



Sammen med andre er du ofte beskyttende. Du siger fra over for andre, hvis du mener, at det er det mest retfærdige.



Prøv at udfordre dig selv ved at tale andres sag og give alle en fair chance.

Gnist og Psykiatrifonden på baggrund af VIA Institute on Character **17**



TAKNEMMELIGHED

TRIV.NU

TAKNEMMELIGHED



Du bliver glad og fyldt med energi, når du får mulighed for at sige tak.



Du motiveres især, når du tænker over de gode ting i dit liv.



Sammen med andre kan du godt lide at udtrykke taknemmelighed. Du trives, når du sammen med andre taler om, hvad I er taknemmelige for.



Prøv at udfordre dig selv ved at tage dig tid til at tænke over de ting og mennesker, som du sætter pris på i dit liv.

Gnist og Psykiatrifonden på baggrund af VIA Institute on Character **18**



SAMARBEJDE & LOYALITET

Teamwork



Du bliver glad og fyldt med energi, når du er sammen med andre om at løse en opgave. Du gør noget for, at alle i en gruppe har det godt.



Du motiveres især i større projekter, hvor hver enkel person er nødvendig for, at det lykkes. Du tager ansvar i samarbejdet og får gjort dét, der skal til.



Du arbejder godt sammen med de fleste og ser det positive i at være forskellige.



Prøv at udfordre dig selv ved at gøre en indsats for at det samarbejde, du indgår i, kommer til at fungere godt.

Gnist og Psykiatrifonden på baggrund af VIA Institute on Character **19**



ÆRLIGHED & OPRIGTIGHED

Ægthed og autenticitet



Du bliver glad og fyldt med energi, når du har mulighed for at udtrykke dig ærligt og oprigtigt. Du står ved, hvem du er.



Du motiveres især af åbenhed. Du sætter pris på, at der er sammenhæng mellem det, andre mennesker siger, og det de gør.



Sammen med andre sætter du pris på rene linjer og tydelig kommunikation. Andre opfatter dig som én, man kan regne med.



Prøv at udfordre dig selv ved at udtrykke dig ærligt og sørge for, at der er sammenhæng mellem det, du mener, og det du gør.

Gnist og Psykiatrifonden på baggrund af VIA Institute on Character **20**



NYSGERRIGHED

Åbenhed og interesse for verden



Du bliver glad og fyldt med energi, når du har mulighed for at stille spørgsmål og undersøge noget nyt.



Du motiveres især af at udforske et nyt emne eller kaste dig ud i nye oplevelser.



Sammen med andre er du nysgerrig og interesseret i, hvad andre mennesker indeholder.



Prøv at udfordre dig selv ved at lægge mærke til nye ting og spørge ind til mennesker omkring dig.

Gnist og Psykiatrifonden på baggrund af VIA Institute on Character **21**



OPTIMISME & HÅB

TRIVNU

OPTIMISME & HÅB

Håb for fremtiden



Du bliver glad og fyldt med energi, når du forestiller dig gode ting, som kommer til at ske.



Du motiveres især af at arbejde hen imod nye muligheder eller mål for fremtiden. Du tror på dig selv og andre.



Sammen med andre er du ofte den, der siger: "Det skal nok gå!". Din positive tilgang til tingene smitter ofte af på andre.



Prøv at udfordre dig selv ved at tænke positivt om fremtiden og arbejde hen mod nye spændende muligheder.

Gnist og Psykiatrifonden på baggrund af VIA Institute on Character **22**



VISDOM & PERSPEKTIV

TRIVNU

VISDOM & PERSPEKTIV



Du bliver glad og fyldt med energi, når du lytter og giver gode råd til andre. Du tænker over, hvad der er det bedste for andre mennesker og dig selv.



Du motiveres især, når du forstår, hvorfor noget sker. Det betyder noget for dig, når din viden og livserfaring kan hjælpe andre.



Sammen med andre holder du af at tale om livet. Andre ser dig ofte som én, der kan give gode råd og se tingene fra flere sider.



Prøv at udfordre dig selv ved at lytte interesseret til folk omkring dig og give dem gode råd.

Gnist og Psykiatrifonden på baggrund af VIA Institute on Character **23**



LEDEREVNER

TRIVNU

LEDEREVNER



Du bliver glad og fyldt med energi, når du har indflydelse på en opgave.



Du motiveres især af at tage beslutninger og samtidig inddrage andre i arbejdet. Du bidrager til, at en gruppe kommer i mål med fx en opgave.



Sammen med andre er det ofte dig, der står i front og tager ansvar. Andre kigger ofte på dig, når der skal tages en beslutning.



Prøv at udfordre dig selv ved at lede en aktivitet, en opgave eller et projekt. Inviter andre til at dele deres tanker og ha' selv fokus på problemløsning.

Gnist og Psykiatrifonden på baggrund af VIA Institute on Character **24**