

Handledningsmaterial

Känslolabbet

Välkommen till Känslolabbet. Det övergripande syftet är att prata om känslor i grupp och på så sätt ge unga ökad medvetenhet om sina egna känslor och hur dessa påverkar tankar, beteenden och relationer. Att lära sig att identifiera och uttrycka känslor underlättar utvecklandet av emotionell intelligens - förmågan att förstå och hantera egna känslor samt att förstå och empatiskt reagera på andras. Känslolabbets övningar kan hjälpa att skapa en känsla av gemenskap och stöd som gör gruppen bekväm med att reflektera och få feedback och stöd från gruppen. Vi kommer också att lära oss strategier för att hantera svåra känslor och hålla kvar i det som känns bra.

Introduktion till känslor och våra nio grundkänslor

Känslor finns för att säga viktiga saker till oss. De visar var vi är just nu – hur vi mår och vad vi behöver. Känslor är inte farliga i sig själva. Ibland dyker de upp snabbt och försvinner lika fort. Ibland stannar de länge. För vissa kan det kännas omöjligt att ändra sina känslor, som om de aldrig kommer att förändras. Men oftast är känslor inte permanenta, även om det inte känns så.

Det är viktigt att ta känslor på allvar. De berättar vem vi är och vad som är bäst för oss. Att säga till någon att "det där var väl inte så farligt, bry dig inte" när de är ledsna eller arga är inte till hjälp.

Det finns massor av känslor. Men forskningen har hittat nio grundkänslor som är medfödda och gemensamma för alla människor. Alla andra känslor är en blandning av dessa grundkänslor. Grundkänslorna är: glad, arg, orolig, nyfiken, ledsen, skamfylld, överraskad, hatisk och äcklad. Du kommer att få mer information om var och en av dessa grundkänslor senare i materialet.

Det är viktigt att lyssna på alla våra känslor. Forskning visar att vi ofta försöker dämpa våra svåra känslor på olika sätt, och det gör alla människor i olika grad. Om vi ständigt försöker dämpa känslor och fastnar där under en längre tid kan livet kännas problematiskt. Forskningen visar att vi inte bara kan dämpa specifika känslor eller de som känns negativa. På samma gång dämpas också positiva känslor. När vi gör det, känner vi oss nere och deprimerade och letar efter syfte och mening i livet, vilket i sin tur får oss att fortsätta att trycka undan känslor. Det kan bli som en trist cirkel som man kan försöka ta sig ur. Låt oss upptäcka mer!

Att använda utbildningsmaterialet Känsloppet

I materialets övningar kan du välja nivå på övningarna graderade från **lätt (1)**, till **medel (2)** och **avancerad (3)** beroende på ålder och mogenhetsgrad hos gruppen samt den tid ni har. Vi rekommenderar att ni övar på utbildningsmaterialet i sin helhet.

Instruktion

Tänk på gruppen: fundera över vilka som är med i gruppen och anpassa vad ni ska göra efter deras behov, vad de redan kan och hur mogna de är. Använd språk och exempel som passar dem bäst. Var uppmärksam på vad som fungerar bäst för just den gruppen du leder.

Blanda lag: det är bra att ha både tjejer och killar om det går.

Välj rätt: I materialet finns olika frågor och övningar att välja mellan. Du känner din grupp bäst och kan välja det som passar bäst för dem.

Material: vissa av övningarna kräver förberedelse. Se till att ha tillgång till följande material:

- Post-it-lappar
- Tavla/vägg eller stort blädderblock + passande tuschpennor
- Pennor till deltagarna

Övningarnas svårighetsgrader

→ Nivå 1

Enklare övning som tar mindre tid och som de flesta kan göra.

→ Nivå 2

Övning som med fördel kan användas om gruppen känner sig trygg att prata inför varandra och öppet dela olika reflektioner i stor grupp.

→ Nivå 3

Lite mer omfattande övning som ger mer insikter och reflektion. Kan användas om gruppen känner sig trygg att prata inför varandra och öppet kan dela olika reflektioner i stor grupp.

Nedan kommer beskrivningar av utbildningsmaterialet sida för sida och även förslag till övningar.

Sida 3 – Komma-igång-övning

Handuppräckning

Den här övningen kan man med fördel göra med en grupp ungdomar (t.ex. ett ungdomslag) gärna flera gånger under en säsong.

Viktigt att tänka på! Reagera och agera inte på deltagarnas svar under övningen eller efteråt. Låt alla deltagare svara som de känner och värdera inte deras svar i stunden. Om någon deltagare kommer till dig efteråt

och frågar eller vill prata så är det jättebra, men du ska inte försöka få igång ett samtal utifrån deltagarens svar i övningen. Om övningen görs regelbundet kan man som ledare uppmärksamma om en deltagare ofta är trött/hungrig/inte glad/stressad och få möjlighet att hitta ett bra sätt att agera på.

Syfte: att alla deltagare får en stund för självreflektion innan utbildningspasset/träningstillfället och få möjlighet att känna hur de mår och vad de tänker.

Så här kan du som handledare säga när du presenterar övningen:

- "Nu ska vi köra handuppräkningsövningen!"
- "Jag kommer att säga ett påstående och ni räcker upp handen om ni känner att påståendet stämmer in på er. Det spelar ingen roll vad man svarar, inget är rätt eller fel."
- "Tanken med övningen är att ni ska få några minuter att känna efter hur ni mår idag och hitta fokus inför dagens utbildningspass. Ni kan alltid komma och prata med mig efter övningen eller senare om ni vill."

Gör så här:

- Be gruppen ställa sig i en ring med ryggen mot varandra.
- Be deltagarna att blunda.
- Säg sedan ett påstående i taget enligt nedan och be deltagarna att räkna upp handen om påstående stämmer in på dem.

Påståenden att ta ställning till:

Tips! Börja med enkla påståenden som är lätta att svara på.

- Jag spelar i xxx (lagets eller klubbens namn)
- Jag tycker om xxx (den idrott man håller på med)
- Jag åt frukost i morse
- Jag har haft en bra dag i skolan
- Jag är hungrig
- Jag är taggad för dagens utbildningspass
- Jag känner mig glad
- Jag känner mig trött
- Jag känner mig stressad
- Jag har sagt någonting snällt till någon idag
- Jag känner mig orolig över något
- Idag känner jag mig modig (alt. stark eller självsäker)
- Egna förslag!

Sida 4 – Tillitsövning/överenskommelse

Här finns tre olika alternativ av olika svårighetsgrad att välja bland. Syftet är att gemensamt hitta förhållningsregler, överenskommelser i gruppen och att skapa tillit i gruppen. Väljer du nivå 1 visas bilden i presentationen direkt för gruppen. Väljer du 2 eller 3 så kan du avsluta med den som sammanfattning av er genomförda övning. Nedan följer instruktioner. För alla övningar är det viktigt att ni håller visar respekt mot varandra och inte avbryter och att klimatet känns öppet och accepterande.

→ **Nivå 1** – "enkel" överenskommelse där man får allas ok.

- Vi pausar mobilanvändandet tills vi är klara. OK?
- Vi lyssnar aktivt utan att avbryta på den som talar. OK?
- Alla frågor kring ämnet är okej och välkomna. OK?
- Allas åsikter bemöts med respekt. OK?

→ **Nivå 2** – tänka själv och sedan i helgrupp
(mindre tidsåtgång än nivå 3)

Instruktion:

- Du behöver post-it-lappar, tavla/vägg eller blädderblock samt pennor till alla i gruppen. Övningen tar ca. 10 minuter.
- Dela ut lappar och pennor. Låt alla funderar ut en sak som är viktigt för en själv när det gäller hur man är i gruppen t.ex.: "att lyssna aktivt", "att vara öppen", "att vara nyfiken". Alla ska skriva sina svar på sin lapp.
- När alla skrivit klart sätter deltagare eller handledare upp alla lappar på en tavla eller vägg/blädderblock. Klustra tillsammans ihop svar som liknar varandra.
- Låt alla i gruppen diskutera det finns någonting som de saknar. Annars är lapparna bekräftelse på vad i gruppen under det att ni kör Känsloppet tillsammans.

→ **Nivå 3** – tänka själv, mindre grupperingar och sedan i helgrupp
(mer tidsåtgång men kan bygga mer tillit i gruppen)

Instruktion:

- Du behöver post-it lappar, tavla/vägg/blädderblock samt pennor till alla i gruppen. Övningen tar ca 10 min och är en utveckling av nivå 2.
- Dela ut lappar och pennor. Låt alla funderar ut en sak som är viktigt för en själv när det gäller hur man är i gruppen t.ex.: "att lyssna aktivt", "att vara öppen", "att vara nyfiken".

- För att skapa en god tillit i gruppen och att alla får samma förväntningar på förhållningssätt i gruppen kan du göra denna.
- Dela ut lappar och pennor. Låt alla funderar ut en sak som är viktigt för en själv när det gäller hur man är i gruppen t.ex. "att lyssna aktivt", "att vara öppen", "att vara nyfiken". Alla ska skriva sina svar på sin lapp.
- Låt gruppen mingla runt i rummet och träffas två och två eller tre och tre och berättar om sin lapp för andra. Låt deltagarna signera de andra deltagarnas lappar för att bekräfta att de är med på varje persons önskan. Alla deltagare ska samla allas signaturer på sin egen lapp.
- När alla minglat och signerat klart sätter deltagare eller handledare upp alla lappar på en tavla eller vägg/blädderblock. Klustra tillsammans ihop svar som liknar varandra.
- Låt alla i gruppen diskutera det finns någonting som de saknar. Annars är lapparna bekräftelse på vad i gruppen under det att ni kör Känslolabbet tillsammans.

Sida 5 och 6 – Psykisk hälsa

Prata först om vad "psykisk hälsa" betyder för gruppen, antingen i små grupper eller hela gruppen beroende på vem som är med. Påminn gruppen om att det kan betyda olika saker för olika personer. Låt sedan grupperna dela med sig av vad de kom fram till. **På sida 6 finns en förenklad förklaring av vad psykisk hälsa är.**

Diskutera också vad som påverkar vår psykiska hälsa.

Berätta om kopplingen mellan våra känslor och vår psykiska hälsa (hur vi mår).

Till exempel: Det är normalt att känna både bra och dåliga känslor, det är en del av livet och att vara människa. Men att förstå sina känslor är inte alltid lätt. Känslor som oro, nervositet, ilska, glädje, lycka och sorg har ofta en viktig funktion som hjälper oss att hantera livet.

Att förstå sina känslor och behov kan göra det lättare att acceptera och hantera dem. Om du kan prata om dina känslor är det lättare att förstå dig själv, bygga nära relationer, lösa konflikter och få stöd och hjälp om du behöver det. Det kan också vara det första steget mot att må bättre. Ibland kan det kännas skönt att någon lyssnar på dig, även om det inte alltid löser alla problem.

Det är ofta svårt att kontrollera sina känslor, de är lite som en berg-och-dalbana. Oftast är det bra att visa och prata om dem med andra. Men om du alltid agerar utifrån dina känslor kan det skada eller såra andra. Därför är det viktigt att lära sig att ta ansvar för sina känslor.

Tips! Här kan du prova att dra paralleller till den verksamhet gruppen befinner sig i.

Sida 7 – Introduktionsövning till känslor

För att gruppen känna sig delaktig och enklare förstå målet med utbildningen kan det bra med en inledande övning om känslor. Du som handledare kan hjälpa grupperna att komma igång!

Instruktion:

- Dela in er i mindre grupper och skriv ordet "känslor" mitt på ett stort papper.
- Be deltagarna tänka på ord som de kommer på när de hör ordet "känslor" t.ex. "jobbigt", "spännande", "mycket ångest", "viktigt att prata om" eller "ensamhet". Ibland kan det behövas att du exemplifierar med ex. ovanstående exempel. Men tänk på att låta gruppen associera fritt och inte styra allt för mycket.
- Skriv ner deltagarnas svar runt omkring ordet "känslor" på pappret. Det tar ca 5 minuter.
- Sätt sedan upp allas papper/känslokartor på väggen och diskutera. Har alla grupper liknande ord eller varierar det? Vilka är de vanligaste förekommande orden? Varför tror ni att det är så? Diskutera i gruppen.
- Diskutera också om känslor är lätt eller svårt.

Du som handledare kan avsluta med att berätta att alla känslor är normala och att vi behöver våra känslor. Alla känslor är ok men att det inte är så bra att gå runt och känna sig arg eller ledsen hela tiden.

Tips! Känns det svårt att få igång gruppen kan ni associera till känslor som har med ex. en sportaktivitet att göra. Ex. "hur känns det att vara i ett lag?" för att sedan gå vidare i ett bredare perspektiv.

Sida 8 – Varför har vi känslor?

Du som handledare går igenom de punkter som sida 8 tar upp. Låt gärna gruppen reflektera kring vad de olika punkterna betyder. Här kommer lite fördjupande text kring vad punkterna tar upp:

Vad är känslor?

Känslor uppstår inom oss i olika situationer. Våra känslor tillhör våra mest grundläggande fysiska och psykiska reaktionsmönster. De aktiverar hela oss och känns i hela kroppen. Vi upplever känslor när vi reagerar på vad vi är med om i livet. Våra känslor signalerar till oss våra grundläggande behov. Syftet med våra känslor är att hjälpa oss att ta hand om oss själva och andra genom att de triggas till att utföra vissa handlingar, så kallade handlingsimpulser.

Tips! Använd gärna exempel som att "om en smörgås luktar illa känner du ofta äckel. Äcklet hindrar dig från att äta upp mackan." Eller "om du ler mot någon och den ler tillbaka kanske du känner dig glad. Glädjen du känner är en signal till dig att fortsätta att ge människor uppskattning."

Eller "om din kompis blir retad kan du själv känna sorg. Då kan sorgen vara en signal på att du behöver dra dig undan för att tänka över hur du ska hantera det om det händer igen eller hur du bäst ska trösta kompiserna."

Känslor är mycket viktiga eftersom de är centrala för vår identitet och för hur vi upplever oss själva. Känslor är också viktiga guider för våra behov och önsknings. De underlättar även hur vi kommunicerar med andra. Våra känslor hjälper oss att fokusera vår uppmärksamhet och ger impulser till specifika handlingar så att våra hjärnor kan hjälpa oss att planera hur vi ska hantera olika situationer så effektivt som möjligt.

Sida 9 – Lite kort om känslor (fem antaganden)

Gå kortfattat igenom antagandena med gruppen genom att läsa från presentationen. Tyngdpunkten ligger på att alla känslor är naturliga, övergående och att man kan öva sig själv på att hantera känslor.

Tips! Ge exempel t.ex. "att det är okej att vara arg bara man kan kontrollera vad man gör mot andra när man är arg" eller "precis som man kan öva upp muskler kan man träna sin hjärna till att hjälpa en att må bra".

Sida 10 – Mental träning

Här går du igenom med gruppen varför det är bra att öva sig mentalt.

I många sammanhang där mycket handlar om prestation kan mental träning vara ett värdefullt verktyg. Med mental träning kan vi bli mer medvetna. Vi kan mer avsiktligt påverka vilka tankar vi tänker och välja de tankar och tolkningar som får oss att känna oss positiva, hoppfulla, glada eller ivriga istället för tankar som gör att vi känner oss dåliga, osäkra eller rädda. Senare i Känsloppet kommer ni att få testa en övning som handlar om mental träning.

Som handledare kan du hjälpa gruppen att förstå genom att dra paralleller till t.ex. elitidrott och hur olika profiler fokuserar på mental träning genom att försätta sig i ett positivt tillstånd och på så sätt få en inre bild av vad de vill åstadkomma. Fråga gärna deltagarna om de själva kan komma på egna exempel från idrottens värld.

Våra tankar påverkar våra känslor och tron på oss själva!

Sida 12 – Våra grundkänslor och deras syfte

Nu har vi kommit till avsnittet om våra nio grundkänslor och ska göra en övning om dem. Du kommer att kunna välja mellan tre olika alternativ av olika svårighetsgrad.

Eftersom det kan bli tjatigt att göra samma övning på nio känslor kan du välja att fokusera på 4 av grundkänslor. Gärna två "negativa" och två "positiva" eller beroende på vad gruppen har för behov. Ett annat alternativ är att låta gruppen vara med och bestämma vilka känslor ni ska öva på.

Tips! Det kan vara svårt för folk att börja prata, viktigt att hjälpa till om dom är nya för varandra.

Sida 13–22 – Våra nio grundkänslor

De nio grundkänslorna är byggstenarna för alla känslor vi kan känna.

Grundkänslorna är: glädje, ilska, nyfikenhet, oro, sorg, överraskning, skam, förakt och äckel. I materialet finns exempel på synonymer som är enkla att relatera till. T.ex. kallas "sorg" för "ledsen". Under varje känsla finns liknande frågor för deltagarna att jobba med. Dessa är:

- Vilka andra ord kan ni komma på som betyder ungefär samma sak? Om det är svårt, prova att tänka på ord på engelska eller ett annat språk och översätt tillbaka till svenska.
- Hur kan man reagera och bete sig när man känner den här känslan?
- När har ni själva känt den här känslan?
- På vilket sätt kan den här känslan vara bra?

Du kan välja hur ni tar er an dessa frågor tillsammans med gruppen.

→ Nivå 1

Instruktion: Diskutera alla frågorna i grupper. Du som handledare lyfter upp vad någon säger och pratar om det i gruppen.

→ Nivå 2

Instruktion: Deltagarna skriver sina svar på egna lappar. Handledaren ber dem sätta upp lapparna på en vägg eller annan plats.

Se vilka svar som passar ihop och diskutera dem tillsammans.

→ Nivå 3

Instruktion: Använd ett blädderblock för att skapa ett ordmoln(mindmap). Skriv grundkänslan i mitten och låt gruppen fylla på med olika svar.

Ni kan sedan göra liknande övningar för de andra frågorna eller bara diskutera dem i smågrupper eller helgrupp.

Tips! Förklara gärna för gruppen att känslor är signaler om hur vi mår och vad vi behöver. Även om de kan vara starka ibland, är det viktigt att ta dem på allvar för att förstå oss själva och vad som är bäst för oss. Att bara fokusera på bra känslor och ignorera de jobbiga är inte bra. Forskning visar att när vi försöker ignorera de jobbiga känslorna, påverkas också de bra känslorna som glädje och lycka. Det kan göra att vi känner oss ledsna och fortsätter ignorera våra känslor. Nästa gång du känner en känsla, stanna upp och försök förstå vad den vill säga dig. Det kan hjälpa dig att bättre hantera dina känslor och må bättre.

De nio grundkänslorna, deras funktion och betydelse

Glad

Synonymer: Lycklig, på gott humör, belåten, gladlynt, lättsam, munter, uppspelt, pigg, livad, lättsam, sorgfri, uppåt, upprymd, rolig, positiv, angenäm.

Känslans funktion: Öka det behagliga som ger glädje, vila, avslappning, välbefinnande och som känns bra för dig. Den hjälper oss att förstå vad som ger just oss avslappning, energi och en bra känsla i stunden.

Impuls/reaktion: Hålla kvar, fortsätta och göra eller ha mer av det som ger känslan.

Arg

Synonymer: Ilsken, förargad, förbannad, upprörd, vred, irriterad, ursinnig, förbaskad, rasande, uppretad, hätsk, aggressiv, frustrerad, vresig.

Känslans funktion: Att bli arg kan vara en signal på att en för oss viktig regel har brutits, t.ex. att någon kallar dig för någonting oschysst. Ilska kan hjälpa oss att "tända till/göra oss starkare i stunden" när vi behöver försvara oss eller hindra andra från att vilja/våga attackera oss. I sportsammanhang kan detta ge en positiv extra styrka men om vi blir arga för ofta kan det göra mer skada i relationer med andra.

Impuls/reaktion: Vi vill försvara oss eller gå till fysisk eller verbal attack. Säga någonting elakt.

Nyfiken

Synonymer: Intresserad, vetgirig, vaken, forskande, frågvis, undrande, engagerad, fascinerad, snokande.

Känslans funktion: Nyfikenhet kan hjälpa oss att upptäcka vad vi gillar, vad vi har lätt för att förstå och lära oss och vad som gör att vi mår bra och får energi.

Impuls/reaktion: Vi vill ofta närma oss, undersöka eller pröva det vi är nyfikna på och som intresserar oss.

Orolig

Synonymer: Nervös, ängslig, bekymrad, stirrig, rädd, stressad, skärrad, skakig, nervig, rolös, nojig, hispig, rastlös, feg.

Känslans funktion: Oro kan hjälpa oss att undvika faror eller skador. Den signalerar att vi behöver förbereda, öva eller lära oss mer om någonting. Oro och rädsla är en känsla som ofta förlamar oss och gör att situationen många gånger blir mycket värre än vad den egentligen är.

Impuls/reaktion: Vi vill ofta undvika, fly eller söka hjälp från det som triggat igång känslan.

Ledsen

Synonymer: Förtvivlad, bedrövad, sorgsen, olycklig, nere, deppig, nedslagen, nedstämd, dyster, moloken, sårad, otröstlig, uppriven, deprimerad, vemodig, vissen, låg.

Känslans funktion: En känsla som kan göra att du tar dig tid för eftertanke och får dig att hålla fast vid det du upplever värdefullt för dig, när du riskerar att förlora det.

Impuls/reaktion: Man vill ofta dra sig undan, gråta, bli passiv, stänga av, grubbla.

Överraskad

Synonymer: Förvånad, förundrad, förbluffad, paff, ställd, snopen, mållös, häpen, överrumplad, förbryllad, oförberedd.

Känslans funktion: Stanna upp, ompröva, tänka om, omvärdera, ändra oss, ta in ny information. Om vi blir negativt överraskade över ett resultat kanske vi behöver pröva ett nytt sätt. Till exempel ett oväntat dåligt betyg på prov kan vara en signal på att vi behöver plugga och förbereda oss lite mer inom just det ämnet.

Impuls/reaktion: Stanna upp, tänka efter.

Skamfylld

Synonymer: Skamsen, förödmjukad, ångerfull, samvetsgrann, skamlig, vanärande, vanhedrande, skymflig, förnedrande.

Känslans funktion: Skam kan hjälpa oss att följa regler, stoppa negativt beteende och gå över våra egna, någon annans eller en grupps gränser för vad som anses vara rätt och fel. Något att fundera över: om du får bäst betyg i klassen på ett prov där du har fuskat, känner du skam då? Är ärlighet en viktig regel för dig? Är det viktigare att vara ärlig eller är det viktigare att lyckas få bra resultat/prestera?

Impuls/reaktion: Vi kan ofta kritisera oss själva och gömma oss eller så attackerar vi istället andra för att komma undan känslan.

Hatisk

Synonymer: Föraktfull, fientlig, illasinnad, hämndlysten, hatfylld, elak, ond, hård, bitter, ondsint, förbittrad, arrogant, nedlåtande, ondskefull.

Känslans funktion: Talar om för oss när en situation eller en persons (vårt eget kanske) beteende strider mot våra egna värderingar, vad vi tycker är bra eller rätt. Kan hjälpa oss inse vilka personer eller miljöer vi bör undvika eller beteenden hos oss själva som vi bör titta närmare på och kanske ändra.

Impuls/reaktion: Får oss att vilja fly undan och försöka få bort det som väcker känslan.

Äcklad

Synonymer: Avsmak, vämjelse, illamående, äckelpotta, kryp, kräk, pervo, svin, odjur, skurk.

Känslans funktion: Skydda sig från att få i sig något farligt eller som smakar illa.

Impuls/reaktion: Vi kan t.ex. känna kväljningar, grimasera, vilja spotta ut någonting eller känna som om vi ska kräkas.

Sida 23 – Lite kul fakta om din hjärna

Det finns undersökningar som säger att vi tänker ca 65 000 tankar om dagen. Men 90% av dessa tankar är samma tankar som du tänkte igår. Oftast sker detta automatiskt i ditt undermedvetna.

Din hjärna tror på dina tankar. Om du tänker att du är ful eller dålig så kommer din hjärna att tro på det och kämpa för att hitta bevis på det i din omgivning. Du kommer medvetet att lägga märke till människor som ser "snygga" ut och inte alls lägga märke till människor som du inte upplever som "snygga".

Tips! Ta gärna ett positivt exempel från ex. sportvärlden. Be gruppen föreställa sig att de minns en match eller träning där allt gått toppen. Be dem föreställa sig hur det kan förändra känslan för en närliggande match eller träning. Känns det hoppfullt, neutralt eller något annat?

Sida 24-25 – Nu övar vi! (Mental träning)

Låt gruppen träna sina mentala tillstånd.

Välj den av de två övningarna som passar gruppen bäst.

Sida 26 – "Närvaro-och-lugn-övningen" (Mindfulness)

En bra övning för mental träning för unga är mindfulness. Mindfulness-övningar hjälper barn och ungdomar att utveckla närvaro, fokusering och emotionell reglering.

Att göra mindfulness-övningar regelbundet kan hjälpa unga att utveckla mentala färdigheter som koncentration, medvetenhet och stresshantering. Det är viktigt att betona att det inte finns något "rätt" eller "fel" sätt att göra dessa övningar, och det handlar mer om att skapa en vana av att vara närvarande och medveten.

Här är en enkel övning som du som handledare kan guida dem genom:

- 1. Sitt bekvämt:** Sätt dig eller ligga ner på en lugn plats. Stäng ögonen om du känner dig bekväm med det.
- 2. Andas medvetet:** Börja uppmärksamma din andning. Känn hur luften strömmar in och ut genom näsan eller munnen. Känn hur bröstet och magen rör sig när du andas.
- 3. Fokusera på andningen:** Rikta uppmärksamheten enbart mot andningen. Om tankar kommer upp, notera dem och släpp sedan fokus tillbaka till andningen.
- 4. Rumslig medvetenhet:** Låt medvetenheten utvidgas till att inkludera känslan av kroppens position, kontakt med stolen eller golvet, och andra fysiska upplevelser.
- 5. Släpp omdömen:** Undvik att bedöma eller kritisera dina tankar eller känslor. Acceptera dem och låt dem passera som moln på himlen.
- 6. Gradvis återvänd till nuet:** När du är redo, öppna försiktigt ögonen och återgå långsamt till omgivningen.

Sida 27 – "Kom-i-mål-övningen" (Målbilder)

Det här är en övning man kan göra regelbundet, särskilt före en tävling, match eller viktiga prestationer. Ju mer man tränar sin hjärna att se framgång och positiva resultat, desto mer sannolikt är det att man uppnår det.

Genom att regelbundet använda målbilder kan exempelvis idrottsutövare förbättra sitt mentala fokus, öka självförtroendet och hantera stressande situationer mer effektivt. Det kan också bidra till att skapa en positiv inställning och öka motivationen för att träna och tävla.

Skapa en lugn plats: Sätt dig eller ligg ner på en plats och se till att inte störa varandra. Det är viktigt att miljön runt omkring dig är lugn.

Slappna av: Stäng ögonen och fokusera på att slappna av i kroppen. Ta några djupa andetag för att lugna ner nervsystemet.

Se dina färdigheter: Skapa en detaljerad bild i ditt sinne av en framgångsrik prestation. Se dig själv utföra dina färdigheter eller idrottsaktiviteter på det som enligt dig är bästa möjliga sätt.

Engagera alla sinnen: Försök inte bara se bilden, utan även engagera andra sinnen. Känn känslan när det går bra, hör ljuden runt dig, och känn textur eller temperatur om det är relevant för din idrott.

Hantera hinder: Visualisera också eventuella hinder eller utmaningar som kan uppstå och se dig själv övervinna dem på ett lugnt och kontrollerat sätt.

Tips! Stäm av med gruppen efteråt hur de upplevde övningen. Om de skulle kunna tänka dig att göra någonting liknande igen? Påminn gärna om att ju mer man tränar desto lättare blir det!

Sida 28 – "Berätta-och-lyssna-övningen"

Att både kunna berätta och lyssna är avgörande för att skapa starka relationer, förståelse, effektiv kommunikation, problemlösning, och personlig utveckling. Det kan vara en bra start på att öka sitt mentala välmående. Denna övning avser att lära sig att prata ut om grundkänslorna.

Instruktion

Roll: Berättare

- Dela in gruppen två och två och be alla att välja en känsla som de skulle vilja känna oftare i ditt liv.
- Sätt en timer på två minuter. Nu ska den ena berätta för sin övningskompis om en gång när de känt sin valda känsla (när, var, vilka var med, vilka tankar och varför...).

Roll: Lyssnare

- Instruera lyssnarna att titta på övningskompisen och lyssna aktivt under de två minutrarna - att säga inget alls. Bara le eller nicka som stöd.
- När de har lyssnat klart ska de ge berättaren två tips; ett bra tips, och ett dåligt tips.
- Be gruppen att byta roller och gör om övningen.
- Diskutera i tre minuter vad som var bra med övningen och vad som var svårt.
- Ta eventuellt med era reflektioner tillbaka till storgruppen.

Sida 29 – "Ändra-historien-övningen"**Instruktion:**

- Be gruppen att individuellt tänka tillbaks på en situation t.ex. på fotbollsplan eller i skolan som inte kändes bra. Låt dem skriva situation och känsla på ett papper. Alla ska prova att minnas hur de reagerade och varför.
- Låt gruppen fundera på hur de skulle velat att ha det istället, med hjälp av dessa frågor:
- Skulle du velat känna annorlunda i situationen? Hur då?
- Vad skulle du behöva förändra för att kunna känna så nästa gång?
- Vad var bra med att uppleva den situationen/vad lärde du dig?
- Som avslut ska man fundera på om man känner annorlunda för situationen efter övningen. Känner man på ett nytt sätt?

Tips! Fråga gruppen vem kan börja berätta vad de kom fram till? Känns det annorlunda efter övningen? Vad var svårt med denna övning? Vad var bra med den här övningen?

Sida 30-31 – Avslutning och reflektion / Stötta en kompis

Denna övning bygger kompetens hos barn och ungdomar att stötta varandra. Kamratskap och positiva relationer är viktigt för exempelvis bättre träningar men även för att individerna ska kunna må bättre. Genom samtalet lyfter vi medvetenheten om att man kan må olika. Syfte är att alla får tillfälle att fundera på hur man kan agera stöd åt varandra i vardagen och utveckla sin empati. Genom goda relationer kan vi förebygga psykisk ohälsa.

Du som handledare kan presentera övningen för deltagarna på följande vis:

Berätta att vi avslutar dagens utbildningspass genom att tipsa varandra.

Dela in er i grupper om tre. I gruppen ska ni fundera och ge varandra råd för hur vi kan hjälpa en kompis när hen verkar ha det tufft. Det behöver inte handla om idrott utan kan vara relaterat till mer privata saker. Tanken med övningen är att ni ska få dela tips med varandra. Med er hjälp kan vi bli ännu bättre på att stötta varandra.

Gör så här:

- Dela in deltagarna i grupper om tre.
- När alla är i sina grupper ställ följande fråga: hur kan vi hjälpa någon som verkar ha det tufft?
- Diskutera och dela gärna med er i storgrupp.

Sida 32 – Slutreflektion

Låt gruppen fundera kort över:

- Vad var roligt?
- Vad var nytt?
- Vad var svårt?

Ta gärna upp egna frågeställningar som handledare om du önskar det. Här nedan har du alternativ för övningen att välja mellan.

→ Nivå 1

De som vill delar deras respektive reflektioner i storgrupp.

→ Nivå 2

Var och en skriver ner på post-its för sig själv. Handledaren samlar in lapparna och lyfter upp några exempel i storgrupp och summerar.

→ Nivå 3

Frågorna diskuteras i mindre grupper som sedan delar med sig i storgrupp.