

# Forord

Denne børnebog handler om Positiv Psykologi i børnehøjde og er rettet mod de 3-5 årige. En del af positiv psykologi er de 24 styrker. Bogen her, tager udgangspunkt i disse styrker. Hvert kapitel omhandler en styrke.

Jeg har valgt at oversætte styrkernes navne til børneord. Dette er gjort for at bringe styrkerne ind i børnenes univers.

Har I brug for at læse mere af teorien bag positiv psykologi, henviser jeg til litteraturlisten bag i bogen. Min ide med bogen, er at lave en praktisk anvendelig bog.

Bag i bogen, vil man kunne finde 24 ideer til, hvad man kan lave med børnene i forbindelse med kapitlerne.

Foruden bogen har jeg udviklet klistermærker og et ”duelighedshæfte”, til brug i forbindelse med arbejdet med positiv psykologi for børn i alderen 3-5 år.

Klistermærkerne er udviklet til, på en visuel måde, at kunne anerkende børns arbejde med positiv psykologi. Tanken bag klistermærkerne er, at de kan uddeles efter en aktivitet. De kan uddeles, som ros for børnenes deltagelse. Ved bevidst, gentagne gange, at anerkende barnet for arbejdet med styrken, kan I, som personale være med til at fremme de styrker, I gerne ser barnet skal udvikle. Ved, positivt, at se på barnet og fortælle/vis det, at det mestrer styrken, støtter I barnets udvikling. Også selv om barnet ikke mestrer styrken, kan I flytte barnets udvikling, ved at anerkende, rose og uddele klistermærker.

Under et kursus i Positivi Psykologi oplevede jeg selv, hvilket under det er at blive anerkendt/rost for en styrke. Inden kursus start, havde jeg taget VIA testen, se link bag i bogen. Testen placerede min kreativitet på en 23. plads ud af 24 pladser. Under kurset fandt jeg på flere kreative løsninger og blev hver gang rost. Første gang jeg oplevede at blive rost, og blive fortalt, at jeg var kreativ fejede jeg det hurtigt væk. Anden gang lyttede jeg og tredje gang begyndte jeg at tro på det. En måned efter kurset, tog jeg testen igen, min kreativitet lå nu på en 12. plads. Altså flyttede anerkendelse/ros min kreativitet med 11 pladser.

”Duelighedshæftet” er udviklet, for at barnet har noget at sætte klistermærkerne ind i. Det er også muligt for personalet at skrive korte beskrivelser af barnet. Hæftet måler 12,5 x 8,5 cm og indeholder 50 linjerede sider.

Bog, klistermærker og ”duelighedstegnshæfte” kan bestilles på [www.krebu.dk](http://www.krebu.dk)

Ideer til hvordan man kan arbejde med bogen:

1. Udvalg et barn, eller en gruppe af børn til et forløb med styrkerne. Personligt har jeg det bedst med, at arbejde med børnene i små grupper. I kan godt have alle børnene på stuen, i gang med samme styrke på en gang. I kan også udvælge enkelte børn, som har særligt behov for at arbejde med en bestemt styrke.
2. Find et uforstyrret sted, hvor I kan fordybe jer.
3. Udvalg en styrke, der skal arbejdes med. Personligt ville jeg ikke arbejde med alle 24 styrker på en gang, det ville være for mange ting, for mig. Jeg ville udvælge styrker, ud fra børnenes

behov, og arbejde med disse i en periode. Senere ville jeg, ud fra børnenes behov, vælge andre styrker.

4. Udvalg kapitlet, som passer til den valgte styrke. Lav dialogisk læsning. Hold pauser, spørg ind til historien. Lad børnene stille spørgsmål undervejs. Når I har læst et kapitel, lad børnene fortælle, hvad kapitlet handlede om. Snak om kapitlets styrke, og hvad det betyder.

5. Sy en stofpose, eller køb en æske, til at gemme en ting i. Den valgte ting, skal bruges så børnene kan se, hvilken aktivitet, de skal lave i forbindelse med kapitlet.

6. Find en ting, der kan illustrere den aktivitet, I skal lave. Den valgte ting, skal bruges, så børnene kan få visualiseret, hvilken aktivitet, det drejer sig om. Bag i bogen, kan man finde ideer til ting til posen. Gem den valgte ting i posen. Find den frem. Når posens indhold er afsløret for børnene, fortæl dem så, hvad I skal lave.

7. Bag i bogen kan I finde mine ideer for aktiviteter med de forskellige styrker. Dette som inspiration til jeres egen ideer.

8. Afslut aktiviteten med at snakke med børnene om forløbet. Ros og anerkend hver enkelt for det, de har lavet under aktiviteten.

Jeg håber, at bogen kan bidrage til det daglige arbejde med børn i alderen 3-5 år. God arbejdslyst.

*Gitte Frigaard, Augustenborg*