

BREAK THE SILENCE / KÄNSLOLABBET 2024

# KÄNSLOLABBET

**BREAK THE  
SIL\_NCE.**

**AVICII ARENA**  
TRYGG HANSA BAUHAUS

# Agenda

# Känslolabbet

---

- #1** Psykisk hälsa
- #2** Våra grundkänslor och deras syfte
- #3** Nu övar vi!
- #4** Avslutning och reflektion

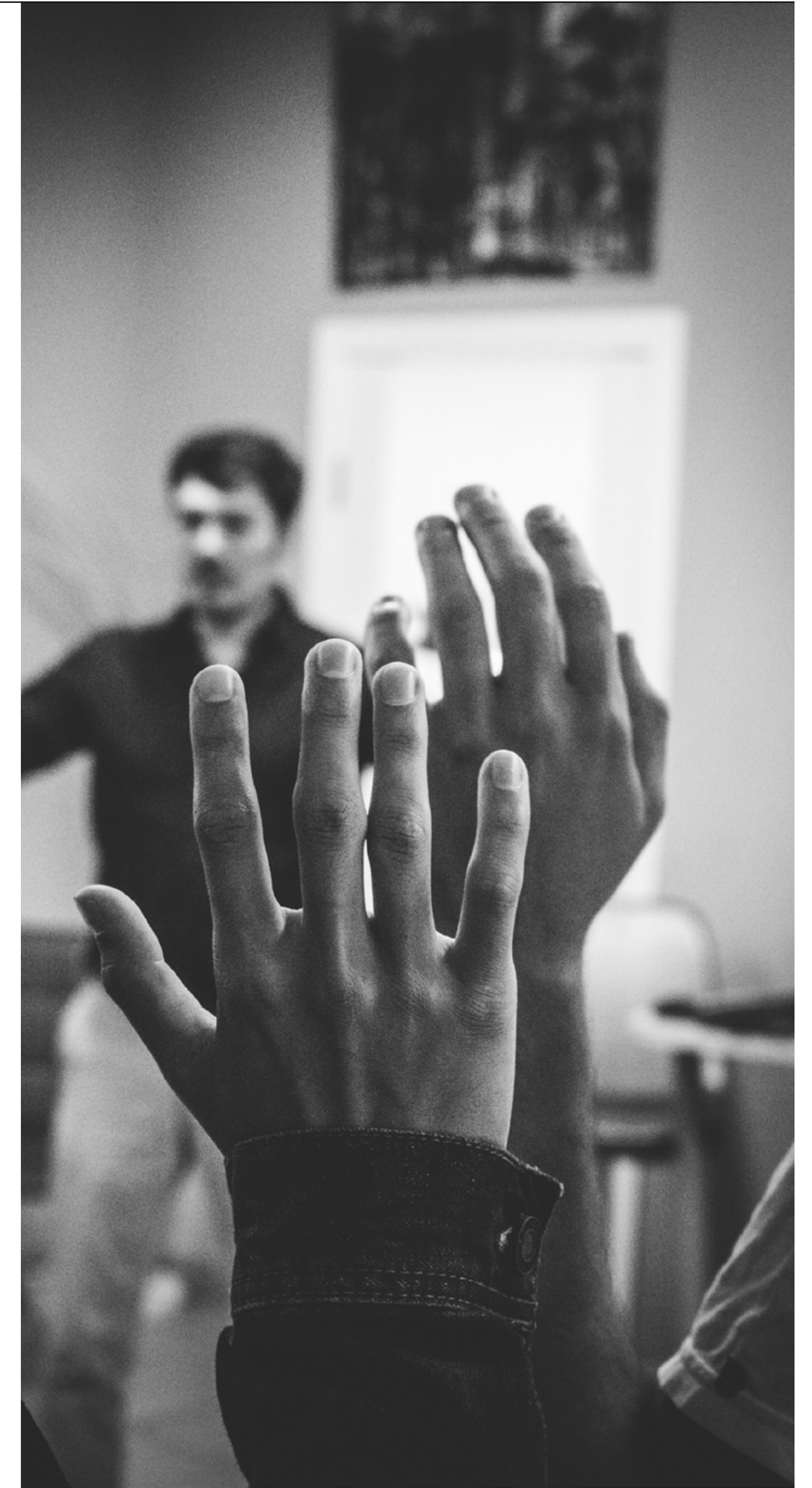


# Handuppräckning

---

**Kom-igång-övning.** Här får du reflektera, känna efter hur du mår och vad du tänker.

- Ställ er i en ring med ryggen mot varandra.
- Blunda.
- Ni kommer att få ett påstående i taget.
- Om ni känner att påståendet stämmer in på er räcker ni upp handen.
- Kom ihåg! Det finns inget rätt och fel och inga värderingar läggs i det ni svarar.

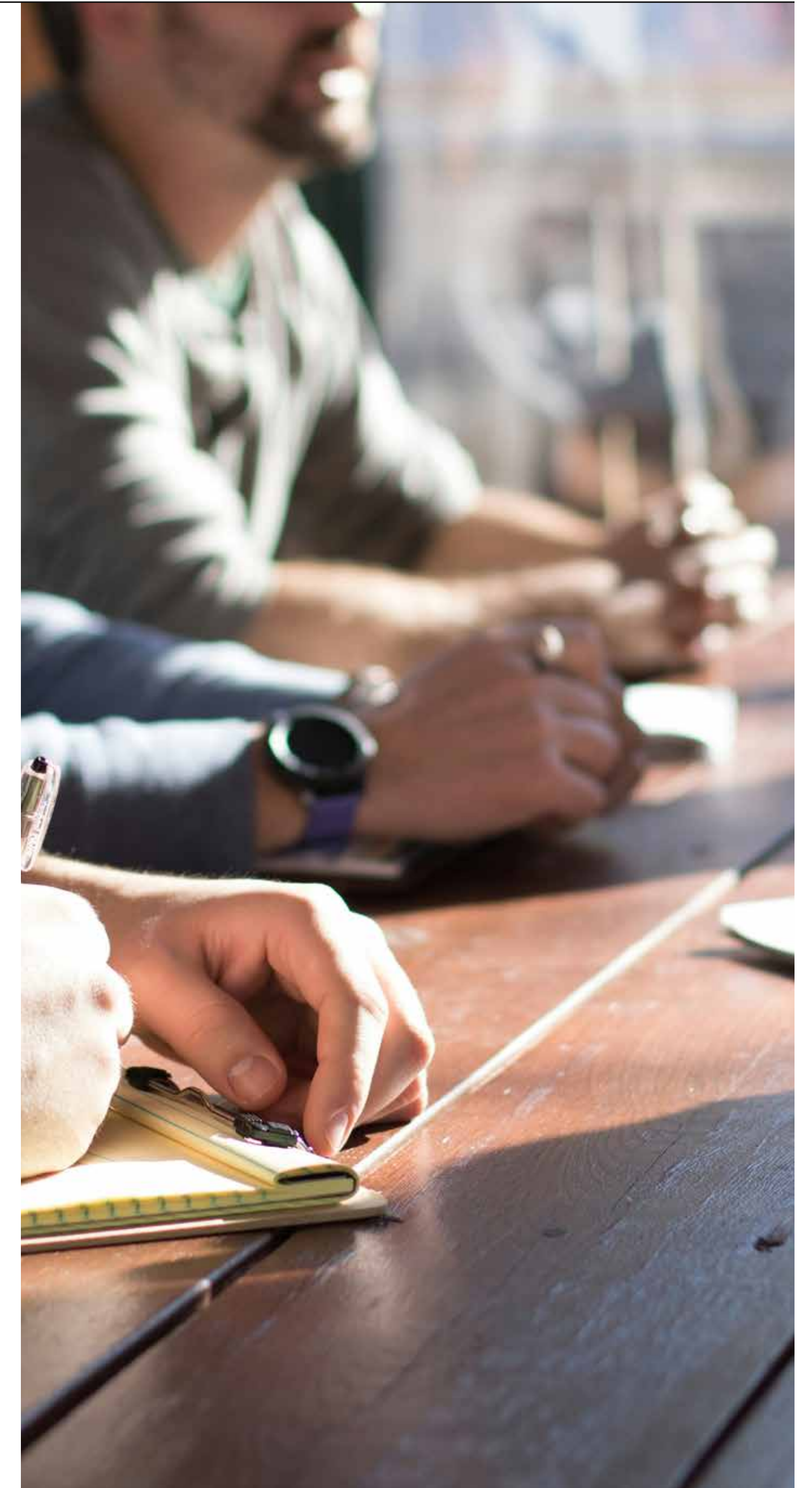


# Är vi överens?

---

**För att alla ska bli hörda** och känna sig trygga är det bra att komma överens om följande idag:

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



# **#1 Psykisk hälsa**

# Vad är psykisk hälsa?

---

## Psykisk hälsa handlar om livet.

- Om hur du mår och trivs i vardagen.
- Om din förmåga att hantera livets upp- och nedgångar.
- Om känslor som inte alltid är enkla. Att förstå och kunna prata om sina känslor kan hjälpa en att må bättre.



# Känslor

---

## Introduktionsövning. Tid: ca 10 min

- Dela in er i mindre grupper och skriv ordet "KÄNSLOR" mitt på ett stort papper.
- Skriv sen ner alla ord ni kommer på som är kopplade till känslor som en känslokarta. Ni har 5 min på er.
- Sätt sedan upp allas 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?



# Varför har vi känslor?

---

Det finns **nio grundläggande känslor** som anses vara medfödda. Dessa spelar en viktig och betydelsefull roll för oss.

- Våra känslor påverkar vår identitet och våra beteenden. Utan våra känslor skulle vi leva våra liv som robotar.
- Känslor är reaktioner på våra tankar och de tolkningar vi gör av det som händer runt omkring oss.
- Våra känslor är viktiga för att vi ska förstå våra egna behov och hur vi ska ta hand om oss själva.
- Känslor hjälper oss att fokusera vår uppmärksamhet och att planera hur vi ska hantera olika situationer.



# Lite kort om känslor

---

## Visste du att...

1. Alla känslor är okej att känna.
2. Våra känslor är reaktioner på vad som händer runtomkring oss just då.
3. Inga känslor är för alltid.
4. Känslor kan ibland vara svåra att styra som ex. att bli ledsen eller börja skratta av glädje.
5. Det finns något som kallas mental träning. Med den kan vi lära oss att förstärka känslor som får oss att må bra och förminska eller förändra känslor som får oss att må mindre bra.

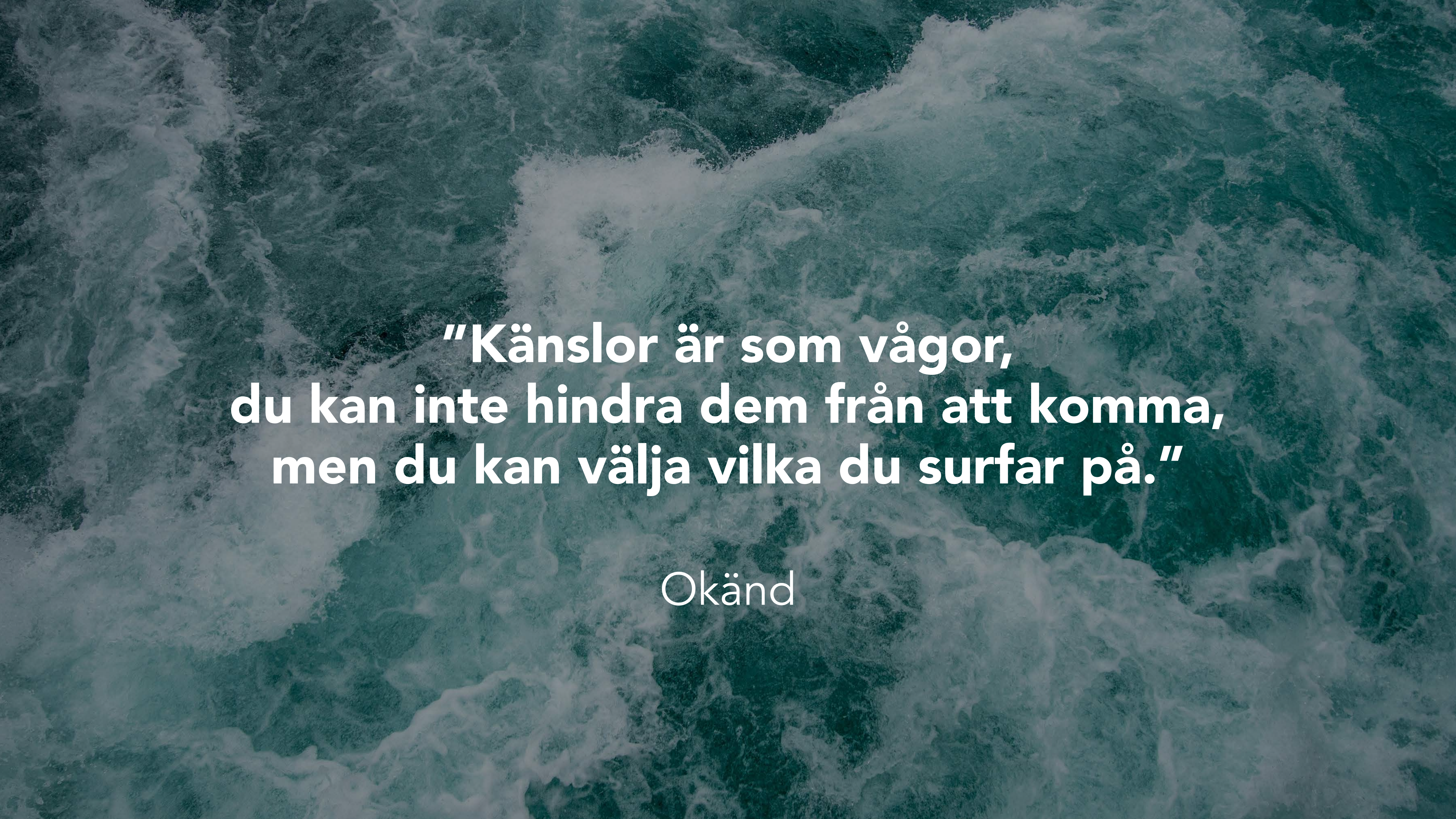
# Mental träning

---

## Varför kan det vara bra att öva mentalt?

- Precis som med fysisk träning t.ex. springa snabbare, kasta längre eller hoppa högre så kan vi träna upp vår hjärna. På så vis kan vi lära oss att hantera våra känslor så att vi oftare kan må bra och prestera bättre.
- Med mental träning kan du minska stress och öka ditt fokus.
- Våra tankar påverkar våra känslor och tron på oss själva!





**"Känslor är som vågor,  
du kan inte hindra dem från att komma,  
men du kan välja vilka du surfar på."**

Okänd

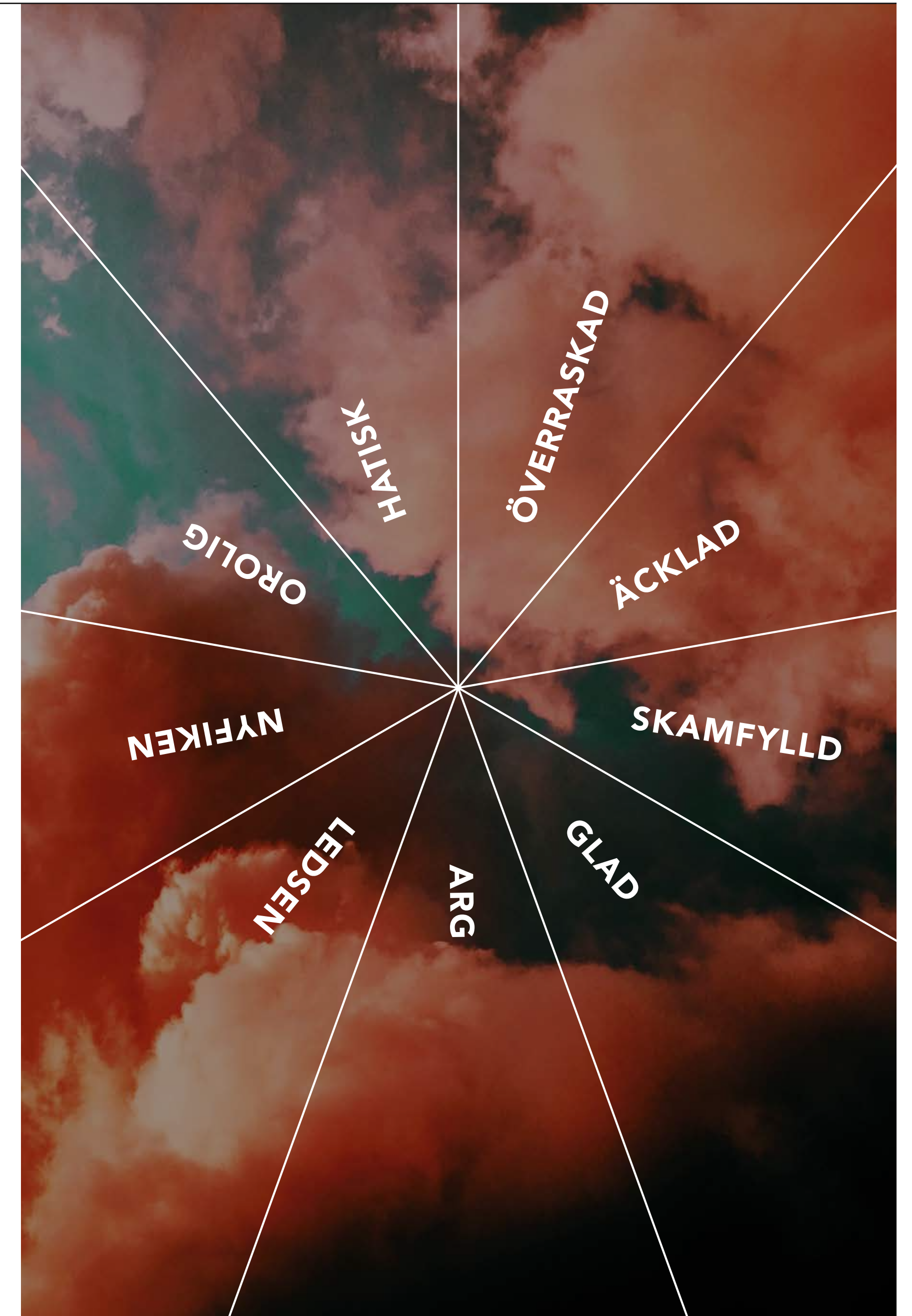
# **#2 Våra grundkänslor och deras syfte**

# Våra nio grundkänslor

---

**Känslor är signaler** om hur vi mår och vad vi behöver. Nu ska vi öva på:

- Vilka andra ord kan ni komma på som betyder ungefär samma sak?
- Hur kan man reagera och bete sig när man känner den här känslan?
- I vilka situationer har ni själva upplevt denna känsla?
- På vilket sätt kan den här känslan vara bra att ha?



# Glad

---

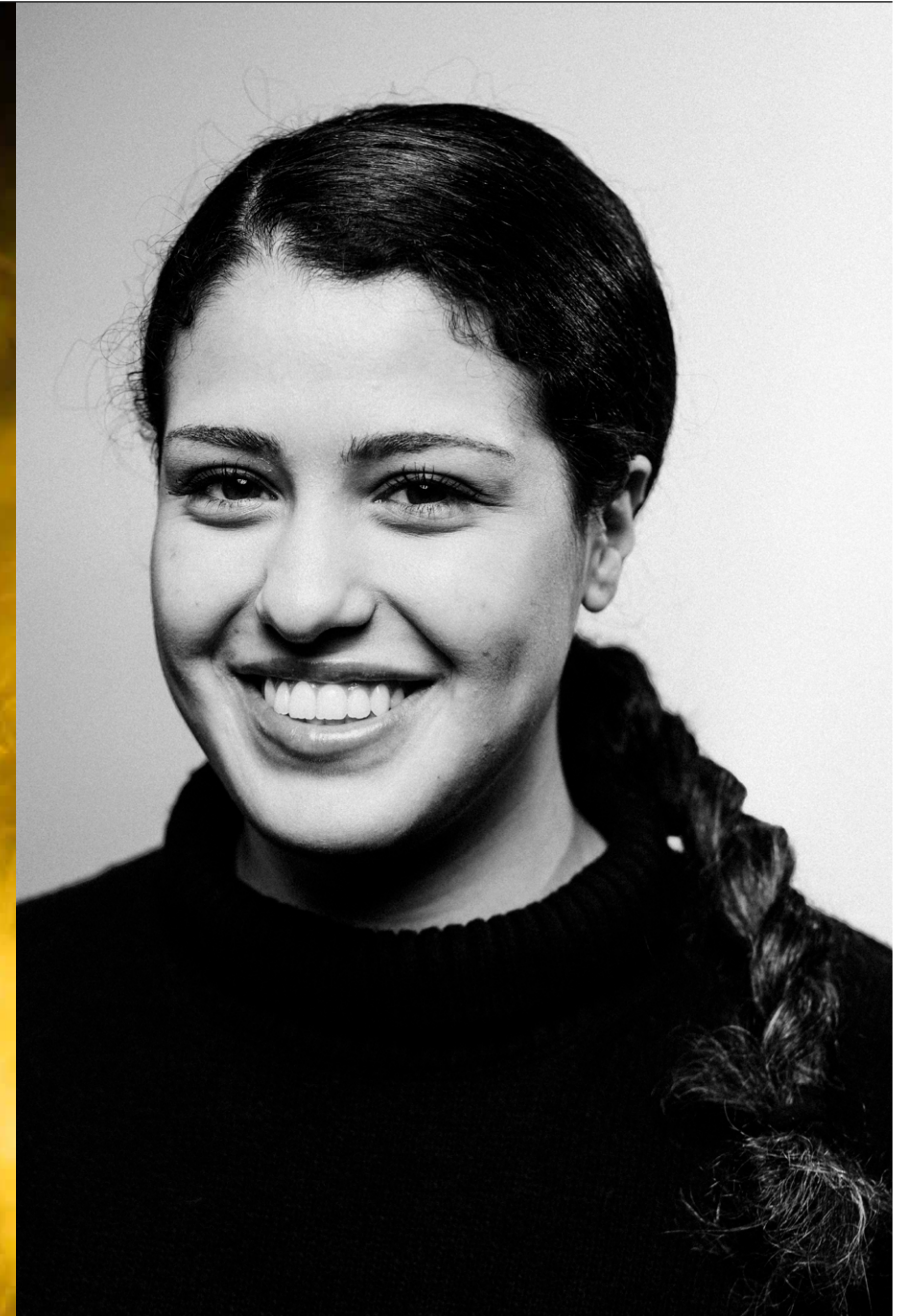
**En positiv känsla av att man känner sig nöjd. Att vara glad eller road.**

## **IMPULS**

Att förlänga, fortsätta det som sker.

## **FUNKTION**

Att öka behag, glädje och välmående.



# Arg

---

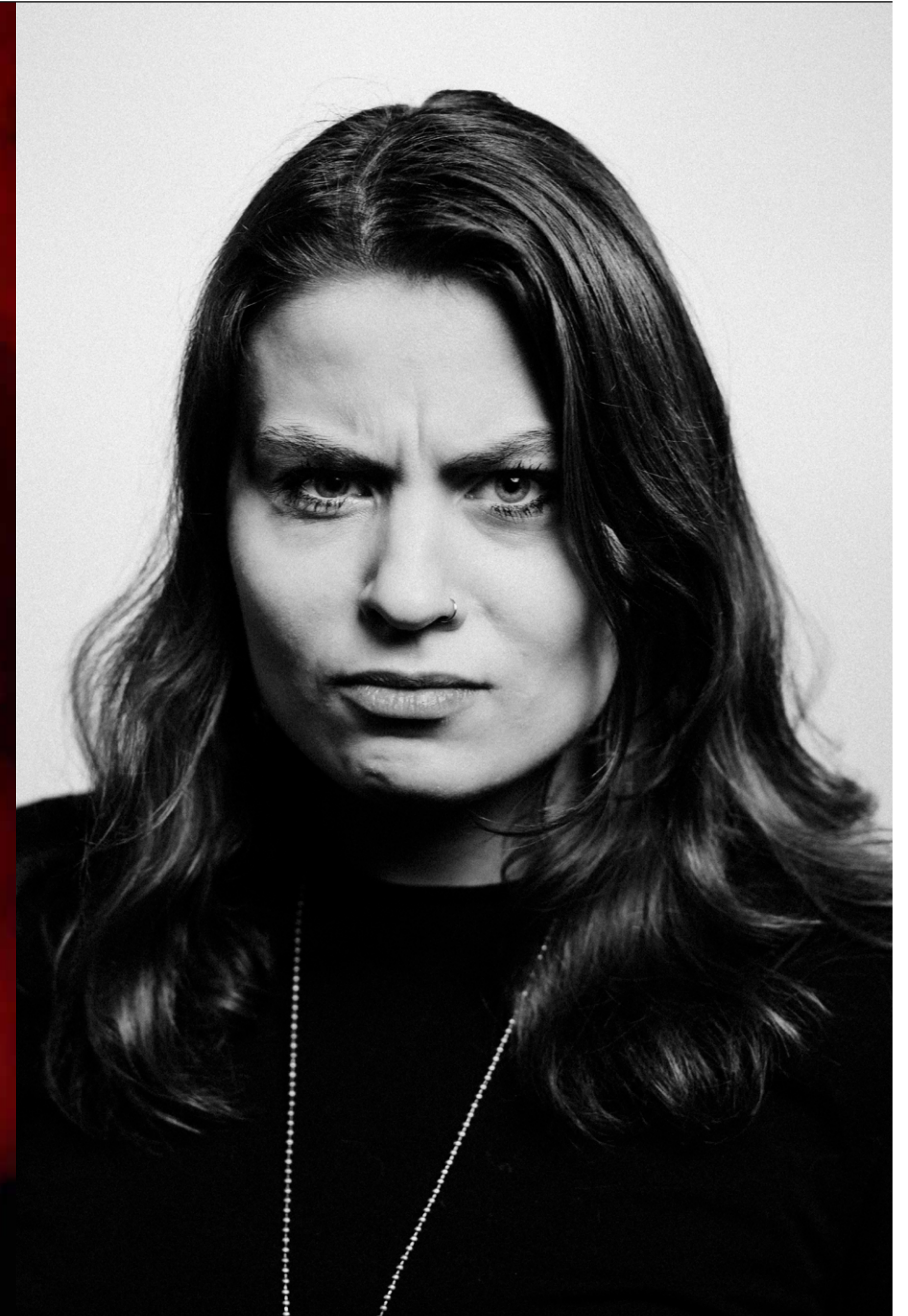
**En reaktion som uppstår när regler som är viktiga för oss bryts.**

## **IMPULS**

Anfall och försvar verbalt eller fysiskt.

## **FUNKTION**

Att skydda sig mot upplevda hot.



# Nyfiken

---

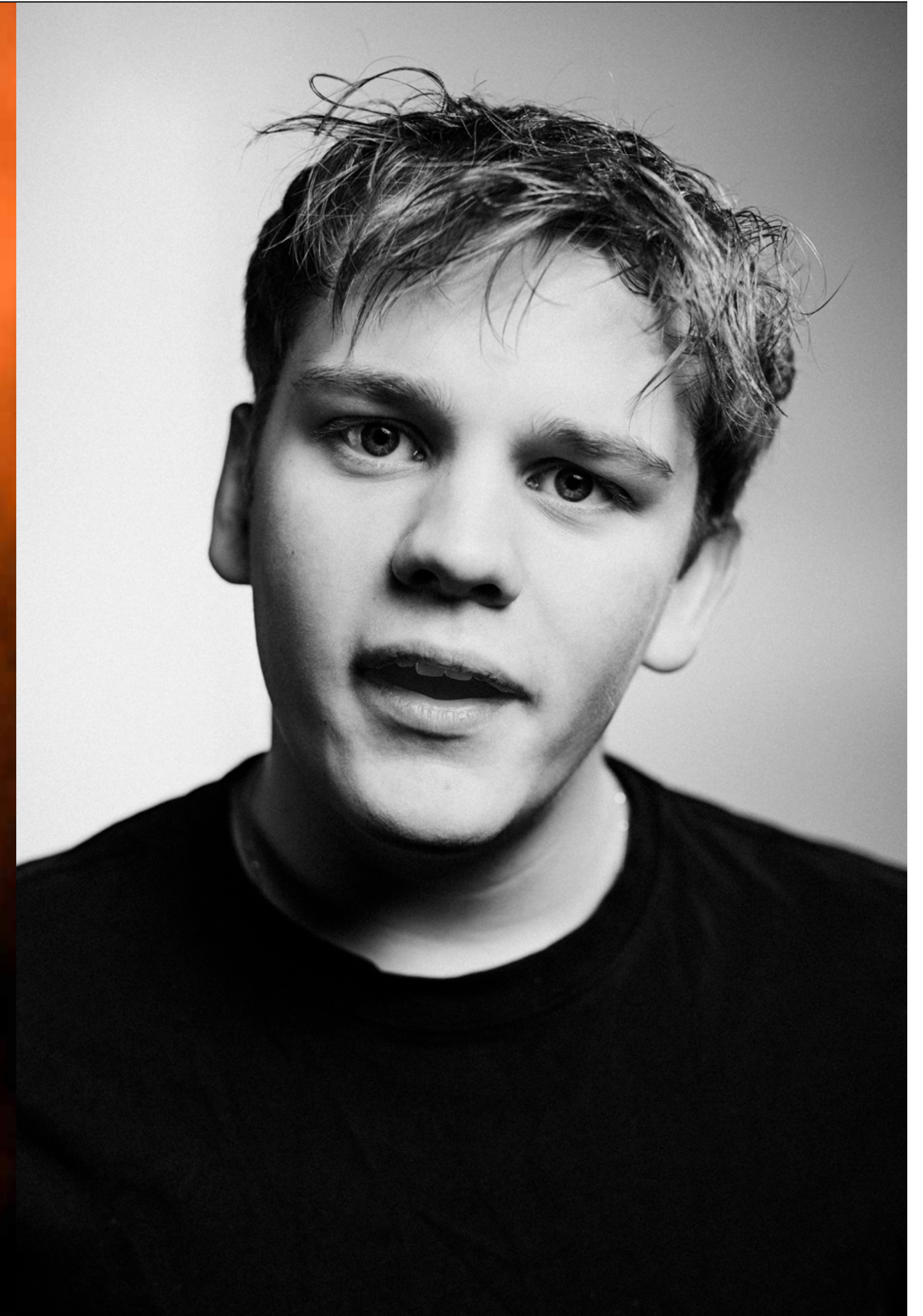
**En reaktion som uppstår när vi vill undersöka eller förstå någon eller något.**

## **IMPULS**

Att granska och pröva.

## **FUNKTION**

Att närma sig, upptäcka nytt.





# Orolig

---

En känsla av obehag som kan kännas bara litegrann eller jättemycket.

## IMPULS

Att fly, söka hjälp och undvika.

## FUNKTION

Att undvika faror, söka skydd.



# Ledsen

---

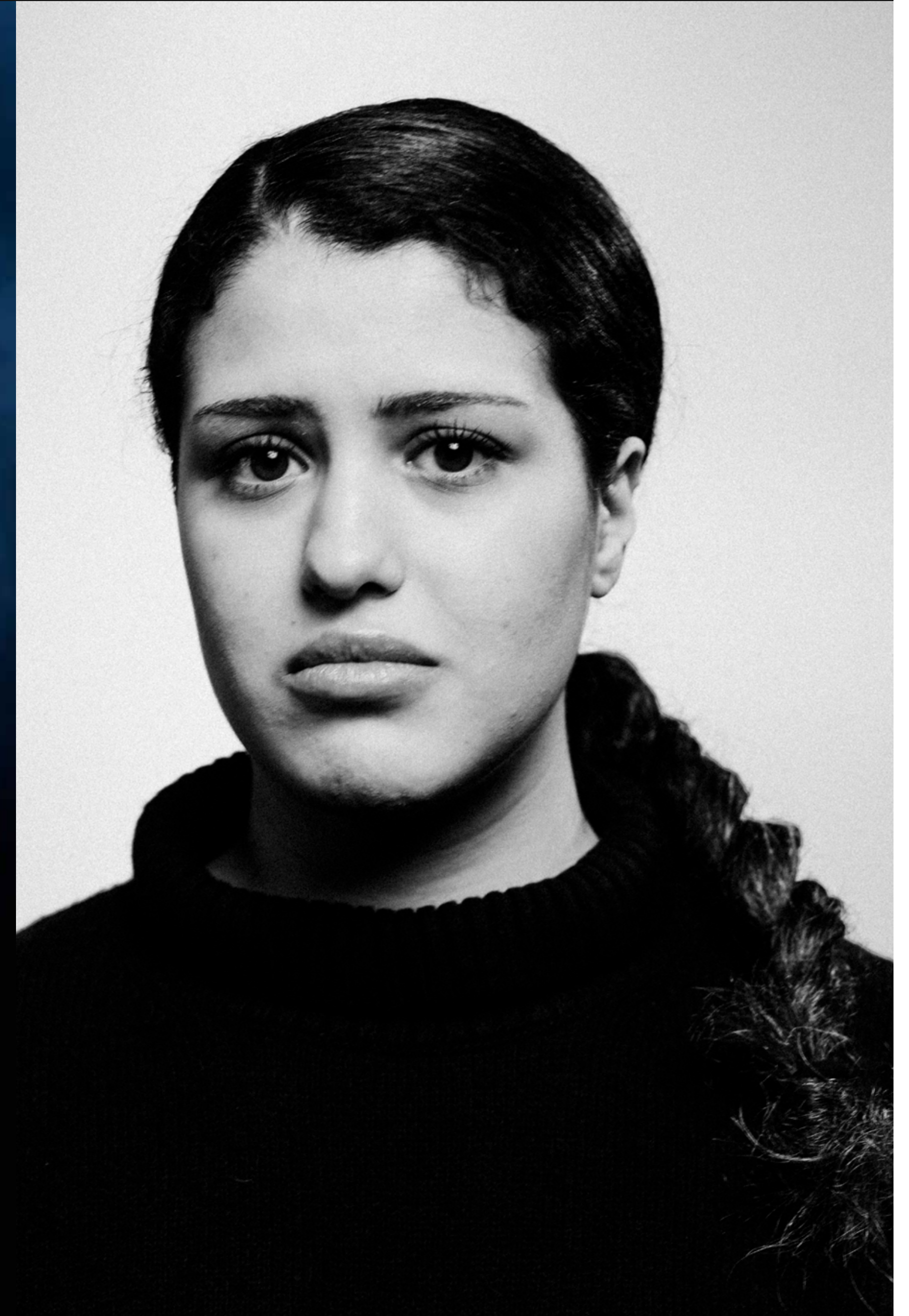
**En reaktion på att vi förlorat något eller någon som var viktig för oss.**

## **IMPULS**

Att dra sig undan, gråta, inte prestera.

## **FUNKTION**

Att få tid att tänka, behålla det värdefulla.



# Överraskad

---

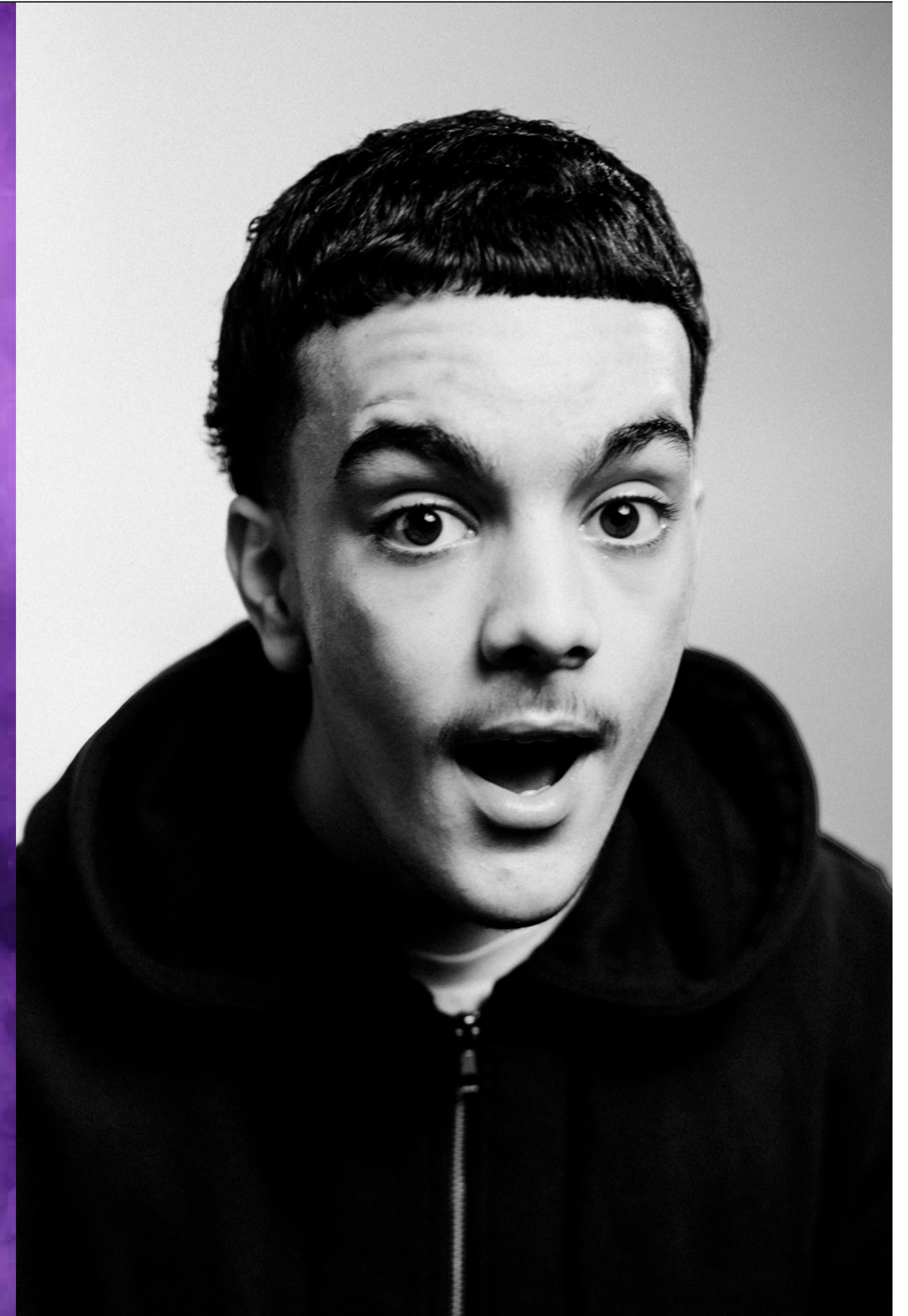
**En kortvarig känsla när en händelse inte blev som man hade tänkt sig.**

## **IMPULS**

Att stanna upp och fundera.

## **FUNKTION**

Att undersöka och omvärdera.



# Skamfylld

---

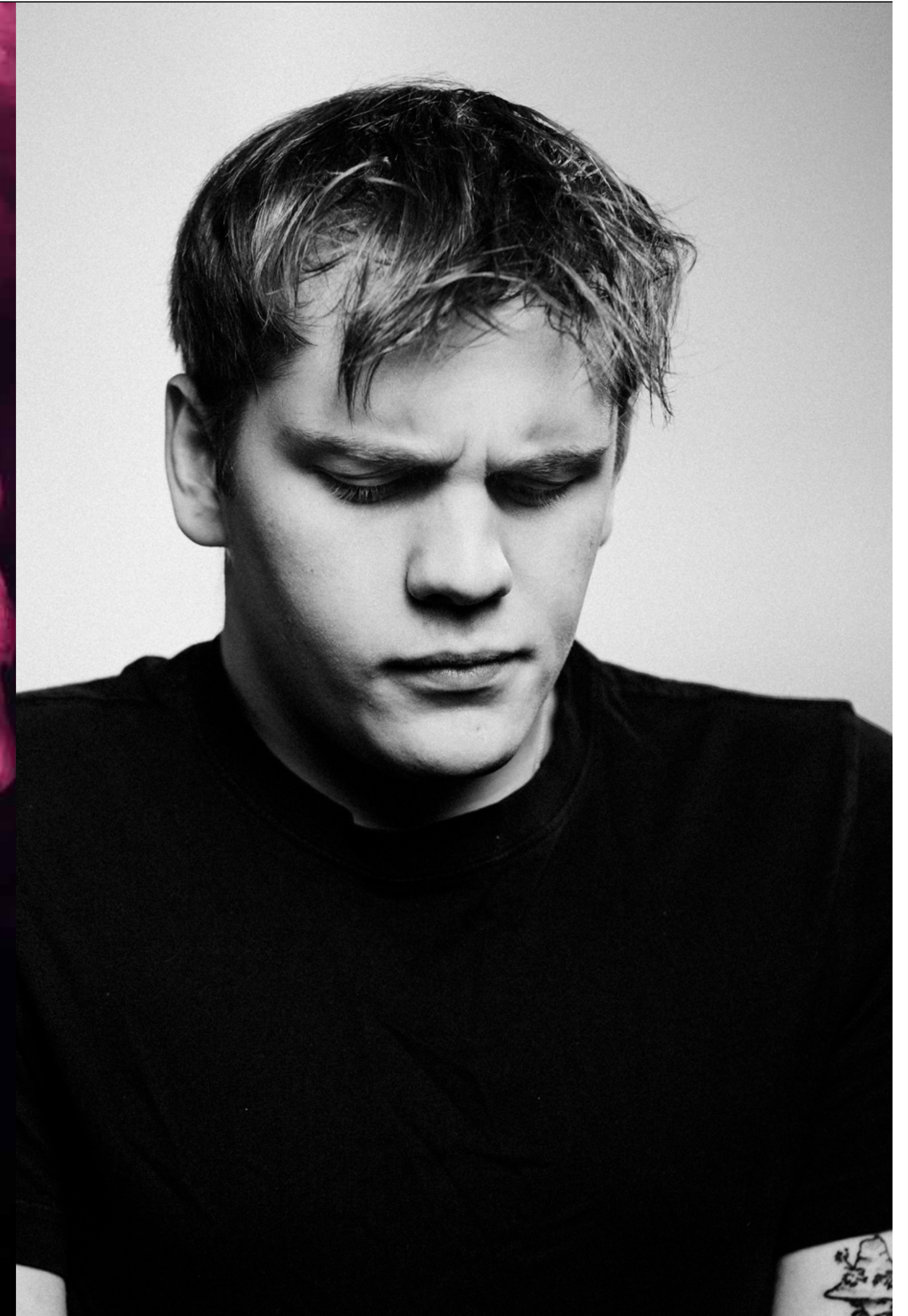
**En reaktion på att vi gjort något som går emot det vi själva tycker är rätt eller viktigt.**

## **IMPULS**

Att gömma sig, gå undan och kritisera.

## **FUNKTION**

Att inte gå över gränsen, hindra negativa handlingar.



# Hatisk

---

En stark känsla av  
ogillande eller förakt.

## IMPULS

Att dra sig undan.

## FUNKTION

Skyddar oss från skadliga ting.



# Äcklad

---

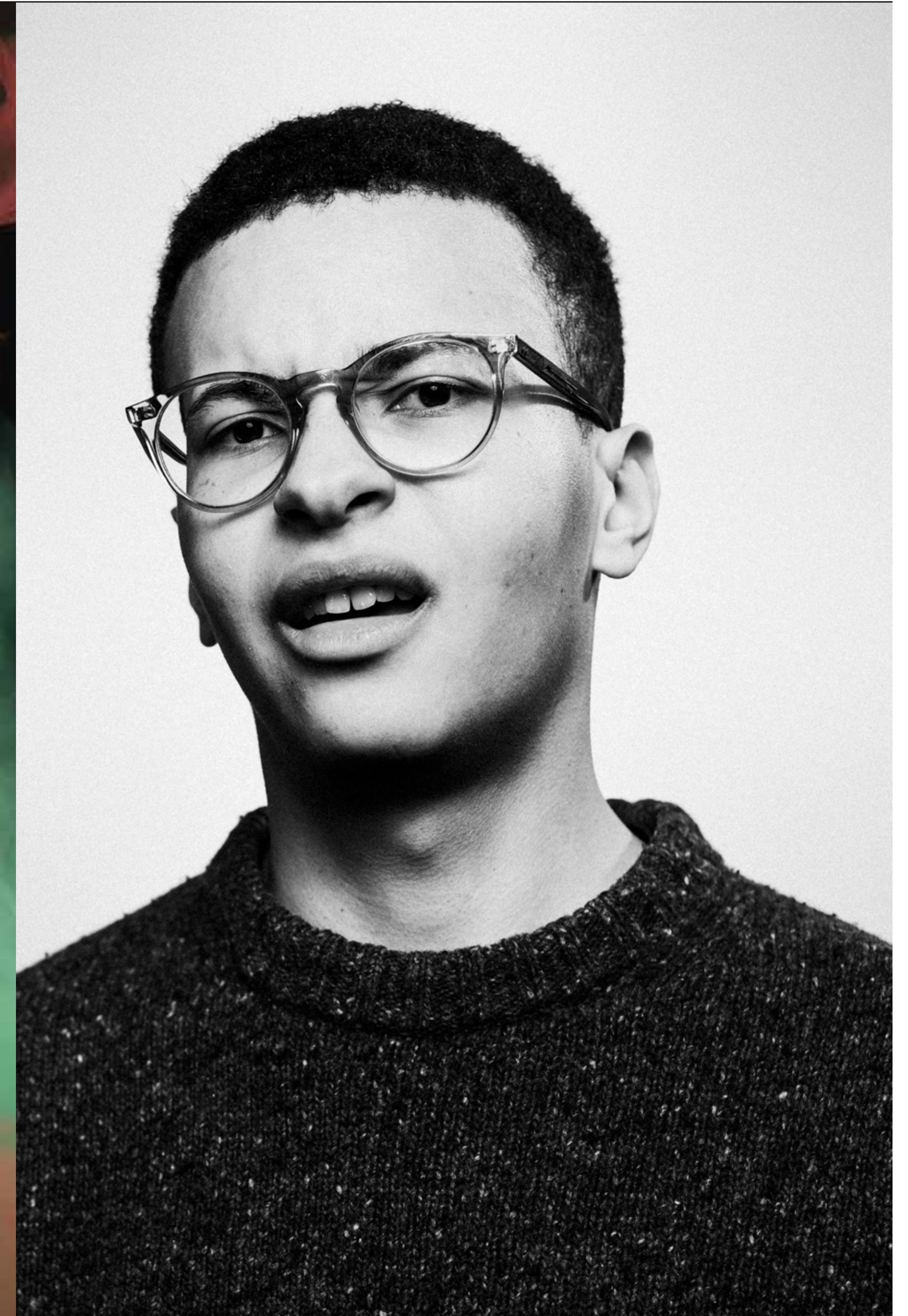
**En kraftig känsla av avsmak när vi upplever någon eller något som är motbjudande.**

## **IMPULS**

Att kväljas, vilja spotta ur.

## **FUNKTION**

Skyddar oss från att få i oss skadliga ämnen.



# Lite kul fakta om din hjärna

---

- De flesta av dina tankar triggas igång utan att du själv märker det.
- Din hjärna tror på vad du tänker. Den letar själv efter "bevis" på att din tanke är verklighet, på gott och på ont.
- Dina känslor som skapar inte dina tankar. Det är dina tankar som skapar dina känslor. Med mental träning kan du lära dig att tänka fler tankar som får dig att må bättre.



**#3 Nu övar vi!**



# Öka din känslokoll

---

## Om mental träning.

- Du kan regelbundet träna din uppmärksamhet, ditt fokus och din koncentrationsförmåga.
- Det är inte alltid enkelt, men med övning kan du lära dig att välja vilka tankar du ger energi till.
- Genom att träna din hjärna kan du på sikt få en bättre psykisk hälsa och mer energi till återhämtning.

Nu ska du få testa göra en övning som stärker din närvaro, ditt fokus och din uppmärksamhet.

# “Närvaro-och-lugn-övningen”

---

**Individuell mindfulness.** Tid: ca 5 min.

- Sitt bekvämt
- Andas medvetet
- Fokusera på andningen
- Rumslig medvetenhet
- Släpp omdömen
- Återvänd till nuet



# “Kom-i-mål-övningen”

---

**Individuell övning.** Tid: ca 10 min.

- Skapa en lugn plats
- Slappna av
- Se dina färdigheter
- Engagera alla sinnen
- Hantera hinder



# “Berätta-och-lyssna-övningen”

---

**Parvis.** Tid: ca 10 min.

## 1. Roll: Berättare

- Välj en känsla som du skulle vilja känna oftare i ditt liv.
- Sätt en timer på två minuter och berätta för din övningskompis om en gång när du känt den känslan (när, var, vilka var med, vilka tankar och varför...).

## 2. Roll: Lyssnare

- Titta på övningskompisen och lyssna aktivt under de två minutrarna - säga inget alls. Bara le eller nicka som stöd.
- När du har lyssnat klart ger du berättaren två tips; ett jättebra tips och ett superdåligt tips.

**3. Byt roller** och gör om övningen.

**4. Diskutera i tre minuter** vad som var bra med övningen och vad som var svårt.

# "Ändra-historien-övningen"

---

**Individuell övning.** Tid: ca 10 min.

- 1. Tänk tillbaks** på en situation t.ex. på fotbollsplan eller i skolan som inte kändes så skön. Skriv ner den och den känsla du kände då?
- 2. Försök komma ihåg** hur du reagerade och varför.

- 3. Fundera på** hur du skulle velat att ha det istället, med hjälp av dessa frågor:
  - Skulle du velat känna annorlunda i den situationen? Hur då?
  - Vad skulle du behöva förändra för att kunna känna så nästa gång?
  - Vad var bra med att uppleva den här situationen/vad lärde du dig?

# **#4 Avslutning och reflektion**

# Stötta en kompis

---

**Reflektionsövning.** Gruppstorlek: 3 pers.

- Vi avslutar dagens utbildningspass genom att tipsa varandra.
- Fundera och ge varandra råd för hur vi kan hjälpa en kompis när hen verkar ha det tufft.
- Diskutera och dela gärna med er i storgrupp.



# Vad tar du med dig från idag?

---

## Slutreflektion.

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

