

INNEHÅLL

INLEDNING	9
---------------------	---

FÖRSTA DELEN

ATT MÅ BRA ÄR NÅGOT MAN KAN LÄRA SIG	19
Se inte till det onda, se till det goda	20
Med utgångspunkt i positiv psykologi	22
Teorin om välbefinnande	24
Från lyckoforskning till styrkekultur	26
KARAKTÄRSFOSTRAN ÖKAR VÄLBEFINNANDET	29
Vad är en god karaktär?	30
Vilka är karaktärsstyrkorna?	34
Undervisning som utgår från styrkor	37
Färdighetsmål	41
Återhämtningsförmåga	42
Positiva känslor	48
Det dynamiska tänkesättet	57

Varför är det dynamiska tänkesättet så viktigt?	60
Särskild nytta för särskilda elever	65

ANDRA DELEN



ATT BÖRJA MED UNDERVISNING SOM UTGÅR FRÅN STYRKOR	73
Bekanta dig med språk som beskriver karaktärsstyrkor	73
Att identifiera sina styrkor	75
Tre slags karaktärsstyrkor som verktyg	79
Karaktärsstyrkor som ger kraft	80
Signaturstyrkorna	81
Tillväxtstyrkorna	83
Om att använda och kontrollera karaktärsstyrkorna	83
Exempel på undervisning i styrkor inom olika läroämnen	88
Undervisning som utgår från styrkor i en språkklass	88
Tips för andra ämnen	93
Sammanfattning	99

KARAKTÄRSSTYRKORNA: PRESENTATION OCH ÖVNINGAR

UTHÅLLIGHET	102
SJÄLVKONTROLL	111
MEDKÄNSLA	122
HUMOR	130
ENTUSIASM	137
TACKSAMHET	143
KREATIVITET	150
LÄRANDETS GLÄDJE	157
KÄRLEK	163
RÄTTVISA	169
MOD	174
FÖRMÅGA ATT ARBETA I GRUPP	181
SOCIAL INTELLIGENS	187
HOPP	194
NYFIKENHET	201
VÄNLIGHET	208
SKRIBENTERNA	215
KÄLLOR	217
BILAGOR	225
ISBERGSUPPGIFTEN	226
INTERVJU	228
KÄNSLOR OCH FÄRDIGHETER	230
MERA OM KARAKTÄRSSTYRKORNA	232