



Digital transformation of inclusive Youth Work

01.01.2023.-31.12.2024.



Co-funded by
the European Union



Udruga Studio B



YOUTH POWER
Germany



YOUTH POWER
Austria



YOUTH
POWER

HANDBOK MED LÄROPLANEN

“FRÅN STRESSAD TILL STRESSFRI”

FÖR ATT UTVECKLA UNGDOMSARBETARENS KOMPETENS I ATT UTFORMA
UTBILDNINGSAKTIVITETER OM STRESSMEDVETENHET OCH
STRESSHANTERING FÖR UNGA

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Projektsammanfattning	1
HANDBUCH	
1. Vår metod för att lära oss om stresshantering	3
2. Skapa gruppen, skapa en trygg miljö	5
3. Vad är stress?	9
3.1. Stressorer	14
3.2. Kroppens reaktion på stress	19
4. Stresshantering	21
4.1 Copingstilar och ungdomsåren	23
5. Kroppsbaserade strategier och stresshantering	26
5.1. Andning och stress	27
5.2. Kroppsbaserade strategier och stresshantering	30
5.3. Kroppshållning (och fysisk kontakt)	31
5.4. Kroppsrörelse (och natur)	33
6. Emotionell intelligens som strategi för stresshantering	34
7. Kognitiva strategier för stresshantering	43
LÄROPLAN	47
MÅL	64

PROJEKTSAMMANFATTNING

Namn på projektet: "DIGITAL TRANSFORMATION AV INKLUDERANDE UNGDOMSARBETE"

Nummer: 2022-2-HR01-KA220-YOU-000096214

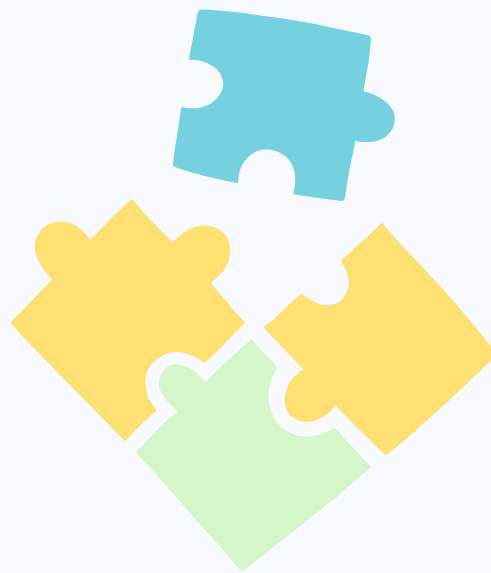
"Digital transformation av inkluderande ungdomsarbete" är ett Erasmus+ KA2 samarbetsprojekt vars koordinator är Föreningen för främjande av aktivt deltagande Udruga Studio B; från Kroatien, medan projektkonsortiet består av organisationerna Youth Power German e.V., Youth Power Austria och Ung Kraft Sweden. Projektet är medfinansierat av Europeiska unionen genom Erasmus+ programmet, och har godkänts av Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällsfrågor, med ett totalt bidrag på 250 000,00 euro.

Projektets varaktighet är 24 månader, från 1 januari 2023 till 31 december 2024. Alla organisationer i partnerkonsortiet arbetar med unga människor som möter olika hinder, från ekonomiska och geografiska till sociala och kulturella, som hindrar dem från att aktivt delta och dra nytta av ungdomsverksamheter. Alla dessa hinder förstärktes ytterligare av COVID-19-pandemin, vilket riktade oss mot digitalisering av vårt arbete. Dock hade ovanstående också en positiv effekt - vi upptäckte att med den digitala transformationen av ungdomsarbete kan vi nå de unga människor som annars är uteslutna från någon form av ungdomsarbete (utanför räckhåll för ungdomar).

Projektet syftar till att digitalt transformera inkluderande ungdomsarbete på internationell nivå, vilket innebär att alla mål och aktiviteter i projektet är inriktade på att inkludera digitala verktyg i vårt arbete. Genom att anta innovativa digitala undervisningsmetoder kommer vi att öka kvaliteten på ungdomsarbetet och uppmuntra inkludering av unga människor med färre möjligheter, och genom att sprida resultaten kommer vi att nå ett stort antal aktörer och stärka det transnationella och tvärssektoriella samarbetet.

Ovanstående kommer att uppnås genom implementeringen av följande arbetsprogram:

- Utveckling av 4 lokala strategier för den digitala transformationen av inkluderande ungdomsarbete;
- Utveckling av 5 flerspråkiga icke-formella utbildningsprogram för ungdomsarbetare i både traditionell och digital form;
- Utveckling av det Virtuella Inkluderande Centret (VIC) för den digitala transformationen av ungdomsarbete.



Enligt de uppsatta målen och implementerade aktiviteterna kommer vi att uppnå följande resultat och utfall:

- Innovationer för att öka kvaliteten på inkluderande ungdomsarbete, tillämpbara på lokal (Strategi) och internationell nivå (icke-formella inkluderande program, VIC) utvecklade; Marginaliserade ungdomar stärks för att lära sig i en virtuell miljö;
- 25 - civilsamhällesorganisationer stärks för digitaliseringen av ungdomsarbete;
- Transnationellt och tvärssektoriellt samarbete uppnås;
- Bidrag till skapandet av lösningar för den gröna omställningen i enlighet med Europeiska gröna given uppnådd.



HANDBOK

1. VÅR METOD FÖR ATT LÄRA OSS OM STRESSHANTERING

Ungdomsåren är en period som präglas av en rad turbulenser för både ungdomar och deras sociala miljö. Tyvärr är exponeringen för vardagliga mikro-stressorer (missnöje, rädsla, konflikter, missförstånd, karriärval, studieåtaganden) något som nästan har blivit oundvikligt. Hur och på vilket sätt unga människor hanterar stress och hur synlig denna exponering är idag, visas bäst av de data som visar på vikten och betydelsen av stressprevention i sig.

Unga människor satte mental hälsa som mål nummer 5 i Ungdomsagendan (2019-2025). En av de föreslagna strategierna är att ge unga människor utbildning som bygger upp emotionella färdigheter och förmågan att hantera sin mentala hälsa.

Om vi tar hänsyn till definitionen av positiv mental hälsa som ett tillstånd av välbefinnande där "en individ inser sina egna förmågor, kan hantera normala livsstressorer, kan arbeta effektivt och är kapabel att spela en roll i sitt samhälle" då är undervisning av barn och unga om stresshantering en faktor som skyddar deras mentala välbefinnande och hälsa.

Med Covid-19-pandemin blev konsekvenserna av pandemin på ungdomar i den globala krisen ännu mer synliga. Social isolering, förlust av vilja och motivation att utföra dagliga aktiviteter, osäkerhet och rädsla för sin framtid, utveckling av många psykologiska störningar (ångest, depression) är alla konsekvenser som pandemin bidrog avsevärt till.

Mentalvårdsleverantörer använder ofta tillvägagångssätt för att ta bort/förminska dessa konsekvenser. Det vi har lärt oss från den perioden är att unga människor behöver stödjas på olika sätt innan mångfald och svåra tider utmanar deras motståndskraft eller karaktärsstyrkor.

De behöver ha möjlighet att lära sig om stress i livet och hur man hanterar det som ett sätt att främja deras mentala hälsa. Det är därför vi föredrar att betona förebyggande, förebygga uppkomsten av symtom och därmed de konsekvenser som dessa symtom medför, så tidig intervention framför allt.



Som ett team av psykologer som arbetar med unga människor och ungdomsarbetare där mental hälsa är en integrerad del av agendan i allt arbete med unga människor, har vi utformat detta inlärningsprogram om och för stresshantering. Genom metoden för icke-formell utbildning inom ungdomsarbete kan psykologiskt utbildande ämnen relaterade till stress närmas ungdomar på ett omfattande sätt, eftersom sådana program täcker de fysiska, emotionella, sociala och kognitiva aspekterna av att hantera stressproblem.

Genom sådana psykologiska förebyggande program för ungdomar har unga människor möjlighet att upptäcka sin identitet, sina egna inre värderingar, öva emotionella strategier eller konflikthanteringsfärdigheter, stärka personliga kapaciteter och styrkor (kunskaper, färdigheter), skapa en säker social miljö inom gruppen för att i framtiden kunna hantera stress och stressiga situationer på ett hälsosammare och mer effektivt sätt.

Därför är det mycket viktigt att förmedla till unga människor vikten och betydelsen av att använda de färdigheter som förvärvats genom workshops för att minska möjligheten att symtom och konsekvenser av stress uppträder.

Denna manual innehåller alla de ämnen som är nödvändiga för att driva ett utbildningsprogram enligt vår läroplan. Programmet följer logiken och principerna för icke-formell utbildning, och efter den inledande delen, som är oundgänglig när det gäller psykologiska upplevelsebaserade workshops, kommer de konceptuella delarna om stress och stresshantering.

Efter den utbildande delen agerar deltagarna praktiskt och utformar framtida workshops för att öka motståndskraften hos de unga människor de arbetar med.



2. SKAPA GRUPPEN, SKAPA EN TRYGG MILJÖ

Mental hälsa är fortfarande något förknippat med viss stigmatisering och det är inte lätt att prata om eller dela med sig av sin personliga mentala hälsa, vare sig med vänner eller främlingar.

Målet med aktiviteterna inom icke-formell utbildning (NFE) i denna läroplan är att utveckla ungdomsarbeters, utbildares och tränares kompetenser som behövs för att stärka unga människor så att de blir mer motståndskraftiga, kan hantera stress i vardagen och ta aktivt hand om sin mentala hälsa. Stresshantering, precis som alla andra färdigheter, utvecklas genom praktik och tillämpning. En teoretisk grund är nödvändig för att förstå vad det handlar om, men det räcker inte att bara läsa och tänka.

Det är nödvändigt att tillämpa och prova det i praktiken. Det innebär försök och misstag, det innebär klumpighet och frustration i början, vilket är en integrerad del av varje lärandeprocess.


För att gå bortom bara teoretisk kunskap om stresshantering, utforska och dela personliga erfarenheter relaterade till stress, känslor och beteenden under stress och för att praktisera verktyg och tekniker som hjälper till att hantera stress, behöver unga människor känna sig trygga, respekterade och jämlika.

I dessa aktiviteter behöver unga människor ta sig ur sin komfortzon för att lära sig hantera stress, vara sårbara, erkänna svagheter, vara sig själva, och för detta behöver de en trygg miljö.

Att skapa en trygg plats för lärande är en av de viktigaste principerna inom icke-formell utbildning. En trygg plats är en plats som, antingen tekniskt eller emotionellt, är avsedd att ge lika möjligheter, representation och kommunikationsutrymmen för unga människor i en miljö av respekt och förståelse, som eliminerar förtryckande beteenden, erkänner kamp och främjar dialog.

Detta är särskilt viktigt när vi tar upp "känsliga" ämnen och attityder hos deltagarna.





Förutom den trygga platsen som en av principerna inom NFE finns det också några andra som vi som ungdomsarbetare/facilitatorer/tränare behöver vara medvetna om.

Detta kan låta som sunt förnuft, men dina aktiviteter måste vara **elevcentrerade**, vilket innebär att de måste baseras på de specifika (inlärnings)behoven hos dina ungdomar.

Du behöver känna till och förstå deras situation och de utmaningar de står inför, så att du kan anpassa metoder till deras behov, ge dem teoretisk input om stress som de kan förstå och särskilt välja verktyg och tekniker som kan hjälpa dem att hantera stress. Mål och aktiviteter måste planeras, men glöm inte att vara flexibel eftersom varje ungdom har olika behov.

Det finns alltid en variation av inlärningsstilar och inlärningsbehov i gruppen, så du behöver vara flexibel och anpassa din metod till varje specifik grupp och också välja en variation av metoder.

Vissa ungdomar föredrar att reflektera på egen hand, vissa gillar att dela i gruppen, vissa föredrar att prata om sin stress och andra föredrar att rita den eller uttrycka den på något annat sätt.

Tänk på att inte alla deltagare kommer att ha den vokabulär som behövs för att uttrycka hur de känner under stress, här kan olika kreativa metoder hjälpa.

Deltagande i NFE-aktiviteter måste vara frivilligt, ungdomarna själva måste välja att delta i någon del av aktiviteten. Vi som ungdomsarbetare/facilitatorer/tränare kan motivera och uppmuntra dem, men det är upp till dem att bestämma om de vill delta eller inte.

Tänk på detta i några av de föreslagna aktiviteterna, när du bjuder in dem att dela något personligt och sårbart om sig själva, ge dem möjlighet att dela men låt dem också veta att de kan dela så mycket de känner sig bekväma med.

De kan också välja att inte dela och det är okej. Ungdomarna behöver ha en aktiv roll i denna inlärningsprocess, de behöver ha möjlighet att dela, utforska, diskutera för att ta ansvar för sitt eget lärande och gruppens lärande.

När vi pratar om stresshantering kan vi ge input om stressorer, men de kommer behöva dela till exempel sina individuella stressorer och hur stress påverkar dem personligen.

Genom att uppmuntra till delning och utbyte i gruppen kommer deltagarna att ha en möjlighet att lära sig empati och hur andra människor hanterar stress, vilket kan förbättra deras egna personliga stresshanteringsförmågor och attityder.

Inom NFE är **gruppen en läranderesurs**, då gruppen fungerar som en källa till motivation, olika kunskaper och erfarenheter, empati, kreativitet och nöje. Tillsammans som grupp har deltagarna möjlighet att experimentera, agera och reflektera tillsammans för att lära sig.

Att ha kamratstöd och känna sig kopplad till en grupp ger unga människor en känsla av tillhörighet och att vara värdefulla, vilket hjälper dem att utveckla självförtroende.

Att tillhöra en positiv och stödjande kamratgrupp hjälper också ungdomar att lära sig viktiga sociala och emotionella färdigheter, som att vara känslig för andra människors tankar, känslor och välbefinnande. Allt detta spelar en viktig roll i att lära sig minska stress och de negativa konsekvenserna av stress på ungdomar.

Förutom den stora påverkan som kamratgrupper har, glöm inte att unga människor söker stöd och positiva förebilder hos vuxna. Föräldrar eller vårdnadshavare spelar en viktig roll här, men också du som ungdomsarbetare/facilitator/tränare, särskilt om de inte har stöd från sina föräldrar/vårdnadshavare.

De kommer att lära sig från ditt exempel, så visa dem empati och respekt, var stödjande och öppen med dem.

I de föreslagna aktiviteterna kommer du att märka flera mindfulness-aktiviteter, eftersom deltagarna enligt konceptet för **erfarenhetsbaserat lärande** lär sig genom att göra.

De kommer att ha en chans att öva olika tekniker som kan minska stress och reflektera över vad som är mest användbart för dem.



NFE har ett holistiskt förhållningssätt till lärande, eftersom det fokuserar på kognitiva, emotionella och fysiska nivåer av lärande, och av denna anledning är det en utmärkt miljö för att ta itu med ämnet stress och stresshantering på alla tre nivåer.

Oavsett innehållet eller ämnet för NFE-aktiviteter, bör de alltid baseras på värderingar som gör det möjligt för deltagarna att förvärva kritiska kompetenser som bidrar till deras personliga eller professionella utveckling, social inkludering, aktivt deltagande och medborgarskap, samt mänskliga rättigheter.

Därför bör det vara öppet och tillgängligt för alla unga människor, oavsett deras sociala, kulturella, ekonomiska, utbildningsmässiga eller religiösa bakgrund och möjligheter. Mental hälsa påverkar alla unga människor men särskilt de som står inför utmaningar och svårigheter, som diskriminering eller ekonomiska hinder, så NFE-aktiviteter bör fokusera på dem i synnerhet.

För att skapa en trygg miljö behöver du ha ett konsekvent tillvägagångssätt under hela utbildningen, men det är viktigt att lägga grunden på den första och andra dagen. Från den inledande välkomstkällen till introduktionen av kursen, att lära känna varandra och lagbyggande, har vi valt aktiviteter som bidrar till att bygga förtroende, öppenhet och acceptans i gruppen.



Tänk på att lärande är en långsiktig process, och när det gäller att hantera stress finns det ingen magisk stav eller omedelbar framgång. Alla föreslagna verktyg och tekniker måste övas under en längre tid för att få långsiktig effekt.

Motivera och uppmuntra dina ungdomar, för oavsett deras situation är stresshantering en färdighet som kan läras.

Liksom att odla en positiv attityd, fokusera på tacksamhet och positiva aspekter av livet samt leva i nuet - allt detta hjälper till att hantera stress och vi kan lära oss det genom övning. För, finns det ett liv utan stress?

3. Vad är stress?

Stress är en integrerad del av människans liv. Det är nästan omöjligt att föreställa sig vardagen utan stress. Även om begreppet stress ofta är förknippat med något negativt, något som bör undvikas, är det omöjligt att förhindra att det inträder i ens liv.

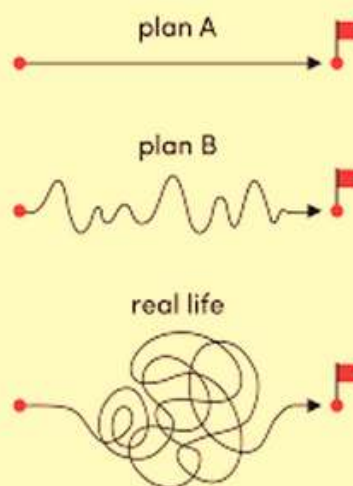
Stress har alltid betraktats som något som, utan vilket, människans existens, utveckling och framsteg skulle vara tveksamt, eftersom det tvingar en person att förändras, vara produktiv och ta ett steg framåt.

Stress definieras som en naturlig företeelse där organismen anpassar sig till en specifik livsutmaning, händelse eller situation, ett tillstånd som leder till en förändrad balans och kräver anpassning. Svaret på stress och själva stressreaktionen beror på omfattningen av den förändring en person upplever och den individuella bedömningen av hur och på vilket sätt anpassningen ska ske.

I vardagen framträder stress som en hotande situation där individen har ett lämpligt eller mindre lämpligt svar.

I vissa situationer kan stress tillståndet betraktas som varje tillstånd där en person känner sig hotad på ett psykologiskt, fysiskt eller socialt sätt.

Dessutom kan en individ uppfatta och uppleva en situation som stressig när den fysiska, psykologiska eller sociala säkerheten för en person nära dem (familj, vänner, kollegor, bekanta) äventyras.



(Image source: Freepik.com)

Begreppet stress och dess användning kan identifieras på tre sätt, vilka är:

- Stress som ett inre tillstånd i organismen;
- Stress som en yttre händelse;
- Stress som en upplevelse som uppstår från interaktionen mellan en individ och deras miljö (Lazarus och Folkman, 2004).



När man talar om stress som ett inre tillstånd i organismen, innebär det en serie fysiologiska och psykologiska reaktioner som är riktade mot och relaterade till nervsystemet, det endokrina systemet och immunsystemet inom kroppen.

I detta sammanhang karaktäriseras stress som ett negativt fenomen, som bär med sig en rad olämpliga konsekvenser för människans organism. En viktig egenskap finns dock även i detta avseende, och det är att olika individer upplever och reagerar på stress på olika sätt.

Stress som en yttre händelse, i den nuvarande samtida eran, betraktas mer som en situation som kanske inte är mycket traumatisk men snarare som en vardaglig företeelse som är närvarande i alla individers liv. Detta inkluderar frågor relaterade till anställning, val av studieområde, akademiska ansvar, samhälleliga påtryckningar och relationer med romantiska partners.



Stress som en interaktion mellan individen och deras miljö handlar om den personliga upplevelsen av sin omgivning. I detta sammanhang finns det två typer av bedömningar av miljökrav: primära och sekundära, beroende på individens kognitiva bedömning. I den primära bedömningen utvärderar individen kraven i en viss situation och överväger dess inverkan och betydelse.

Ibland kan situationer uppfattas som helt irrelevanta, positiva eller stressande. Den sekundära bedömningen involverar individens utvärdering av vad de kan göra i en specifik stressande situation, hur mycket kontroll de har över situationen, om de kommer att söka stöd från sin omgivning, om de har etablerade sätt att hantera utmanande situationer (psykologiskt aspekt), eller om de har andra metoder för att lösa problemet för att säkerställa sitt välbefinnande.

Utifrån detta kan man fritt dra slutsatsen att kontrollen över en stressande situation bestäms av nivån på kraven i situationen, hanteringsresurser och förmågan att tillämpa specifika hanteringsstrategier i en sådan situation.

När det gäller klassificering av stress, är dess enklaste uppdelning i distress, som representerar negativ stress - i princip den typ av stress som oftast avses när man säger att en individ är "under stress".

Å andra sidan finns det eustress, som är positiv stress, stress som har en positiv inverkan på motivation, bidrar till personlig utveckling, ökar tillfredsställelse och motivation samt förbättrar produktivitet och energi..

Distress har verkligen olika negativa konsekvenser för en ung person, från koncentrationssvårigheter och kronisk trötthet till utmaningar i vardagliga ansvar (såsom att gå på universitetet, förbereda sig för tentor och upprätthålla ett socialt liv).

Denna typ av stress kan vara ett fullständigt hinder för en ung persons funktion på flera nivåer, och därför är ibland intervention med psykologisk hjälp och stöd nödvändig för denna typ av stress.

I kontrast till distress förklaras eustress i vetenskaplig litteratur som genuint önskvärd stress. Exempel på den positiva inverkan av denna typ av stress inkluderar karriärutveckling, uppnå personliga mål, akademisk framgång och anställning.

Det är dock viktigt att betona och överväga den tunna linjen mellan dessa två typer av stress; vad som är distress för en person kan vara eustress för en annan och vice versa.

Med andra ord är upplevelsen helt individuell eftersom kognitiva bedömningar av stress är subjektiva. Samma situation eller stressfaktor behöver inte vara densamma för alla.

Upplevelser och konsekvenser av stress beror på individuella förmågor, hanteringsstrategier, nivån av stöd i den sociala omgivningen för den unga personen, personliga värderingar och personlighetsdrag.

När det gäller personlighetsdrag är det klart att unga individer som är mer öppna, sociala, optimistiska och självsäkra visar större motståndskraft mot stress.



De visar mer positiva känslor i stressiga situationer och tror att de har kontroll över dem. Å andra sidan tenderar unga individer som är mer tillbakadragna, osäkra, pessimistiska och impulsiva att uppleva stress och stressiga situationer i en mycket större omfattning än vad situationen i sig själv motiverar.

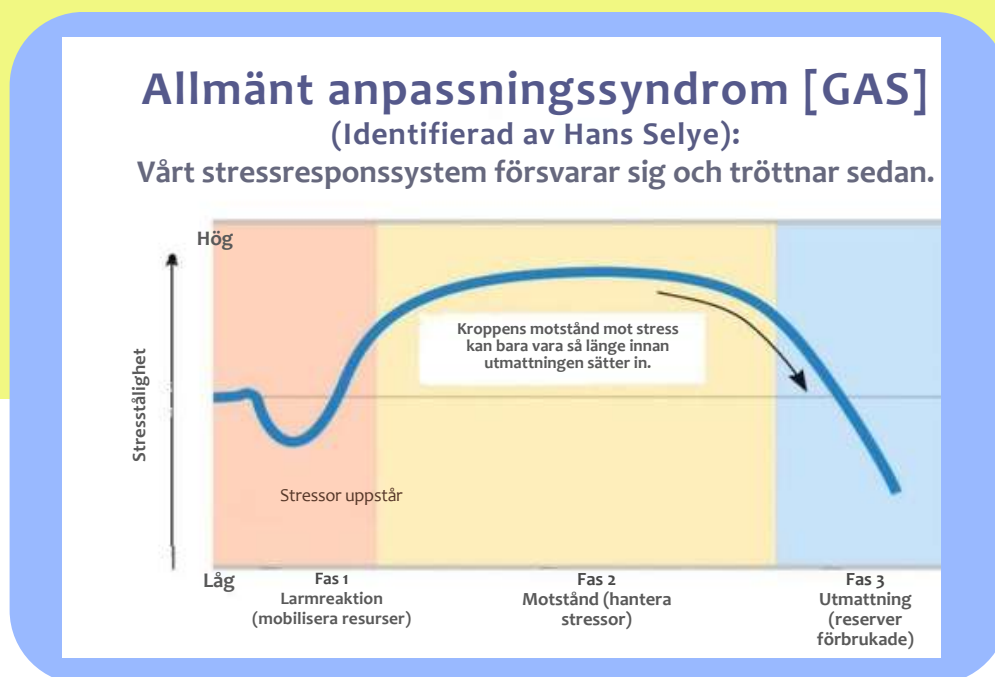
Deras uppfattning om kontroll över stressiga situationer är minskad.

När det gäller sätt att reagera på stress har man upptäckt att människokroppen svarar på hot med en konsekvent uppsättning ospecifika reaktioner som kallas GAS (General Adaptation Syndrome).

En intressant fakta är att detta syndrom representerar ett svar på olika typer av stressstimuli, har en allmän effekt på nästan alla kroppssystem och aktiverar och initierar organismens försvars- och skyddsmekanismer (Havelka, 2002).

GAS (General Adaptation Syndrome) kan förklaras genom tre faser, och dessa är:

- Alarm- eller kamp-flykt-fasen;
- Motståndsfasen;
- Utmattningsfasen - utbrändhet.



Den första fasen, alarmfasen, kan vara från flera timmar till flera dagar. I denna fas förbereder sig kroppen (frisättning av adrenalin, accelererad hjärtfrekvens, muskelspänning) för kamp eller flykt.

Den andra fasen, motståndsfasen, involverar alla processer som möjliggör för kroppen att hantera stress. I denna fas anpassar sig organismen och använder alla reserver av fysisk och mental energi för att konfrontera stressfaktorn.



3.1 Stressorer

Stressorer representerar varje fysisk, psykologisk eller social stimulans som sätter en person i ett tillstånd av stress (Petz, 1992). Stressorer kan enklast betraktas som stimuli som kräver tillfredsställelse, kräver ett omedelbart problemlösningssvar eller kräver ökad aktivitet och anpassning.

När det gäller externa stressorer är hotfulla situationer som en person upplever karakteristiska för akuta stressförhållanden. Dessa är situationer som omedelbart stör oss, har en stark intensitet och kan snabbt bringas under kontroll (t.ex. fyrverkerier som vi hör från vår lägenhet kan producera en hög mängd stress, men kan lätt bringas under kontroll: genom att stänga fönstren eller spela högre musik på högtalarna). Å andra sidan är interna stressorer mer förknippade med kroniska stressförhållanden, som är långvariga och leder till ihållande känslor av hjälplöshet, skuld och ångest eftersom personen inte kan hitta adekvata sätt att hantera stress och stressiga situationer.

Förutom indelningen i externa och interna stressorer, som betraktas som huvudklassificeringen, finns det ytterligare underindelningar, nämligen:

- fysiska stressorer;
- psykologiska stressorer;
- sociala stressorer (Havelka, 1990).

Fysiska stressorer hänvisar till olika yttre påverkan (temperaturvariationer, smärtsamma tillstånd, buller, oväsen, sensorisk deprivation).

Psykologiska stressorer kännetecknas av sociala konflikter. Denna typ av stressorer är en av de vanligaste bland unga människor. Konflikter som unga individer möter uppstår i samband med familjerelationer, sociala kopplingar med jämnåriga, romantiska partners och arbetskollegor.

Triggers för psykologisk stress inkluderar också:

- stora livsförändringar (avslutning av skolan, bröllop);
- kroniskt stressande händelser (arbetslöshet, familjekonflikter);
- traumatiska händelser;
- vardagliga stressorer (trafik, tidsbrist, mänsklig otrevlighet, etc.).

Intensiteten hos psykologiska stressorer kan variera från mild till extremt hög.

Sociala stressorer hänvisar till alla konflikter, katastrofer och kriser som påverkar hela den sociala miljön.

De bästa exemplen på denna typ av stressor är ekonomiska kriser och plötsliga förändringar i sociala relationer (ett av exemplen som vi alla kan minnas från de senaste åren är Covid-19-pandemin).



Stressorer som orsakar stress har ofta flera kännetecken. Initialt kan unga människor uppfatta dem som extrema, helt överväldigande och outhärdliga. Å andra sidan kan de orsaka blandade känslor, vilket innebär att individer inte är säkra på vad de vill och inte vill samtidigt, vilket är en mycket vanlig förekomst bland unga människor, särskilt när det gäller att välja karriär eller välja romantiska partners.

Slutligen, vad som alltid är oroande är det ögonblick när stressorer är händelser som anses vara helt bortom kontroll och individens makt.

Här är det också avgörande att betona den kognitiva bedömningen av stressorer, det vill säga hur individer bedömer om en viss situation är stressande för dem och på vilket sätt. Hängivenhet till ett specifikt tankesätt och själva tron på det är huvudfaktorn i denna bedömning.

Detta är särskilt uttalat hos unga individer, ungdomar i vilka processen för personlighetsbildning ännu inte är avslutad - en period där sökandet efter ett svar på frågan "Vem är jag?" pågår.

Kan jag svara på alla krav och förväntningar som ställs på mig? Kan den svara och uppfylla alla sina önskningar, och kan den hitta sin roll och mening?

Ungdomar under denna mognadsperiod kämpar betydligt med stress och stressiga situationer eftersom deras värdesystem och självbild är mycket skakade och beroende av andras åsikter, särskilt jämnåriga.

Det är viktigt att betona djupet av den hängivenheten också, eftersom det å ena sidan kan driva en person att söka en lösning för att förbättra situationen, medan det å andra sidan kan leda till att samma nivå av exponering för stress bibehålls.



Allt detta beror på individens bedömning av situationen. När man definierar stress och stressorer är det viktigaste elementet den personliga upplevelsen att stressorn är hotfull. Detta personliga perspektiv är av avgörande betydelse, eftersom det inte finns någon social konsensus varken om kvaliteten eller mängden stressorer. Detta innebär att två personer i samma ålder, kön, utbildning och social status, som har uppfostrats liknande, utför liknande arbete och har liknande livsmål, inte nödvändigtvis har samma stressorer, men de har inte heller samma reaktioner på en specifik stressor.

Stressreaktioner, som sätter en person i ett tillstånd av stress, förekommer i tre former:

- förändringar i beteende;
- psykologiska reaktioner;
- fysiologiska reaktioner (Havelka och Krizmanić, 2004).

Vid beteendeförändringar (beteendemanifestationer) är observerbara förändringar i en persons beteende tydliga (överdrivet matintag, konflikter, överdriven konsumtion av tobaksprodukter, alkohol, tillbakadragande, brist på intresse för dagliga aktiviteter). Sådana beteendeförändringar är ibland svåra att förstå, och mycket ofta kanske en ung person inte är medveten om dem. Även om de är medvetna kan det vara svårt att kontrollera dem eftersom de saknar adekvata sätt att göra det. Vissa unga människor anser ofta att stress är något oundvikligt, något som måste hända, och de överlämnar sig helt till det. Därför söker de inte sätt att hantera det.

Exempel inkluderar akademiska skyldigheter eller jobsökande. Även om dessa situationer kan vara av högintensiv stress för någon, ses de som något som måste uthärdas, som så småningom kommer att gå över och inte lämna oönskade konsekvenser efter sig. Men med kronisk exponering för stress kan de oönskade konsekvenserna bli ganska uppenbara (antisocialt beteende, självskadebeteende, aggression mot andra, beroende av droger, alkohol, etc.).

De psykologiska manifestationerna kan delas in i två grupper:

- emotionell reaktion;
- kognitiv reaktion.



Varje stressig situation utlöser en mängd emotionella reaktioner hos en individ. Känslor som uppstår från stressiga situationer kan sträcka sig från ilska, hat, rädsla och raseri till den andra ytterligheten, såsom sorg, apati, ångest, hjälplöshet eller skuld.

Sådana reaktioner kan ofta helt paralysera unga individer från ytterligare respons som skulle kunna lugna eller lösa situationen. Att hantera stressiga situationer på sådana sätt kan vara extremt farligt och fördjupa symtomen, vilket leder till att de förvärras.

Även om det är helt okej att uttrycka känslor som de verkligen är, när det blir det enda försvaret mot stress och det inte finns några specifika hanteringsmekanismer, kan det bli problematiskt att visa känslor.

Vad som dock är betydelsefullt för responsen på stress och stressiga situationer är å andra sidan emotionellt intelligenta individer, eller emotionell intelligens.

Emotionellt kompetenta individer är mer framgångsrika i att hantera stress eftersom de känner igen och använder de mest effektiva hanteringsstrategierna, och konfronterar aktivt den problematiska situationen (acceptans av problemet, arbete med det), jämfört med emotionellt inkompetenta individer som nämndes tidigare, som använder passiva hanteringsstrategier och tar sin tillflykt till att ge upp och fly.



Exempel på aktiv problemlösning hos emotionellt kompetenta individer involverar medvetenhet och förståelse av känslor, övervinnande av dem, användning av känslor för att underlätta och bedöma de känslor som uppstår i en specifik problematisk situation.

En annan viktig egenskap hos emotionell intelligens för att övervinna stress är skapandet av positiv självutvärdering, positivt humör och ökat självförtroende. Dessa individer, tack vare sin goda förståelse av känslor, är kapabla att förbise negativa händelser och deras konsekvenser.

Kognitiva reaktioner kan vara av stor betydelse för att övervinna stress hos unga individer som har utvecklat omdömesförmåga, förbättrad koncentration och fokus, uttryckt kreativitet och förmåga till logiskt tänkande.

Å andra sidan, för individer som saknar dessa kvaliteter, kan processen att hantera stress vara verkligt utmanande och ganska utmattande.

I den här delen av handboken kommer vi endast att nämna fysiologiska reaktioner som ett exempel på sambandet mellan mentala och kroppsliga händelser, och vi kommer att fördjupa oss mer i detta senare.



3.2 Kroppens reaktion på stress



Stressens påverkan på vår kropp kan ha både positiva och negativa effekter. Under lång tid betraktades stress som något som enbart hade negativa konsekvenser för människans organism och kropp. Men många studier har senare avslöjat dess positiva inverkan också.

Kortvarig stress och stressiga situationer kan fungera som en form av skydd för kroppen, vilket stärker motståndskraften mot olika situationer som kan rubba en persons balans.

Några av de positiva fördelarna med kortvarig stress är att den stärker immunförsvaret och bidrar till fördelningen av immunceller från blodet till olika organ (Hudek-Knežević och Kardum, 2005).

Det är viktigt att betona att stress påverkar olika individer på olika sätt. Med andra ord, för vissa människor kan stress verkligen ha en positiv, motiverande inverkan (som förberedelse inför tentor, adekvat förberedelse inför en arbetsintervju, spänningen som känns innan en idrottstävling kan förbättra vår koncentration och energi).

Men låt oss fokusera mer på de negativa effekter som stress lämnar efter sig. Långvarig exponering för stress påverkar avsevärt immunsystemets funktion, vilket resulterar i en högre mottaglighet för infektioner och maligna sjukdomar.

Hur och på vilket sätt stress påverkar människokroppen kan bäst förklaras genom att stress orsakas av hormoner som är nödvändiga för överlevnad: adrenalin, noradrenalin och kortisol. I det ögonblick hjärnan uppfattar ett visst hot mot individen, signalerar den automatiskt frisättning av dessa hormoner för att aktivera och förbereda kroppen att möta faran.

Idag är överlevnadssituationer inte lika vanliga, men sjukdom hos en familjemedlem, missnöje med jobbet, dåliga sociala relationer, svårigheter med en partner, arbetslöshet – allt detta uppfattas fortfarande som hot som hjärnan känner igen och reagerar på genom att frigöra dessa tre hormoner.

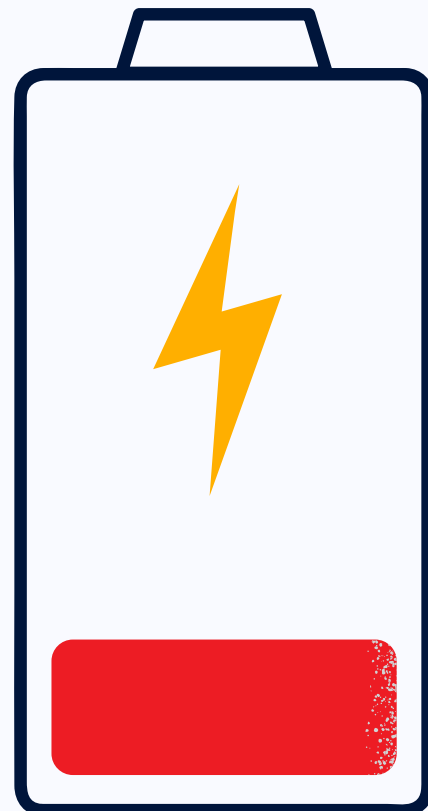
Det autonoma nervsystemet spelar en avgörande roll i att mobilisera kroppens resurser under stress. Detta system har två viktiga komponenter: de sympatiska och parasympatiska banorna som styr kroppens funktioner som andning, hjärtfrekvens med mera.

Det sympatiska nervsystemet ansvarar för kamp- eller flyktreaktionen när en person möter en stressig situation och ger kroppen tillräcklig energi för att reagera. Detta system påverkar också adrenalin, som frigörs direkt i blodomloppet och orsakar snabb hjärtfrekvens, accelererad andning, snabbare blodpumpning och en ökning av blodtrycket.

I dessa ögonblick kräver lungorna mer syre, och detta extra syre skickas till hjärnan, vilket ökar vakenheten och skärper sinnen för syn och hörsel. Dessa förändringar i kroppen sker mycket snabbt, nästan obemärkt av individen.

Å andra sidan fungerar det parasympatiska nervsystemet motsatt till det sympatiska systemet. Efter att hotet har passerat ser det till att kroppen lugnar ner sig. Dess verkan börjar när adrenalinnivåerna börjar minska och personen fortsätter att bedöma situationen som farlig. Vid den tidpunkten börjar hypotalamus producera hormoner som stimulerar frisättningen av kortisol, vilket gör att kroppen förblir i ett tillstånd av beredskap och vakenhet. När faran avtar minskar kortisolnivåerna och det parasympatiska nervsystemet hjälper kroppen att lugna ner sig och slappna av (Burchfield, 1979).

Under förhöjda stressnivåer inkluderar några ytterligare fysiska symtom på stress överdriven nervositet, muntorrhet, huvudvärk, yrsel, muskelspänningar, smärta och tryck i bröstet, trötthet, aptitförlust eller aptitökning, magproblem och sömnstörningar.



4. Stresshantering

Den moderna livsstilen kännetecknas som "sjukdomen" hos 2000-talets människa. Den nuvarande livsstilen, präglad av digitalisering, överdriven dedikation till arbetsuppgifter, ett ständigt behov av att vara tillgänglig för alla och allt, en önskan om mer än nödvändigt, ställer krav på individen som håller dem i ett konstant tillstånd av stress utan att ge utrymme och möjlighet att återvända till sin naturliga balans, ett tillstånd av lugn och avslappning.

Tyvärr är det så att miljön som hela 2000-talets generation har vuxit upp i nästan inte känner igen konceptet "koppla bort" och självengagemang, vilket bidrar till den nuvarande förekomsten av stress.

Det måste dock erkännas att det finns en betydande skillnad mellan vad en person verkligen inte kan kontrollera och vad som ligger inom deras inflytelsesfär, eller åtminstone kan minskas i termer av stressnivåer. Den valda reaktionen i stressiga situationer kan påverka en individs uppfattning av stress och dess inverkan.

Stresshantering innebär att lära sig och förvärva färdigheter och kunskap för att känna igen stressiga tillstånd och hantera stressiga situationer genom att kontrollera och minska deras effekter (Zvizdić, 2009). Förvärvade färdigheter gör det möjligt för en person att må bättre och återfå kontrollen över sitt liv, vilket leder till att återvända till ett tillstånd av balans. Stresshantering är inte en universallösning. Därför är det viktigt att experimentera och upptäcka vad som fungerar bäst för varje individ.

Några av följande tips kan vara till hjälp vid hantering av stress och stressiga situationer:

Känna igen källan till stress - för att identifiera verkliga stressfaktorer i en persons liv är det viktigt att undersöka deras vanor, attityder och ursäkter. Det är viktigt att överväga sina egna tankar, känslor och beteenden som bidrar till den dagliga stressnivån (kanske fokuserar unga individer ibland överdrivet mycket på akademiska uppgifter, omedvetna om att prokrastinering snarare än att lära sig, förbereda sig för tentor, delta i tentor, samla in studiematerial etc., är deras problem).

1

2

Avstå från ohälsosamma stresshanteringsmetoder - att använda sådana hanteringsstrategier kan bara ge kortvarig lättnad och flykt från stress; men på lång sikt kan de orsaka ytterligare skada (alkoholkonsumtion, tillbakadragande från sociala och familjemiljöer, överdriven sömn, prokrastinering). Det är nödvändigt att överväga om dessa sätt att hantera stress bidrar till att förbättra känslomässig och fysisk hälsa samt det övergripande livstillfredsställelsen.

Stresshanteringsövningar - det är nödvändigt att överväga vilken strategi som valts för att hantera stress. Dessa strategier kan vara riktade mot att lugna kroppen och fysiska reaktioner, förstå känslor och övertygelser som påverkar mänskligt beteende och lära sig färdigheter som kan hjälpa till att svara på stress och stressiga situationer på ett hälsosammare sätt (skydda personliga gränser, söka tröst och stöd i den sociala miljön, hantera sin egen tid, odla positiva tankevanor).

3

4

Rör på dig - även om det är mycket svårt att tvinga sig själv att delta i någon aktivitet under stress, är det avgörande för att övervinna och lugna symptomen. Fysisk aktivitet kan vara fördelaktigt för att avleda uppmärksamheten från dagliga bekymmer och oro.

Anslut dig till andra/socialt stöd - för unga människor kan en särskilt lugnande och stödjande strategi vara den sociala miljön och att tillbringa kvalitetstid med andra. Bland vänner, familj, nära och kära, och kollegor känner sig unga individer ofta trygga och förstådda, och de vänder sig vanligtvis till dem för hjälp och en lyssnande öra. Faktum är att kommunikation med nära och kära anses vara fri från dömande, fylld av förståelse, och hjälper till att stimulera hormoner som motverkar stressupplevelsen.

5

6

Ge dig själv möjlighet till vila och avslappning - att konsekvent hitta tid för avkoppling och vila är säkert en avgörande aspekt av att hantera stress. Att delta i aktiviteter som ger glädje och att avsätta fritid under dagen för sig själv är ibland av ovärderlig betydelse.



4.1 Copingstilar och ungdomsåren

Det finns många olika reaktioner människor har när de upplever stress. Det finns ännu fler sätt som människor använder för att försöka hantera sig själva i stressiga situationer.

"Copingmekanismer är kognitiva och beteendemässiga tillvägagångssätt som vi använder för att hantera interna och externa stressorer" (Algorani och Gupta, 2021, Berkeley Wellbeing artikel av Rekhy).

Vår reaktion på stressorer är nära kopplad till vårt allmänna välbefinnande. Innan vi fortsätter med copingstilar, låt oss för en stund titta på vilka olika aspekter av välbefinnande som kan påverka vår sårbarhet, både hur vi reagerar på potentiellt stressiga situationer och hur vi reglerar oss själva för att mildra negativa effekter av upplevd stress och bli mer motståndskraftiga överlag.

Föreställ dig din hälsa och ditt välbefinnande som ett tillstånd som representerar en person i helhet. Alla följande frågor kan hjälpa till att skapa en personlig karta över välbefinnande:

1. Kvalitet på sömn och vila - Var är din telefon när du går och lägger dig? Vilket är ditt vanligaste humör? Somnar du lätt? Hur många vilotimmar har du?


2. Näringsvanor - Är mat en tid för njutning? Vilka slags matvanor har du? Med vem brukar du äta? Hur ofta äter du med full medvetenhet? Var är din telefon när du äter?

3. Sociala och emotionella relationer - Vem är din person för emotionellt stöd? Vem lyssnar du på? Hur tillbringar du din fritid? Var känner du att du hör hemma utan att försöka passa in, bara för den DU är?

4. Fysisk aktivitet - Hur svarar du på din kropps behov av att röra sig? Vad gör du för avkoppling för kropp och sinne?

5. Kreativitet och glädje - Vad får dig att skratta? Vad får dig att glömma allt... när du är i FLOW? Har du någon hobby? Hur tillbringar du mestadels din fritid?





Förutom att ha hälsosamma vanor, beror hur vi reagerar på stress på självbedömningen av personliga resurser, förmågor och styrkor för att hantera den specifika situationen. Resiliens som en personlig egenskap som kan hjälpa en ung person att anpassa sig till negativ stress är starkt förknippad med deras självkänsla.

Hög självkänsla skyddar resiliens å ena sidan, och å andra sidan, när en ung person framgångsrikt hanterat utmaningar och svårigheter, främjar resiliens och påverkar självkänslan positivt.

För att unga människor ska växa upp till resilienta vuxna, är socialt stöd en beprövad copingresurs: "Som en viktig copingresurs kan socialt stöd förbättra ungdomars självbedömning, hjälpa dem att forma en bra självbild och främja deras självkänsla. Socialt stöd kan inte bara direkt skydda mental hälsa utan kan också indirekt påverka mental hälsa genom att förbättra självkänsla.

Socialt stöd kan också betraktas som en av de viktigaste externa resurserna för att dämpa de negativa effekterna av stressorer, och vissa studier har påvisat den positiva effekten av socialt stöd på resiliens" (Liu, 2021).

I allmänhet syftar icke-formellt lärande inom ungdomsarbete till att stärka unga genom att etablera en stödjande och samarbetande social miljö.

Ofta är det ett erbjudande som exakt inkluderar vad ungdomar behöver - en säker miljö att experimentera och utforska sig själva, att lära sig vad de gillar och med vem de gillar att tillbringa tid, att utveckla livsfärdigheter och kompetenser, att engagera sig aktivt i enkla lokala åtgärder för ett bättre liv i samhället och genom att visa solidaritet uppfylla behovet av att tillhöra, bli accepterad och känna stolthet.

Viktigast av allt, om de misslyckas eller gör misstag, kommer de inte att bli dömda utan underlättas att lära sig av erfarenheten och bli ännu starkare och mer självsäkra.

Specifikt, som erbjuds i vårt läroplan, kan unga även utforska och lära sig mer om olika sätt att ta hand om sig själva och hantera svåra perioder genom sina liv.

Och, som sagt tidigare, finns det olika copingstilar som är att föredra.



BASICPh-modellen av professor Mooli Lahad är bara en av modellerna för att presentera en variation av personliga preferenser i att lindra effekterna av stress. Den representerar våra "naturliga" copingmekanismer. Bra att veta är att en person kan välja att prova olika om hon inser att något "inte fungerar" längre. Här är anledningen till varför unga människor kan dra nytta av att känna till olika sätt att hantera stress.

Sex copingstilar är:

B – tro

Tro kan vara en kraftfull faktor för resiliens. Detta kan vara genom tro eller andra gemensamma övertygelser och bygger på inre kärnvärden. Gemensamma övertygelser är särskilt hjälpsamma eftersom de också ger externt stöd.

A – affekt

Känslor eller emotioner. Genom att uttrycka känslor kan vi dela med oss av rädsla, ilska, sorg etc. och få dessa känslor bekräftade externt, vilket får oss att känna oss mindre ensamma.

S – social

Genom att söka stöd genom vänskap eller organisationer kan vi få en känsla av ansvar inom en grupp, vilket kan hjälpa oss att hålla oss jordade. En minskning av isolering tillsammans med en ökning av socialt ansvar kan återställa emotionell säkerhet.

I – fantasi

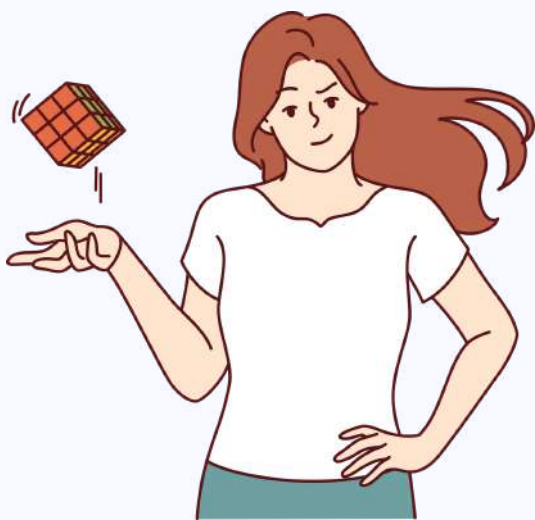
Kreativitet är en metod för att hantera trauma som barn är särskilt skickliga på att använda. Att uttrycka tankar och känslor på ett kreativt sätt kan möjliggöra ett tryggare utlopp för uttryck genom konst, skrivande, drama eller musik.

C – kognitiv

Kognitiva copingfärdigheter använder sig av problemlösning och en direkt inställning till problemet. Att strategisera tillsammans med andra kan få människor att känna sig mindre ensamma och ge en känsla av kontroll över situationen.

Ph – fysisk

Fysisk aktivitet tar oss tillbaka till våra djuriska rötter. Det har den dubbla fördelen att det ger en informell bearbetning av en situation samtidigt som det ger en indirekt utlopp för känslor.



Ju fler av dessa stilar vi kan använda, desto mer resiliens kan vi samla för att återfå en känsla av kontroll.

Det är också bra att unga nu kan ha flera copingstilar och växla mellan dem beroende på tillgänglig tid eller intensiteten av de stressorer de utsätts för.

5. Kroppsbaserade strategier och stresshantering

Vårt allmänna välbefinnande är beroende av hur vi tar hand om vår kropp och vår fysiska hälsa. Men det handlar inte bara om att veta att motion, balanserad vila och näring är den bästa förebyggande åtgärden och hjälper oss att minska effekterna av stress.

Det innebär att bli medveten och lära sig att lyssna på kroppens visdom. Våra livserfarenheter och närvaro lagras i kroppen lika väl som i vårt sinne.

Å ena sidan "talar" kroppen till oss - den skickar oss icke-verbala tecken/känslor när känslor uppstår. Å andra sidan kan vi använda den för att reglera dessa samma känslor och tankar som orsakade dem. Nu mer än någonsin talar psykologer och neurovetenskapsmän om att "omprogrammera" vår "emotionella hjärna" genom kropps rörelse.

Allt oftare blir regelbunden fysisk rörelse (kan vara bara att gå i parken) en integrerad del av behandlingen av depression, och detsamma gäller för ångestattacker (Craft och Perna, 2004). Kroppen i rörelse ökar stunder av enkel lycka och mildrar den börda en person bär.

Vissa metoder, såsom andningsövningar eller mindfulness-meditation, kan hjälpa oss att lugna ner oss i akuta stressituationer samt stärka vår emotionella och kognitiva funktion för att bättre hantera kronisk stress.

Fysisk träning används ofta för att försöka "kontrollera" vissa känslor, men det är ofta bara en kortvarig effekt av att ventileras.

All typ av rörelse som ger mer glädje eller social kontakt är välkommen: vandring med vänner, yoga eller promenader i naturen. Lika viktigt för vårt välbefinnande är hur vi sover och vilar som hur vi håller vår kropp aktiv och stark.

Allt detta kan stärka vår förmåga att hantera både daglig eller akut stress. Men då och då kommer vi att behöva någon annan som tröstar oss. Detta innebär att vår relation till vår kropp är grunden för kroppsbaserade stresshanteringsstrategier, men ibland är det inte tillräckligt. Då kan vi alltid söka en kram. Fysisk kontakt med andra är också en viktig del av vår resiliens.



5.1 Andning och stress

Andning är en automatisk process. Vi är vanligtvis inte medvetna om vår andning när vi pratar, går, kör, lär oss och leker. Och det är bra så länge vi andas på ett naturligt, harmoniserat sätt.

Men när vi är stressade och pressade av tid, uppgifter eller våra tankar, vilket händer ofta, tenderar vi att andas annorlunda - snabbare, ytligt, pausat, genom munnen.

Normal andning är så viktig för vårt mentala och fysiska välbefinnande och förmåga att hantera både akut eller daglig och kronisk stress, att det är den första hjälpen-strategin som varje person behöver hålla i minnet och öva, öva närhelst det är möjligt.

Från vårt arbete har vi märkt att dagens tonåringar och unga människor, som lever under trycket av många förväntningar att prestera bra och hantera sina ansvar och samtidigt se "coola" ut, andas som om de är konstant stressade.

Detta är anledningen till att utbilda dem om vikten av medveten andning är den grundläggande stressreducerande praktiken.

Unga människor med överväldigande scheman kan öva medveten andning bara för att ta en paus, men med regelbunden träning plus några övningar för förlängning av andningen eller visualiseringar kan de förbättra tänkandet i allmänhet, deras uppmärksamhet, koncentration, perception, höja stresståligheten, minska ångest och förbättra sömn och allmänt humör.

Allt detta minskar deras sårbarhet i stressande situationer.



Medveten andning - stress första hjälpen

Vår kropp kan vara en mycket finjusterad maskin. När vi INANDAS aktiverar vi faktiskt den maskinen genom att engagera det sympatiska nervsystemet. Att andas in ger oss energi och vi är redo att kämpa eller fly eller vad som än är nödvändigt.

När vi ANDAS UT slappnar vi av eftersom vårt andra nervsystem, det parasympatiska, aktiveras och vi känner oss säkra, vi vilar, släpper taget och smälter maten. Med varje andetag VÄXLAR vi mellan aktivering och avslappning. Vi tar in syre för energi, vi andas ut koldioxid. "När vi uppmärksammar vår andning, när vi tar ett djupare andetag in och en förlängd utandning, kan detta vila-och-smälta-system överrida vårt kamp-eller-flykt-system och skicka budskapet till de delar av kroppen som förbereder sig på stressförsvar att allt faktiskt är bra." (Garret, 2022). Balansen mellan de två är vad organismen behöver och det kallas NATURLIG andning. Medveten andning innebär att behålla denna naturliga rytm även under stress när det finns en tendens till ytlig och ojämn andning.

Vissa övningar går längre om vi behöver minska ångestattacker och föreslår förlängd utandning - vilket ger mer lugn. Djup (buk) och medveten andning harmoniserar hela organismens arbete och har på så sätt en positiv effekt inte bara på vår fysiska hälsa utan även på våra känslor, tankar och beteende.



KROPP: Att medvetet dyka in i vår kropp medan vi andas in och ut med medvetenhet slappnar av spänningsområden i kroppen, ger mer syre med ökad blodcirkulation, näring till organen och därmed bättre hälsa.

TANKAR: Medveten andning ökar medvetenheten, förbättrar uppmärksamhet och minne, tar energin från dränerande tankar och ger ny energi genom att erkänna dem och släppa dem, ger klarhet i vårt sinne.

KÄNSLOR: Balanserad andning lugnar ner kroppen, minskar den känslomässiga reaktionen på känslor genom att erkänna deras närvaro och acceptera alla känslor som en integrerad del av oss utan att undertrycka dem, vilket vanligtvis orsakar vissa psykosomatiska eller psykologiska problem.

BETEENDE: En avslappnad kropp, klara positiva tankar och känslomässig lugn förbättrar det allmänna välbefinnandet, en hälsosam inställning till oss själva och ett stödjande förhållande till andra.

Olika andningsövningar:

1. Medveten andning för att lugna ner sig: Denna övning syftar till att minska intensiva känslor som ångest eller ilska, så den behöver anpassas efter individuella behov. För vissa kommer det att vara fyra sekunder inandning, fem för att hålla andan och 7 för utandning, för andra kanske 5-5-8 eller 4-7-8. Det viktiga är att personen känner sig bekväm och upprepar övningen minst 4 gånger.

"Lägg ena handen på bröstet och den andra på magen, börja ta djupa andetag, andas in genom näsan, andas ut genom munnen (som om du blåser ut ett ljus) och känn hur luften fyller magen och bröstet. Räkna mindre för inandning, gör en paus och ta en längre utandning."

2. Medveten andning för att slappna av och rensa sinnet: Ju mer du övar, desto bättre effekt har denna typ av avslappning. Om det upprepas regelbundet (minst 4-5 gånger i veckan i början och sedan mindre under 4-6 veckor) kan det förbättra kognitiva funktioner, medvetenhet och allmänt humör.



"Sitt eller ligg avslappnat, notera ljudet av din andning och fokusera på luften som kommer genom näsan, munnen, går ner och fyller lungorna och höjer magen. Andas långsamt ut genom munnen och upprepa detta 7-10 gånger. Det är möjligt att räkna ner från 10 till 0 med varje inandning och utandning du går ner en siffra. Med siffrorna som går ner kan du öva på att bli mer och mer avslappnad. Om några tankar avbryter dig, notera bara dem och vänta tills din uppmärksamhet återgår till andningen. Sedan fortsätter du. När du når 0 kan du säga 'Jag är avslappnad och lugn. Min kropp är avslappnad och jag känner mig fridfull.'"



5.2 Kroppsbaserade strategier och stresshantering

Det finns många olika sätt att utöva självvård genom meditativa metoder. Några av dem är: autogen träning, progressiv muskelavslappning, snabba eller djupa mindfulness-avslappningar. Syftet med dessa är att lugna oss genom att slappna av i kroppen, men vi känner oss också djupt utvilade efteråt eftersom de rensar vårt sinne. Det är en kombination av medveten andning och att fokusera på vår kropp på olika sätt. Det som faktiskt händer är att när vi riktar vår medvetenhet mot hur vi andas och känner eller uppfattar vår kropp eller vad som omger den, kan vårt sinne inte tänka på något annat.

Redan på 1800-talet introducerade William James den östasiatiska filosofin i det västerländska vetenskapliga synsättet på människans sinne, då han ansåg att när vi riktar vår uppmärksamhet mot ett enkelt mentalt eller sinnesintryck lugnar det våra tankar eftersom vi inte kan ha andra (komplexa eller provocerande) tankar i sinnet samtidigt.

Och det är så enkelt som varför meditationer fungerar.



Kroppsscanningsmeditationer – att rikta uppmärksamheten mot varje enskild del av kroppen, att lägga märke till eventuella värk, smärta, spänningar eller allmän obehag.

Att vara närvarande med och andas in i dessa känslor kan hjälpa till att lindra vårt sinne och kropp genom att utveckla vår relation till smärta, värk och obehag.

När det praktiseras regelbundet minskar det inte bara stress och lär oss att vara jordade i nuet, meditationer ger även högre nivåer av medvetenhet.

Detta innebär att genom att fokusera på vår kropp tränar vi vår kognition, såsom att observera tankar och känslor utan att reagera stressigt på dem.

"Med dina ögon stängda, börja vid toppen av ditt huvud och 'scanna' mentalt ner genom kroppen. Rikta din medvetenhet mot ditt huvud och nacke och notera om du känner några känslor, förnimmelser eller obehag. Känns det området avslappnat eller spänt? Bekvämt eller obekvämt? Energiskt eller trött? Upprepa denna övning för dina axlar, armar, händer, bröst, rygg, höfter, ben, fötter och så vidare – ta ungefär 20-30 sekunder att fokusera på varje kroppsdel.

När du stöter på områden av spänning under scanningen, kämpa inte emot. Fokusera istället din uppmärksamhet på dem och andas. Försök att visualisera spänningen som lämnar din kropp.

Lägg märke till dina observationer och när tankar eller känslor dyker upp, återvänd till området på kroppen där du senast var. Försök inte ändra något – du bygger bara en bild av hur kroppen känns just nu, i detta ögonblick." - från Headspace

B. Meditation eller självvårdspraktik med de fem sinnen – i stressiga situationer när vi har svårt att hantera våra känslor försöker vi lugna oss för att återställa en lugnare och mer balanserad sinnesstämning.

Våra fem sinnen: syn, hörsel, lukt, smak och beröring kan vara ett effektivt sätt att hantera stress eftersom det är vårt primära sätt att uppnå komfort och trygghet.

Människor kan ha en självvårdslåda i sitt rum med föremål de gillar att lukta på, titta på, musik de gillar att lyssna på eller material att röra vid. Ibland är det bara viktigt att veta att ta ett varmt bad eller klappa en katt faktiskt är din självvårdsritual.

Om du inte kan nå "föremål" för att lugna dina sinnen, är det alltid möjligt att göra en meditation.

Sätt på lite musik i bakgrunden, något annorlunda, nytt. Andas djupt. Lägg märke till luften som kommer in och går ut ur din kropp. Släpp ut spänningen från din kropp. När du känner spänningar i kroppen, slappna av.

Börja från toppen och erkänn varje av dina sinnen. Ögon: Överväg om du ser något med ögonen stängda. Ser du färger? Former? En bild? Om så är fallet, vad betyder det för dig? Näsa: Känn in rummets doft.

Vad luktar du? Är det bara en sak eller en kombination av flera? Hud: Hur känns dina kläder på kroppen? Vad sägs om det du har lagt i ditt knä? Vad känns likadant som det? Öron: Påverkar meditationsmusiken dig? Kan du urskilja de olika tonerna? Känner du hur de flödar genom din kropp? – inspirerad av Mindful Zen

5.3 Kroppshållning (och fysisk kontakt)

En kram är en universell mänsklig handling. Över hela världen kramar vi varandra när vi mår bra och ännu mer när vi mår dåligt. Oavsett om vi delar glädje eller sorg med någon, gynnar kramen nästan båda sidorna lika mycket. Att ta emot kramar när vi upplever något smärtsamt minskar stress genom stöd via beröring.

Men när vi kramar andra, minskar stressnivån även hos oss själva. Sedan Covid-19-pandemin har detta beteende blivit mest berövat. Att hålla social distans har gjort att vissa (unga) människor blivit mycket mer sårbara för att hantera stress.

Ensamhet, distansutbildning och kommunikation online minskade det vi naturligt behöver – mänsklig beröring. Inte bara pandemin, utan även vissa moderna sociala konventioner håller ofta människor på ett "säkert" avstånd från varandra. Och det är okej.

Men vi kan alltid börja med våra vänner och familj, människor vi litar på. Vetenskapen säger att vi behöver "4 kramar om dagen för överlevnad...8 kramar om dagen för underhåll och...12 kramar om dagen för tillväxt." Det är möjligt att det inte finns ett exakt antal, men så mycket vi kan få och ge har en positiv effekt på vår hjärna och kropp.

Det minskar smärta, rädslor, förbättrar kommunikationen och gör oss lyckligare och friskare.

I de fall vi är ensamma och upplever intensiva stresssymptom eller ångestattacker, överväldigade av tankar och känslor, är det möjligt att "hålla" sig själv för en stund.

Detta kan låta konstigt, särskilt när man delar denna teknik med unga människor, men att omfamna sig själv ökar självförtroendet att vår kropp kan hantera vad vi än känner och tänker i det ögonblicket.

Och från den punkten börjar personen lugna ner sig, andas och röra sig.



Själv-omfamnande position: lägg din högra hand under vänstra armhålan, din vänstra hand på höger axel och krama dig själv försiktigt.

Du kan känna ditt hjärta slå jämnare, du kan känna att du andas in... och fortsätta med en medveten andningsövning...

Lugnande position: lägg en hand på pannan, den andra handen på bröstet – fokusera på händerna, vad som händer mellan de två, temperaturförändringar, vänta på någon form av skifte...

Andas... Sänk sedan din högra hand på magen och fokusera på andningen...

5.4 Kroppsrörelse (och natur)

Vi vet alla att regelbunden motion förebygger och reglerar många mentala och fysiska hälsoproblem och att det är mest hjälpsamt för att minska stress. Vissa människor njuter verkligen av det, andra inte lika mycket, så det är viktigt att hitta sitt eget sätt att hålla kroppen aktiv, oavsett om det är kickboxning eller yoga.

Men vad du alltid kan rekommendera till unga människor är att när de känner sig stressade eller oroliga i stunden och vill lugna ner sig omedelbart, om möjligt inte stanna kvar i den situationen utan gå ut på en promenad. 10 minuter räcker för att lätta på stressen.

En halvtimmes promenad i naturen, där man uppmärksammar andningen och observerar stigar och former runt omkring, kan ha en meditativ, stressreducerande och till och med helande effekt.

Vår positiva respons på att vara i kontakt med naturen är evolutionär, det är en plats där vi har utvecklats. Där känner vi oss tillräckligt trygga för att vara nyfikna igen, lekfulla, fria från att döma oss själva eller andra.



6. Emotionell intelligens som strategi för stresshantering

När vi ställs inför situationer som vi uppfattar som stressiga och hotfulla, reagerar vi, oftast omedvetet, känslomässigt.

Känslomässiga reaktioner på stress kommer innan vi har "tid att tänka". Det beror på att vår "känslohjärna" tänker snabbare. Ofta uppstår känslor innan vi är medvetna om dem, innan vår "högre hjärna" stämmer in och vi kan tänka – rationellt. Så länge vi inte är tillräckligt medvetna om våra känslor, kan vi inte påverka dem och reglera dem. För att hantera vår känslomässiga värld och inte kontrollera den eller låta den kontrollera oss, är det nödvändigt att odla vår medvetenhet om känslor. Endast om vi namnger dem och känner till dem, är det möjligt att "ta emot budskapet" de bär till oss. Detta kan vara mycket för en generation av unga människor som känner att de måste se "coola" ut, må "bra" och har en rädsla för att visa något annat än sitt "perfekta" jag som inte tillåter ilska, sorg, ensamhet...

När dessa känslor hopar sig kan de växa sig så stora att de blir verkliga "stressmonster", en varelse av frustrationer, ilska, ångest, besvikelser, depression... alla icke-funktionella känslor. Genom att utveckla emotionell intelligens hos unga människor genom socialt och emotionellt lärande (SEL) blir de mer motståndskraftiga och bättre rustade att hantera sin känslomässiga värld och mer. Vad handlar SEL om?

SEL är en faciliterad process som hjälper individer, barn, ungdomar och vuxna att utveckla sina grundläggande färdigheter och kompetenser för att kunna förstå och hantera sina känslor, bygga positiva relationer, fatta ansvarsfulla beslut och effektivt navigera livets utmaningar. SEL utgör grunden för känslomässigt välbefinnande, sociala interaktioner och övergripande framgång, inklusive utbildningsmässig, professionell eller personlig.

Daniel Goleman, i boken "Emotional intelligence", beskriver emotionell intelligens genom fyra dimensioner:



Baserat på hans modell finns det flera SEL-strategier som kan tänkas och alla har positiva effekter på en persons förmåga att hantera stress.

1

SJÄLVMEDVETENHET

Innebär att kunna känna igen och förstå dina egna känslor, styrkor och svagheter, värderingar och mål. Det innebär att vara medveten om hur du känner och varför den känslan uppstod.

2

SJÄLVREGLERING

Innebär förmågan att hantera sina egna känslor, impulser och beteenden. Det omfattar alla möjliga strategier (kroppsliga, emotionella, kognitiva) för att hantera stress och ångest, frustrationer och ilska på hälsosamma och konstruktiva sätt.

3

SOCIAL MEDVETENHET

Innebär förmågan att känna igen andras känslor med empati. Det innebär att visa ansträngningar för att förstå andras perspektiv, respektera mångfald och agera i samklang med mänsklig solidaritet.

4

SOCIAL-RELATIONSHANTERING

(inklusive ansvarsfullt beslutsfattande) Innebär alla färdigheter som är tillämpliga för att etablera hälsosamma och meningsfulla relationer. Det innebär att kunna kommunicera på ett assertivt sätt, lyssna aktivt, samarbeta i team, lösa konflikter, fatta etiska beslut och göra val som prioriterar både ditt eget och andras välbefinnande.

Alla ovanstående är lika viktiga, men självmedvetenhet är det första steget att ta. Det är bra att veta att i utmanande situationer när vi står inför problem, konflikter eller situationer som uppfattas som ett angrepp, om vi inte kan känna igen och reglera våra känslor, kan vi inte förstå andra.

Vår empati minskar i stresslägen. Detta är varför det är så viktigt att bli emotionellt litterat för att kunna svara på ett positivt, funktionellt och hälsosammare sätt.

Goleman förklarar att det emotionella sinnet sparar värdefulla minnen av vad som är viktigt för oss. Det är som en "inre kompass" som vägleder oss, nästan automatiskt, när något meningsfullt för oss, något vi tror på eller behöver, är i fara.

"Kompassen" aktiverar kroppens och känslornas signaler som budbärare om att vi behöver hantera något som kastar oss ur vårt centrum och balans. Våra känslor försöker berätta olika saker för oss, och det är inte intelligent att tysta dem.



OM KÄNSLA KUNNE TALA

STRESS kan säga till mig att jag måste GRÅTA

ENLIGHET kan säga till mig att jag behöver ANSLUTNING

SKAM kanske säger till mig att jag behöver SJÄLVKOMPASSION

ARBET kan säga till mig att jag måste FÖRLÅTA

TOMHET kan säga till mig att jag måste GÖRA NÅGOT KREATIVT

ILSKA kanske säger till mig att jag måste checka IN MED MINA GRÄNSER

ÅNGE kan säga till mig att jag måste VARA MODIG

STRESS kanske säger till mig att jag måste TA DET ETT STEG I TAGET

Bild:WholeHearted Resources

Emotionell intelligens som en operativ "kooperativa" mellan den emotionella, röda (limbiska) och den rationella, blå (prefrontala-neokortex) hjärnan, utgör de två sinnen människor har. Dessa två sinnen kan lära sig och skapa emotionella och tankemässiga vanor vars konsekvenser kan vara både hälsosamma och ohälsosamma för oss.

Den goda nyheten är att emotionell, såväl som social eller kreativ intelligens, kan läras genom livet och med åldern kan den faktiskt bli bättre.

Och det är inte bara att det blir bättre, med mer emotionellt intelligenta svar på vardagens utmaningar, positiva tankevanor och därmed mer glädje blir vi även friskare. Som allt annat i livet är det bäst att börja i tid, så det vore fantastiskt om utbildning, formell eller icke-formell, integrerar socialt och emotionellt lärande för barn och unga.

Aktiviteter som syftar till att upptäcka personliga styrkor eller svaga punkter, hjälper till att utveckla identiteten, ökar den emotionella kroppskänningen och berikar det emotionella ordförrådet, vilket alla leder till bättre självmedkänsla och empati mot andra.

Genom att ha djup själv- och social medvetenhet skapar vi relationer och samhällen som är mer sammanlänkade, stödjande och tillgängliga för sina medlemmar.



Denna typ av miljö återställer individers resiliens. För resiliens, vår förmåga att återhämta oss från motgångar, "är relaterad till våra inre styrkor (självförtroende, problemlösning och positivt tänkesätt) liksom att ha stödnätverk runt oss (värme och empati i relationer, uttrycksfullhet i vänskap)" (Ilić och Pejovic, 2021).

Kärnan i vårt tillvägagångssätt, runt vilket vi har utvecklat delar av läroplanen gällande emotionell intelligens och särskilt SEL för självhjälpsstrategier, kan beskrivas med akronymen RAIN.

RAIN dök upp för cirka 20 år sedan som en form av meditation presenterad av Michele McDonald för att hjälpa till att hantera svåra känslor (Bastos, 2022).

Idag finns det i olika varianter, men det används fortfarande som en meditativ praktik. I vår design av sociala och emotionella lärandeaktiviteter (SEL) som syftar till att utveckla unga människors emotionella intelligens, använde vi logiken i RAIN för att arbeta med och öka emotionell medvetenhet och reglering av någon särskild känsla.

Det vi kommunicerar med detta är att unga människor behöver lära sig och uppmuntras att omfamna känslor utan att döma dem som bra eller dåliga, utan se dem som en grundläggande del av livserfarenheter som bär med sig ett budskap vi bör lyssna på och sedan låta dem passera.

Ett viktigt budskap att minnas är: "DET ÄR OK ATT KÄNNA, men DU ÄR INTE DET DU KÄNNER." Det finns en skillnad mellan: "Jag känner mig ledsen" och "Jag är ledsen (person)".



R - RECOGNIZE (KÄNN IGEN)

Vilken känsla kommer upp? Denna mentala process verkar enkel, men är av stor betydelse eftersom genom att sätta namn på känslor kan vi reglera våra reaktioner. Alla de känslor som lämnas onamnade under vårt medvetna nivå påverkar vårt humör och våra tankar, men kan inte förändras. Så det första vi ska göra med unga människor är att: Namnge det.

A - ACKNOWLEDGE (ACCEPTERA)

Acceptera vilken känsla som än kommer. Här lär vi oss att alla känslor, även negativa, är normala att uppleva. Det betyder inte att vi tycker om att känna på det sättet. Det betyder inte att bara för att vi känner oss rädda eller oroliga behöver vi automatiskt agera från det tillståndet. Pausa. Om vi inte accepterar existensen av vissa känslor, ignorerar dem eller trycker ner dem, kan de bli destruktiva. Men när vi väl accepterar dem, vet vi att de kommer att gå över precis som tidigare känslor och att vi kan hantera dem. "Ja, det är den ilska jag känner." Skapa en miljö för unga människor där de inser att livet är fullt av upp- och nedgångar och var där när de delar sina "nedgångar", så: Upplev.

I - INVESTIGATE (UNDERSÖK)

Titta på din känsla med stor nyfikenhet, som en detektiv eller vetenskapsman skulle göra med sitt ämne – följ känslan genom kroppen, vilka känslor den framkallar och var, vilka tankar den väcker, när den kommer, i vilka situationer? Varför tror jag att jag känner så här? Vad är mitt behov som är otillfredsställt? Vad tror jag på, värderar och ser som kan vara hotat? Vägled unga människor i denna undersökning och hjälp dem att lära sig om behov för att förstå berättelsen bakom känslorna. Observera allt.

N - NON-IDENTIFICATION (ICKE-IDENTIFIERING)

Släpp taget om dessa känslor och tankar som du har bevittnat. De är bara känslor och tankar. Precis som vi skapade dem kan vi skapa andra. Bli medveten om allt som händer inom dig, men låt andra saker komma in i ditt medvetande. Känslor varar inte länge om de stiger upp till en medveten nivå. Kom tillbaka till nuet.

Med tanke på detta flöde kan unga människor erbjudas aktiviteter inom olika områden som alla syftar till att öka deras emotionella intelligens, färdigheter och förmågor, såsom:

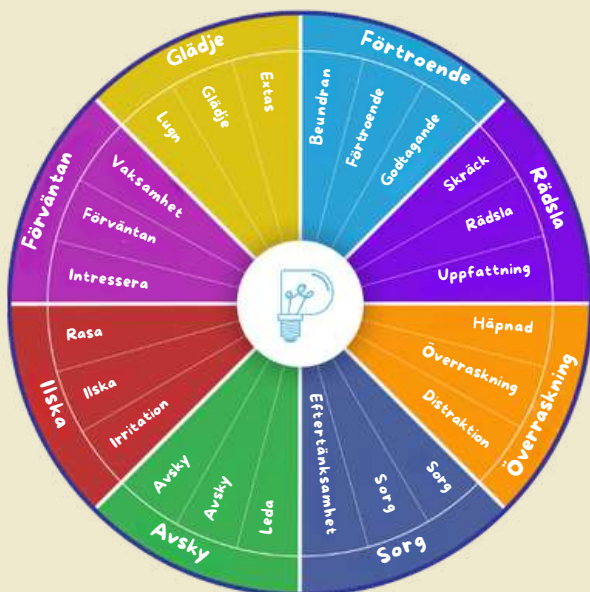
1. Möjliggöra utforskning av unga människors identiteter genom att besvara frågor som "Vad gör mig till mig?" Detta introspektiva och utforskande arbete kan börja med enkla saker som vad unga människor gillar att göra, vad som alltid är enkelt för dem, vem de beundrar, vad de drömmer om, vilka deras styrkor och svagheter är, vad de är stolta över med sig själva, vad de tror om världen...

Ju mer unga människor blir medvetna om sin unikheter, styrkor och svagheter, desto mer kan de på ett korrekt sätt utvärdera sig själva och göra planer för att uppnå olika färdigheter och förmågor. Genom att ha realistiska mindre steg för att uppnå mål, slutföra arbetet eller övervinna motgångar, får de små segrar och ökar sitt självförtroende.

Ju mer unga människor lär känna sig själva, desto mindre kan andras åsikter eller gruppträck påverka deras beslut. De kommer att ha sin "inre kompass" för att navigera i det personliga, sociala eller professionella livet i linje med sina grundläggande övertygelser och vara bättre rustade för att hantera stressfaktorer.

2. Utöka det emotionella ordförrådet – Börja med de primära känslorna: glädje, sorg, rädsla och ilska, och utöka sedan ordförrådet. För detta är det intressant att utforska Robert Plutchiks emotionella hjulmodell för att identifiera många olika känslor. Plutchik trodde att människor upplever åtta primära känslor, och var och en av dessa känslor har en motsats som också är inkluderad på hjulet:

EMOTION HJUL



- Glädje, och dess motsatta känsla, sorg.
- Rädsla, och dess motsatta känsla, ilska.
- Förväntan, och dess motsatta känsla, överraskning.
- Avsky, och dess motsatta känsla, tillit.

3. Öka emotionell medvetenhet – erbjud aktiviteter där unga människor kan vara "känslodetektiver" med uppdraget att skapa "kroppskartor" över känslor.

Låt dem föreställa sig att de noggrant undersöker allt som rör När, Var, Hur och Varför kring någon känsla. Det kan vara ilska eller rädsla, såväl som glädje.

Det är viktigt för dem att bli medvetna om vilka situationer som utlöser specifika känslor, hur de känner dem i kroppen, att känna igen olika intensitetsnivåer i känslan, vilka olika ord de använder för att beskriva den, vad de tänker när de känner så och hur de beter sig eller uttrycker sig.

Detta är bara ett exempel på guidad visualisering för att öva emotionell medvetenhet om ilska, baserat på vilket sedan reglering följer:

Var känner du att ilskan börjar, de första sensationerna uppstår? Rita de första tecknen på oro. Visualisera det, dess former, färg.

Följ det noga. Hur förändras det, växer det, ändrar färg, form, var rör det sig genom kroppen?

Om det förändras, kan du associera det med olika termer? Ditt ilskaordförråd låter som:...

När det når ditt sinne – vilka tankar har du?

Vad händer i slutet? Stannar det inuti eller utanför? Imploderar eller exploderar det?

När det rör sig utåt – hur ser du ut? Vilken mening går ut?



4. Öva emotionell reglering – många övningar för emotionell reglering fokuserar på att lära sig hur man håller fysiska tecken på oro på en hanterbar nivå genom andning och kroppslig avslappning. Mindfulness-meditationer som "Kroppsskanning" visar sig vara utmärkta inte bara för att öva vår medvetenhet och fokus, utan även för att "upptäcka" våra tidiga kroppssignaler på obekväma känslor. Detta ger en person mer tid att svara innan känslorna överväldigar och starka reaktioner styr beteendet. Som en konsekvens påverkar hur vi reglerar vår emotionella respons relationerna med andra.

JAG TAL

När (jag ser, hör...beskriv situationen)

jag känner...

för jag behöver

Kan du/jag... Vad händer om? (förslag...)

5. Förutom att reglera vår kropp och vårt sinne bygger emotionell reglering på en djupare förståelse av den meningsfulla kopplingen mellan känslan och det otillfredsställda behovet bakom våra känslor.

Att upptäcka det behovet ger en person friheten att tänka på olika sätt att tillfredsställa behovet och må bättre.

Genom att känna till våra behov eller övertygelser, varifrån våra känslor härstammar, kan vi motivera oss själva att vara uthålliga, komma på en plan eller lugnt och tydligt kommunicera våra ståndpunkter till andra.

Denna typ av kommunikation kallas ofta för jag-budskap eller jag-uttalande. Men för att kunna uttrycka det högt måste människor först öva det som ett sätt att ha en självmedkännande inre dialog, utan dömande och utan att se känslor som bra eller dåliga. Självmedkänsla och empati är två sidor av samma mynt.



6. Möjliggör deltagande i diskussioner, teamwork eller problemlösningsaktiviteter så att unga människor kan se hur andra reagerar på dem, öva samarbete, visa solidaritet, erbjuda stöd, be om hjälp, lyssna och uttrycka sig själva, acceptera olika åsikter, vara frustrerade och ändå förbli toleranta, samt öva på ledarskap. Dessa ämnen tas ofta upp i början av varje utbildning när det är viktigt att bygga en grupp. Aktiviteter som används som isbrytare, samarbets- eller problemlösningsövningar i team ger vanligtvis tillräckligt med erfarenhetsbaserat lärande om teamroller, individuella skillnader och mångfald, affektiv kommunikation och beslutsfattande.

7. Lär dig kommunikationsfärdigheter och hur man visar empati – att arbeta tillsammans i en grupp möjliggör redan övning i kommunikation, men specifika ämnen för att stärka unga människor på detta område kan vara: att säga NEJ och hålla sina gränser säkra, förstå hur våra känslor är kopplade till våra behov samt att försöka associera andras känslor och behov, förstå skillnaden mellan önskningar och behov, utforska olika sätt på vilka samma behov kan tillgodoses på många olika sätt, öva på att förstå andra människor genom att uppmärksamma icke-verbal kommunikation, använda ord för känslor både för egna och andras känslor eller helt enkelt fråga andra hur de känner inför en viss situation, kommunicera med förståelse för hur människor känner och vilka känslor som är viktiga i deras beslutsprocess.



*"Unga människor som får stöd i sin emotionella läskunnighet tolererar frustration bättre, hamnar i färre slagsmål och engagerar sig i mindre självdestruktivt beteende än de som inte har en stark grund. Dessa unga människor är också friskare, mindre ensamma, mindre impulsiva, mer fokuserade och har högre akademiska prestationer. Säkra, omtänksamma och välstyrda lärmiljöer är kritiska komponenter i detta emotionella lärande."
(Atanasov D., 2021)*

7. Kognitiva strategier för stresshantering

Nyckelbegrepp inom stresshanteringsfärdigheter inkluderar hur en individ bedömer stressorer och sina egna resurser för att hantera dem.

Eftersom variationer i olika former av stresshantering kan ha olika konsekvenser för anpassningsprocessen är det viktigt att överväga och använda modeller och tillvägagångssätt som omfattar coping-begreppets mångdimensionella karaktär.

Detta innebär att coping och copingmetoder aldrig bör isoleras från helheten som inkluderar känslor, kognition och sociala relationer (Lazarus, 1991), särskilt hos ungdomar vars intensiva utvecklingsförändringar kräver det.

Vissa aspekter av en individs personlighet (temperament, självkänsla, problemlösningsförmåga, interpersonella färdigheter) och aspekter av den sociala miljön (stöd från vuxna, tillgång till information) är av stor betydelse för coping. I grunden involverar alla kognitiva strategier att stärka individens personliga respons på situationen.

I ett tillstånd av stress eller när man upplever en stressig situation fungerar den mänskliga hjärnan inte som den "är van vid". Därför sägs det ofta att individer i ett stressläge känner en "dimma" i huvudet, en känsla av att vara vilse, frånvarande, brist på koncentration och uppmärksamhet, negativitet, förlust av objektivitet, just på grund av överbelastning av information eller händelser som drabbat dem.

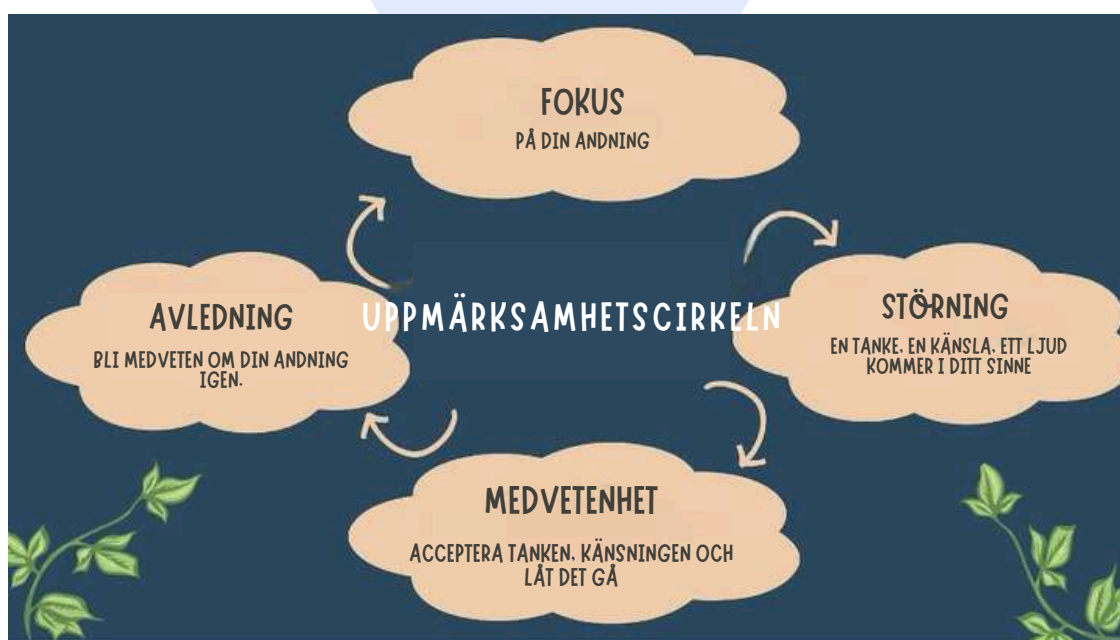
Vanligtvis, tillsammans med kognitiva stressymtom, uppstår kroppens fysiska och emotionella reaktioner, vilka initialt måste lugnas och återställas till en normal funktionsnivå för att kunna implementera andra strategier för att minska stressymtom.

Kognitiva copingstrategier hjälper till att:

- känna igen och förändra maladaptiva, dysfunktionella tankar till funktionella, omvärdera dem i verkligheten för att minska eller helt eliminera det emotionella och fysiska obehag som dessa tankar orsakar;
- få en bättre förståelse av sitt eget beteende;
- förvärva adekvata färdigheter för problemlösning;
- utveckla en större känsla av självförtroende i sina egna förmågor;
- möta rädslor istället för att undvika dem;
- lära sig färdigheter för att lugna sinnet och slappna av i kroppen.



Mindfulness-teknik – används för att bibehålla psykologiskt välbefinnande. Genom att utöva denna teknik, som bidrar till att minska stress, ökar en individs koncentration och fokus, medvetenheten fördjupas och kapaciteten att kontrollera tankeprocesser expanderar. Full medvetenhet innebär en persons förmåga att vara fullt medveten om sig själv och situationen de befinner sig i, samtidigt som de undviker att bli överdrivet påverkade av vardagliga händelser.



Känna igen och lösa negativa tankar – skriv ner alla dina tankar som du anser vara negativa på papper, fråga dig själv om de är realistiska. När du har utvärderat dessa negativa tankar, försök att ersätta dem med mer positiva eller realistiska tankar. Ett exempel på denna coping-metod kan vara: "Det här är verkligen för svårt för mig, och jag tror inte att jag har kapaciteten att hantera det längre", försök att ersätta det med "Ja, det är svårt, men jag kan göra det, jag kommer att göra mitt bästa för att klara av det." Genom att regelbundet öva på sådana positiva tankar tränar du din hjärna att tänka på ett positivt och produktivt sätt.

Öva på assertivitet – genom att öva på assertivitet hjälper du till att kontrollera ditt eget liv och stärker känslan av egenmakt genom att minska effekten av yttre stress. Det första steget i denna övning innebär att känna igen situationer där assertivitet behövs (krav från omgivningen, att försumma dina egna behov och gränser). I sådana situationer, när du känner igen en specifik situation, är det nödvändigt att vara direkt och tydlig i att sätta dina egna gränser.

Tveka inte att säga NEJ när du känner behov av att göra det för att skydda dig själv och dina behov. Att öva på självomsorg innebär att prioritera dina behov och krav, vilket slutligen minskar stressnivåerna.



Öva på omformulering används för att ändra perspektiv, det vill säga hur man ser på den situation man befinner sig i. Denna metod hjälper till att se situationen från ett positivt perspektiv eftersom individer i ett stressläge vanligtvis fokuserar på en negativ syn på situationen. Försök att undersöka situationen som orsakar dig stress. Skriv ner allt som följer med den situationen, tankar, känslor (som vanligtvis är negativa).



Fråga dig själv vilka andra, mer användbara och produktiva förklaringar av situationen som kan finnas, vad du kan säga till dig själv som låter mer positivt om den givna situationen eller tanken. Försök att formulera situationen på ett positivt och realistiskt sätt.

Genom att dagligen öva nya perspektiv genom verbalisation, skrivande eller visualisering, möjliggör vi för oss själva att lättare hantera stressiga situationer eller händelser.

Det som är mycket viktigt att nämna gällande kognitiva copingstrategier för stress är också självförtroendet i sina egna styrkor, liksom de värderingar och principer som vägleder oss.

Dessa två begrepp faller under en individs interna kompass, som behöver föras upp till medvetenhet eftersom det är vad som vägleder personen. En individs medvetenhet om vikten av att besitta personliga styrkor och kompetenser, förmågor och deras prestationer är oerhört viktigt för enklare navigering och respons i en stressig situation.

Ju längre en individ är från sin "interna kompass", desto mindre medveten är de om sina förmågor och värderingar, desto större är chansen att upplevelsen av en stressig situation och svaret på den kommer att vara sämre.

Denna del om att äga och vara medveten om sina styrkor är omvänt proportionell mot rädslan för att göra misstag. Rädslan för att göra misstag och allt som följer av det misstaget kan vara extremt stressande för en person, särskilt för en ungdom som under den perioden söker bekräftelse och godkännande från den sociala miljön.

Det är avgörande att förstå att misstag är välkomna, att de behöver accepteras och att de är en del av människans erfarenhetsbaserade lärande. Detta hjälper till att minska stressnivån i samband med misstag och säkerställer ett mer positivt och lämpligt svar.



LÄROPLAN

Mål:

Övergripande mål för utbildningskursen baserad på föreslagen läroplan:

- Utforska och lära känna olika verkligheter gällande förekomsten av positiva utbildningsprogram för mental hälsa och stresshanteringsaktiviteter för unga i våra samhällen;
- Främja ungdomsarbetets miljö och NFE värderingar och principer som en stärkande miljö för att öka motståndskraften hos unga och lära ut olika emotionella och kognitiva coping-färdigheter;
- Utforska och diskutera orsakerna till stress som unga människor möter idag;
- Lära sig, diskutera och förstå de grundläggande begreppen bakom stresshantering;
- Främja och introducera konceptet emotionell intelligens och hur man bygger det genom socialt och emotionellt lärande (SEL) för unga;
- Höja ungdomsarbetsares kompetens att vara aktivt engagerade i att utforma och genomföra fysiska/virtuella aktiviteter för att öka medvetenheten och regleringen av känslor och kropp;
- Höja ungdomsarbetsares kompetens att vara aktivt engagerade i att utforma och genomföra fysiska/virtuella aktiviteter för att förbättra kognitiva strategier för att hantera den stress unga människor möter;




- Dela konkreta avslappningsövningar och tekniker som är användbara för att förebygga utbrändhet och förbättra välbefinnandet både för ungdomsarbetare och de unga de arbetar med;
- Höja kompetensen för att anpassa coaching eller psykologi-baserade verktyg för NFE/ungdomsarbete för utveckling av stresshanteringsfärdigheter hos unga från olika bakgrunder;
- Planera, utforma och tillämpa konkreta workshops relaterade till stressämnet för ungdomsarbetare och unga genom användning av SEL-aktiviteter;
- Bygga en gemenskap av ungdomsarbetare, utbildare, och tränare för att söka stöd och bygga motståndskraft hos varandra.



Agenda för läroplanen för utbildningskursen

Utbildningskursens sessionsöversikter

Stresshantering och emotionell intelligens – Virtuellt miljö

Namn på sessionen	Stresshantering och emotionell intelligens (EI)
<p data-bbox="357 1263 411 1294">Mål</p> 	<ul data-bbox="679 763 1417 1805" style="list-style-type: none">• Att öka deltagarnas förståelse för emotionell intelligens och hur SEL (socialt och emotionellt lärande) relaterar till stresshantering• Att introducera Daniel Golemans modell för emotionell intelligens, färdigheter och kompetenser representerade av 4 dimensioner• Att belysa vikten av SEL-aktiviteter som erbjuds barn och unga (emotionell läskunnighet och ordförrådsutveckling)• Att introducera RAIN• logiska flöde för emotionell reglering (inte bara mindfulness-praktik)• Att möjliggöra övning i emotionell självmedvetenhet som en grund för emotionell hantering• Att ge förståelse för mekanismerna bakom primära känslor, särskilt ilska eller rädsla, och möjliggöra personlig undersökning av dem• Att öva emotionell reglering genom självmedkänsla (koppla känslor och behov)• Att öva färdigheten social medvetenhet genom att ge empati• Att skapa en koppling mellan kroppslig avslappning och emotionell reglering i situationer av akut stress
<p data-bbox="225 1973 544 2004">Varaktighet (i minuter)</p>	<p data-bbox="667 1951 1401 2027">180 minuter (90 min session, 30 min kaffepaus, 90 min session)</p>

Minsta och största antal deltagare

10-20

Resurser/material/utrustning som behövs

- Zoom eller Gather Town
- Padlet, eller Google Drive, eller JamBoard
- Känslö- och behovskort (från Marshall Rosenberg: Icke-våldskommunikation)
- Teckningar av former av människokroppar (som handouts att skicka till deltagarna)
- JamBoard med teckning av ett IIske-isberg
- Markörer och pennor
- Presentation av emotionell intelligens, 4 dimensioner

Regler och beskrivning steg för steg (innehållselement, metoder)



1. Hur känner du dig idag? - 20 min

Dela på Padlet eller i en mapp på Google Drive känslö- och behovskort. En mapp innehåller känslökort och en annan behovskort. Eller så kan du göra två Jam Boards – en med känslökort och en annan med behovskort. Tränaren ber deltagarna att gå igenom dem och bjuder in alla att avsluta följande mening: ”Jag känner mig idag ... för att mitt behov av ... är uppfyllt” genom att välja kort som stämmer för dem.

En efter en delar vi i plenum.

2. Sant eller inte sant - Emotionell intelligens - 30 min

Tränaren förbereder påståenden i Mentimeter (eller Socrative eller Slido). Det finns flera alternativ på Mentimeter, men vi använder ofta paragrafsleden och aktiverar endast knapparna för att gilla och ogilla: gilla är för att hålla med och ogilla för att inte hålla med varje påstående.

Tränaren läser också påståendena högt och enligt personliga åsikter väljer deltagarna SANT (hålla med eller gillaknappen) eller INTE SANT (inte hålla med eller ogillaknappen). En kort diskussion om ståndpunkter följer:

- Känslor behöver hållas under rationell kontroll.

**Regler och beskrivning steg
för steg
(innehållselement, metoder)**



- När vi fattar stora beslut måste sinnet gå före hjärtat.
- Emotionellt lärande är nyckeln till vilka vi är (identitet).
- En emotionellt intelligent person är en mycket god person.
- Daniel Goleman, författaren till boken "Emotional intelligence", uppfann EI.
- Emotionell intelligens är så viktig att den påverkar 80 % av vår professionella framgång.
- Emotionellt intelligenta människor är bättre rustade för att bekämpa stress.
- Miljön påverkar både IQ och EQ lika mycket.
- Modellen för emotionell intelligens har fyra dimensioner och 12 kompetenser.

3. Introduktion till Daniel Golemans modell för emotionell intelligens - 10 min

Tränaren introducerar kort alla fyra EI-dimensionerna:

Självmedvetenhet, social medvetenhet, självreglering och relationsreglering (hantering). Dessutom ger hon en kort förklaring om behovet av balans och "samarbete" mellan den emotionella och rationella "hjärnan" i stressituationer och hur lärandet av olika emotionella-sociala färdigheter påverkar vår "verktygslåda" för att hantera dagliga eller andra typer av stress.

4. Känsloralfabets-tävling - 30 min

Deltagarna delas in i 4 grupper/lag. Tränarna delar in deltagarna i lag före sessionen och skapar ett google-dokument för varje lag. För denna övning placeras varje lag i ett grupprum och får länken till sitt google-dokument. Uppgift: Lagen har i uppdrag att skapa ett alfabet av känslor – att hitta en känsla för varje bokstav.

Presentationer med hela gruppen.

**Regler och beskrivning steg
för steg
(innehållselement, metoder)**



Debriefing:

- Varför är det viktigt att utveckla ett emotionellt ordförråd?
- Hur många universella känslor eller primära känslor finns det?
- Låt oss lära känna några...

KAFFEPAUS - 30 min

5. Kopia av Isbrytaren Säg färgen

Du kan använda denna övning eller välja en annan som handlar om impuls kontroll.

Öppna länken med övningen i bildspelsläge och dela din skärm med deltagarna.

Vad har denna övning att göra med ilskehantering?

Vilka faktorer påverkar vad vi gör med känslor i våra liv?

Vad kan skillnaden vara mellan orden emotionell reaktion/kontroll/svar/reglering/hantering?

6. Ilska detektiv - 60 min

Efter att ha introducerat ilskehantering som något vi lär oss från barndomen genom lek och genom att observera vuxnas beteende, förklarar tränaren att ilska är den "starkaste" känslan som ofta "visar sig" i den akuta kamp/flykt-stressfasen... Denna aktivitet syftar till att upptäcka och följa hur energi flödar genom kroppen tills den vanligtvis "exploderar" eller "imploderar", beroende på personen.

Vägledande frågor:

Kommer du ihåg senaste gången du inte kunde kontrollera din ilska? Försök att gå tillbaka i ditt sinne och se på dig själv som om du spionerar på dig själv med något slags superögon eller detektivverktyg.

Varje deltagare får en teckning av en människokropp (som ett handout skickat i chatten som deltagarna kan skriva ut eller rita på sin dator) och "undersöker" hur ilskan rör sig genom kroppen. Efter varje fråga väntar tränaren några minuter så att folk kan skriva och rita vad de blivit känslomässigt medvetna om...

**Regler och beskrivning steg
för steg
(innehållselement, metoder)**



Beskriv den utlösande situationen för dig.

Var känner du att ilskan börjar, de första sensationerna uppstår? Rita de första tecknen på oro? Visualisera det, dess former, färg.

Följ det noga. Hur förändras det, växer det, ändrar färg, form, var rör det sig genom kroppen?

Om det förändras, kan du associera det med olika termer? Ditt ilskeordförråd...

När det når ditt sinne – vilka tankar har du?

Vad hände i slutet? Stannar det inuti eller utanför? Imploderar eller exploderar det?

När det rör sig utåt – hur ser du ut? Vilken mening går ut? Hur betar du dig i ilska?

Varför tror du att din ilska uppstod? Vad var hotat? Varför uppstår dessa typer av försvarsmekanismer?

Ilse-Isberg Debriefing:

Deltagarna delas in i grupper i par. Deltagarna presenterar sina teckningar i par och försöker lyssna noggrant på varandra.

Tränaren samlar in olika ord som används efter samtalen i par och skriver dem i Google Jam Board där teckningen av isberget finns.

Vilka olika känslor har du använt för att beskriva denna känsla? Kanske har den ett annat namn när den just började och sedan vid något tillfälle blev något annat...?

De orden skriver vi ovanför ytan.

Vad är det första tecknet på ilska du känner?

Om du kunde ta någon åtgärd i det ögonblicket, hur skulle det se ut, vad skulle du säga?

Om du kunde reagera ”i tid” och erkänna din känsla, hur skulle det förändra din situation från vad som faktiskt hände i verkligheten?

Deltagarna återgår till Padlet eller Google Drive eller Jam Board med behovskorten, så alla kan kontrollera dem och leta efter det kort som de tycker passar i deras partners berättelse... Min partner kände sig arg... för att hen trodde/behövde...

Att leta efter berättelsen bakom känslan leder ofta till en bättre förståelse av en själv och andra.

**Regler och beskrivning steg
för steg
(innehållselement, metoder)**



Tränaren använder nu återigen IIske-Isberget och skriver på utrymmet under ytan där primära känslor och övertygelser finns.

Låt oss leta efter behovet bakom den primära känslan och se skillnaden... Deltagarna delar sina kort – de behov de valde för sin partner.

Vad kan ligga bakom eller under ilskan? Vi skriver på isberget.

Tränaren sammanfattar om:

Känslomässig medvetenhet – Känn igen tidiga tecken.
Känslomässig hantering – Andning och kroppsrorelse.

Ta en paus.

Regleringsstrategier – R.A.I.N.

7. Lista Vad man ska göra och Vad man inte ska göra när man arbetar med ett ämne? - 20 min

Dela deltagarna i grupperum i små grupper om 5 personer.

Deltagarna diskuterar vad som är deras personliga/professionella begränsningar i relation till att arbeta med utveckling av färdigheter och kunskap inom området emotionell intelligens för unga människor.

Deltagarna brainstormar och delar fritt sina rädslor och dilemman.

Baserat på tidigare delningar får grupperna uppgiften att göra en lista över Allt att göra och inte göra som handledare, tränare eller ungdomsarbetare när man arbetar med ämnet?

Presentationer följer.



Frågor för ytterligare reflektion och avstämning

1. Vilka var några vanliga teman eller insikter som framkom under era gruppdiskussioner om personliga och professionella begränsningar i relation till utveckling av emotionell intelligens?
2. Hur skulle du navigera i situationer där dina egna känslor blir aktiverade medan du arbetar med unga om stresshantering? Vilka strategier kan du använda för att reglera dina egna känslor i dessa stunder?
3. På vilka sätt kan du säkerställa inkludering och kulturell känslighet när du implementerar stresshanterings- och emotionell intelligensaktiviteter med olika grupper av unga?

Ändringar för virtuell miljö



- Använd plattformar som Kahoot!, Mentimeter eller JamBoard för interaktiva aktiviteter.
- Använd Zoom-chatt för att underlätta aktiviteter som Känslöalfabet – välj en bokstav och se vem som är den snabbaste deltagaren som skriver känslan som börjar med samma bokstav i chatten.
- För "Sant eller falskt" om emotionell intelligens (eller något annat ämne) kan du skriva ett påstående per sida i Jamboard. Varje sida delas med en linje på vänster och höger sida, och deltagarna bjuds in att posta sina namn på SANT- eller FALSKT-sidan av sidan beroende på deras ståndpunkt om påståendet.
- Använd grupprum eller virtuella miljöer som GatherTown för grupparbete och diskussioner.
- Anpassa presentationsmaterial och resurser för digital delning.





Tips för tränare/handledare


- Deltagarna kommer att få möjlighet att klargöra sina övertygelser och diskutera ståndpunkter om emotionell intelligens och hur viktigt det är för prestationer och attityder till olika aspekter av livet.
- Förstå väl alla 4 dimensioner av Goleman-modellen och tillåt deltagarna att ställa frågor efter presentationen för eventuella klargöranden.
- Ta så många pauser som din grupp behöver, eller energizers, särskilt om det är efter Ilske-detektiv-aktiviteten innan du sammanfattar.
- För att förklara emotionell reglering, läs om R.A.I.N.-metoden för meditation eftersom det ger dig grunden för att förstå både självmedkänsla och empati.

Förväntade resultat

- Deltagarna kommer att utöka sin emotionella läskunnighet och förstå orsakerna bakom och vikten av att utveckla ett emotionellt ordförråd.
- Deltagarna kommer att känna till Daniel Golemans modell för emotionell intelligens.
- Deltagarna kommer att kunna öva olika metoder för att öka känslomedvetenhet och bli inspirerade att utveckla nya.
- Genom att förstå kopplingen mellan känslor och behov kommer deltagarna att inse hur emotionell reglering sker som en konsekvens av djupare förståelse för sina egna behov (genom att ge empati till sig själva).
- Ökad förståelse för ilska och övning i ilskehantering.
- Känna sig mer bekväma när unga människor visar ilska. Deltagarna kommer att kunna känna igen dessa tecken på ilska och hjälpa unga att reglera den.
- Deltagarna kommer att förstå dynamiken i ilska bättre och vikten av tidig igenkänning av dess kroppsliga tecken för att kunna acceptera känslan som vilken annan känsla som helst och reglera den för att undvika ytterligare spänning.



Stresshantering och kognitivt baserade strategier I och II - Virtuellt miljö

Namn på sessionen	Stresshantering och kognitivt baserade strategier I och II
<p data-bbox="343 898 395 927">Mål</p> 	<ul data-bbox="655 443 1417 1391" style="list-style-type: none">• Att öka medvetenheten om vikten av att öva på ett positivt (growth) mindset• Att utforska den "inre kompassen" av personers värderingar, övertygelser och karaktärsstyrkor• Att öka beredskapen för förändring i mentala vanor mot sådana som stärker motståndskraft och leder till hälsosammare svar på livets motgångar• Att erbjuda utrymme för att observera negativa tankar (självobservationer) på ett medvetet sätt och öva på att inte reagera på dem• Att öva på omformulering av negativa tankar och säga NEJ till sig själv när vi tänker "ohälsosamt"• Att utmana personliga attityder gentemot att göra misstag och perfektionism (som kan leda till stress och utbrändhet)• Att öva på hur man "håller" personliga gränser genom att säga NEJ på ett assertivt sätt• Att upptäcka hur "misslyckanden" i det 21• århundradets samhälle påverkar välbefinnandet och hur "vetenskapen om lycka" kan öka motståndskraften mot stress och på lång sikt bibehålla vår fysiska och mentala hälsa
<p data-bbox="212 1491 533 1525">Varaktighet (i minuter)</p>	<p data-bbox="655 1469 1390 1547">180 minuter (90 min session, 30 min kaffepaus, 90 min session)</p>
<p data-bbox="207 1626 537 1704">Minsta och största antal deltagare</p>	<p data-bbox="628 1653 715 1682">10 - 20</p>
<p data-bbox="212 1827 533 1906">Resurser/ material/ utrustning som behövs</p>	<ul data-bbox="655 1783 1382 1944" style="list-style-type: none">• Toalettpapper och pennor• Känslö- och behovskort• Utskrifter av Growth mindset and reframing jpg.jpg• Utskrifter av My-Core-Values-Worksheets.pdf

Regler och beskrivning steg för steg (innehållselement, metoder)



1. Toalettpappersspelet - 20 min

Första rundan: Be deltagarna ta fram en rulle toalettpapper och be alla riva så många papper de vill. Vänta medan alla bestämmer sig och följer instruktionen. Observera deltagarnas reaktioner. Andra rundan: Alla tar en penna och ska skriva ner en av sina styrkor/förmågor/krafter per papper de tog. De kan tänka på vad som gör dem stolta över sig själva.

Debriefing:

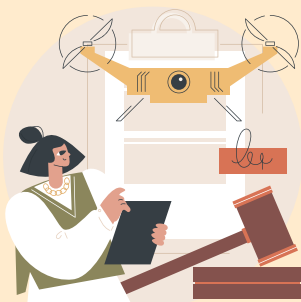
- Hur skulle du beskriva din inställning när vi började med aktiviteten?
- Vad brukar du tänka när du möter något som kommer som en överraskning?
- Skulle du efter denna upplevelse säga att nyfikenhet eller öppenhet är några av dina styrkor?
- Vad mer finns på dina papper?
- Deltagarna presenterar sina styrkor i plenum.
- Hur ofta får vi möjligheter, särskilt i utbildningsmiljöer, att utforska våra styrkor eller svagheter?
- På vilket sätt är dessa övertygelser om OSS kopplade till stresshantering?

2. "Det är inte svårt att fatta beslut när du vet vad dina värderingar är." - Roy Disney - 20 min

Dela arbetsbladet "My core values" med deltagarna via Padlet, Google Drive eller chatten.

Deltagarna arbetar individuellt med arbetsbladet och försöker identifiera sina viktigaste värderingar, upptäcka sin "moraliska kompass" och känna igen den i några av de beslut de har tagit. Deltagarna ombeds också tänka på hur de kan använda dessa kärnvärderingar för att vägleda dem i framtida beslut. Efteråt delas deltagarna in i grupper om 3 i breakout rooms där de delar sina 5 främsta värderingar och en som är deras svaga punkt, särskilt när de arbetar med unga människor. Tillbaka i plenum ställs diskussionsfrågan: Hur är ens "moraliska kompass" kopplad till personens motståndskraft?

Regler och beskrivning steg för steg (innehållselement, metoder)



3. 1,2,3 fira misstag - 15 min

Tränaren delar in deltagarna i par i breakout rooms. Instruktionen är enkel: Att räkna i par till 3, var och en följer den andra. Varje gång ett par gör ett misstag måste de ropa högt och göra en rörelse för att fira.

Andra rundan: de byter ut nummer ett mot ett ljud.

Tredje rundan: de byter ut nummer två mot en handgest.

Fjärde rundan: de byter ut nummer tre mot både ett ljud och en handgest.

Tränarna går in i breakout rooms för att kontrollera att deltagarna firar sina misstag.

Debriefing:

- Hur kändes det att fira misstag?
- Varför behöver misstag firas?
- Har du någonsin gjort det i verkligheten? Varför ja? Varför inte?
- Hur kan vi hjälpa unga att lära sig att inte vara rädda för att göra misstag?

4. INPUT: Du är inte dina tankar - 15 min

Tränaren förklarar att kognitiv självreglering börjar med tron att vi inte är våra tankar, precis som vi inte är våra känslor. Det finns en skillnad mellan "Jag känner mig ledsen" och "Jag är ledsen".

Samma analogi gäller för tankar. En genomsnittlig person tänker många tankar, men de förblir bara produkter av vårt rationella sinne – inte verkligheten i sig.

För oss är det mycket bättre att tänka mer positivt eftersom vi då mår bättre. Ändå dyker många automatiska negativa tankar om vilka vi tror att vi är upp och kan skada vår självrespekt. Hur vi känner för oss själva påverkar vår uppfattning om stressiga situationer.

Medvetenhet: Observera ett tåg av tankar.

**Regeln und Beschreibung
Schritt für Schritt
(Inhaltselemente, Methoden)**



5. Öva MINDFULNESS-observation för att hantera negativa tankar - 20 min

Tränaren guidar meditationen eller spelar den:
"Löv på en ström: Hantera negativa tankar med denna meditationsövning - Flöde"

6. Öva omformulering - 20 min

Tränaren förklarar skillnaden mellan ett fast och ett växande tankesätt.

Med tanke på att dessa är resultatet av lärande kan ett fast tankesätt läras om.

Deltagarna kan välja vad de föredrar: att skriva en eller två negativa tankar de hade under meditationen på separata papper och försöka omformulera dem eller använda arbetsbladet för Growth mindset.

Vägledande frågor:

- Beskriv situationerna och sinnesstämningen i vilka dessa tankar dyker upp?
- Tänk på de bevis som stöder den tanken? Hur rimliga är dessa bevis?
- Leta nu efter bevis som motsäger denna tanke? Något som din goda vän skulle säga till dig eller en person du uppfattar som klok?
- Omformulera: Titta på situationen på ett mer positivt och hjälpsamt sätt. Till exempel: "Ett misstag jag gjorde är min möjlighet att lära mig..."

7. ASSERTIVT NEJ - 50 min

Dela in deltagarna i små grupper om 4-5 personer och tilldela varje grupp ett breakout room.

**Regler och beskrivning steg
för steg (innehållselement,
metoder)**

a. I sina små grupper delar deltagarna arbetsrelaterade situationer som har orsakat stress eller kan leda till konflikter med kollegor, klienter eller unga människor som deltar i deras aktiviteter.

b. Välj en situation från er lilla grupp och skapa en dialog (scen) som beskriver problemet och relationerna. Personen vars exempel ni har valt är regissör och kan inte spela sig själv. Dialogerna kan pågå upp till 2 minuter och måste sluta vid konfliktens uppkomst.

c. Tränaren frågar varje regissör: Hur känner du och vad skulle du vilja säga högt i detta ögonblick? "Skådespelaren" agerar. Hur låter detta för dig?

d. Alla som vill kan försöka formulera ett assertivt NEJ med hjälp av ett jag-budskap:

När du ... (din observation av situationen)

Jag känner (eller tänker) ... (känsla, tanke)

Jag säger NEJ för att jag behöver ... (anledningen till att säga NEJ).

Jag skulle föredra att...

8. Vetenskapen om lycka och att öva tacksamhet - 20 min

[Hur man blir lyckligare i 5 steg utan konstigheter | Laurie Santos](#)

Efter att ha tittat på videon gör deltagarna ett tacksamhetskort av de material de har hemma.

Lista minst 10 saker du är tacksam för just nu.

Tänk på allt från denna utbildning som stärker dina förmågor att arbeta med ämnen som stresshantering med unga människor.

Frågor för ytterligare reflektion och avstämning

1. Vilka kognitiva strategier ligger närmast dina tankevanor?
2. Hur kan du överföra det du har övat till ditt dagliga arbete med unga människor?
3. Vad tycker du är svårt, och kan du tänka dig hur du kan övervinna det?



Ändringar för virtuell miljö

- Efter att ha tittat på videon, underlätta en diskussion om positivt tänkande, vad det innebär och hur man främjar ett växande tankesätt och konstruktivt tänkande hos unga människor. [Vad göra om din inre röst är grym? | Ethan Kross](#)
- Undersök omformuleringsövningar och mindfulness-frågor som erbjuds i följande video [Undersöka din inre kritiker för unga människor](#)
- Efter att ha tittat på videon, underlätta en diskussion om missuppfattningar om lycka i det moderna samhället och ge tid för dagboksanteckningar om tacksamhet i livet. [Hur man blir lyckligare i 5 steg utan konstigheter | Laurie Santos](#)

Tips för tränare/handledare

- För en djupare förståelse av fast och växande tankesätt kan du erbjuda denna videosammanfattning av Carol Dwecks bok, författaren till begreppet [Growth Mindset by Carol Dweck \(animerad boksammanfattning\) - Growth Mindset and Fixed Mindset](#)
- Att förändra tankevanor är inte lätt och tar veckor av träning. Ytterligare omformuleringsövningar kan erbjudas. Deltagarna kan tänka på något de oroar sig för. För att öva positivt tänkande, istället för att fråga: "Vad händer om detta går fel?" kan man fråga: "Vad händer om detta går rätt?"



Tips för tränare/handledare

- Att säga "ja" när vi egentligen menar "nej" kan leda till stress, förbittring och ilska.

- Exempel på jag-budskap:

Istället för "Jag hatar när du fortsätter skrika på våra volontärer." – uppstår konflikt med en kollega.

När du skriker på våra volontärer känner jag mig arg eftersom jag tror att alla i organisationen behöver behandlas med respekt.

Jag skulle föredra att du inte höjer rösten i min närvaro eller generellt på kontoret."

- **Exempel på assertiv gränssättning:**

"Jag förstår att det här är viktigt för dig och jag vill verkligen hjälpa till, men ditt skrikande gör det svårt för mig att göra det.

Om du kan vara lugn, kommer jag att göra mitt bästa för att hjälpa till."

- Om du inte har tillräckligt med tid för att öva alla tekniker, kom ihåg att positivt tänkande kan tränas bara genom att skriva dagbok till exempel. Det rekommenderas att leda hela sessionen med en positiv attityd och en bra dos humor.





Förväntade resultat

- Deltagarna kommer att utveckla en djupare förståelse för vikten av att upprätthålla ett positivt (växande) tankesätt i stresshantering och övervinna utmaningar. De kommer att inse tankesättets roll i att forma attityder och svar på motgångar, både personligt och professionellt.
- Deltagarna kommer att identifiera och uttrycka sina kärnvärderingar, övertygelser och karaktärsstyrkor genom självreflektion. De kommer att få insikter om hur deras värderingar och styrkor kan fungera som vägledande principer i beslutsfattande och problemlösning, vilket stärker motståndskraften i svåra situationer.
- Deltagarna kommer att förvärva praktiska färdigheter och strategier för att omformulera negativa tankar, främja självmedkänsla och främja ett växande tankesätt.
- Deltagarna kommer att få insikter i vetenskapen om lycka och välbefinnande, inklusive tacksamhetens, det positiva tänkandets och meningsfulla relationers roll för att främja mental hälsa.
- Deltagarna kommer att reflektera över sina egna tankevanor, attityder gentemot misstag och tillvägagångssätt för egenvård och stresshantering.
- De kommer att identifiera områden för personlig tillväxt och utveckling, samt strategier för att övervinna utmaningar och hinder för positiv förändring.

Andra kommentarer

KÄLLOR

- Atanasov, D., Paci, A., et al. (n.d.). Designing Positive Mental Health Youth Programs - Key Characteristics and Best Practices from the Field. Retrieved from: https://www.kamaleonte.org/wp-content/uploads/PMH_IO2_YW-manual_FINAL-2.pdf
- Bastos, F. (2022). Rain Meditation Technique. Retrieved from: <https://mindowl.org/rain-meditation-technique/>
- Bradbery, T. (2023). Emotional Intelligence Habits. Retrieved from: https://www.google.rs/books/edition/Emotional_Intelligence_Habits/4EPJEAAAQBAJ?hl=en
- Blue, A. (2017). Poor Social Skills May Be Harmful to Mental and Physical Health. University of Arizona. Retrieved from: <https://news.arizona.edu/story/poor-social-skills-may-be-harmful-mental-and-physical-health>
- Brighton Therapy Partnership. (n.d.). Resilience and Trauma-Basic Ph Model. Retrieved from: <https://brightontherapypartnership.org.uk/resilience-trauma-basic-ph/>
- Craft, L., & Perna, F. (2004). The Benefits of Exercise for the Clinically Depressed. *Journal of Clinical Psychiatry*, 65(3), 104–111. Retrieved from: <https://doi.org/10.4088/pcc.v06n0301>
- Davenport, B. (2022).
- 7 simple ways to practice 5 senses mindfulness. Retrieved from: <https://mindfulzen.co/5-senses-mindfulness/>
- Doctor Jodi. (2023). How to Think about Your Thoughts: You are not your thoughts, thoughts are not facts. YouTube. Retrieved from: <https://www.youtube.com/watch?v=OokoypZhvxQ>
- Garrett, L. (2022). What Science Says About the Power of the Outbreath. *Mindful*. Retrieved from: https://www.mindful.org/what-science-says-about-the-power-of-the-outbreath/?mc_cid=9683485463
- Goleman, D. (2022). *Emocionalna inteligencija*. Beograd: Geopoetika izdavaštvo.
- Headspace Inc. (n.d.). Body scan meditation to reduce stress. Retrieved from: <https://www.headspace.com/meditation/body-scan>



- Havelka, M. (1990). Zdravstvena psihologija.(str. 59). Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Havelka, M., & Lj, Š. (2002). Zdravstvena psihologija–Priručnik za nastavnike. Zagreb: Školska knjiga.
- Healthline. (n.d.). What are the benefits of hugging. Retrieved from: <https://www.healthline.com/health/hugging-benefits>
- HelpGuide.org. (n.d.). Stress Management. Retrieved from: <https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-management.htm>
- Hudek-Knežević, J., & Kardum, I. (2005). Stres i tjelesno zdravlje. Jasterbarsko.
- Ilic, J., & Pejovic, M. (n.d.). Mental health on youth work's agenda. Coyote Magazine, (32). Retrieved from: <https://pjp-eu.coe.int/en/web/coyote-magazine/mental-health-in-youth-worker-s-agenda>
- Lelas, A., Ilic, J., Micijevic, N., Jevdic, P., & Medeiros, D. (2022). Manual: How to design a learning experience. Youth Power Germany e.V.
- Lazarus, R. S. (1991). Emotion and adaptation. Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., Folkman, S., & Krizmanić, M. (2004). Stres, procjena i suočavanje. Naklada Slap.
- Liu, Q., & Jiang, M. (2021). Social support, resilience, and self-esteem protect against common mental health problems in early adolescence. *Medicine (Baltimore)*, 100(4), e24334. Retrieved from: <https://doi.org/10.1097/MD.0000000000024334>
- MBA Skool. (n.d.). Four Components of Emotional Intelligence. Retrieved from: <https://www.mbaknol.com/modern-management-concepts/four-components-of-emotional-intelligence/>
- Petz, B. (1992). „Odrednica Motivacija “. *Psihologijski rječnik*, Prosvjeta, Zagreb, str, 107.



- Practical Psychology. (2020, September). The Emotion Wheel (9 Wheels + PDF + How To Use). Retrieved from: <https://practicalpie.com/the-emotion-wheel/>
- Rekhy, S. (n.d.). Coping Mechanisms: Definition, Example, Types. Berkeley Wellbeing Institute. Retrieved from: <https://www.berkeleywellbeing.com/coping-mechanisms.html>
- WholeHearted School Counseling. (n.d.). IF FEELINGS COULD TALK: A Free Social Emotional Learning Poster. Retrieved from: <https://wholeheartedschoolcounseling.com/product/free-self-poster-if-feelings-could-talk-by-wholehearted-school-counseling/>
- YOUTRAIN videoproject. (2020). What is non-formal education?. YouTube. Retrieved from: <https://www.youtube.com/watch?v=dPANb53ojME>
- Zvizdić, S. (2009). Mentalno zdravlje. Filozofski fakultet u Sarajevu.

Impressum

Den här handboken skapades som en del av projektet "Digital transformation av inkluderande ungdomsarbete", 2022-2-HR01-KA220-YOU-000096214. Projektet är medfinansierat av Europeiska unionen.

Projektet är medfinansierat av Europeiska unionen.



**Medfinansieras av
Europeiska unionen**



Utgivare:

ASSOCIATION STUDIO B
BODOVALJCI 87
HR – 35420 STARO PETROVO SELO
www.udrugastudiob.hr
ured.studiob@gmail.com

Redaktör:

Daniel Almeida

Författare:

Antonija Lelas, Jelena Ilic, Sabina Hebib

Grafik Design

Štefan Šnaubert, Udruga Studio B

Finansieras av Europeiska unionen. De synpunkter och åsikter som uttrycks är endast upphovsmannens [upphovsmännens] och utgör inte Europeiska unionens eller Europeiska genomförandeorganet för utbildning och kulturs (EACEA) officiella ståndpunkt. Varken Europeiska unionen eller EACEA tar något ansvar för dessa.

Februari, 2024

