

Förmåga: Skapa goda förutsättningar för återhämtning och bli medveten om din stress

Introduktion till pedagogen:

Följande övningar syftar till att öka elevernas förståelse för vad stress är, men också att hitta strategier för god återhämtning.

Vad är stress?

Stress är en naturlig livsviktig reaktion på fysiska, mentala och känslomässiga påfrestningar. När stress uppstår aktiveras kroppens inbyggda larmsystem. Denna respons, ofta kallad kamp- eller flyktreaktionen (fight or flight), är en biologisk mekanism som gör att vi kan hantera hot och fara. I detta skede uppstår fysiska reaktioner, exempelvis slår hjärtat fortare, andningen ökar och musklerna spänns, vilket gör att vi är redo att kämpa eller fly. Dessa fysiska förändringar sker snabbt, och kan vara både fysiskt och känslomässigt intensiva. Om stressen är tillräckligt intensiv eller långvarig kan vi även uppleva ångest, oro eller rädsla. När hotet eller stressfaktorn sedan försvinner sker en gradvis återgång till normaltillståndet – vi lugnar ner oss och återgår till balans. Kortvarig stress kan vara positiv och höja vår koncentration förmåga och motivation. Om kroppen däremot utsätts för långvarig eller återkommande stress utan tillräcklig återhämtning, kan detta ha negativa långsiktiga effekter på vår hälsa. Vår produktion av må bra-hormoner (dopamin och serotonin) minskar. I förlängningen kan detta leda till sömnproblem, depression och utbrändhet.

Orsak till stress

För urtidsmänniskan behövdes stress för att alla sinnen och hela kroppen skulle ställa in sig på att fly eller att kämpa för att överleva. Idag uppstår stress när vi människor känner att vi har tappat kontrollen, känner oss otrygga och saknar mening. Kroppen har svårt att göra skillnad på våra tankar och verkliga fysiska faror – därför skickar hjärnan samma signaler till kroppen som om du verkligen var i fara.

Symtom

Sömnsvårigheter, rastlöshet, koncentrationssvårigheter, överdrivet mycket mobil- eller datoranvändning, huvudvärk, magvärk, skolk och glömska kan vara symtom på stress.

Övning: Förstå din stress



Syfte:

Denna övning syftar till att öka elevernas kunskap om stress (dels i allmänhet, men också vad som stressar dem själva) och hjälpa dem att vidga perspektivet kring stress så att de inser att det inte enbart är negativt med stress. Detta kan göra dem mer handlingskraftiga, samtidigt som de tränar på att vara lyhörda för vad som stressar dem, samt vad de kan göra för att minska negativ stress.

Genomförande:

1. Skriv "stress" på tavlan och ett plus- och ett minustecken under. Eleverna får svara på frågan om de tycker att ordet stress är positivt (räck upp handen) eller negativt (räck upp handen). Vad finns det för för- och nackdelar med stress? Hur påverkas vårt lärande av stress? Hur skulle livet vara om det vore helt befriat från stress?

2. Skriv upp några exempel på situationer eller saker som kan orsaka stress. Låt eleverna komplettera med egna förslag. Fråga dem vad de tror att vuxna blir stressade av. Är det samma saker som för eleverna?

Förslag:

- Att hålla tal.
- Att börja på en ny skola.
- Att själv gå på en fest där man inte känner många.
- Att gå på första dejten.
- Att höra av sig till någon man gillar.
- Att söka jobb.
- Att prata med någon på bussen som man inte känner.
- Att ringa till försäkringskassan.
- Att prata med sin kompis föräldrar.
- Att göra en muntlig redovisning i klassen.
- Att göra sin första dag på praktikplatsen.
- Att berätta för en kompis om något som hänt i familjen.
- Att gå på utvecklingssamtal.
- Att testa en ny sport.
- Att tävla.
- Att läsa vad som står på sociala medier.
- Att gå till skolan.
- Att gå i korridorerna.
- Att delta på idrotten.
- Att göra prov.
- Att ta körkort.
- Att se på nyheterna.

Avslutning:

3. Repetera verktyget Skattkistan och diskutera hur den kan användas i samband med stress med hjälp av följande instruktioner.

SKATTKISTAN

Verktuget hjälper oss att sortera ut vad vi kan påverka och vad vi inte kan påverka.
Vad ska jag lägga mitt fokus och min energi på?



Det som hamnar i Skattkistan är det som jag kan påverka. Det jag inte kan påverka hamnar utanför kistan och det får jag försöka att acceptera. Det är inte alltid lätt! Men om jag lyckas fokusera på det som jag kan påverka, så sparar jag mycket energi och mår också bättre!

4. SAMMANFATTNING/DISKUSSION:

Om vi känner oss stressade är det bra att först fundera på vilka stressorer som påverkar oss, det vill säga VAD stressar oss (kanske skriva en lista) och sedan fundera på vad som hamnar i eller utanför Skattkistan. Det som hamnar utanför måste vi försöka att acceptera och inte lägga tid och energi på. Det som vi däremot kan göra något åt är det vi ska ha fokus på. Testa detta, så ska du se att stressen minskar. Och kom ihåg att vi ibland enbart kan påverka valet av våra tankar och inte själva situationen, till exempel inför ett prov: "Jag gör mitt bästa och det får räcka" eller "Hela livet hänger inte på detta prov".

5. UTVÄRDERING: Vad har du lärt dig med denna övning?

Övning: Hitta strategier för god återhämtning



Introduktion till pedagogen:

Att minska stressnivån

Modern hjärnforskning visar att motion och fysisk träning har stora effekter på hjärnan. Träningen lugnar ner vårt stresssystem och en vältränad kropp kan hantera stress bättre än en icke vältränad kropp. Den bästa "medicinen" mot stress är därför att träna konditionsträning – gärna regelbundet. Nedan följer fler tips på hur vi kan få en lugnare vardag med mindre stress och oro.

- Försök att undvika stress – kartlägg och skriv listor på vad som gör dig stressad och varför du känner dig stressad.
- Öka känslan av kontroll över stressande situationer (Skattkistan).
- Skriv listor så att du inte blir stressad av att hålla reda på vad du måste göra.
- Prioritera – säg nej ibland.
- Gör lite i taget – små förändringar – skapa nya rutiner.
- Gör en sak i taget – undvik multitasking.
- Försök att sova ordentligt.
- Skratta och ha roligt – endorfin gör dig mindre stressad.
- Motionera – vardagsmotion och/eller idrotta.
- Ät långsamt.
- Se till att du får dagsljus och frisk luft varje dag.
- Ta pauser under dagen.
- Lär dig att andas rätt.
- Be om hjälp och stöd.
- Kramas och få massage.
- Lyssna på lugnande musik.
- Umgås med vänner och släkt.
- Gör aktiviteter som du blir glad av.
- Försök att inte alltid vara kontaktbar utan stäng av mobilen ibland och undvik sociala medier.

Syfte:

Denna övning syftar till att göra eleverna medvetna om att de kan göra aktiva val för att minska negativ stress och främja återhämtning.

Material:

- Eventuellt förslagen ovan på lappar.
- Eventuellt post it-lappar.

Genomförande:

1. Introduktion

Alternativ 1: Visa eller dela ut listan ovan och låt eleverna sätta ett plustecken framför de tips som de tycker är lätta att göra och ett minustecken framför de som de tycker är svåra.

Alternativ 2: Skriv tipsen på post it-lappar och sätt upp på väggarna i klassrummet. Låt eleverna i par gå runt och läsa tipsen och avgöra om de anser att respektive tips är bra, lätt, mindre bra eller svårt.

2. Låt eleverna enskilt eller i par fundera på några förslag som de har testat och som fungerar, och förslag som de skulle kunna tänka sig att testa.

Avslutning:

3. SAMMANFATTA vad stress är och vikten av återhämtning. Uppmuntra eleverna att testa något av de tips som de diskuterat idag. Utvärdera gärna nästa lektion.

4. UTVÄRDERING: Vad har du lärt dig med denna övning?

Övning: Låt hjärnan vila

**Syfte:**

Denna övning syftar till att göra eleverna medvetna om att de kan göra aktiva val för att minska negativ stress och främja återhämtning.

Genomförande:

1. Introduktion – berätta för eleverna: Dagens digitala samhälle har många fördelar, men kan också göra att vi har mindre tid för att "bara vara". Tid då vi låter tankarna vandra fritt – hjärnvila och återhämtning.

Hjärnan bearbetar intryck när du sover, så sömnen spelar stor roll, men forskare menar att du också behöver en kvart varje dag då din hjärna får vila från intryck. En del lägger sig i soffan och filosoferar, andra tar en promenad utan mobilen.

2. Låt eleverna fundera på följande, enskilt eller diskussion i par:

- Får din hjärna vila varje dag?
- Hur och när får din hjärna vila och återhämta sig på riktigt?

3. Lista elevernas förslag på tavlan och låt dem fundera på följande:

- Är det viktigt för dig att låta hjärnan vila ibland? Varför/Varför inte?
- Vad tror du händer om hjärnan aldrig får vila? Kan du känna igen dig i detta?
- Referera gärna till "brain boiling".

"Brain boiling" är ett informellt uttryck som ofta används för att beskriva en känsla av mental överbelastning eller stress, där hjärnan känns som om den håller på att "koka över". Det kan uppstå när någon känner sig fullproppad med information, arbete, känslomässiga påfrestningar eller andra mentala påfrestningar. Känslan kan liknas vid att hjärnan blir trött eller överansträngd, vilket leder till att man känner sig helt utmattad eller "kokar" av alla tankar och krav som ställs på en. Det är alltså ett sätt att beskriva en situation där tankarna känns röriga, osammanhängande eller som om det är svårt att tänka klart, eftersom man har för mycket att bearbeta samtidigt.

- Skulle du behöva vila hjärnan från intryck lite oftare? Om ja – vilket sätt skulle kunna passa dig?

Avslutning:

4. UTVÄRDERING: Vad har du lärt dig med denna övning?

Övning: Jag och min skärmtid

**Syfte:**

Denna övning syftar till att göra eleverna medvetna om att man kan göra aktiva val för att minska negativ stress kopplad till skärmar och även att främja återhämtning.

Material:

- Elevblad: Jag och min skärmtid.
- Pennor.

Genomförande:

1. Låt eleverna arbeta med elevblad: Jag och min skärmtid.
2. DISKUSSION: De elever som vill får dela med sig av sina tankar efter genomförd uppgift. Låt dem även tipsa varandra om hur man kan hitta en bra balans i sitt skärmanvändande för att främja återhämtning och hjärnvila.

Avslutning:

3. UTVÄRDERING: Vad har du lärt dig med denna övning?

Jag och min skärmtid

Svara ja eller nej på frågorna.

1. Känner du behov av att kolla mobilen oftare och längre jämfört med för några år sedan?
2. Har du tänkt tanken att du borde använda mobilen mindre?
3. Använder du mobilen i badrummet?
4. Har du "smugit med mobilen" för att undanhålla för vänner eller familj att du använt den?
5. Påverkar mobilanvändandet viktiga relationer negativt?
6. Kan du känna oro/rastlöshet när du inte är uppkopplad under en längre tid?
7. Har du svårt att lämna mobilen hemma om du går en promenad?
8. Har mobilen påverkat ditt pluggande negativt?
9. Använder du mobilen samtidigt som du pratar med andra i samma rum?
10. Tittar du på mobilen när du borstar tänderna?
11. Blir sömnen påverkad av att du inte kan sluta att kolla på mobilen?
12. Använder du mobilen mer än två timmar om dagen?
13. Om du hör en notis från mobilen på natten, tittar du då direkt vad det var?
14. Skrollar du på mobilen utan något särskilt mål mer än en halvtimme om dagen?

Hur många frågor svarade du ja på? _____