

The background is a solid teal color. Scattered across the page are numerous water droplets of various sizes. Some are solid orange, some are solid light blue, and some are white with small dots of the opposite color (orange dots on white droplets, blue dots on light blue droplets).

ÖVNINGSBOK
FÖR ETT
POSITIVT
SINNE

Övningsboken för ett positivt sinne har utarbetats inom ramen för kompetenscentren på ungdomsområdet. Verksamheten vid centren stöds av undervisnings- och kulturministeriet. Kompetenscentren på ungdomsområdet är aktörer som utsetts av undervisnings- och kulturministeriet till att under ledning av ministeriet utveckla ungdomsarbetet.

Utgivare: MIELI Psykisk Hälsa Finland rf

Andra upplagan

Författare: Katri Peräaho, MIELI Psykisk Hälsa Finland rf, Emilia Nikkinen, Nuorten mielenterveysseura – Yeesi ry (pilottestning av övningarna och samarbete kring uppslaget)

Korrekturläsning av den finska originaltexten: Sirpa Ovaskainen

Illustrationer och layout: Minna Mäkipää

Copyright © 2020 MIELI Psykisk Hälsa Finland rf

Tryckeri: Painotalo Plus Digital

ISBN: 978-952-7022-71-9

mieli

Opetus- ja
kulttuuriministeriö

Vaddå ÖVNINGSBOK FÖR ETT POSITIVT SINNE?

Precis som fysisk kondition kan även den psykiska hälsan stärkas. Syftet med den här boken är att utmana dig att tänka på sådant som påverkar din psykiska hälsa. Ett välmående psyke gör det lättare att orka med vardagen och stöder allmänhälsan. Den psykiska hälsan påverkas av många faktorer, såsom trygga mellanmännsliga relationer, framtidsdrömmar eller balans mellan vila och påfrestning. På sidorna i den här boken hittar du uppgifter i anknytning till alla dessa och andra viktiga teman.

Du kan fylla i övningsboken på egen hand eller tillsammans med en ungdomsledare, lärare eller kurator. Du behöver ändå inte visa den för någon om du inte vill, utan du kan använda den så som det passar dig bäst. Övningarna kan göras i valfri ordning. Om någon uppgift känns svår kan du hoppa över den eller spara den till senare. Hasta inte igenom uppgifterna utan fundera på dina svar en stund innan du börjar skriva ner dem. Du kan även återkomma till dina svar efter en längre tid och se om dina tankar kanske har förändrats.

Vi önskar dig givande stunder med övningarna!

Kom ihåg att om
övningarna väcker frågor
kan du alltid diskutera
dem med vuxna!



Må bra-handen

En bra vardag är grunden till att vi ska må bra. Vi kan påverka vår psykiska hälsa genom de val vi gör varje dag. Men ibland fylls livet av stress eller oro och vi kanske inte kommer ihåg att ta hand om oss själva. Det påverkar hur vi förhåller oss till andra eller hur kraftigt vi reagerar på motgångar.

Är man hungrig blir man kanske irriterad och när man är trött orkar man ofta inte koncentrera sig. Alla våra val påverkas också av våra värderingar, som styr det som är viktigt för oss och hur vi spenderar vår tid. Handen på bilden har fyllts med alla de saker som påverkar vårt mående. Allt det här är sådant som du själv kan påverka!

INSTRUKTIONER

Fundera på förra veckan. Lyft upp din hand framför dig och gå ett finger i taget genom handen och fundera på om du skulle svara ja eller nej på fingrarnas frågor.

- ★ Om du mestadels svarade ja på fingrets frågor, lämna fingret i fråga upprätt.
- ★ Om du mestadels svarade nej, fäller du ned fingret.
- ★ Kolla slutligen hur många fingrar du ännu håller upp.



Ta upp en penna och testa att skriva din namnteckning på ett papper med de fingrar du håller upp. Ser din underskrift ut som din egen? Fint om den gör det! Om inte, vad kunde du satsa på under den kommande veckan för att flera fingrar ska förbli räta?

Underskrift

**MELLANMÄNSKLIGA
RELATIONER &
KÄNSLOR**

Log eller skrattade du?
Träffade du andra?
Delade du med dig av
dina tankar?

KOST & MAT

Fick du äta i fred?
Njöt du av maten?
Åt du några mellan-
mål?

**MOTION &
LYHÖRDHET
FÖR KROPPEN**

Har du rört på dig under
veckan?
Var det skönt?
Fick din kropp också vila?

SÖMN & VILA

Sov du gott?
Vaknade du utvilad?
Orkade du fokusera i
skolan/på jobbet?

**FRITID &
KREATIVITET**

Har du gjort något du gillar?
Har du tillbringat fritid
någon annanstans än i
sociala medier?
Har du kunnat njuta av
din fritid?

VÄRDERINGAR påverkar
våra val. De styr vad som
är viktigt för oss och vad vi
sätter vår tid på.

Vimplar med re- surser

Alla har vi emellanåt dagar när allt bara känns bedrövligt, och det är helt okej! Ibland kan det ändå kännas som att den där känslan bara inte vill gå över. I sådana stunder är det bra att ha några uttänkta strategier i bakfickan för att må bättre i vardagen och pigga upp sinnet. Sådana saker kallas resurser.

INSTRUKTIONER

Fyll i vimplarna med sådant som får dig att må bra i vardagen. Det kan handla om såväl små som stora saker, som att ta en tupplur efter skoldagen, umgås med kompisar eller lyssna på favoritmusik. Tankarna kan hjälpas genom påminnelser om sådant du tidigare kunnat ta till för att må bra, oavsett om det var i veckan eller för länge sedan.



Hur håller dina
kompisar sinnet
uppe? Dela med er
av era tankar!

Tacksamhetsdagbok

Övning i tacksamhet betyder att ge akt på sånt som är bra i livet.

Det kan handla om såväl små som stora saker: att hinna i tid till skolan, njuta av en solig dag eller umgås med en god vän. Genom att fundera på det vi är tacksamma över blir våra tankar oförmärkt lättare. Tacksamhet höjer alltså humöret och bidrar på så sätt också till vår psykiska hälsa.

INSTRUKTIONER

Ta under en veckas tid varje dag ett foto med telefonen eller en kamera av någon sak eller person som du är tacksam över. Om du vill kan du i stället också skriva ned sådana saker på raderna nedan. I slutet av veckan går du genom de saker du tagit foton av eller skrivit ned. Vilka tankar eller känslor väcker fotona eller anteckningarna i dig? Skriv ned dina tankar på raderna nedan.

Måndag _____

Tisdag _____

Onsdag _____

Torsdag _____

Fredag _____

Lördag _____

Söndag _____

Det som är gott i mig

Med styrkor avses allt det som är gott i oss. Det kan handla om karaktärsdrag, såsom gladlythet eller okuvlighet, eller handlingssätt såsom att visa omtanke. När vi funderar på våra egna styrkor stärks vår självkänsla, vi får större självsäkerhet och det blir lättare att göra val exempelvis när det kommer till studier eller arbetsplats. Det finns mycket gott i oss alla, också i dig!

INSTRUKTIONER

Skriv ditt förnamn uppfifrån och ner. Skriv vid varje bokstav ett positivt ord eller ordpar som börjar på den bokstaven och beskriver dig och dina styrkor, t.ex. L = Lugn

Klandrar du ofta dig själv? Tänk om du var lite snällare och mer uppmuntrande mot dig själv?

Ditt namn Dina styrkor

Vem är jag?

Tänkar om identitet är också viktiga för psykets välbefinnande. De säger dig vem du är. Identitet hänger även ihop med olika roller som vi har i livet, exempelvis studerande, kompis eller syster.

Genom att du ser dina egna roller blir det lättare för dig att belysa dina många karaktärsdrag. Kanske är du till exempel mer tillbakadragen i familjen medan du är mer pratsam bland kompisar. Genom att lära känna dig själv lär du dig också att förstå varför du agerar på olika sätt i olika situationer och vad du behöver för att må bra.

INSTRUKTIONER

Skriv ned dina tankar om dig själv under rubrikerna. Vem är du?

The diagram is a large white five-pointed star on an orange background. The star is divided into five triangles by lines connecting its points to its center. Each triangle has a label written along one of its outer edges:

- Top-left triangle: Till min karaktär är jag...
- Top-right triangle: Det som är speciellt i mig är...
- Bottom-right triangle: Det är viktigt för mig att...
- Bottom triangle: Mina roller är...
- Bottom-left triangle: Jag är intresserad av...

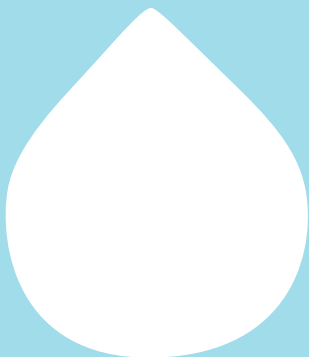
Tankedroppar

Självkännedom går hand i hand med identitet. Självkännedom betyder att man förstår sig själv. Den påverkar i hög grad hur vi mår, eftersom det är lättare att sätta värde på livet och vara lycklig om man vet vem man är och vad man vill. Självkännedom gör en också modigare och stärker självkänslan.

INSTRUKTIONER

Fundera på frågorna nedan. Skriv eller rita dina svar i dropparna.

Hur förhåller du dig till misslyckanden och motgångar?



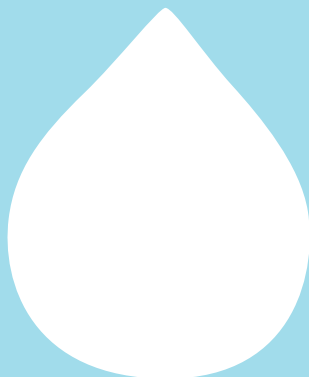
Vad får dig att må bra?



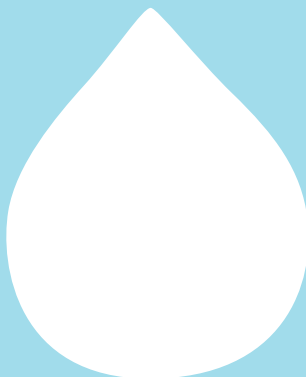
Vad har du fått beröm för?



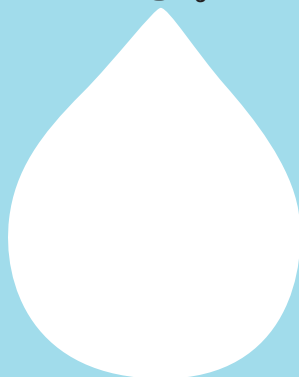
Vilka färdigheter vill du gärna utveckla?



Vad får dig att känna dig osäker?



I vilka situationer har du varit stolt över dig själv?



Känslornas betydelse

Att identifiera och bemöta sina egna känslor är ett viktigt element i psykisk hälsa. Känslor är övergående och ens sinnesstämning kan variera under dagen. Våra olika känslor hör ändå livet till – ibland känner man för att skratta, andra gånger känns allt bara hemskt. Man kan lära sig att stå ut med känslor, och inte heller obekväma känslor måste genast åtgärdas. Har du någonsin tänkt på att dina känslor kan ha något budskap till dig eller ha en särskild betydelse?

INSTRUKTIONER

Vad betyder känslorna på sidan intill? Vad försöker känslan berätta för dig? Skriv ner dina tankar på de tomma raderna. När du funde-
rat en stund på saken kan du kika på tipset genom att vända häftet
upp och ner.

Tips

Ilkska = någon eller något har gått tvärt emot våra önskemål.
Iver = berättar om det vi upplever som roligt eller viktigt
och som ger oss kraft.
Sorg = hjälper oss att hantera förluster och ledsamma si-
tuationer. Det är bra att låta sorgen ha sin gång så att man
kommer vidare.
Rädsla = påminner oss om faror och hotssituationer.
Ångest = det finns en konflikt som måste erkännas och få
en lösning för att man ska komma vidare.
Glädje = berättar vad vi gillar och vad som ger oss kraft.

Ilska

Iver

Sorg

Rädsla

Ångest

Glädje

Känsloskala

Det är viktigt att fundera på sina egna känslor eftersom de säger oss hur vi mår. Man behöver inte alltid vara glad, men långvarig nedstämdhet eller dysterhet är sådant som man inte behöver bära ensam. När har du senast utforskat på dina egna känslor på djupet?

INSTRUKTIONER

Skriv i en veckas tid ner dina känslor så detaljerat som möjligt, eller ringa in dem på bilden. Gå i slutet av veckan genom dina anteckningar. Hur har du känt dig den här veckan? Är någon känsla återkommande? Om du ofta känt dig illa till mods, kan du gå tillbaka till början av övningsboken och kolla vilka resurser du skrev ned för dig själv för att finna ro och må bättre.



Om du märker att du ofta upplever känslor i det gula eller röda området, är det bra att prata med någon där hemma eller kanske med en lärare eller ungdomsledare.

Pigg	Nöjd	Positiv
Motiverad	Respekterad	Självsäker
Älskad	Avslappnad	Lugn
Hoppfull	Balanserad	Accepterad
	Ivrig	

Nervös	Irriterad	Rädd
Förvirrad	Gråtfärdig	Generad
Orolig	Tystare än vanlig	Inte respekterad
Stressad	Trött	Sorgsen
	Tillbakadragen	
	Utled	

Frustrerad	Hopplös	Värdelös
Arg	Tom	Betydelselös
Maktlös	Osynlig	Glädjelös
Ensam	Nedstämd	Trasig
Skyldig	Utmattad	
	Avvisad	

Var känns känslan?

Kropp och själ sitter ihop, och därför känns många känslor i kroppen. När man är uppretad, spänner man kanske axlarna eller knyter nävarna. Spänning kan kännas i en knorrande mage, förlägenhet som blossande röda kinder eller glädjeskratt göra ont i kinderna. Om man lär sig att ge akt på kroppens reaktioner blir det enklare att identifiera och hantera känslorna.

INSTRUKTIONER

Var känns dina känslor? Skriv på de streckade linjerna ner olika känslor du upplevt och dra ett streck från känslorna till den punkt i kroppen där känslan i fråga känns. Du kan ta hjälp av känslorna på bilden, fylla i egna eller fundera på vilka känslor du har haft under veckan med hjälp av känslorden på föregående sida.



Vad känner du nu?

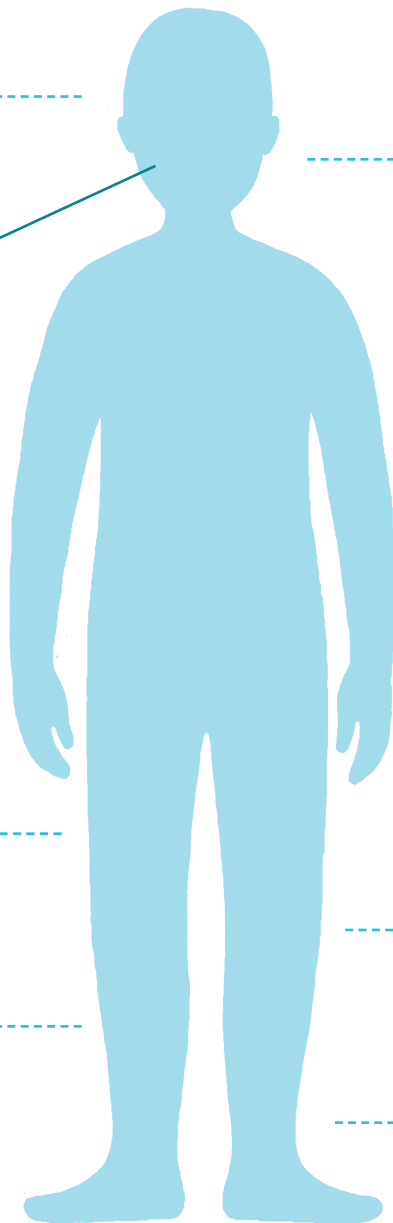
Exempel:
förlägenhet

förtjusning

glädje

ilska

stress



Ta kontrollen över dina känslor

Alla känslor är viktiga. Även svåra känslor är normala och hör livet till. Det är viktigt att påminna sig om att man inte behöver vara rädd för sina egna känslor och att även stora känslor tids nog går över. Det är bra att ge utlopp för starka känslor, som ilska och sorg, så att de inte ligger och pyr inombords och gör en nedstämd.

INSTRUKTIONER

Nedan listas olika metoder för att ta kontrollen över känslorna. Fundera på olika sätt och kryssa för dem som känns naturliga för dig. Skulle du våga testa på något nytt sätt?

☐ **Fokusera på andningen:**

Andas in och ut. Sätt handen på magen så att du ännu bättre känner andningsrörelsen.

☐ **Tänk lugnande tankar:**

"Det går ingen nöd på mig, allt blir bra."

"Jag kan och det räcker att jag gör mitt bästa."

☐ **Fokusera på positiva saker:**

Tänk på en plats eller stund där du haft det bra. När man påminner sig om positiva saker, vänds tankarna mot det bättre.

☐ **Gå bort från platsen:**

Lämna situationen – gå på en kort promenad, om så bara runt byggnaden.

Att gå bort innebär ett avbrott i situationen och vänder tankarna mot annat.

☐ **Räkna till tio:**

Räklandet gör andningen och nervsystemet lugnare och får på så sätt hela kroppen att lugna ner sig. De spänningar som obehaget medför släpper snabbare.

☐ **Skaka kroppen:**

Skaka bort känslan ur kroppen. Att skaka kroppen låter den slappna av, och fysisk rörelse gör det lättare att släppa känslan.

Nyanser i vänskap

Mellanmänskliga relationer är viktiga för den psykiska hälsan. Alla behöver någon att dela sina tankar med, oavsett om handlar om en annan ung person eller en trygg vuxen. Vänskap inkluderar många aspekter, och ibland är det bra att stanna upp för att fundera på vad som är viktigt för dig i dina kompisrelationer.

INSTRUKTIONER

Fundera på frågorna och påståendena på sidan och kryssa för de punkter som du är enig med. Om du är enig med frågan eller påståendet kryssar du för Ja, om du är av annan åsikt kryssar du för Nej. Om du är osäker kan du också kryssa för någon punkt mittemellan.

Kan man lära sig att bli en bra kompis?

Ja _____ Nej

Är det alltid kul tillsammans med kompisar?

Ja _____ Nej

Är det enkelt att bli sams vid gräl?

Ja _____ Nej

Måste man berätta allt för sina kompisar?

Ja _____ Nej

Får man berätta för andra om sånt som ens kompis sagt?

Ja _____ Nej

Måste kompisar gilla samma saker?

Ja _____ Nej

Man måste inte ha många kompisar, en god vän räcker

Ja _____ Nej

Relationskompetens

Varje vänskapsrelation är unik, men ofta sätter vi värde på specifika drag hos människor som är viktiga för oss. Vilka egenskaper sätter du värde på hos människor som är viktiga för dig? Med vilken sorts människor trivs du att umgås med i person eller på internet? Kan du hitta de här positiva dragen också hos dig själv?

INSTRUKTIONER

Gör först en lista på de tomma raderna över de egenskaper en bra typ har. Utvärdera sedan dina egna färdigheter så att du kryssar för den punkt på skalan som du tycker att din egen-
skap uppfyller.

Kom ihåg att alla färdigheter kan övas!

- 1 = jag vill utvecklas mycket,
2 = jag vill utvecklas något,
3 = helt okej,
4 = jag är ganska bra på det här,
5 = jag är väldigt bra på det här.

	1	2	3	4	5
t.ex. pålitlighet	☐	☐	☐	☐	☒
	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐

Mitt skyddsnät

Man måste inte klara av allt själv, utan vi behöver alla trygga människor runtom oss för att dela våra glädjeämnen och sorger. De här människorna blir ditt skyddsnät.

INSTRUKTIONER

Rita dig själv i mitten. Fundera på vilka personer som är viktiga för dig. Du kan ta hjälp av listan intill eller stödfrågorna: För vem kan jag berätta om det som händer i mitt liv? Vem är viktig för mig? Vem har jag kul med? Lägg till andra i bilden så att ju viktigare du tycker att de känns för dig just nu, desto närmare dig själv skriver du deras namn.

Kom ihåg att människorna i ditt skyddsnät och deras betydelse i ditt liv kan variera med dag och humör, och det är helt okej!

Exempel:

- lärare
- ungdomsledare
- föräldrar/vårdnadshavare
- internetkompisar
- instruktör för en fritidsaktiviteter
- kurator
- skolhälsovårdare
- tränare
- kompisar på fritidsaktiviteter
- mor- och farföräldrar
- vem annan?

Trygghet och stöd

I bland stöter vi på situationer där det är bra att ty sig till andra. Det kan till exempel handla om bekymmer hemma, rädsla för att inte klara av studierna eller gräl med kompisar. Man är kanske inte alltid säker på vem man kunde vända sig till med sina bekymmer. Därför är det bra att fundera på saken i god tid innan.

INSTRUKTIONER

Fyll i bilden med människor och tjänster du känner och kan vända dig till. Du kan också kolla tipsen bak i boken eller använda föregående uppgift som stöd. Nästa gång du behöver hjälp kan du gå till den här listan.

Ta ett foto av uppgiften med telefonen, så har du listan alltid med dig!

Ditt hem,
dina nära
och vänner

Skolan,
ungdoms-
arbete & fritids-
aktiviteter

Internet-
tjänster

Jag klarar mig

Alla råkar vi ibland ut för motgångar. Men vi har också många överlevnadsfärdigheter som hjälper oss ur besvärliga situationer och alla de känslor de föder – också du har sådana färdigheter! För att komma vidare ur en situation kan det till exempel hjälpa att prata med andra, gå ut och springa eller idrotta på andra sätt, måla, lyssna på musik eller lugna kropp och själ genom andningen. Den här övningen hjälper dig se att du har klarat dig förut och alltså kan göra det också framöver. Och kom ihåg att det alltid är okej att be andra om hjälp om något känns som en återvändsgränd.

Jag har klarat mig hittills eftersom jag finns här.
Du kan göra vad som helst!

INSTRUKTIONER

Tänk på någon svår eller upprörande situation som du genomlevt. Det kan till exempel handla om ett gräl med en kompis, svåra skoluppgifter eller kanske någon hobbyrelaterad situation. Skriv ned händelserna så noggrant som möjligt. Skriv också vad du gjorde för att komma vidare och om de känslor det väckte och de lärdomar du drog.

Vad hände? Hur kändes det?

T.ex. "det var omöjligt att göra läxorna och jag blev irriterad"

Hur kom jag vidare i situationen?

T.ex. "jag tog en liten paus genom att gå på promenad och bad sedan en skolkompis om hjälp"

Hur kändes det att klara av situationen? Vad lärde jag mig om mig själv?

T.ex. "det var en lättnad och jag kunde enklare fokusera på det jag skulle göra när jag inte var så irriterad längre"

Med blicken framåt

Tankar kan höja eller sänka ens humör. Negativa tankar får nedstämdhet att hålla i sig. Därför är också små positiva saker av betydelse för den psykiska hälsan. Hur vi förhåller oss till motgångar påverkar alltså humöret.

Oundvikligen stöter vi alla på situationer där allt inte går som vi vill. I stället för att genast låta sig nedslås är det bra att fundera på sin egen inställning. De flesta situationer har en lösning eller någon positiv aspekt. Ibland hittar man den själv, ibland kan man ta hjälp av en kompis eller någon närstående vuxen för att hitta den. Det hjälper alltid att prata med andra.

INSTRUKTIONER

Välj någon svår eller jobbig situation och anteckna den till vänster i rutfältet. Det kan handla om en verklig eller påhittad situation. Till höger fyller du i positiva sätt att förhålla sig till situationen. Tänk inte för mycket utan skriv ned det första du kommer att tänka på. Ju oftare man ägnar tankar åt det positiva i olika situationer, desto lättare blir det.



Bär inte dina bekymmer
ensam. Ingen sorg är för
liten för att delas!

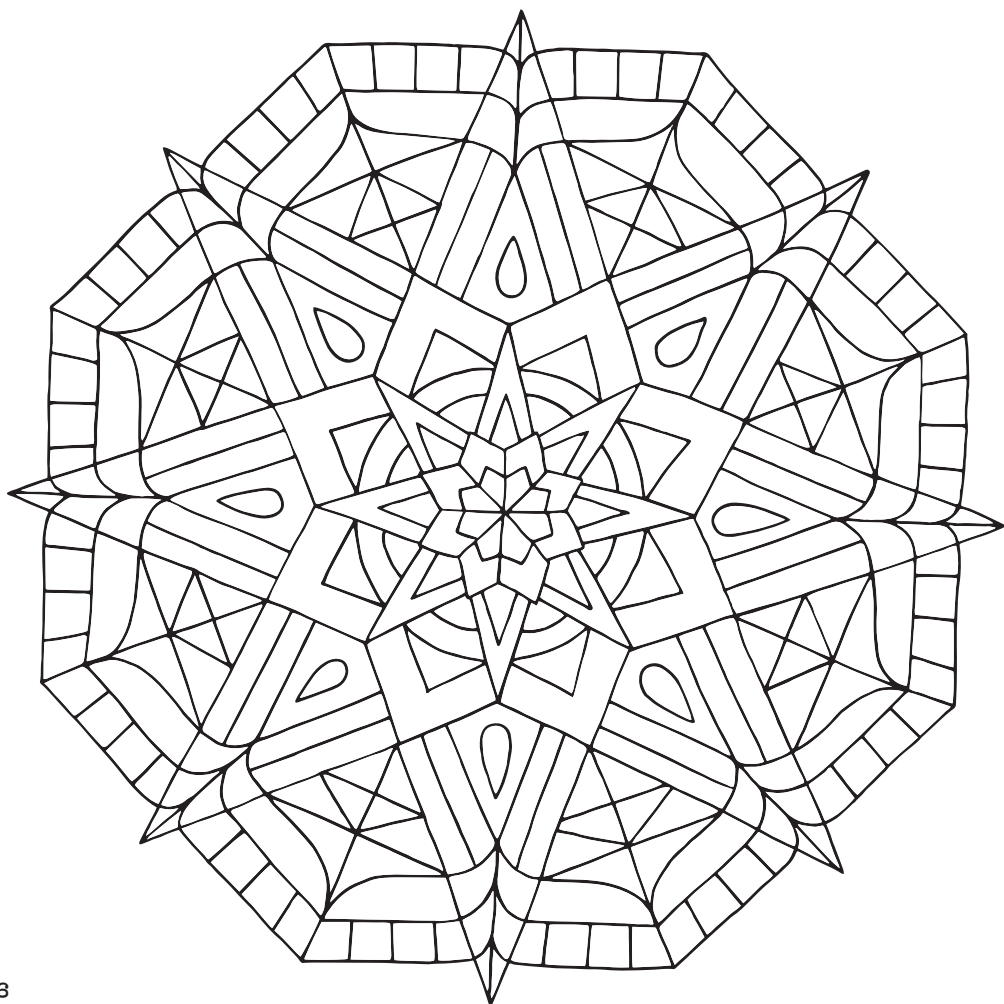
Förarglig sak	Positivt förhållningssätt
T.ex. "jag fick inget sommarjobb"	"Nu kan jag använda sommaren till att förbättra mina färdigheter eller lära mig något nytt inför nästa ansökan"

Stanna upp

Ibland är vardagen pressad och flödet är konstant i de sociala medierna. För att ibland kunna vila tankarna ordentligt och inte bli överbelastad, är det bra att medvetet stanna upp. Genom att stanna upp och fokusera på bara en sak får tankarna vila och kroppen koppla av.

INSTRUKTIONER

Lyssna på favoritmusik eller sök upp något helt tyst rum. Sätt telefonen på ljudlöst eller lämna den i ett annat rum. Färglägg bilden efter tycke. Fundera sedan på följande frågor: Hur kändes det att bara fokusera på färgerna? Var det svårt eller lätt att koncentrera dig? Varför?



Mitt favoritställe

Att tänka på ljusa minnen höjer humöret, och särskilt i tunga situationer kan det kännas lättare om man påminner sig om något bra eller tänker på trygga platser.

Kommer du ihåg någon situation där du haft det bra? Finns det någon plats där du känner dig trygg och väl till mods? Det kan handla om en faktisk eller påhittad plats ur det förgångna, i nuet eller i framtiden.

INSTRUKTIONER

Rita nedan en bild av ditt favoritställe eller av ett minne av någon situation där du mådde riktigt bra. Du kan ta stöd av följande frågor:

- ★ Vad ser och hör du?
- ★ Hur doftar platsen?
- ★ Vad är det som inger dig lugn på platsen?
- ★ Kan samma känsla uppnås någon annanstans?



Du kan när som helst ta dig till ditt favoritställe eller ditt trygga minne genom att blunda och låta fantasin ta över. Du kan också ta ett foto på ditt favoritställe med telefonen.

Hitta dina värderingar

Våra värderingar antyder det som är viktigt för oss, och att fundera på sina egna värderingar hjälper en att motivera sina beslut.

För någon kan det till exempel vara viktigt att skydda miljön genom att återanvända kläder eller låta bli att flyga. Någon annan kanske känner att det är viktigt att resa för att förbättra sin förståelse för andra kulturer och därigenom bli mer tolerant.

Värderingar påverkar också mellanmänniska relationer och de val vi gör i fråga om hur vi använder vår tid. Tillbringar vi till exempel mer tid med familjen eller med kompisar? Värderingar varierar med livsskedet. Vad är viktigt för dig just nu?

INSTRUKTIONER

Vilka sätt att tänka beskriver dig bäst? Ange siffror på skalan 1–5 i rutorna, där 1 är det som bäst beskriver dig och 5 det som minst beskriver dig. Följ strecken och hitta de värderingar som beskriver ditt sätt att tänka.

Fundera på följande frågor:

- ★ Är det värde du markerat med 1 något som verkligen stämmer i ditt eget liv?
- ★ Om det gör det, i vilka situationer visar det här sig?
- ★ Om inte, vilken värdering är den viktigaste för dig?

TÄNKESÄTT

☐ Alla borde kunna göra samma saker oberoende av kön

☐ I framtiden vill jag helst göra något jag trivs med, även om lönen är låg

☐ I framtiden vill jag helst ha ett jobb med bra lön, även om jag inte skulle gilla själva jobbet

☐ Alla borde hålla sig till överenskomna regler i skolan

☐ Man får inte ljuga för andra

VÄRDERING

rikedom

ärlighet

lycka

jämlikhet

rättvisa

Med huvudet bland molnen

Drömmar och tankar om framtiden kan vara bra sätt att ställa upp mål för sig själv. När vi ställer upp mål påminns vi om det som är viktigt för oss. Inte alla mål behöver uppnås – redan det att man funderar på mål riktar blicken framåt. Det är också bra att diskutera sina framtidsplaner med andra och höra vad de andra drömmer om.

INSTRUKTIONER

Anteckna dina mål under respektive rubrik i molnen. Målen kan vara väldigt konkreta, som "jag ska bli godkänd i matte" eller något känslorelaterat, som "jag ska stressa mindre".

Den här månaden:

Nästa år:

När jag blir vuxen:

Mitt framtida jag

Dagdrömmar är ett bra sätt att för en liten stund fly undan vardagen och fokusera på sig själv. Förmågan att fantisera visar också att du förlitar dig på livet och framtiden. Det vi drömmar om kan variera med dag och humör. Man kan också drömma om flippade saker, allt behöver inte vara realistiskt. Hänge dig alltså åt dina drömmar fullt ut!

INSTRUKTIONER

Rita ditt "framtida jag" mitt på pappret och besvara frågorna utifrån hur det känns precis just nu.

Fundera på följande frågor:

- ★ Finns det drömmar som är enklare att förverkliga än andra?
- ★ Vilken dröm är viktigast för dig att förverkliga?



Vad kommer jag att studera?

Vad vill jag lära mig?

Var kommer jag
att bo?

Var ska jag jobba?

Vart vill jag resa?

Vad håller jag på
med på fritiden?

Vad gör mig lycklig?

Vem omger jag mig med?

Hjälp och stöd

Allt behöver man inte bära ensam – kom ihåg att det finns många människor runtom dig också utanför ditt hem. De finns där just för att man ska kunna vända sig till dem med såväl glädjeämnen som sorger.

Personal i skolan:

Lärare, kurator, hälsovårdare, skolpsykolog, skolans ungdomsledare, studiehandledare

Ungdomsverksamhet i kommunen:

Medarbetare på fritidsgårdar och Navigatorer, uppsökande ungdomsledare, verkstadshandledare, instruktörer för fritidsverksamhet, församlingens medarbetare

Stöd på nätet och per telefon:

- ★ <https://www.ungdomsliv.fi/stod-och-kristjanster> (en sammanställning över alla stödtjänster för unga på internet och per telefon)
- ★ sekasin247.fi (chatt)
- ★ netari.fi (ungdomsgård på internet)
- ★ nuortenlinkki.fi (info- och stödtjänst)
- ★ loistosetlementti.fi/nuorelle (chatt & fråga-läs)
- ★ nyyti.fi (stöd för studerande på andra stadiet)
- ★ mielenterveystalo.fi/nuoret (fler övningar)
- ★ yeesi.fi (må bra-innehåll och frivilligverksamhet)