

Framtidstro



HUR TRÄNAR VI VÅRT FÖRHÅLLNINGSSÄTT TILL KRISER OCH MOTGÅNGAR I LIVET?

Motivationslyftet har mot bakgrunden av en pandemi, där många unga hamnat i en psykisk ohälsa och förlorat sin tro på framtiden, tagit fram detta material som vänder sig till alla skolor i Sverige. Materialet "FRAMTIDSTRO" syftar till att hjälpa unga människor att hitta nycklar till en positiv framtidstro.

Motivationslyftet verkar för att hjälpa skolor i sitt värdegrundsarbete – bland annat genom konkreta verktyg i arbetet med att stärka elevernas självledarskap. Läs mer på [Motivationslyftet.se](https://www.motivationslyftet.se)

Detta material ska genom kunskap om hur hjärnan fungerar och konkreta övningar inspirera till att stärka både ungas och vuxnas resiliens, motståndskraften för att kunna hantera utmaningar och förändringar idag och i framtiden. Drivkraft och en positiv framtidstro är inga genetiska faktorer, utan resultatet av medveten träning.



INTRODUKTION

Två års pandemi har visat hur anpassningsbar människan är. Digitala möten, distansundervisning, att ställa upp för andra – allting är möjligt när det inte finns några andra utvägar och när vi förstår meningen med en förändring eller utmaning.

Men hur kommer vi tillbaka efter en krissituation? Vad behöver vi för att vi ska kunna möta framtiden med en positiv grundinställning trots många ovissa faktorer? En snabb blick på nuläget visar att allt fler psykologer och skolpersonal vittnar om att många barn och unga har tappat hoppet och känner ångest inför vuxenlivet.

Naturen har gång på gång visat att de djurarter som är bäst anpassade till den rådande miljön är de som överlever genom evolutionen. Det är anpassningsförmågan, viljan att ställa om snabbt, som påverkar motivationen och möjligheten att kämpa sig igenom en kris. Resiliens, förmågan att klara av en kris, att kunna hantera en utmaning och sedan återhämta sig och fortsätta att utvecklas utifrån sina erfarenheter. Dagens samhälle har en hög förändringstakt, och den kommer inte att sakta ner, så vi behöver rusta oss för att stärka vår resiliens och förebygga psykisk ohälsa.

METOD OCH FÖRDJUPNING

Ett starkt självledarskap bygger alltid på upplevelsen av att kunna påverka sin livssituation. Detta utesluter inte att vi kan drabbas av kriser och prövningar i livet. Men det som vi alltid kan påverka är vår attityd och vår inställning/förhållningssätt (mindset) till den situation vi befinner oss i. I detta material finns övningar riktade till elever, men övningarna ger även dig som vuxen möjlighet till att få förståelse och verktyg för hur vi kan träna olika förmågor som hjälper oss att hantera livets utmaningar. Materialet utgår från frågorna: VARFÖR? VAD? och HUR?

Börja alltid med VARFÖR du vill eller behöver göra en förändring, till exempel få ett mer dynamiskt mindset. Det skapar en medvetenhet om syftet med träningen. Sedan fortsätter du med frågan VAD du vill förändra och vad ditt mål är. Slutligen behöver du fundera på HUR du ska gå till väga, och här kommer övningarna att vara till din hjälp.

Se övningarna i detta material som en metod eller ett verktyg. Det är viktigt att du inte bara använder dem en gång, utan att du som fördjupning försöker upprepa träningen mer frekvent och ser till att du alltid har ett verktyg att tillgå. Det vill säga att du gör dina nya medvetna tankar till en vana. Vi är alla präglade av vår uppväxt och har traditioner och vanor som vi inte reflekterar så mycket över. Om du tycker att ditt sätt att tänka kring något, eller ett visst beteende som du har behöver brytas, så kräver det att du upprepade gånger tränar på den nya tanken eller det nya tillvägagångssättet. På så sätt gör du det till en ny vana som du senare inte behöver tänka på aktivt varje gång. Efter ett tag kommer nya kopplingar i hjärnan att skapa en ny tradition, en ny vana som leder till att ett destruktivt tankemönster är brutet och du är plötsligt i ett konstruktivt flow.

KUNSKAP OM HJÄRNAN

Den senaste tidens hjärnforskning ger oss ny kunskap som hjälper oss att öka förståelsen för vårt beteende och välmående. Kunskap om hjärnan hjälper oss att förstå våra reaktioner i en krissituation. Genom att hitta strategier och verktyg för hur vi vill tänka och agera i en sådan situation så kan vi förhoppningsvis förbättra vårt mående. Vi måste till exempel lära oss att inte se rädsla som enbart negativ, utan som en förutsättning för överlevnad. Utan känslor som rädsla eller oro skulle vi utsätta oss och världen för stora risker. Det är alltså en effektiv överlevnadsstrategi. Men vi behöver skapa en balans i våra emotionella upplevelser, så att inte en enda känsla, till exempel rädsla, tar över.

Det är inte helt ovanligt att tonåringar tar större risker på grund av gruppträck, även om rädslan kanske finns med i bakgrunden. Konsekvenstänk och medvetenhet är förmågor som mognar i takt med hjärnans utveckling, och den är färdigutvecklad först i vuxen ålder. Därför triggas ungdomar lätt av kortsiktiga belöningar och faller lättare för sina impulser. Men kampen mellan våra impulser och vårt långsiktiga tänkande är en livslång utmaning som vi alla behöver lära oss att styra över. Vem har inte någon gång skjutit upp en uppgift eller haft en inre konflikt i valet mellan träningspasset och en mysig stund i soffan?

VERKTYG OCH TRÄNING – INSTRUKTION TILL ÖVNINGARNA

Instruktionerna i följande övningar är riktade direkt till eleverna. Inledningen till varje övning är viktig eftersom den ger eleverna förståelse för syftet med övningen. När eleverna vet varför de gör övningen tränas deras personliga kompetenser (förmågor) mer effektivt. Ta för vana att alltid läsa igenom inledningen och genomförandet högt tillsammans. För att ytterligare underlätta för eleverna är det viktigt att klargöra begrepp och att ge eleverna exempel på svarsalternativ.

Genom övningarna får eleverna möjlighet att "träna i stiltje, för att sedan kunna använda i storm".

ÖVNING

HELIKOPTERPERSPEKTIVET



FÖRMÅGA: Att träna helikopterperspektivet för att se handlingsalternativ

Inledning/syfte:

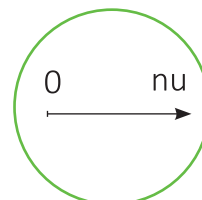
Det sägs att tiden läker alla sår – det är så eftersom att vi med tiden får en känslomässig distans till det som gjorde ont. Känslorna förlorar i styrka. Följande övning kan användas när vi vill påskynda processen och snabbare kunna se våra handlingsalternativ. Ett första steg till förändring är att få distans till den laddade situationen, för att på så sätt kunna se våra olika handlingsalternativ. Vi har till exempel ofta lättare att se andras möjligheter, och det beror på att vi har ett naturligt avstånd till deras liv. För att kunna distansera oss är det viktigt att vi tränar vår förmåga till helikopterperspektiv, som också ger oss möjlighet att lösgöra oss från de känslor som är kopplade till en viss situation.

Verktöget "Helikopterperspektiv" hjälper dig att zooma ut från dina utmaningar, att se dig själv i ett större sammanhang och att få emotionell distans som ger dig rätt förutsättningar för att kunna ta långsiktiga och rationella beslut.

Genomförande:

1. Ångest och depression är naturliga tillstånd som hjälpte våra förfäder att överleva. Reflektera tyst för dig själv kring följande frågor:
 - Hur skulle du definiera skillnaden mellan följande termer:
Rädsla, nedstämdhet, ångest och depression.
 - Har du upplevt dessa tillstånd någon gång? I samband med vad/vilken situation?
 - Hur kändes det i kroppen?
2. Att skriva ner eller rita sina tankar är en bra teknik för att skapa ett mentalt avstånd. Prova nu genom att skriva om, eller rita, en situation som är kopplad till att du kände rädsla, nedstämdhet, ångest eller depression.
3. Lägg bilden eller texten en bit ifrån dig. Du kan även lägga pappret på golvet, ställa dig upp och titta på det uppfra. Försök att distansera dig och se situationen ur ett helikopterperspektiv. Fundera över vilka andra saker som pågick/pågår i ditt liv samtidigt som du kände/känner exempelvis rädsla eller ångest? Till exempel att när du kände ångest så fanns dina vänner där för dig, eller att samtidigt som du kände ångest så var det en jordbävning eller ett krig någonstans i världen. När vi fokuserar enbart på en aspekt i vårt liv glömmar vi bort att det är mycket annat som pågår samtidigt omkring oss och som kan hjälpa oss att skapa balans i våra tankar.
4. Rita eller skriv ner det du ser när du tänker kring din situation ur ett helikopterperspektiv. Känns situationen fortfarande på samma sätt i kroppen, eller upplever du en skillnad?
5. På vilket sätt kan denna övning hjälpa dig i vardagen för att få kontroll inför en stressig situation eller en prestation?

ÖVNING TIDSLINJEN



FÖRMÅGA: Att stärka självförtroendet i krishantering genom att använda personliga erfarenheter

Inledning/syfte:

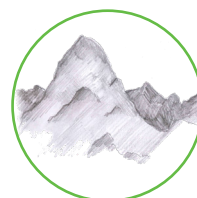
Att använda sig av en händelse eller ett minne för att hämta kraft och motivation inför något som vi ska göra, är ett användbart verktyg. När vi tänker på något som vi klarat av och lyckats med tidigare i livet så upplever vi genom minnet samma känslor igen. På detta sätt kan vi trigga igång vår inre drivkraft och bli peppade att lyckas även denna gång. Vi känner självförtroende, eftersom vi kommer ihåg att vi faktiskt klarat av något liknande tidigare. För att lättare kunna minnas positiva händelser behöver vi träna oss på att fokusera på situationer där vi ansträngt oss och sedan lyckats, men även händelser som fått oss att må bra och som gjort oss glada.

Genomförande:

1. Rita en tidslinje på ett papper. Längst till vänster på linjen skriver du datum och årtal när du föddes och längst till höger dagens datum och årtal.
2. Fundera nu över utmanande händelser som gjort avtryck i ditt liv och som du hanterade och lyckades med. Det kan även vara små händelser utifrån dagens perspektiv, men som kändes stora när de väl hände. Gör en markering på tidslinjen och skriv året ovanpå tidslinjen. Till exempel när du lärde dig att cykla, första gången du åkte tåg/buss/spårvagn på egen hand, när du var nervös inför ett prov eller en tävling, löste en konflikt med en kompis och så vidare.
3. Diskutera era händelser i mindre grupper.
4. Vad var det som gjorde situationen utmanande? Vilken kunskap saknade du? Fanns det något annat som saknades så att händelsen blev utmanande?
5. Titta nu på ditt liv som det ser ut just nu. Vilka slutsatser kan du dra av dina erfarenheter som kan hjälpa dig vid nya utmaningar? På vilket sätt kan den här övningen hjälpa dig i vardagen för att stärka ditt självförtroende inför en prestation? Kom ihåg: "Kunde jag då så kan jag även nu" är en positiv inställning som hjälper dig vid framtida utmaningar.

ÖVNING

PERSONLIGA INRE MÅLBILDER



FÖRMÅGA: Att öka det inre engagemang och uthålligheten genom tydliga målbilder

Inledning/syfte:

Det enda vi vet idag är att frekvensen av förändringar inte kommer att sakta ner och att oviss-
het är något vi måste lära oss att leva med. För att kunna hantera oviss-
het, kan vi använda oss av tydliga målbilder – på kort och på lång sikt. Inre målbilder ger oss förmågan att mentalt
kunna förflytta oss in i framtiden eller att visualisera lösningar på ett problem. Vi kan se oss
själva nå ett mål, agera på ett visst sätt eller känslomässigt uppleva något vi längtar efter att få
uppleva. Att skapa tydliga inre målbilder ökar vår upplevelse av självbestämmande/påverkan,
som i sin tur påverkar vår hormonproduktion och ökar våra drivkrafter och vårt engagemang.

Majoriteten av våra dagliga val sker utifrån invanda mönster (vi gör som vi är vana att göra)
eller utifrån kortsiktiga emotionella impulser (vi faller för en frestelse utan att hinna tänka efter).
Tydliga visuella målbilder hjälper oss att oftare agera långsiktigt och att inte falla för en kortsik-
tig impulsreaktion.

Genomförande:

1. Tänk nu framåt i tiden och fundera på det du vet idag om olika saker som pågår i världen,
klimatförändringar, ett osäkert världsläge, pandemier med mera. Det finns mycket som
vi inte vet eller kan påverka, men som ändå finns med i våra liv. För att uppleva kraft och
meningsfullhet så behöver vi känna optimism och att vi har möjlighet att vara med och
påverka. Annars riskerar vi att bli handlingsförlamade och att hamna i ett offerperspektiv.
 - Börja med att visualisera världen i framtiden – vilka bilder och känslor präglar ditt
inre när du tänker på en framtida värld?
 - Vilka inre bilder kring framtiden ger dig hopp och tilltro?
Till exempel lyckade miljöprojekt, Me Too-rörelsen och så vidare.
 - Diskutera tillsammans i mindre grupper.
2. Alla de beslut du tar redan idag kommer att göra skillnad i ett större perspektiv. Du kan ge-
nom dina val leda dig själv med små steg mot den framtid som du vill ha. Att leka med inre
bilder skapar samtidigt en förståelse för hur allt hänger ihop och hur vi som individer är
en del av nutiden i ett större perspektiv. Tänk dig en konkret situation där du tar ett beslut
idag, till exempel att kolla sociala medier. Detta lilla beslut kan i en kedja av effekter ha en
påverkan i ett större perspektiv, på kort och lång sikt. Till exempel:

A – Du blev ledsen av det du läste på sociala medier, vilket ledde till att du var otrevlig mot en kompis, vilket i sin tur ledde till att din kompis blev deppig och orkade inte plugga till provet...

B – Du blev ledsen av det du läste på sociala medier, men vände det hela till en drivkraft och skrev något snällt till en annan kompis som blev glad och gick peppad till sin träning och där...

Diskutera nu i gruppen hur små beslut som till exempel att hoppa över träningen, att gå och lägga dig sent, att göra något snällt för någon annan... kan få effekter i stort och i smått. Använd fantasin och tänk helt fritt! Formulera minst två exempel där ett litet beslut i förlängningen leder till något gott och bra.

Denna typ av "mind games" kan användas i många sammanhang där vi känner oss små och obetydliga. Vad kan du göra i en krigssituation i världen? Vilket litet bidrag kan skapa en positiv kedja som framkallar optimism istället för rädsla och oro? På samma sätt kan du skapa framtidstro i ditt eget liv när du har kört fast.

3. En annan utmaning i krissituationer är när vi inte vet hur länge det kommer att pågå. Till exempel under pandemin när mållinjen hela tiden flyttades fram och hjärnan blev trött och rubbad i sin tro på målbilden. Diskutera hur man kan hantera en liknande situation, där mållinjen förskjuts, i framtiden.

ÖVNING OM SÅ-PLANER

OM...SÅ...

FÖRMÅGA: Att skapa ett inre lugn genom konkreta OM SÅ – planer

Inledning/syfte:

Det finns en anledning till att de flesta hotellrum, klassrum och offentliga rum i samhället har en krisplan uppsatt på väggen. Handlingsplanen visar strukturerat vad som ska göras vid en brand för att undvika panik och impulshandlingar som riskerar att leda till en ännu större katastrof.

När vi hamnar i en krissituation får vi ett stresspåslag som gör det omöjligt för oss att tänka klart och fatta genomtänkta beslut. Risken är stor att vi istället agerar kortsiktigt eller blir handlingsförlamade. Genom visualiseringsövningar, som det till exempel innebär att göra en OM SÅ-plan, kan du träna din krishantering genom att skapa konkreta målbilder och handlingsplaner som programmeras in i förväg. I ett krisläge kan du sedan snabbt använda "mallen" som du skapat i förväg och som ger dig trygghet. När du har skapat en så kallad OM SÅ-plan så känner du dig helt enkelt bättre förberedd inför något som skrämmer dig eftersom du har en strategi för den situationen.

Genomförande:

1. Ibland kan vi känna oss handlingsförlamade av oro över något som vi läser på sociala medier eller hör på nyhetssändningar. Fundera tyst för dig själv:
 - Hur stämmer det överens med din uppfattning? Känner du igen dig?
 - Har du människor i din närmiljö som vänner, familj, grannar eller bekanta som är oroliga?
 - Vilken roll brukar du ta när andra blir oroliga?
2. Diskutera tillsammans och gör en gemensam lista över:
 - Händelser som skulle kunna hända i framtiden som du känner rädsla inför.
 - Situationer i din vardag som du kan känna oro inför.
3. Hjälp varandra att skapa OM SÅ-planer för hur du vill agera om du skulle hamna i en stressig eller ångestfylld situation. Ta hjälp från nedanstående:

Det skulle exempelvis kunna vara något otäckt och skrämmande som:

- "OM jag läser en nyhet om Sveriges säkerhet som gör så att jag får ont i magen av rädsla, SÅ ska jag dels kolla källan och även berätta om min oro för..."
- "OM jag läser om en skjutning någonstans i Sverige, SÅ ska jag tänka att..."

Eller en mer vardaglig situation, men som du ändå känner oro inför som:

- OM jag känner mig ensam imorgon, SÅ ska jag tänka att efter skolan ska jag träffa min kompis från...
- OM jag känner mig ensam imorgon, SÅ ska jag boka in en tid hos kuratorn...

Skapa nu era egna OM SÅ-planer för de situationer som ni har på er lista.

4. "Mellan stimulus och respons finns ett utrymme. I detta utrymme finns vår möjlighet att välja vår respons. I vår respons ligger vår utveckling och vår frihet." (Viktor E. Frankl, neurolog och psykiatriker)
 - Vad betyder detta tror ni?
 - Vad kan du göra för bryta en destruktiv stimulus-respons-kedja i stressiga situationer?
 - Ett sätt kan vara att du i kombination med att ha en OM SÅ-plan tänker på att först andas lugnt, fyller hela magen med luft några gånger, och sedan tar ett beslut först när du känner dig lite lugnare.

ÖVNING

DYNAMISKT MINDSET



FÖRMÅGA: Att träna ett dynamiskt mindset (Growth mindset) för att öka sin resiliens

Inledning/syfte:

Ett dynamisk förhållningssätt (Growth mindset) utgår alltid från tanken att talang enbart är startpunkten i all prestation och att resultat i första hand är effekter av en uthållig insats och träning. Med detta mindset välkomnas utmaningar som möjlighet för aktivitet, personlig utveckling och tillväxt. Kritik ses som ett sätt att utvecklas och som kan hjälpa oss att se möjligheter och handlingsalternativ. Detta innebär att hjärnan kan anpassa sig till nya situationer med intentionen att kunna påverka och driva utvecklingen. Med ett dynamiskt mindset förebygger man offerrollen.

Ett statiskt mindset däremot innebär att man anser att man inte kan påverka situationen, att begåvning är något medfött och att ett misslyckande är ett bevis på bristande kompetens.

Genomförande:

1. Titta på nedanstående lista av aspekter som kommuniceras dagligen och skriv ner dina spontana förhållningssätt utan att först reflektera kring det, till exempel "Nu är det kört." eller "Nu måste det ske någonting så att vi vänder trenden."
 - Global uppvärmning
 - Den biologiska mångfalden minskar
 - Ökade klyftor mellan samhällsklasser
 - Gängkriminalitet
2. Titta på dina svar och försök se om de är dynamiska eller statiska? Känner du drivkraft att engagera dig eller snarare en ökad uppgivenhet? Diskutera i mindre grupper.
3. Kom fram till en lista av aktiviteter till två av punkterna ovan som visar hur du som individ kan göra skillnad i det lilla och i det stora för att bidra till en lösning på problemet. Inspirera varandra.
4. Vilka mantra vill du använda i framtiden för att snabbare skapa en inre drivkraft istället för uppgivenhet? Ett mantra är en förprogrammerad tanke som hjälper dig att hålla dig på ett önskat spår. Till exempel "Nu börjar vi om", "Alla små steg räknas", "Misstag betyder bara att jag inte har hittat rätt lösning än, jag ska prova något annat nästa gång". Ett dynamiskt mindset kallas också "inte än-metoden".

Fokus ligger alltså på processen och dina lärdomar.

ÖVNING SKATTKISTAN



FÖRMÅGA: Att stärka självledarskapet genom att rikta fokus mot kontrollzonen

Inledning/syfte:

Känslan av att kunna påverka våra liv får oss att känna handlingskraft, mening och välmående. Vi mår sämre om vi upplever att alla beslut tas av någon annan och att det inte spelar någon roll vad vi gör. Det är det som gör krissituationer så utmanande, eftersom det finns många aspekter som ligger utanför vår makt. Om vi däremot upplever att vi får vara med och bestämma och påverka så ökar vår självkänsla och tilltro till oss själva och framtiden.

Skattkistan är ett av verktygen inom Motivationslyftet och en visualisering som hjälper oss att skilja på det vi KAN PÅVERKA och det vi INTE KAN PÅVERKA. När vi klarat att skilja på dessa två, kan vi välja att lägga allt fokus på kontrollzonen, det vill säga det vi kan göra någonting åt, istället för att slösa energi i onödan på något som vi inte kan påverka.

Fokus på skattkistan är vår viktigaste uppgift för att stärka vårt självledarskap. Genom medveten acceptans, förmågan att lämna det du inte kan göra något åt, mår du bättre och hanterar det som är jobbigt på ett mer konstruktivt sätt. Oavsett om det handlar om restriktioner under en pandemi, en sjukdomsdiagnos eller ett misstag som känns tufft och gör dig ledsen – fokus på det påverkbara är alltid nyckeln till att ta dig ur krisen. Lagg din energi på det som går att förändra, till exempel att välja din inställning till situationen. När du accepterat situationen, kan du dra slutsatser och bestämma dig för hur du vill göra och tänka. Kom ihåg att acceptans inte betyder att du måste gilla att något är på ett visst sätt. Alla känslor är okej. Det finns ingen skuld i att känslor dyker upp, men med redskap som SKATTKISTAN kan du aktivt träna dig i att själv välja hur du hanterar dessa känslor. Det i sin tur kommer att ge dig makten över att själv bestämma över saker som du kan påverka och släppa taget om det du inte kan påverka.

Genomförande:

1. Fundera tyst för dig själv:

- Har du tankar som du har svårt att släppa? Finns det oro och frågor som snurrar runt i huvudet på dig på grund av din nuvarande livssituation? Kanske du känner rädsla eller maktlöshet inför framtiden. Försök att ringa in tanken så konkret som möjligt och fokusera på den.
- Visualisera nu din skattkista framför dig. Finns det någonting i situationen som du känner att du kan påverka?

Om svaret är ja: Tänk nu fritt, ensam eller tillsammans med någon, och försök komma på olika exempel på vad du skulle kunna göra för att påverka situationen till det

bättre. Skriv en lista över dina olika handlingsalternativ som kan påverka läget till det bättre.

Om svaret är nej: Så betyder det att själva situationen är utanför din makt och behöver accepteras. Men du har fortfarande möjlighet och frihet att välja ditt förhållningssätt/ditt mindset till situationen. Acceptans betyder alltid att du medvetet väljer att inte lägga energi på något. Hur vill du tänka för att situationen inte ska påverka dig negativt i framtiden?

En pandemi kan till exempel ses som en prövning och möjlighet att hjälpa andra istället för att enbart passivt hamna i handlingsförlamning.

Har du själv blivit utsatt för något obehagligt så är själva händelsen inget du kan ta bort ur ditt minne. Men du har möjlighet att påverka hur du går vidare med detta minne i framtiden – om du till exempel vill söka hjälp, använda det som drivkraft att engagera dig frågan allmänt eller liknande.

2. *“Man kan fångsla en kropp, men aldrig en persons tankar.”* (Selahattin Demirtas, politiker och författare) Hur känns ovanstående citat för dig? Om du känner dig trygg så kan det vara värdefullt att våga visa dina problem, rädslor eller utmaningar som är svåra för dig att hantera. Med all sannolikhet så kommer ni att känna igen er i varandras upplevelser och känslor. Genom att dela bördan med någon annan kan det växa fram en ny drivkraft.

ÖVNING

TILLHÖRIGHET OCH POSITIV GRUPPÅVERKAN



FÖRMÅGA: Att medvetet använda sociala relationer och gruppåverkan för att öka den inre motivation

Inledning/syfte:

Hur påverkas du av andra i en stressig situation eller en kris?

Vi människor har genom evolutionen överlevt genom att leva i grupper och samarbeta med varandra. Inläring har till stor del skett genom att härma andras handlingar och beslut. Vi kopierade till exempel våra föräldrars arbetsmetoder när vi arbetade inom jordbruket. Vi lärde oss sociala normer undermedvetet genom att observera andra i olika situationer.

Det är tack vare effektiva speglingsmekanismer som vi kan känna empati och sätta oss in i en annan människas livssituation. Vi kan bli berörda av en film när vi ser skådespelarnas tårfyllda ögon, precis som vi ler tillbaka när någon ler mot oss, gäspar när någon gäspar eller höjer rösten när någon skriker åt oss.

Spegling skapar ömsesidig förståelse och påverkar livet i en grupp eftersom vi alla har en inverkan på varandra med våra energier. Man kan säga att vi smittar varandra med våra energier. Därför är det extra viktigt att vi är medvetna om och tar ansvar för vårt bidrag till gruppen, oavsett om det handlar om en diskussion i klassen, samvaro med vänner eller hemma i familjen. Fråga dig själv lite oftare om du just nu skulle vilja bli smittat av din egen energi?

Genomförande:

1. Reflektera tyst för dig själv:
 - Var tankar du positiv energi, lugn och framtidstro?
 - Vilka relationer brukar fylla på dina energidepåer?
 - Vad tror du att du smittar av dig till andra i en stressig situation eller en kris?
 - Hur skulle du kunna bidra till andras välbefinnande eller lugn i en stressig situation?
2. Vi har alla ett gemensamt ansvar för vår miljö, både när det gäller den lokala och den globala, såväl som den fysiska och den psykiska miljön. Vi mår bra av att hjälpa varandra. Det har alltid varit en framgångsfaktor för människan att samarbeta.
 - Diskutera vad du eller ni kan göra just nu för att bidra med något positivt för miljön i klassen?