



UNGA TEATERN

HUNDRA DAGAR HEMMA

materialhäfte



Foto: Matti Raita



I FOKUS: POSITIVT OCH NEGATIVT SJÄLVPRAT GENOM SCENARBETE

Att drama i skolan är bra vet vi, det inverkar positivt på elevers intresse för skolarbete och samhällsfrågor och ger ökad inlevelseförmåga samt solidaritet med utsatta grupper. Det vill säga empati. Vi känner empati med dem vi gillar, men inte alltid med okända eller dem vi har något otalt med. Men det går att öva upp vår förmåga till empati och medkänsla menar professor Tania Singer som är psykolog och neuroforskare vid Max Planck institutet i Leipzig och en av världens ledande forskare om hjärnan och känslor. En viktig del av barns utveckling är förmågan att kunna förstå och ta andras perspektiv. Det finns även forskning som visar att det verkar krävas att de får dela perspektiv med en aktiv och engagerad vuxen. Vi måste alltså öva empati – tillsammans med barnen.

Därför har vi valt att i verkstäder och material till *Hundra dagar hemma* att fokusera på psykiskt välmående. I verkstaden arbetar vi med positivt och negativt självprat och iscensätter scener ur pjäsen i klassen. Vi synliggör den osynliga dialogen vi för i huvudet genom att rollbesätta den. Målet är att sluta prata och tänka skit om oss själva. Då mår vi bättre.

Observera att vi den här gången även erbjuder en föreläsning + diskussion om hur vi kan förebygga skolfrånvaro. Vi vill lyfta fram orsaker till skolfrånvaron, tipsa om anpassningar som nepsy-barnen gagnas av och tala om hur samarbetet kan förbättras mellan hem och skola när skolgången gått i knut. Föreläsningen baserar sig på aktuell forskning och föräldrars erfarenheter. Den lämpar sig för lärare och föräldrar och kan genomföras på t.ex. ett pedagogcafé eller föräldramöte.

Hoppas vi ses i din skola!

Harriet Abrahamsson

Publikarbetet vid Unga Teatern

Tel. 0451034844

harriet.abrahamsson@ungateatern.fi

På Hem och skolas hemsidor hittar du bra material om skolfrånvaro.
<https://www.hemochskola.fi/foralder/temahelhet-om-ditt-barn-intevill-ga-till-skolan/>

Mielenterveystalo.fi har ett bra Egenvårdsprogram för barn med nepsy-drag som vi kan rekommendera.



Foto: Cata Portin

I det här häftet kommer du att hitta information, tankar och olika övningar. Använd det du gillar nu. Kanske du senare upptäcker nya övningar som du vill pröva. Våra material skapas med långsiktighet i fokus och dem kan du återkomma till när det passar dig.

VAD ÄR PROBLEMET?

"Det är jag som är problemet, god dag!"

Nike i Hundra dagar hemma

Vårt samhälle är väldigt problemfokuserat. Vi löser problem varje dag. Problem ses därtill oftast som negativa. När det handlar om ångest är problemfokusering inte bra. Då gräver vi bara problemgropen djupare.

— Vi har så mycket läxor nu att det känns som att jag drunknar ... Och varför blev jag inte bjuden till Filip's kalas? Nej, imorgon har vi simning! Usch, där är så svettigt och där ekar. Jag avskyr min simdräkt! Var är den?! Ååh... Jag kommer aldrig att hitta den!

De negativa tankarna hopar sig och allt känns tungt. Men istället för att lyfta upp allt det negativa kan vi försöka se ljusare på situationen. Genom att fokusera på det vi faktiskt kan göra, på våra styrkor och det positiva kan vi överkomma svårigheter. Så kan vi hjälpa oss själva.

— Skönt att jag hittade min simdräkt och mina vattenöronproppar! Så ekar det mindre. Hm... jag läser lite läxor före middagen och lite efteråt. Jag kunde kanske be om läxhjälp? Och jag känner ju inte ens Filip...

Det är en strategi.

Men ofta räcker det inte med en strategi för att lösa en situation där saker gått i knut och låst sig så att man inte alls vill gå till skolan. Det finns så mycket som har känts belastande under så lång tid att nästan allt känns väldigt tungt.

MÅNGA VÄGAR LEDER TILL ROM

Barn mår bättre när de känner sig bättre. Och barn känner sig bättre när de tänker snälla tankar om sig själva. I *Tongue Fu! at School*, understryker forskaren Sam Horn betydelsen av orden vi väljer när vi talar med oss själva och varandra.

Självprat innefattar ord och fraser vi säger till andra och till oss själva, i tanken eller högt. De kan vara antingen positiva eller negativa. (Helmstetter, 182, s.48) De ord vi tänker om oss själva kan vara hjälpsamma eller direkt skadliga. De flesta av oss är omedvetna om de här tankarna och vilka effekter de har.

I skolverkstaden får du en praktisk lektion i självprat. Här arbetar vi med självkänsla, positivt och negativt självprat genom att iscensätta scener. Vår huvudperson placeras i en valsituation och på ena sidan får hen höra peppande röster och på den andra negativa. På så sätt synliggör vi den osynliga dialogen vi för i våra huvuden. Vi diskuterar vilka tankar det är vi lyssnar till i vår vardag. Det är bra att se att man inte är ensam med sina negativa tankar. Forskning visar även att vi tänker fler negativa tankar än positiva, trots att det är de positiva som för oss framåt i livet. Studier med elever som fick pröva självpratslektioner visade att de fick

möjlighet att verbalisera idéer, förståelse för sitt tänkande och att arbetet höjde medvetenheten om det. Arbetet höjde elevernas självkänsla och gav självkontroll, själviakttagelse, självstyrning, självförtroende, motivation, målmedvetenhet och självbalans.

När man förstår vad positivt och negativt självprat är och hur det påverkar ens vardag kan vi lära oss strategier för att ändra negativa tankemönster till positiva. Det här kan göras genom att barnen uppmanas att säga saker mer positivt. Man arbetade i en studie med elever för att lära barnen att identifiera så kallade röda ord och på att därefter förvandla dem till gröna. Det här kan ni testa i skolan.

Diskussionsfrågor:

Vad är självprat?

Vad är sårande, ohjälpsamma röda ord?

Vad är hjälpsamma eller gröna ord?

Hur får gröna ord dig att känna dej?

Hur kan du tänka om och förvandla röda ord till gröna?

Hur får det dig att känna dig om du lyckas göra ett sårande rött ord till ett grönt hjälpsamt ord?

Är det bra att lära sig om självprat?

Stopp

Hjälper det eller stjälper det?

Förvandla





Foto: Cata Portin

— Ska jag meditera, skriva tacksamhetsdagbok, ta hundpromenader, gå på walk and talk, simma i en vak, gå till träningarna...?! Jag vill inte göra någonting av det där! Jag vill ingenting!

Om du har problem som du eller din familj inte kan lösa själva är det bäst att hitta en professionell vuxen att prata med. Skolkuratorn är bra att börja med.

GE DIG TID

Ta det lugnt och i din egen takt. Lyssna inåt. Vad är det du går igenom? Vad handlar det om? Vad får dig att känna dig lugn? Vad gillar du att göra?

Börja med att utgå från det du gillar. Det som ger dig välbehag. Ur den känslan är det mycket lättare att hitta lösningar.

— Jag gillar att gosa med hunden och att träffa mormor.

Bra. Då gör du det.

När allt känns illa är det bra att fira också

riktigt små segrar. Om man är överbelastad känns små saker nästan oöverkomliga. Det kan vara svårt att förstå för någon som inte har känt känslan. Att sätta tillräckligt låga mål som är möjliga att nå är vägen till seger på lång sikt.

— Bra att du orkade träffa mormor.

KOM TILLBAKA TILL KROPPEN

Någon för länge sedan hittade på att dela människan i kropp och sinne. Det var olyckligt eftersom vi är en enda helhet. Att vara medveten om hur våra tankar påverkar vårt sinne och känns i vår kropp är faktiskt själva nyckeln till vårt välmående. Därför jobbar vi med just det här i vår verkstad.

— Aj vad jag tänker och hur det känns?

Vi kan inte resonera oss ur ångest. Vi måste både kunna känna vår kropp och våra tankar. När de är i samklang mår vi bra. Men ibland är det inte så roligt att känna efter hur man mår. Om man mår riktigt dåligt kan det rent av kännas skrämmande.

— Nej! Jag vill inte känna någonting alls!



Foto: Cata Portin



Det är märkligt, men ju mer vi undviker att känna våra känslor, desto mer plats tar de. Det är nästan som om de obearbetade känslorna blev instängda i kroppen och började jäsa och växa. Hur tror du det går om du fortsätter att hålla locket på den här flaskan länge?

Känner du dig otrygg i dina sinnen eller din kropp ska du söka professionell hjälp.

VAD ÄR ÅNGEST

Kraftig ångest är en rätt obehaglig helkropps-upplevelse. Du kan få ont i magen, bli spänd i käkarna, få huvudvärk, smärtor och börja darra. Det kan bli svårt att andas. Den goda nyheten är att det inte är farligt. Inte ens panikångest är farligt, det går om. Panikångest är en slags andningsstörning där in- och utandningen är i obalans. Alla känslor, också stora och kraftiga går om inom max 8 minuter helt av sig själva om vi stannar i dem, låter dem vara och stannar med dem och sedan låter dem gå.

Förmågan att känna till hur in- och utandningen samverkar kan hjälpa oss att reglera

oss själva och hitta tillbaka till lugn och ro.

— Stanna upp. Håll min hand. Allt är okej. Du är okej...

Övning

Observera din andning, utan att göra desto mer.

Genom medveten andning kan du höja energinivån eller behålla lugnet, när du behöver det.

DEN SJÄLVLÄKANDE KROPPEN

Det är i kroppen lösningen sitter. När kroppen slappnar av känner vi oss tryggare. Därför är det en god idé att först av allt jobba med kroppen för att minska ångesten.

"Jag behöver duscha magen..."

Nike i Hundra dagar hemma

Kroppen är vår visa vän och vår väg ut ur ångesten. Genom att fokusera på våra sinnen och vår andning kan vi visa oss själva att ingenting är så farligt som vi ibland tror. Vi ska inte tro på allt vi tänker.

VÄCK UPP DINA SINNEN

Övning

Fokusera på dina sinnen i tur och ordning. Vilken slags stimuli skapar välgörande upplevelser för dig?

Hörseln

Vad hör du just nu? Vilka slags ljud gillar du? Diskutera. Vilka ljud gör dig lugn?

Doften

Doft är en personlig sak. Dofta på saker i din omgivning. Vilka dofter tycker du om? Vilka tycker du inte om? Dofta på din egen hud. Men aldrig någon annans utan lov.

Synen

Vad tycker du om att titta på? Vilka former och färger känns trygga och behagliga? Låt dig vila med blicken.

Beröringen

Rör din hand genom medveten närvaro. Känn efter hur det egentligen känns när du gör en enkel handling som att tvätta händerna. Krama tvålen, kläm, löddra och notera vilka sensationer som uppstår. Vad känns behagligt eller obehagligt för dig?

Smaksinnet

Hur känns det inne i din mun? Vad tycker du om för smaker? Ät medvetet långsamt och

kom tillbaka till känslan. Smaka vad det egentligen smakar. Det här kallas sinnligt ätande och är något du kan öva varje dag.

– Grynigt och slemmigt?
Det här är inte min grej...

Genom att bli medveten om hur känslorna känns i kroppen kan vi bli bättre på att rymma dem och hantera dem. Då kan vi också hitta och upptäcka var lugnet sitter i kroppen och hur vi medvetet kan göra plats för det.

Andningsövning

Hur känns din kropp just nu? Är du spänd någonstans? Andas lugnt och känn efter. Vi kan känna oss spända i käkarna, men vara avslappnade i benen till exempel.

Hur känns din kropp när du är glad?
Var känns det när du är ledsen?

Genom en större avspänning och acceptans av oss själva, kan vi se en väg ut. Då börjar tryggheten växa. Och när vi känner oss tryggare och mer förankrade växer också vår förmåga att rymma alla våra känslor. Det betyder att vi vågar känna våra känslor, utan att springa ifrån dem. På så sätt kan vi skapa mer av de goda känslorna i vår vardag.

Övning

Har du möjlighet att ligga i en hängmatta? Den omsluter dig och ger sensorisk stimulation från alla sidor.



Foto: Caia Portin



Foto: Cata Portin



NAME IT TO TAME IT

Att kunna sätta ord på vad vi känner har visat sig att sänka känslan av stress. Det här ökar våra möjligheter att hantera situationen. Då känns ångesten mindre och mer hanterlig.

— Jag känner mig spänd och lite nervös. Det är helt normalt.

OROSMOLNET

1. Måla ditt orosmoln på ett stort papper. Fäst pappret på golvet med målartejp. Rita molnets konturer. Skriv ner allt du är orolig för. Allt du vill slippa. Använd vaxkrita eller vattenfast penna. Måla sedan molnet med känsla. Välj passande färger och låt känslan föra dina rörelser. Om du vill kan du sluta övningen här.

2. Riv pappret i små små bitar medan du tänker på hur du sönderdelar det. Följ dina impulser. Vill du skrutta bitarna och kasta dem i skräpkorgen? Eller kasta upp dem i luften? Stampa på dem? Dammsug till sist och se pappersbitar försvinna. Känns det lite bättre?

ÄR MOLNET KVAR?

Ta ett stort papper.
Gör en mindmap med idéer till hur du kunde få din oro att minska.
Sätt avslutningsvis på en låt du gillar och rör dig till musiken. Använd hela kroppen.

USE OR LOSE

Ta tillsammans med en vuxen en titt på dina vanor. Är det vanor som hjälper eller stjälper? Små ändringar i vanor kan på sikt få stora konsekvenser. Både mot det bättre och det sämre.

PEPP-TRÅDEN

Häng upp en tråd tvärs över rummet. Tag lappar och skriv ner positiva saker i ditt liv. Det kan vara positiva egenskaper, relationer eller bara något du tycker om. Fäst lapparna med klädnypor på tråden. Ta för vana att titta på lapparna.

Vad som fungerar bäst just för dig och din familj vet bara ni. Det lönar sig att pröva sig fram och hitta den metod och de övningar som passar en bäst.

Vi vill även tipsa om materialet SkolSkick Till-sammans. Här finns mångsidiga övningar och material till morgonsamlingar och konkreta tips. De hittas på koulukunnossa.fi/se. Det är resultatet av projektet Skolskick som genomfördes 2020–2021.

Referenslitteratur:

Sam Horn (2004) *Tongue Fu! at School*
Stanulis & Manning, 2002 *The teacher's role in creating positive verbal and nonverbal environment in the early childhood classroom*
Helmstetter, 1982, *What you say when you talk to yourself*