

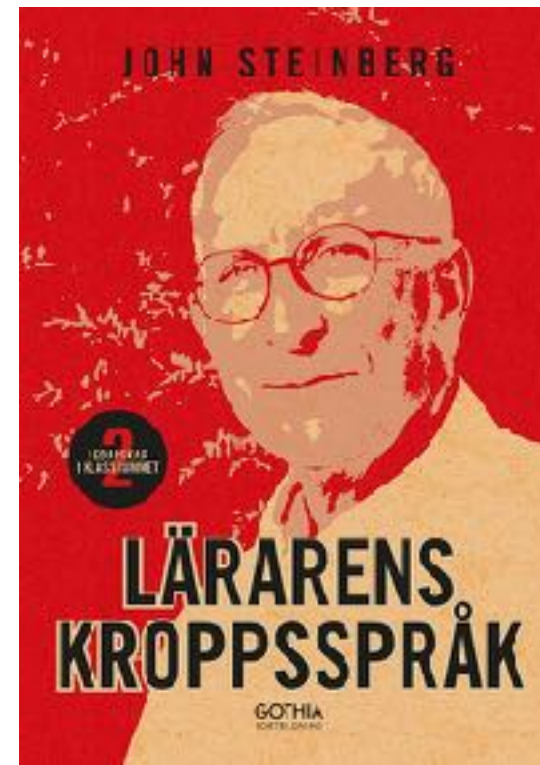


Beteendebaserat värdegrundsarbete

© www.steinberg.se

@johnsteinberg1

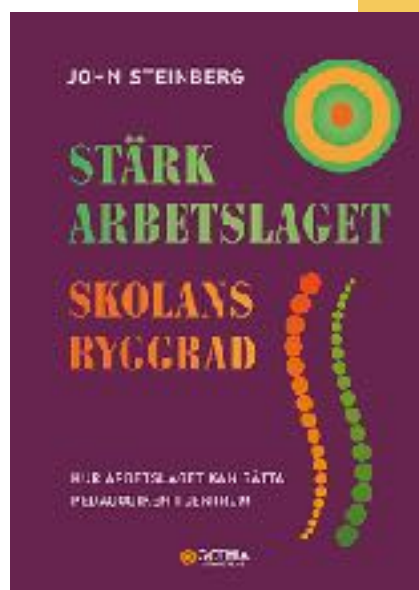
steinberg.se



Fortbildningsbiblioteket

450 text-och video underlag för pedagogiska samtal

steinberg.se



Enkla ingångar

- Bok
- Film
- TV / Serie
- Föreläsning
- Iakttagelse
- Intressant

Syfte

- Förstå skillnaden mellan ett hälsofrämjande perspektiv (styrkeperspektiv) och ett bristperspektiv (målperspektiv)
- Beteendebaserat värdegrundsarbete
- Styrkeperspektiv i ett utvecklingssamtal
- Samtal som stärker - nyckelordsmodellen
- Metakognition och Styrkestjärnan

"Ovilsamma"

- 1. Svek & Besvikelse**
- 2. Besvikelse**
- 3. Position i gruppen**
- 4. Instabilitet**
- 5. Rättvisa**
- 6. Understimulerade**
- 7. Strategilösa**
- 8. Motiverad till annat**
- 9. Medicinska orsaker**
- 10. Brister i miljö och struktur/schema**
- 11. Stress- t ex att ligga långt efter el relationsstress**
- 12. Språk**
- 13. Otydligt ledarskap**

Vårt fokus i samtal?

- I personalrummet
- I pedagogiska kartläggningar
- I psykologiska utredningar
- I handlingsplaner (vem som bär ansvaret)
- Vid ett utvecklingssamtal eller ett samtal hem
- Hemma

Grundfrågor

- Är vi överens? (regler, kvalitet, rutiner, språk, värdegrundens konsekvenser, konflikthantering, samarbete med föräldrar m.m.) Har vi samma referensramar?
- Kan vi anpassa vår praxis efter verkligheten? (Schema, tjänstefördelning)
- Är vi styrkefokuserade?
- Förstår vi betydelsen av ett kollektivt ledarskap?
- Fortbildar vi dem som saknar erfarenhet?

- Ledarskap definieras som organisationens förmåga att skapa sin egen framtid - och är på så sätt en kollektiv företeelse inte en individuell företeelse.
- Vad innebär det att "äga" utvecklingen (som elev och personal)? Läs mera i boken *Befria lärarna*)



Fyra nivåer

- **Resultat**
- **Prestation** (färdigheter)
- **Lärande** (metakognition)
- **Värden** (syfte, mening, värdeskapande)

Exempel: Hälsa

- **Resultat** (frånvaro av sjukdomar)
- **Prestation** (motion, mat, sömn, osv.)
- **Lärande** ("Coping" - att lära sig att handskas med livets utmaningar)
- **Värden** (Att känna syfte och mening)

Fyra nivåer

- **Resultat** (mål, betyg, antal klara)
- **Prestation** (färdigheter, "hur")
- **Lärande** (metakognition, progression)
- **Värden** (syfte, mening, värdeskapande)

Exempel: Hälsa

- Emmy Werner, Kanada: "Hälsa är förmågan att älska, arbeta och förvänta sig gott."
- Kan man säga att lärande handlar om förmågan att vara nyfiken och känna att man kan "erövra" sin omvärld?

Individuell kontra kollektiv

- Gruppkultur är avgörande för välbefinnande och lärande. Med andra ord, behöver gruppen ibland gå före individen. Arbeta med den kollektiva kulturen inom skolan och gruppen.























Kamp mellan två synsätt

**Förbättring genom
fokus på brister och
svagheter
KONTROLL**

*Extern motivation
Bristperspektiv
Det rationella*

**Förbättring genom
fokus på intressen
och styrkor
TILLIT**

*Intern Motivation
Styrkeperspektiv
Det emotionella*

Hur får vi balans i systemet?
Hur leder vi från extern till intern motivation?

Hänsyn

Beteenderepresentationer av värdegrundsordet

Värdegrundsord:

Trygghet, Glädje, Kunskapande, Respekt

Länkning:

Trygghet, Glädje, Kunskapande, Respekt

Emil, Samir, Zlatan - 8 år

**Ronja, Miriam, Lady Gaga -
14 år**

Omformuleringsövning

En elev, adept, kollega du har "svårt" med.

Vad är deras styrkor, förtjänster, framgångar, lärstilar
m m?

Vad är den positiva intentionen bakom deras
beteende? I vilket sammanhang är beteendet
eller egenskaperna en tillgång?

Omformulering

- Diskuterar
- Visar intresse
- Inriktar sig på karriär
- Visar idérikedom
- Hög ambitionsnivå
- Vidareutvecklar sig
- Skvallrar
- Läger sig i
- Försummar
- Är beskäftig
- Sliter ut sig
- Springer på kurser

**Traditionella styrkor &
kompetenser**

**Otraditionella styrkor &
kompetenser**

Traditionella & otraditionella styrkor

- **Idrotta**
- **Underhålla**
- **Läsa/skriva**
- **Räkna**
- **Minnas**
- **Analysera**
- **Room lighter**
- **Wower**
- **Fixare**
- **“Vi”-are**
- **Planerare**
- **Översättare**

Identifiera "må-bra
sammenhang" - ofta ett
"framfids sammenhang"

Exempel:

Mat

Idrott

Musik

Häst

Spel

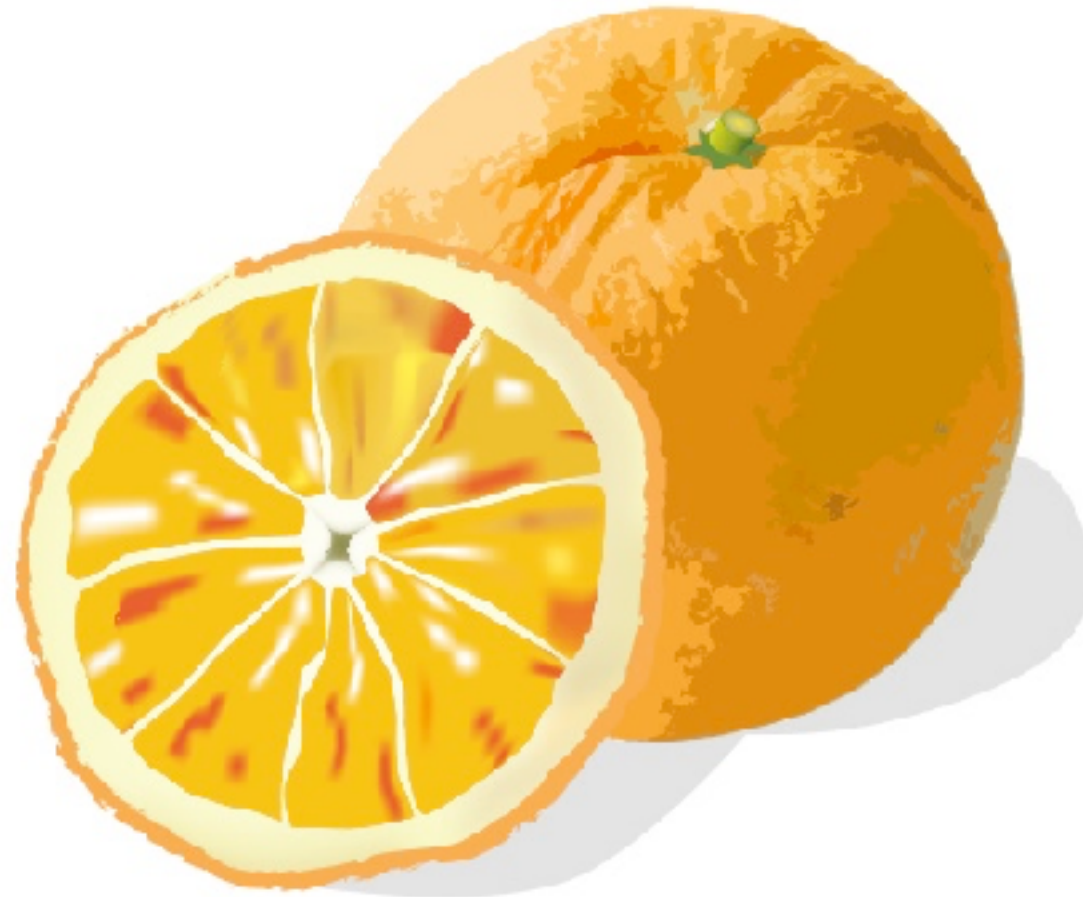
Exempel

**Fotboll
Festa
Popcorn
Rymma
Bartender**

Fokusera på **hur inte vad**

Abstrakt - Konkret

Uppåt eller neråt i hierarkin
Makro- eller mikronivå





SJÄLVKÄNSLA

MEDMÄNSKLIGHET

ANSVAR

GLÄDJE

TRYGGHET

- Apelsiner-Datorer-Klocka
- Bandyturnering, Friluftsdag, Utflykt, Lektion
- Tonåringar
- Utstrålning; Närvarande; "Det"
- Artighet (Ron Clark. The Essential 55)
- Lärarutbildningen

Värderingar, Visioner, Syfte, Mål Varför

10.

9.

8.

7.

6.

5.

4.

3.

2.

1.

Exempel: Utflykt, Friluftsdag,
Studiedag, Lektion, Samling

Handling, Nästa steg
Vad, hur, när, vem

Exempel: ”Röriga elever i rörelse”

MIKRO: Förändringar i lokalen, möbleringen, uppgiften, ljud & ljus, gruppering, m.m.

MESO: Utredning & Diagnos, Föräldrasamtal, Handlingsplaner/Åtgärdsplaner, EHK

MAKRO: Hur handskas vi med elever som lär sig i rörelse? Hur ändrar vi vår undervisning (bedömningsmetoder, ledarskapsmetoder) när allt fler lär sig i rörelse? Eller när allt fler uttrycker frustration? Eller brist på motivation?

Trygghet - att veta hur det är och kommer att bli -

Nationella prov, internationella prov, skolrankning, styrdokument, målstyrning, lektionsstyrning, m.m.

Trygghet i utveckling när du inte vet hur det blir-

Kollegialt lärande, uppdragsförståelse, värderingsstyrning, lärandebaserad skolutveckling. Att ta vara på den kollektiva kompetensen och tillämpa ett kollektiv ledarskap.

Val av angreppssätt

Projektet tar sin utgångspunkt i kognitiv beteende teori som betonar tre delar i förändringsprocesser:

1. Kunskap – till exempel hur människor påverkas av sin omgivning och av grupper man deltar i.
2. Attityder – hur vi styrs av våra attityder, värderingar, förutfattade meningar, erfarenheter mm.
3. Beteende - hur man övar in nya beteenden för att få dessa att bli en vana - och sedan sprider det vidare.

Träning inför uppdraget





Uppdragen

Exempel på uppdrag:

1. Se matpersonalen i ögonen och säg "Tack" med ett leende.
2. I skolan, eller i klassen - säg "Hej" till någon och fråga om du kan hjälpa till.
3. Säga "Hej" till någon du vanligtvis inte brukar säga "Hej" till.
4. Få någon som inte pratar så mycket, att prata lite mer.
5. Försök att få så många som möjligt i klassen, att delta i en gemensam aktivitet.

“Ayad” med tre språk och 5 F



Styrkeintervju

- **”Framgång”**
- **Styrkor - nyckelord, bekräftelser**
- **Ny utmaning**
 - **Kort**
 - **Specifik**
 - **Begränsad**
 - **Uppföljningsbar**



Samtalsmodell

- **Nöjd? Lyckats?**
- **Fastställ nyckelord!**
- **Hur gjorde du för att lyckas? Vilka styrkor använde du?**
- **Beskriv en kommande utmaning**
- **Använd nyckelorden - kan samma tankar hjälpa till i den nya situationen?**
- **Konkretisera - en sak inom en vecka**
- **Sammanfatta, stäm av, avrunda, tacka.**

“Emil” med bara dataspel i huvudet



Häst Hanna



**Arbetsmarknads-
omformulering,
t.ex. hästnäringen, fotboll
som företag**

**Spelande Emil och
Ridande Hanna - om 20 år
eller "Kalle" om 20 år**

30 sekunder

Vad har de personer (släkt, vänner, lärare, chefer) som har påverkat dig mest positivt i ditt liv gemensamt för synsätt och egenskaper?

Vad gjorde de? Hur gjorde de? Varför?

- **Dålig på eller bra på?**
- **Svårigheter eller möjligheter?**
- **Misslyckanden eller lyckade tillfälle?**
- **Bakåtanalyser eller framåtplanering?**
- **Låt gå eller motståndsrörelse?**

Utvecklingssamtal ska följa 80/20-

Erfarenheter av utvecklingssamtal -
som ung, som förälder, som personal?

Grundstruktur?

Teorin om styrkor

- Marcus Buckingham, Donald Clifton
Gallupinstitutet (Positiv psykologi)
- Bok: First, Break all the rules
- Fråga: Upplever du att du använder dina styrkor till fullo på jobbet?

20%

Myter

- **Allt eftersom ändras din personlighet**
- **Man växer genom att träna bort sina svagheter**
- **En bra lagmedlem gör vad som helst för att hjälpa laget**

Sanningar

- **Allt eftersom blir du mera av den du redan är**
- **Du utvecklas mest genom att fokusera på dina styrkor**
- **En bra lagmedlem bidrar mest genom att ge av sina styrkor till laget**

Exempel

- Med vuxna: Poliser, Läkare, Apotekare, Skolledare, Lärare
- Egna exempel: Rektor, Trädgård, Politik. Vad SKA jag syssla med? Författare och föreläsare
- “Skicka aldrig någon på fortbildning i det den är svag på, utan bara i det den redan är bra på!”

LEDARENS UPPDRAG

**ATT SÅ MÅNGA SOM MÖJLIGT SÅ OFTA SOM
MÖJLIGT FÅR GÖRA DET DE BRINNER FÖR
OCH DET DE ÄR BRA PÅ**

"Ovilsamma"

- 1. Svek & Besvikelse**
- 2. Besvikelse**
- 3. Position i gruppen**
- 4. Instabilitet**
- 5. Rättvisa**
- 6. Understimulerade**
- 7. Strategilösa**
- 8. Motiverad till annat**
- 9. Medicinska orsaker**
- 10. Brister i miljö och struktur/schema**
- 11. Stress- t ex att ligga långt efter el relationsstress**
- 12. Språk**
- 13. Otydligt ledarskap**

Övergripande syfte: Ge tilltro
till sin förmåga att lära.

Metakognition - ger en
känsla av kontroll. Jag vet
hur jag tar mig från plats
A till plats B.

Styrkestjärnan

Vad är en styrka? - ett uttryck för hur
man lyckas

Fokusera inte på VAD utan på HUR

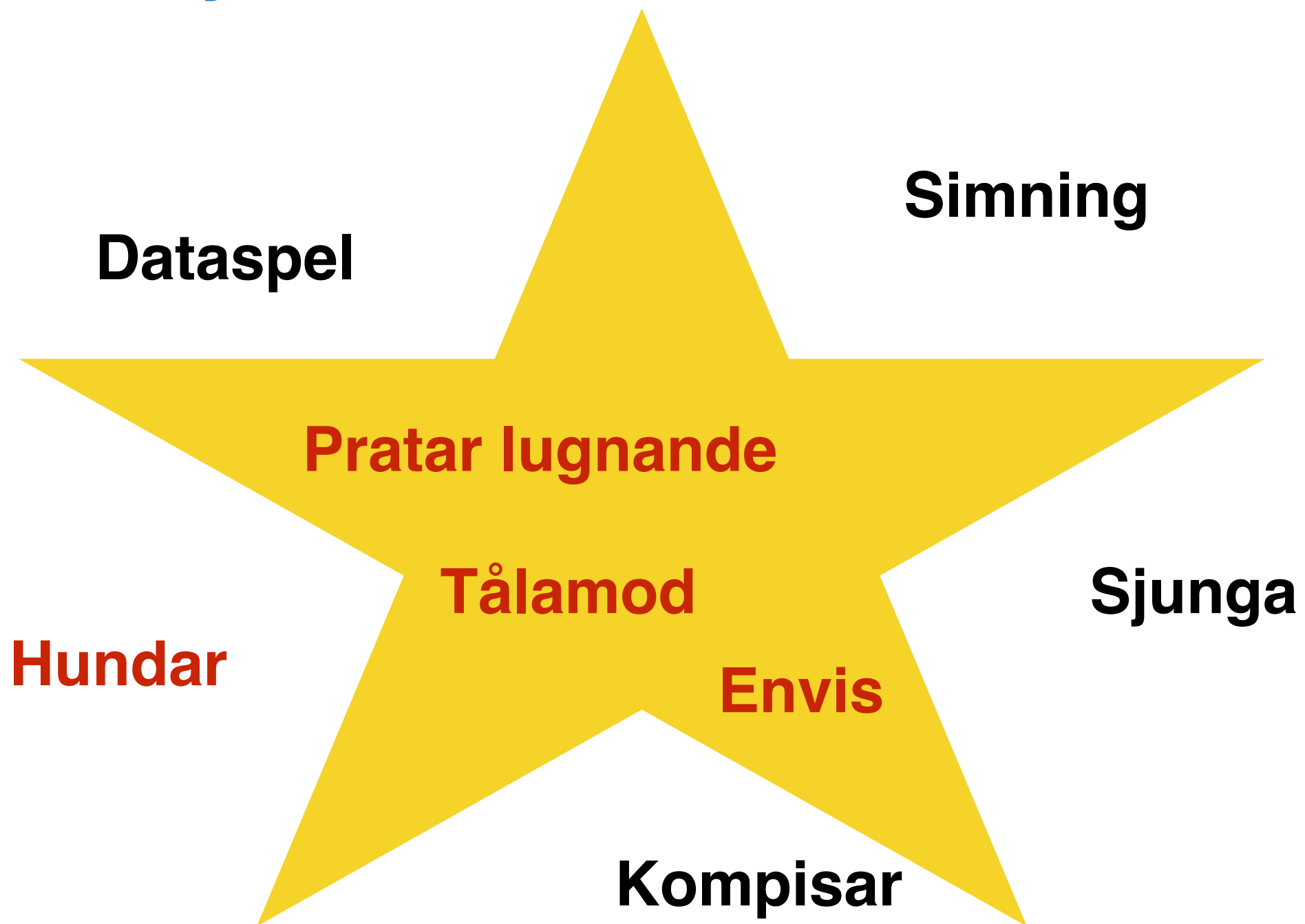
Styrkestjärnan är ett enkelt sätt att
visualisera styrkor



HUR

VAD

Mina styrkor





Kopa
flygplan



Bygga lego



- följer en beskrivning
- egna idéer
- tittar på hur andra gör
- tränar
- bestämmer mig

Skateboard



Öka ring efter
tåten



LUCAS

Elina, SL5



Ida, 7A

Handboll

NO, SO, Geografi

Vill utvecklas

Observerar

**andra - går på extra matcher för att studerar
hur de gör, lyssnar på expert som
förklarar**

**Kompisar-
Träna, Se film**

Fotboll

Måste vara tuff ibland



Dansa
glad / kärlek fylld



Baka

- Lyssnar och tar hjälp av läraren
- Planerar och tänker själv
- Kollar hur andra gör
- Hittar egna lösningar och förslag
- Tränar
- Kreativ

Gymnastik
hjula



Roller skridskor

Natalia♥

Träslöjd





Nicole, 2:an

Gillar att berätta

Hoppstyltor

Vill lära mig

Lyssnar på tips

Kollar hur det går till

Tänker ut ett sätt att prova

Har en plan

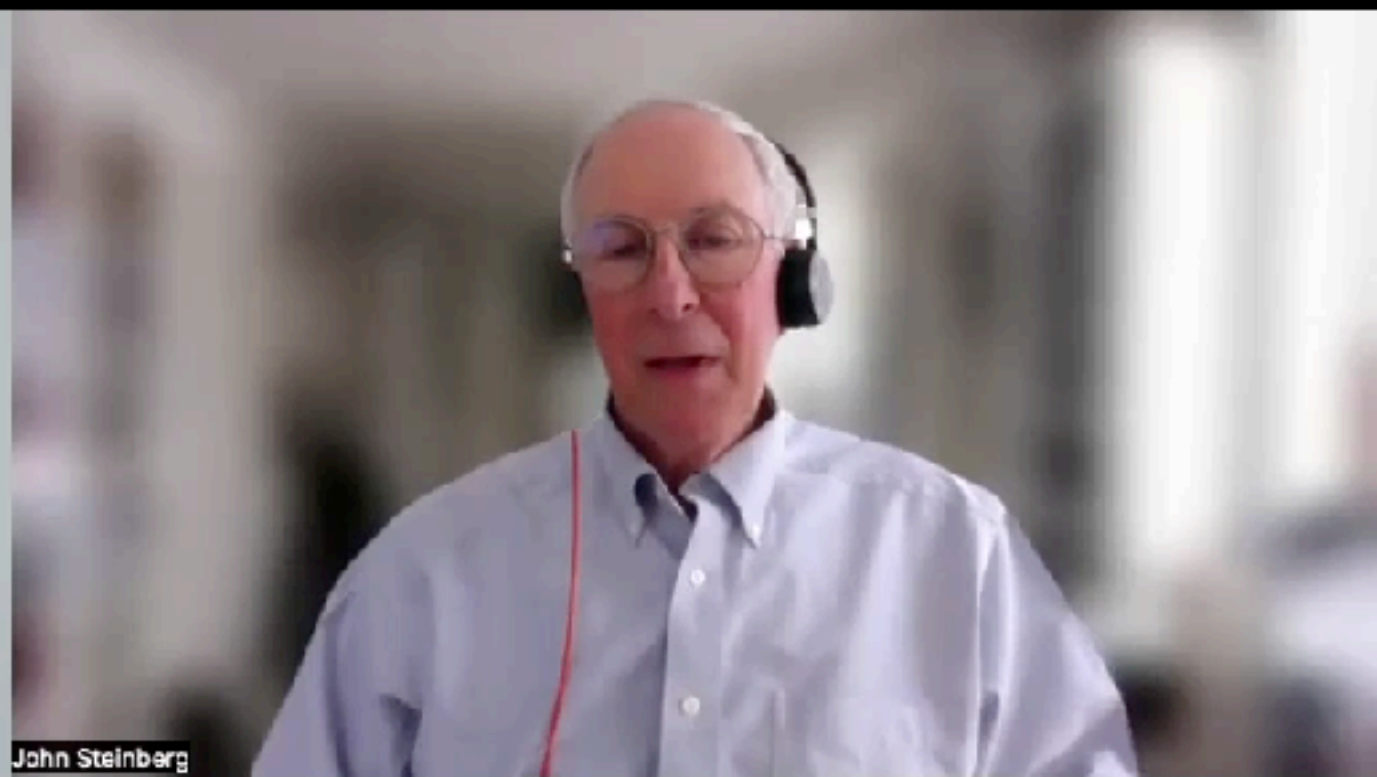
Se ett resultat och gör lite till

Provar, provar, provar

Analysera vad som kan bli bättre

Tänker högt för mig själv

Vill lära sig
åka rullskridskor





Oscar förklarar hur han lär sig



Lärande samtal på några minuter

Fem elevexempel från åk 2 till åk 9

John Steinberg, steinberg.se **Via korta "lärsamtal" kan du få värdefull information om elevens lärstrategier. Du bekräftar deras ansträngning och sätta ord på det som fungerar.**







Styrkestjärnan

Yngre barn: Metakognition

Ungdomar: Styrkor

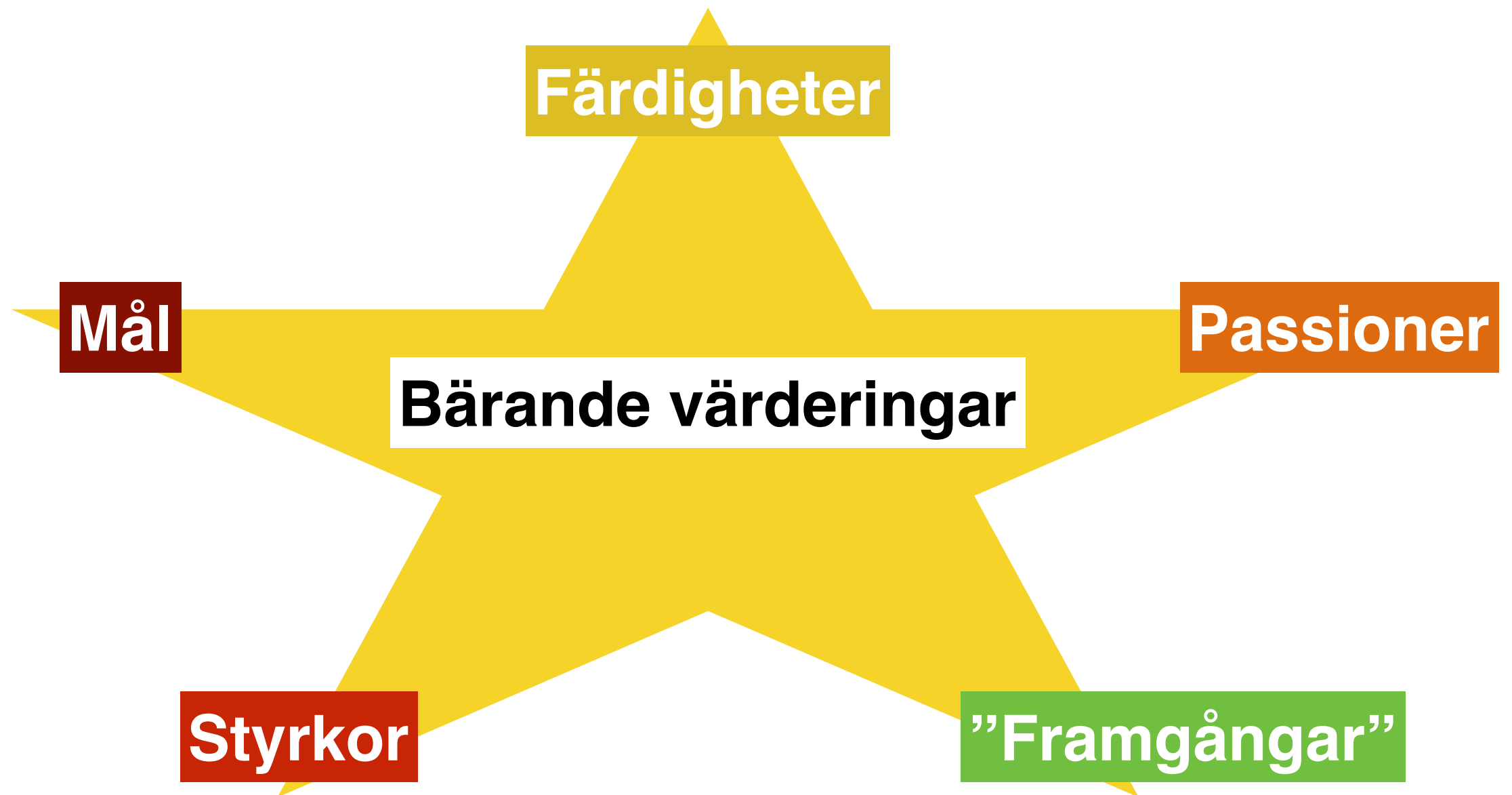
Vuxna: Framgångar

Här är ett exempel från en klass.

VÅRA STYRKOR



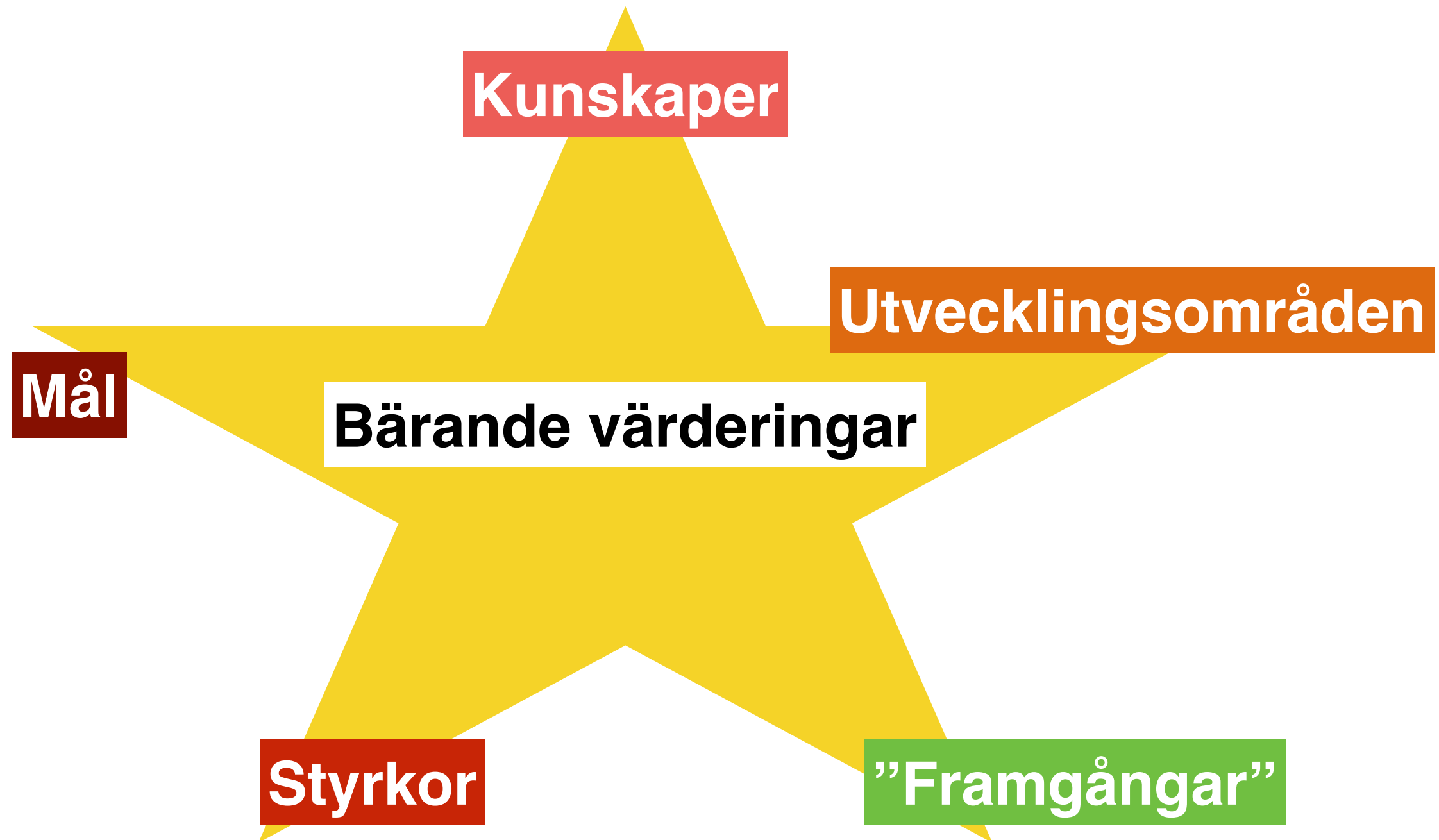
Styrkestjärna vuxna



Mina åtgärder

Mitt ord

Styrkestjärna: organisation





Våra åtgärder

Vårt ord

Hemuppgift!

1. Styrkesamtal med en vän/familjemedlem
2. Styrkestjärna - för dig själv
3. Styrkestjärna med ett barn
4. Presentera styrkestjärnan vid nästa utvecklingssamtal

Budskap idag

- Viktigt att förändra en "bristletar"-attityd till en "styrkeletar" attityd
- Det är genom att utnyttja våra styrkor som vi lär oss, växer och mår bra.
- 80-20 relationen mellan styrkor och förbättringsområden
- Styrkestjärnan är en komplement till det du gör.

Nästa gång

- Sammanfattning
- Uppföljning av hemuppgifterna.
- Elevfilmer av styrkestjärnan
- Fler exempel på bra frågor och samtalsmetodik
- Något om svåra samtal och tillsägelser
- Metakognitionens betydelse
- Co-coaching modellen för kollegialt lärande

Ut och leta styrkor!

Tack för idag!

Att leda till ett annat tänkande

- Kollektiv “anställning”: trygghet, säkerhet
- Intraprenörskap: ansvar & initiativ
- Entreprenörskap: starta eget, bygga eget

Civilingenjör eller
hästmassör?

Är det rättvis att säga att skolan är utformad främst för blivande civilingenjörer och civilekonomer?



EXEMPEL

- Nagelkonstnär
- E-bay samlare / säljare
- Avatar designer
- Bananmognare
- Humorkonsult
- Lunchmentor
- Pixelsäljare
- Tävlingsätare
- Iskonstnär
- Dokusåpdeltagare
- Tävlingstävlare
- Personlig shoppare

Schoolsmart och Streetsmart?

Skolvägen och kvalitetsvägen?

**”A smart person knows everything.
A wise person knows everyone.”**

- **Artighet**
- **Ansträngning**
- **Ansvar**

- **Passion**
- **Talang**
- **Mästerskap**



Vilken är skolans tradition?

Fokus på svagheter,
kontroller eller fokus på
styrkor och att frigöra?

Drivkraft kan komma från...

- **Passioner**
- **Ilska och orättvisor**
- **Utmaningar från andra**
- **Långsikta och kortsiktiga mål**
- **Beröm: inre och yttre**
- **Belöning**

Styrkesamtal bygger

- **Styrkor**
- **Talanger & kompetenser**
- **Lärstilar och strategier**
- **Intressen & passioner**
- **Flow**
- **Framgångsmönster**



Som man frågar får man svar

- Oppositionell - ilska och motstånd
- Neutral - osäkerhet eller upprepning
- Klargöring - reflektion och eftertanke

Styrkor är också...

- Kunskaper
- Färdigheter
- Konstruktiva vanor
- Beteende
- Värderingar
- Attityder

**Värderingar leder dig
till
drivkraft och
motivation**

Värderingsindikatorer

- **Intressen**
- **Attityder**
- **Aktiviteter**
- **Synpunkter**
- **Mål**
- **Känslor**
- **Förhoppningar**
- **Bekymmer**
- **Preferenser**

Klargörande frågor

- **Nöjd? Stolt?**
- **Annorlunda?**
- **Fördelar? Nackdelar**
- **Eget val? - Frivillig?**
- **Vem har påverkat ditt beslut?**
- **Göra om?**
- **Rekommendera andra?**
- **Viktigt? Viktigaste?**
- **Mest givande?**
- **Vad får du ut av det?**
- **Vad är grejen?**

- **Personlig och kognitiv**
- **Operativ och kognitiv**
- **Personlig och affektiv**

- Reflektion
- Sortering
- Prioritering
- Klargöring
- Värdering

Samtal på stående fot

- HUR?
- VARFÖR - Vad är grejen?

Exempel - värderingar

Julen, semestern, TV, fritid, gårdagen...

Vad är behållningen, "grejen", det intressanta, det viktiga, mm? Vad får du ut av det?

Leta värderingstema & sätt "rubriker"

Vrid till en annan situation (t ex yrkessituation)

Led till konkretion

Stäm av, sammanfatta ofta

Demonstration

Metakognitiva frågor som kräver eftertanke och som framkallar visuella minnen



Vilka slags frågor ska man ställa till barnen?



Att stödja sitt barns lärande och växande

Vad brukar vi fråga våra barn och ungdomar när de
kommer hem från skolan?

Vad finns det för alternativa frågor?

John Steinberg, www.steinberg.se

SYFTE

Presentera begreppet "Metakognition"

Hur kan man främja barnens lärande?

Hur kan din son eller dotter vara en ännu mer konstruktiv medlem i gruppen?

Hur kan du hitta ditt barns styrkor?

Vad brukar vi fråga om?

Hur har du haft det i skolan?

Vad gjorde ni i skolan idag?

Har ni haft roligt i skolan idag?

Träna det visuella minnet

- Vad har ni ätit idag?
- Vad hade din lärare på sig idag?
- Vem satt bredvid dig på maten idag?
- Vad är det första du gjorde på gården idag?
- Berätta vad ni pratade om på andra lektion
- Berätta vad som är uppsatt på vägarna?
- Rita en bild av hur klassrummet ser ut

Fokusera på det sociala - läraren och gruppen

- Hur har du hjälpt din lärare idag?
- När var du en bra kompis idag?
- Hur har du hjälpt en klasskamrat under en lektion idag?
- Hur har du hjälpt en klasskamrat under en rast idag?
- Vem fick du på gott humör idag?
- Vad var det artigast du har gjort idag?

Det gäller att ha balans
mellan individen och
kollektivet (gruppen)
och mellan vad eleverna
vill och läraren behöver
och vill.

Tre teorier om lärstilar

1. Dunn och Dunn - 21 olika lärstilar, t ex fysiskt, socialt, hjärnan
2. Grinder: Ordenspreferenser för visuellt, auditivt, kinestetiskt
3. Gardner: Multipla intelligenser, t ex logiskt, verbalt, musikaliskt, kinestetiskt, natur, m fl



Metakognition

Lärande

Framförhållning, Långsiktighet,
Översikt, Planering
Strategier

Ägaren
Kock
Hovmästare

RESTAURANG

Servitris
Lokalvårdare
Diskare

Filmdags: Oscar, Nicole och Nicole

Strategier ger "kontroll" och stärker självbilden

Hur man lär sig

Hur man påverkar

Hur man förädlar talang och styrkor

Hur man kommer från A till B



Oscar förklarar hur han lär sig





Philip förklarar sin inlärning



Enja förklarar hur hon skriver låtar

Metakognitiva frågor

- Ge exempel på någonting du har lärt dig idag.
- Hur gick det till? Vad gjorde du först? Sen?
- Om det skulle bli ännu lättare att lära sig nya saker, vad tror du att du skulle behöva göra?
Vad vore en bra plan?
- Om du fick en ny chans med X, vad skulle du göra annorlunda?
- Ge ett exempel på när du har byt strategi när det första inte fungerade.

Metakognitiva kommentarer

Statiskt mindset: "Jag är inte bra i matematik."
"Jag har tummen mitt i handen." "Jag har svårt att tala inför grupper." "De andra är nog smartare än jag." "Jag har ingen bollkänsla."

Dynamiskt mindset: "Ju mera jag anstränger mig desto bättre går det." "Med träning kommer jag långt." "Det går att lära sig om jag fokuserar." "Det är bra att ha en plan."

Metakognitiva kommentarer

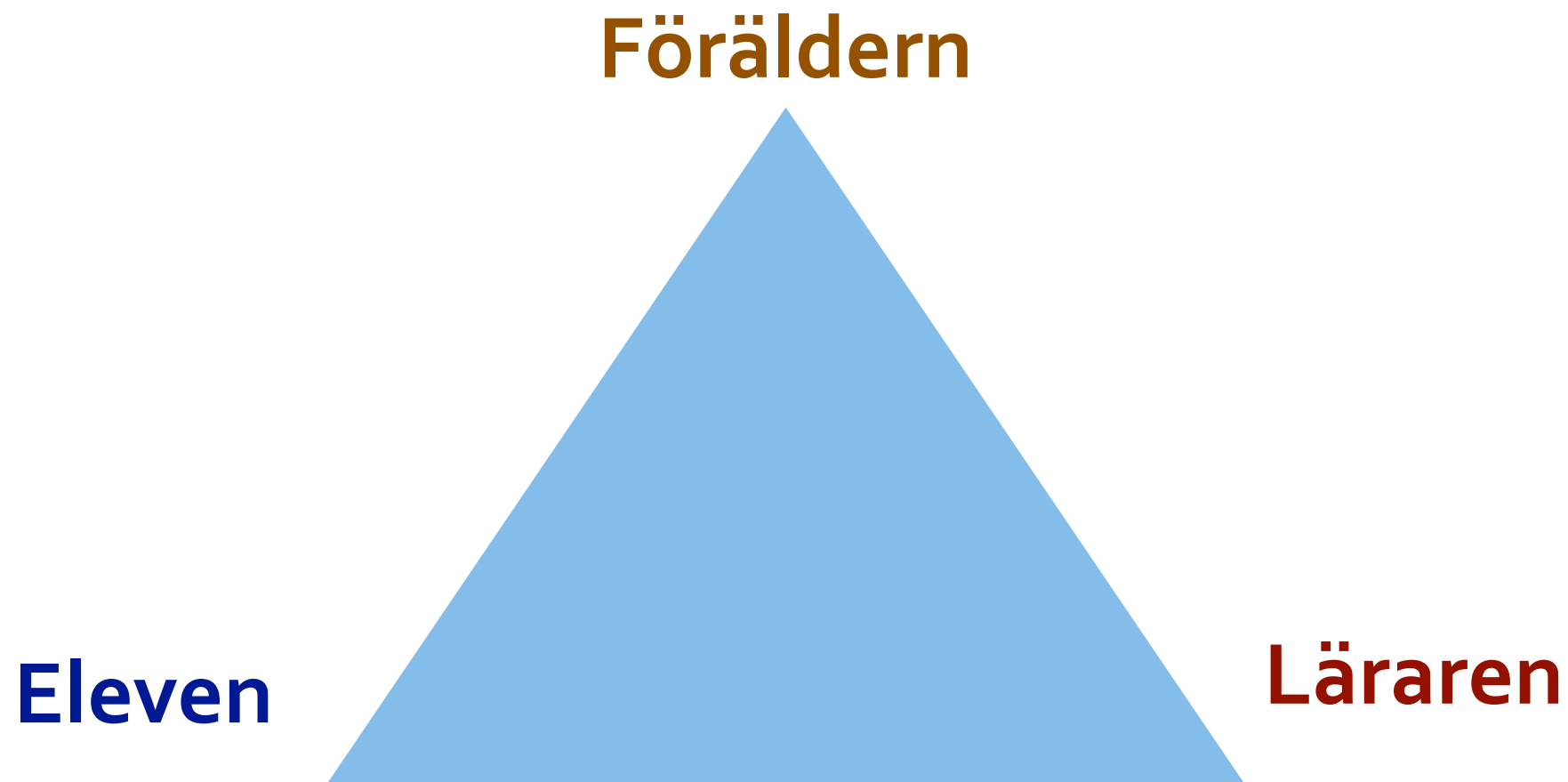
Statiskt mindset: "Va' duktig du är! "Du är verkligen bra på att räkna." "Du har talang för detta." "Du blir säkert konstnär när du blir stor."

Dynamiskt mindset: "Jag ser att du anstränger dig." "Jag ser att detta är viktigt för dig." "Nu ser jag att du ler och mår bra av detta." "Va' fokuserade du var." "Nu var du verkligen målmedveten."

Ytterligare exempel på frågor

- Vad var du mest nöjd med idag?
- Vad var du mest stolt över idag?
- Vad var det som gjorde dig glad idag?
- Ge ett exempel på hur du kämpade idag.
- När överraskade du dig själv idag?
- När överträffade du dig själv idag?
- När var du en bra ledare i gruppen idag?
- När hjälpte du någon annan att lyckas idag?
- När bidrog du till en positiv stämning i gruppen idag?

Alla tre behövs



Klargör ansvar, rollfördelning och uppföljningsmetoder

- 1. Detta ska göra om ansvarig lärare...**
- 2. Detta är vi överens att ni ska göra som föräldrar...**
- 3. Detta förväntas eleven göra...**

Hjälps åt!

Balans mellan individen och kollektivet

Balans mellan "skolan" och "livet"

Balans mellan kunskaper och metakognition

**Förstå att "ansträngning" och träning hjälper i
nästan allt man gör!**

Lycka till!

Ställ frågor som kräver
reflektion
och som främjar
minnesbilder.

www.steinberg.se





Och kom ihåg - att "bara vara" har också ett stort värde!

Kroppsspråkliga tecken



- Kort paus innan svaret kommer
- Ser upp i taket och vänder ibland bort kroppen
- Tittar bort, sedan på dig

Matching och pacing

- Tempo
- Revir
- Positionering / avstånd
- Känslor eller information?
- Abstrakt / Konkret språk

Olika typer av samtal

- Information
- Konflikter
- ”Tillsägelser”
- Empati / tröst
- Personlig utveckling

FLOW

Michaly Csikszentmihalyi

- Personligt val
- Meningsfull utmaning
- Tydliga spelregler
- Man vet hur det går - det finns kriterier för framgång
- Intensiv aktivitet
- Glömmmer bort tid och rum
- Slutsatser för nästa gång

Styrkeintervju

- **”Framgång”**
- **Styrkor - nyckelord**
- **Ny utmaning**
 - **Kort**
 - **Specifik**
 - **Begränsad**
 - **Uppföljningsbar**



Styrkesamtal

- Leta utgångspunkt i styrkor, intressen, passioner, talanger, flow och framgångsmönster
- Leta tema och fokus
- Ställ öppna och klargörande frågor
- “Vrid” på temat
- Gå ifrån abstraktioner och leta exempel och konkretioner
- Sammanfatta alternativen som kommer fram
- Klargör första steget som tas inom en vecka

Styrkesamtal

- Leta utgångspunkt i styrkor, intressen, passioner, talanger, flow och framgångsmönster
- Leta tema och fokus
- Ställ öppna och klargörande frågor
- “Vrid” på temat
- Gå ifrån abstraktioner och leta exempel och konkretioner
- Sammanfatta alternativen som kommer fram
- Klargör första steget som tas inom en vecka

Glöm inte: Tuff kärlek

- Kärlek (du vill den andra väl) är en förutsättning, men...
- Du får lov att avbryta för att återfå fokus, förstå bättre, konkretisera, sammanfatta
- Ha en hög förväntansnivå
- Följ upp. Hur har det gått?

Goda råd

- Ställ öppna frågor
- Sammanfatta ofta
- Be adepten sammanfatta
- Häng med med kroppen
- Ta bort möjliga distraktioner
- Klargör villkor - tid, syfte, metodik
- Från abstraktion till konkretion
- Sök adeptens lösningar, inte dina
- Vänta med råd och ge det varsamt
- Välj tema och välj ett fokus

Reflektion

- Nöjd?
- Rätt? (Nyckelord)
- Annorlunda?
- Feedback?
- Göra?

**Förutsätter att du vill
väl...**



Lärdomar? Slutsatser? Frågor?

www.facebook.com/johnsteinberg1

Kolla gärna www.steinberg.se för kurs- och bokinformation.

Leta rätt på dina och andras styrkor!

Lycka till!

Ställ frågor som kräver
reflektion
och som främjar
minnesbilder.

