

ÖVNINGSS-

BOOK FÖR ETT

POSITIVT

SINNE

HANDBOK FÖR LEDARE

Övningar för att  
främja ungdomars  
psykiska hälsa

**Må bra övningshäfte – handbok för handledare** har utarbetats inom ramen för kompetenscentren på ungdomsområdet som stöds av undervisnings- och kulturministeriet. Kompetenscentren inom ungdomsområdet är aktörer som utsetts av undervisnings- och kulturministeriet för att utveckla ungdomsarbetet under ledning av ministeriet.

Handboken för handledare hör till en helhet som omfattar det för unga avsedda *Må bra övningshäftet* samt med *Må bra årsklocka* som stöd för arbetsgemenskapens verksamhet.

**Utgivare:** MIELI Psykisk Hälsa Finland rf  
2:a upplagan

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

**Korrekturläsning:** Sirpa Ovaskainen

**Illustrationer och layout:** Minna Mäkipää

Copyright©2020 MIELI Psykisk Hälsa Finland rf

**Tryckeri:** Painotalo Plus Digital

**ISBN:** 978-952-7022-72-6

# Innehåll

Tack .....	3	<b>Bilagor</b>	
Bli bekant med handboken .....	4	Må bra-handen .....	26
1. Val i vardagen och resurser .....	5	Gömda resurser .....	27
2. Självkänedom och styrkor .....	8	Tacksamhetsdagbok .....	28
3. Emotionella färdigheter .....	10	Det som är gott i mig .....	29
4. Mänskliga relationer och vänskapsfärdigheter .....	13	Karaktärstorget .....	30
5. Skyddsnet .....	16	Vilken känsla? .....	31
6. Överlevnadsstrategier .....	18	Må bra spelregler .....	32
7. Medvetenhetsfärdigheter .....	20	Vem är du? .....	33
8. Värderingar och attityder .....	22	Trygghet och stöd .....	34
9. Drömmar och tillit till livet .....	24	Kontroll över situationen .....	35
		Stanna upp! .....	36
		Värdereflexioner .....	38
		Mitt framtida jag .....	39

## Tack

**M**å bra övningshäftet för unga och handboken för handledare har utarbetats genom att lyssna på både yrkesmänniskor som arbetar med ungdomar och ungdomars behov och önskemål. Som stöd för arbetet har man använt MIELI Psykisk hälsa i Finland rf:s material, i synnerhet publikationerna *Hyvän mielen koulu – käsikirja mielenterveystaitojen vahvistamiseen yläkoulussa* (Pesonen A., Nurmi R. & Hannukkala M. 2018) och *Mielenterveys voimaksi – käsikirja nuorisotyön ammattilaisille* (Erkko, A. & Hannukkala M. 2018).

Medverkande för att utveckla de olika skedena i *Må bra övningshäftet* och handboken för handledare har varit:

- Yrkesmänniskor inom ungdomsbranschen i Kotka som medverkade i MIELI rf:s utbildning om Psykisk hälsa som livskraft i arbetet med skolungdomar hösten 2018
- Grupp av vuxenstuderande samhällspedagoger från sydöstra Finlands yrkeshögskola XAMK
- Valma klassen från yrkesinstitutet i Södra Savolax Esedu genom Esteri rf:s Hyvä Pomppu-projekt i S:t Michel
- Deltagare i Ungdomscaféet i mångkulturella centret Gloria i Jyväskylä
- Ungdomar som deltog i Hyrias Valma klass och Hyria Stiftelsens Startträning i Hyvinge
- Nuorten mielenterveysseura - Yeesi rf:s frivilliga i Helsingfors
- MIELI rf:s enhet för främjande av barn och ungas psykiska hälsa

# Bli bekant med handboken

**P**sykisk hälsa är en resurs som vi samlar på oss och använder genom hela livet. Psykisk hälsa är erfarenheten av att man kommer överens med andra, upplever att man hör till en grupp och är viktig för någon precis som man är. Det är förmågan att finna glädje i sina egna styrkor, uttrycka sina känslor och våga berätta om bekymmer för vuxna som står en nära. Det är många förändringar och virrvarr i ungdomen som hänför sig till att man växer och utvecklas. Bestående trygga saker och människor i omgivningen, såsom ungdomsverksamhet eller skolan har stor betydelse för den ungas välbefinnande. Skedet när man växer omfattar även att frigöra sig från sina egna föräldrar, och förhållanden till andra vuxna blir allt viktigare.

I handboken har vi sammanställt uppgifter som är lätta att använda och främjar den ungas psykiska hälsa. Med hjälp av uppgifterna tar vi itu med färdigheter i psykisk hälsa som är viktiga för ungdomar. Uppgifternas varaktighet varierar från 15–30 minuter. I handboken hittar du också kortfattad information om olika delområden för att främja den psykiska hälsan.

Uppgifterna är indelade enligt nio olika teman:

1. Val i vardagen och resurser
2. Självkännet och styrkor

3. Emotionella färdigheter
4. Mänskliga relationer och kompisfärdigheter
5. Skyddsnet
6. Överlevnadsstrategier
7. Medvetenhetsfärdigheter
8. Värderingar och attityder
9. Drömmar och tillit till livet

Varje tema omfattar flera uppgifter där man kan välja de mest lämpliga för den egna verksamheten. Uppgifterna kan till exempel göras inom smågruppsverksamhet, på lektioner, ungdomskvällar, läger eller som stöd för individuellt arbete. Det går även att bygga en egen ungdomsgrupp runt uppgifterna. Då kan man vid varje gruppträff behandla ett tema med hjälp av uppgifter och gemensam diskussion.

Under varje tema finns instruktioner för både individuella övningar och gruppövningar. För vissa övningar behövs utskrivna uppgiftsmallar som finns i slutet av handboken. För individuella övningar behöver du *Må bra övningshäftet*. Uppgifterna kan väcka tankar hos ungdomarna som det är skäl att fortsätta på tu man hand med handledaren. Det är bra att framhäva att man kan återkomma till sakerna även senare med handledaren.

*Vi önskar dig givande stunder med handboken!*

## Må bra övningshäfte för unga

*Må bra övningshäftet* är avsett direkt för unga. Den unga kan fylla i häftet självständigt eller så kan det användas som stöd vid regelbundna individuella möten. Då gör den unga uppgifter som överenskommit med handledaren mellan de individuella mötena, och genomgång sker vid följande möte med handledaren. I handboken hittar du frågor för genomgång av uppgifterna i uppgiftsboken till stöd för dig när du går igenom övningarna med den unga. Man kan även kopiera uppgifter och lämna dem tillgängliga för de unga till exempel i väntsalar eller ungdomshus. *Må bra övningshäftet* kan skrivas ut och beställas på MIELI Psykisk hälsa i Finland rf:s webbplats.

## Må bra årsklocka

Parallellt med handboken har man även konstruerat en *Må bra årsklocka*. Årsklockan vägleder att fundera på metoder hur medlemmar i arbetsgemenskapen i sitt dagliga arbete kan främja ungdomars psykiska hälsa. Syftet är att granska funktioner i vardagen genom "glasögon för främjande av den psykiska hälsan". Årsklockan är indelad enligt kalenderåret och den behandlar samma teman som i handboken. Övningarna i handboken kan användas parallellt med årsklockan. *Må bra årsklockan* kan skrivas ut och beställas på MIELI Psykisk hälsa i Finland rf:s webbplats.

# 1. Val i vardagen och resurser

**U**nga utvecklar sina färdigheter för psykisk hälsa i vardagssituationer och i dagliga bemötanden hemma, i skolan och på fritiden. I ungdomsarbetets och skolans vardag finns många situationer där man kan stärka den ungas psykiska hälsa och öva färdigheter för psykisk hälsa. En fungerande vardag utgör grunden för den ungas välbefinnande, och även små dagliga val påverkar orken och humöret.

Det finns många saker i de ungas liv som gör att man mår bra och stärker välbefinnandet,

men även situationer som är en belastning och tär på resurserna. När de grundläggande faktorerna är i skick finns det tillräckligt med kraft för skolgången, hantering av vardagen och motgångar.

Det är bra att diskutera betydelsen av egna val med den unga och tillsammans fundera på vilka saker som stöder just hens dagliga ork. Det går att inleda med frågorna "Är det något som belastar dig i nuläget" och "vilka är de bästa stunderna i din dag".

## Må bra-handen



🕒 20 min



Må bra-handen utskriven eller reflekterad på väggen, papper, pennor

Mål: Påminner om hur även små val i vardagen påverkar orken och humöret i vardagen.

### Instruktioner

Ta fram uppgiften om Må bra-handen eller reflektera den på väggen. Dela ut penna och papper till varje ungdom. Be ungdomarna lyfta fram sin skrivhand. Gå igenom frågorna ett finger i taget och be ungdomarna böja ner fingret om de huvudsakligen svarade på "nej" fingrets frågor och lämna upp fingret om de huvudsakligen svarade "ja". Man måste inte berätta svaren högt. När du har gått igenom hela handen, be ungdomarna underteckna pappret så att de endast håller pennan i handen med fingrarna som pekar upp.

### Genomgång

- Pekar alla fingrar upp för någon?
- Hur kändes det att skriva eget namn? Var det lätt?
- Såg din underskrift ut som din egen? Är vi oss själva mitt i all brådska och trötthet? Låter det till exempel bekant med att man blir irriterad när man är hungrig?
- Vad tar för mycket tid i anspråk under dagen? Vad skulle det vara roligt att göra mer av?
- Hurdana saker och val försämrar det psykiska välbefinnandet i vardagen?
- Hurdana saker uppskattar du i din vardag?
- Vilka saker gör att man mår bra under dagen?

**Hur mår du?**

Hur är det med de övriga i arbetsgemenskapen? Prova att göra en uppgift tillsammans – vilka tankar väcker den?

## Mångahanda resurser



30 min



Blädderblock, tomt papper, pennor

Mål: Att fundera på resurser och saker som gör att man mår bra i vardagen. Utbyta tankar med andra och få nya idéer för att upprätthålla eget välbefinnande.

### Instruktioner

Dela in ungdomarna i tre grupper och ge varje grupp ett eget tema av de som nämns nedan. Be varje grupp att fundera på saker med hjälp av temat som gör att de mår bättre och får resurser av.

#### Teman:

- Social: t.ex. att spela med kompisar, gemensamma stunder med familjen.
- Fysisk: t.ex. danshobby, skogspromenader med hunden
- Emotionell och konstnärlig: t.ex. teckna, lyssna på musik

Gå igenom sakerna så att varje grupp berättar sina egna tankar först och därefter får de andra kommentera. Du kan anteckna sakerna på blädderblocket så att de är synliga. Placera blädderblocket på en synlig plats efter övningen för att påminna om olika metoder för att öka välbefinnandet.

### Genomgång

- Hur kändes det att fundera på resurser med hjälp av eget tema?
- Är någon av resurserna mer bekant än andra eller används oftast?
- Fick du nya idéer?
- Kan du tänka dig att pröva en ny metod från listan nästa gång?

## Gömda resurser



15–30 min



Uppgiften Gömda resurser utskrivna till varje grupp, pennor, rutigt papper

Mål: Att fundera vilka saker i vardagen som är resursgivande och öva färdigheter för att fungera i grupp.

### Instruktioner

Dela in gruppen i par eller i trepersoners grupper. Dela ut uppgiften Gömda resurser till varje grupp med texten nedåt på bordet. Berätta för ungdomarna att det finns gömda saker i ordrutorna som ofta gör att man mår bra. Pröva, vilken grupp hittar först alla ord (7) som finns gömda i ordrutorna. Se till att grupperna påbörjar uppgiften samtidigt. Gå slutligen igenom alla hittade ord tillsammans.

Orden som finns på bilden:

VILA, HOBBY, SÄLLSKAPSDJUR, NÄTET, KAMRAT, MUSIK, MOTION

### Genomgång

- Hittade ni resurser som är lämpliga för er?
- Fanns det något på listan som ni anser inte hör dit?
- Vad vill ni lägga till på listan?
- Vilka saker får er speciellt att må bra i dåliga stunder?

### Tilläggsuppgift

Du kan om du vill be ungdomarna att även göra korsord själv. Då behöver du rutigt papper och pennor. Gör först en lista på ett gemensamt bläd-

derblock med ungdomarna över resurser och saker som får en att må bra. Sträva efter att hitta på cirka 15 olika ord. Be ungdomarna välja 5–10 ord från listan och skriva dem häller om buller i rutan. Därefter fyller man de tomma rutorna med blandade bokstäver. När alla har fyllt i sina egna rutor, blandas ordrutorna och delas ut bland alla.

Löprunda, träffa  
vänner, favoritmat,  
musik ... vad får dig  
att må bra?

## Tacksamhetsdagbok



Självständigt arbete under en vecka,  
gemensam genomgång 30 min



Uppgiften Tacksamhetsdagboken  
utskriven till alla, blädderblock, pennor

Mål: Att stanna upp för att fundera på vilka saker som är bra i det egna livet. Uppgiften stöder positivt tänkande och påminner om att man även kan vara tacksam för små saker.

### Instruktioner

Dela ut en egen Tacksamhetsdagbok till varje ungdom. Be ungdomarna att under en vecka fylla i en egen dagbok enligt instruktionerna i boken. Gå igenom ungdomarnas tankar tillsammans i slutet av veckan. Be ungdomarna att först gå igenom sin egen lista parvis eller i smågrupper. Påminn om att var och en får berätta så mycket som hen vill. Instruera varje grupp att välja några saker som de vill berätta för de andra. Gå igenom en grupp i taget och skriv upp ungdomarnas tankar på blädderblocket.

### Genomgång

- Hur kändes uppgiften?
- Var det lätt att hitta på bra saker för varje dag?
- Väckte de andras tacksamhetsämnen tankar hos dig?
- Vad är du tacksam för just nu?

## Må bra-handen, Vimplar med resurser, Tacksamhetsdagbok



Fundera på följande frågor med den unga:

- Utan vilka saker mår du inte bra?
- Vad tar för mycket tid i anspråk under dagen?
- Vad skulle det vara roligt att göra mer av?
- Vilka saker gör att man mår bra under dagen?
- Hurdana saker och val försämrar det psykiska välbefinnandet i vardagen?
- Är det möjligt att hitta någonting som är bra varje dag?

## 2. Självkänedom och styrkor

**M**ed självkänedom avses hur en människa förstår sig själv. Den svarar på frågan "vem är jag". God självkänedom hjälper en att dra gränser, utveckla sig själv och förstå vad man behöver för att må bra. Människor har olika sidor som framhävs i olika situationer. Du kan fundera med den unga hurdana roller hen har i olika miljöer och hur den unga ändå kan vara sig själv oberoende av roll.


Att även känna igen och erkänna sina egna styrkor påverkar en god självkänedom i bakgrunden. En god självkänsla

stöder den ungas tillit till framtiden, för de egna förmågorna och till andra människor. En god självkänsla byggs upp av erfarenheter av att lyckas, stöd och uppmuntran samt positiva erfarenheter av växelverkan med andra.

En ytterst viktig fråga är uppmuntrande förhållningsätt av vuxna. Till exempel enkla uttryck som "Roligt att se dig, fint att du orkade komma med" skapar en känsla för den unga att hen är lyckad och att hens närvaro har betydelse.

### Det som är gott i mig



20 min  Uppgiften Det som är gott i mig utskriven till varje ungdom, pennor

Mål: Fundera på goda saker och styrkor i sig själv samt öva positiv inställning.

#### Instruktioner

Dela ut uppgiften Det som är gott i mig till alla. Be ungdomarna skriva sitt förnamn uppifrån ned på papprets vänstra kant. Be dem därefter att vid varje bokstav skriva vad som beskriver den unga och hens styrkor med ett positivt adjektiv som börjar med samma bokstav. Man frågar en kompis eller handledaren om tips. Be dem som vill att berätta vilka saker de skrev. Försök uppmuntra ungdomarna så att var och en berättar åtminstone en sak högt för de andra.

#### Genomgång

- Är det lättare att berömma andra än sig själv? Varför?
- Varför är det värt att berömma sig själv?
- Vad innebär självempati? Vi pratar ofta uppmuntran till kompisar, men klandrar oss själva. Varför gör vi så?

**Stöd för genomgång:** Med självempati avses vänligt och empatiskt förhållande till sig själv. I praktiken betyder det likadant förhållningssätt som man till exempel visar en människa med motgångar som är viktig för en.



## Karaktärstorget



🕒 20 min



Uppgiften Karaktärstorget utskriven, pennor, utrymme där man kan röra sig

Mål: Att fundera på typiska karaktärsdrag för en själv och bekanta sig med de andra.

### Instruktioner

Klipp ut orden från uppgiften Karaktärstorget. Vid behov kan du skriva ut orden två gånger och laminera korten om du vill. Dela ut korten jämnt bland deltagarna, så att var och en har åtminstone tre kort. Be ungdomarna gå runt i utrymmet och byta kort, så att de hittar kort som beskriver deras karaktär så bra som möjligt. Kortet kan bytas genom att berätta för den andra vilket kort man vill byta eller genom att ge det kort man vill ha utan att veta vad man får i stället. När ungdomarna har bytt kort i cirka 10 minuter, be dem att sätta sig. De som vill får berätta vilka kort de lämnade med och vad de anser om dem.

### Genomgång

- Hur kändes de att byta kort?
- Är alla kort du fick lämpliga för dig?
- Fanns det något kort som du absolut ville ha?
- Fanns det något kort som inte alls var lämpligt för dig?
- Hittade du karaktärsdrag som var lämpliga för någon annan? För vem och varför?

Känner du din  
arbetskamrat?  
Kunde ni även göra  
karaktärstorget som  
övning i arbets-  
gemenskapen?

---

## Det som är gott i mig, Vem är jag? Tankedroppar



Fundera på följande frågor med den unga:

### Det som är gott i mig:

- Är det lättare att berömma andra än sig själv? Varför?
- Vad utgör grunden för en bra självkänsla?

### Vem är jag? Tankedroppar:

- I vilka saker eller situationer är jag starkast?
- Vilka saker vill jag ännu utvecklas i?
- Fungerar jag på olika sätt med olika människor? Varför?
- I vilka situationer kan jag helt och hållet vara mig själv?

Fyll i uppgiften  
"Det som är gott i mig"  
med den ungas namn och  
uppmuntra den unga!

## 3. Emotionella färdigheter

**A**tt identifiera och acceptera känslor är en central del av den psykiska hälsan. Känslorna styr allt vårt beteende. För att bättre förstå sig själv och andra är det viktigt att kunna identifiera, hantera och uttrycka sina känslor.

Känslofärdigheter är en av de viktigaste färdigheterna för den psykiska hälsan och den vuxna har en central roll för att stöda inläringen av dem. Den vuxna fungerar som förebild i hanteringen av känslor och skapar trygghet för den unga att uttrycka sina känslor och lära sig att uttrycka sig konstruktivt.

Med hjälp av de emotionella färdigheterna är det möjligt att bemöta och uthärda utmanande känslor. Ifall känslorna inte hanteras kan de belasta sinnet och försämra både den psykiska och fysiska hälsan. Redan det att man förstår att känslor är övergående hjälper en att hantera känslorna.

Känslorna känns ofta även i kroppen. Att lyssna på kroppens signaler hjälper att identifiera egna reaktioner och behov. Kroppsliga övningar och motion hjälper också att ge utlopp för starka känslor.

### Känslornas betydelse



25 min



Blädderblock, pennor

Mål: Att fundera på känslornas betydelse och påminna om att det är viktigt att lyssna på känslor.

#### Instruktioner

Gör upp en lista över olika känslor på blädderblocket eller tavlan. Fundera över en känsla i taget, vilken betydelse känslan har och vad den försöker berätta om.

#### Exempel på känslor och deras betydelse:

- **Ilkska** = någon eller något har gått emot våra önskningar
- **Iver** = berättar vad som är trevligt och viktigt för en själv som ger en styrka
- **Sorg** = hjälper att hantera förluster och otrevliga situationer. Det är bra att bemöta sorgen för att komma vidare.
- **Rädsla** = påminner oss om fara eller hotfull situation
- **Ångest** = någonstans finns en konflikt som man måste vara medveten om, och finna en lösning för att komma vidare
- **Glädje** = berättar om vad vi tycker om och ger styrka

#### Genomgång

- Är det alltid lätt att identifiera egna känslor eller de meddelanden de förmedlar?
- Varför är det viktigt att förstå signalerna som känslor förmedlar?
- Finns det negativa känslor? Kunde man hellre tala om utmanande känslor, eftersom varje känsla har ett syfte?

## Var känns känslan?



20 min



Blädderblock, pennor med olika färg

Mål: Att åskådliggöra hur kroppen och sinnet fungerar i växelverkan. Ge synlighet åt olika känslor.

### Instruktioner

Rita en stor människogestalt på blädderblocket. Be ungdomarna räkna upp olika känslor och skriv upp dem bredvid gestalten. Gå tillsammans igenom bilden om hur varje känsla kan kännas. Till exempel: ilska -> spända muskler, förhöjda axlar; spänning -> det vänder sig i magen. Det går att välja olika färg för olika känslor för att anteckna iakttagelserna på den tecknade människogestalten. Genomgång med hjälp av frågor.

### Genomgång

- Var uppgiften lätt eller svår? Varför?
- Ser man utanpå hur människor känner sig inuti? Kan känslor helt och hållet gömmas?
- Är det värt att hålla utmanande känslor inom sig?
- Varför uppmanas man att skaka kroppen till exempel i ett spänt läge? (avkoppling, vi ruskar bort känslan)
- Vilka andra metoder finns för att få bort känslor?

## Vilken känsla?



30 min



Uppgiften Vilken känsla? utskriven och känslorna urklippta, papper, pennor

Mål: Att fundera på i vilka situationer där känslor visar sig och hitta på metoder för att klara av eller tåla jobbiga känslor.

### Instruktioner

Dela in gruppen i grupper med ungefär tre personer i var. Ge varje grupp en eller två känslor från listan för uppgiften Vilken känsla? Visa inte känslorna du ger för de andra ungdomarna. Be ungdomarna skriva på ett tomt papper om en situation där känslorna i fråga kan uppkomma. Det kan vara en påhittad eller verklig situation. När alla är klara, be grupperna en i taget läsa upp sin egen situation för de andra. De andra gissar vilken känsla det är fråga om. Fundera även på jobbiga känslor och situationer (sorg, ilska, rädsla, irritation) och på vilket sätt man kan komma vidare ur situationen.

Alternativt genomförandesätt: Ungdomarna kan även göra små pjäser av situationer de hittat på. Då måste du reservera mer tid för bearbetningen.

### Genomgång

- Var det lätt att identifiera känslor?
- Agerar man ofta ut sitt illamående på andra? På vilket annat sätt kan man klara sig ur det?
- Varför är det inte alltid lätt att prata om sina egna känslor för andra?
- Hur påverkar känslor hur man mår och betar sig?

## Känslomålning



30 min



Tomt papper, vattenfärg eller färgpennor.  
Lugn musik i bakgrunden om du vill.

Mål: Öva att vara närvarande, lugna ner sig, identifiera känslor och frigöra sig från dem.

### Instruktioner

Dela ut papper och färgpennor eller vattenfärg till varje ungdom. Be ungdomarna teckna eller måla sina egna känslor med hjälp av följande frågor:

- Fundera på vilka känslor du har upplevt under de två senaste dagarna.
- Fundera på en känsla som du inte känner särskilt ofta.
- Fundera på en känsla som du känner ofta.

Påminn om att det inte finns ett rätt eller fel sätt att göra uppgiften. Det är viktigast att koncentrera sig på det man gör själv. Verken kan samlas på en gemensam vägg eller var och en kan ta hem sitt verk.

### Genomgång:

- Hur kändes det att måla känslor?
- Var det lätt att identifiera egna känslor?
- Går det att pröva motsvarande hemma, till exempel för att ge utlopp för sina känslor?

## Ut med känslorna



30 min



Blädderblock, papper, pennor

Mål: Att fundera på känslornas betydelse för hur man själv och andra mår och betar sig.

### Instruktioner

Be ungdomarna att fundera på olika känslotillstånd och gör upp en lista över dem på blädderblocket. Dela in ungdomarna i mindre grupper och ge varje grupp ett par känslotillstånd. Be grupperna fundera på hur ett känslotillstånd syns utåt som beteende eller tal. När grupperna har funderat en stund, gå igenom gruppernas tankar en grupp i taget. De övriga får kommentera. Skriv upp tankarna på blädderblocket.

### Genomgång

- Var det lätt eller svårt att hitta på exempel?
- Är det möjligt att hitta på alternativa metoder för negativa beteendemodeller? (Ifall ungdomarna kommer på sådana kan handledaren skriva upp dem på blädderblocket)
- Vilken betydelse har eget beteende för andra?
- Smittar bra eller dåligt humör av sig på andra?

## Känslornas betydelse, Min känslomätare, Var känns känslan?, Ta kontrollen över dina känslor



Fundera på följande frågor med den unga:

- Varför är det inte alltid lätt att prata om sina egna känslor för andra?
- Agerar man ofta ut sitt illamående på andra? På vilket annat sätt kan man klara sig ur det?
- Hur påverkar känslor hur man mår och betar sig?
- Vilka känslor känner du ofta igen?
- Vad känner du nu?

## 4. Mänskliga relationer och kompisfärdigheter

**K**änslan av att tillhöra en grupp är mycket viktig för den ungas psykiska välbefinnande. Kompisrelationer är mycket viktiga särskilt i ungdomens utvecklingsskede då man frigör sig från föräldrarna och utformar täta förhållanden med likvärdiga. Ungdomens utvecklingsskede är en tid för att utveckla färdigheter i växelverkan. Enligt forskning försvagas den psykiska hälsan av brist på nära vänner. Därför är det viktigt att vuxna fungerar som stöd för att bilda kompisrelationer. Bristen på likvärdiga förhållanden kan emellertid delvis även ersättas med en vuxen som upplevs vara trygg och nära. Det vikti-

gaste är att var och en har någon som man kan vara sig själv med och få erfarenheter av att lyckas genom växelverkan.

Att respektera andra, förmåga att lyssna, lösa konflikter och att beakta olika synvinklar är viktiga färdigheter i sociala förhållanden. Om man hemma löser konflikter till exempel genom att bråka har den unga svårt att själv fungera på annat sätt. Vuxna föregår som exempel med sin egen verksamhet. När en vuxen lyssnar på den unga intresserat och uppmuntrande förmedlas en modell av positiv växelverkan till den unga.

Ju mer den unga utmanar en vuxen, desto mer stöd, trygghet och solidaritet behöver hen få av en vuxen.

### Må bra spelregler



30 min



Uppgiften Må bra spelregler utskriven på A3-papper, blädderblock, papper, pennor

Mål: Att tillsammans med ungdomarna fundera på gemensamma spelregler för verksamheten eller utrymmet. Att skapa gemenskap och en trygg atmosfär.

#### Instruktioner

Ta fram uppgiften Må bra spelregler eller skapa grunden tillsammans med ungdomarna på blädderblocket. Börja med att fundera med ungdomarna på goda element genom att diskutera (tankarna kan antecknas på blädderblocket):

- Hur säkerställer man att alla får komma med?
- Till en hurdan grupp är det roligt att komma själv? Hurdant beteende förväntar du dig av de andra?
- Vad gör tröskeln låg för att ansluta sig till gruppen?

När ni har funderat på frågorna med gruppen, dela in gruppen i 2-4 mindre grupper. Varje grupp funderar på 2-4 för dem viktiga regler för att må bra (regler sammanlagt inom hela gruppen högst 8). När grupperna har funderat en stund går

man igenom förslagen en grupp i taget genom att diskutera. Handledaren antecknar förslagen på blädderblocket. När alla grupper har presenterat sina egna förslag kan de andra kommentera och förslagen kan vid behov redigeras. Om förslagen är mycket lika kan de preciseras och separeras, till exempel förslaget "man får inte retas" kan preciseras på följande sätt: "alla måste beaktas", "man talar inte illa om någon" och "man hälsar på alla".

De valda spelreglerna antecknas på ett gemensamt papper som varje ungdom och arbetstagare undertecknar. När det kommer med nya ungdomar i verksamheten går man igenom spelreglerna och lägger till namnet på den nya. Det är bra att nu och då återkomma till de gemensamma spelreglerna.

Obs!

Spelreglerna kan även göras bland arbetsgemenskapen ifall det inte på grund av verksamhetens natur inte är möjligt att arbeta med ungdomarna (t.ex. Navigatorverksamhet). Då är det bra att sätta upp dem till exempel i väntrummet, varvid de även fungerar som exempel för de unga om gemensamma verksamhetssätt i gemenskapen.

## Vem är du?



🕒 30 min



Uppgiften Vem är du? utskrivnen och frågorna urklippta

Mål: Att bli bekant med de andra i gruppen och öva förmågan att lyssna.

### Instruktioner

Låt ungdomarna sitta i ring. Bred ut frågorna på golvet med texten neråt. Var och en tar upp en fråga från golvet på sin egen tur och ställer frågan till den som sitter till höger. De andra lyssnar och väntar på sin tur. Du kan be den som ställer frågan att hitta på en tilläggsfråga på basis av svaret. På det viset säkerställs att ungdomarna lyssnar på varandras svar.

### Genomgång

- Var det något svar som överraskade?
- Hur kändes det att lyssna och vänta på egen tur?
- På vilket sätt kan man visa för en annan att man lyssnar och är närvarande? / Hur ser man att den andra är närvarande och lyssnar?
- På vilket sätt kan man visa att man är intresserad av vad en annan människa berättar?

## Nyanser i vänskap



🕒 30 min



Ett papper där det står "ja" och ett papper där det står "nej".  
Utrymme att röra sig.

Mål: Att fundera på betydelsen av vänskapsfärdigheter och kompisrelationer.

### Instruktioner

Placera ett papper på andra sidan av utrymmet där det står "ja" och ett papper på andra sidan där det står "nej". Ställ frågorna en i taget och be ungdomarna ställa sig i rad mellan pappren på den punkt som beskriver deras åsikt om saken. Ifall en ungdom inte vill berätta sin åsikt, kan hen ställa sig mitt i raden. Ge dem som vill möjlighet att motivera varför de står på den valda punkten. Efter motiveringarna får ungdomarna ännu byta plats. Påminn om att varje åsikt är lika värdefull och åsikterna kan förändras beroende på dag eller situation, de är alltså inte bestående. Ställ ett par övningsfrågor till att börja med.

### Frågor:

- Är glass gott?
- Är hunden bättre sällskapsdjur än katten?
- Kan man lära sig att bli en bra kompis?
- Är det alltid kul tillsammans med kompisar?
- Är det enkelt att bli sams vid gräl?
- Måste man berätta allt för sina kompisar?
- Får man berätta för andra om sådant som ens kompis sagt?
- Måste en kompis vara i samma ålder som en själv?
- Måste föräldrarna känna till eller känna alla kompisar?
- Måste en kompis gilla samma saker?
- Man behöver inte ha många kompisar, en god vän räcker.

## Genomgång

- Var det lätt att ha annan åsikt än de andra?
- Hur kändes det att motivera den egna åsikten?
- I vilka situationer kan man utveckla kompisfärdigheterna?
- Hur gräver man ned stridsyxan om det har uppstått gräl med en kompis?
- Hur kan man visa en annan att man uppskattar hen?

---

## Nyanser i vänskap, Mästare i mänskliga relationer

 Fundera på följande frågor med den unga:

### Nyanser i vänskap:

Gå igenom svaren som den unga har skrivit ner och be hen att motivera sina svar.

Du kan fördjupa diskussionen med frågor i genomgången:

- Hur kändes det att fundera på frågorna?
- Hur gräver man ned stridsyxan om det har uppstått gräl med en kompis?
- Hurdana erfarenheter har du av kompisrelationer?

### Mästare i mänskliga relationer:

- Hur kändes det att utvärdera sig själv?
- I vilka situationer kan man utveckla kompisfärdigheterna?
- Hur kan man visa en annan att man uppskattar hen?

## 5. Skyddsnet

Var och en behöver människor runt sig som man känner sig trygg med och har tillit för. Det egna skyddsnetet kan utformas av människor i olika åldrar, och det kan förändras under olika skeden av livet. Olika saker kan vara lättare att diskutera med olika personer, så det är viktigt att skyddsnetet består av olika människor – unga och vuxna.

Ungdomsarbetets frivilliga karaktär och avslappnade miljö erbjuder unga en naturlig plats att forma förtroendefulla förhållanden till vuxna enligt de villkor hen själv bestämmer och med att respektera egna gränser. Unga kan även hitta en vuxen i skolan som hen har förtroende för. Det kan till exempel vara utmanande att prata med egna föräldrar om frågor kring sällskapande eller den egna kroppen. Det kan vara naturligare att vända

sig till en annan vuxen med dessa teman. Det är viktigt att regelbundet påminna unga om alla de människor både i skolan och på fritiden som hen kan vända sig till vid behov.

När det finns människor som är nära och intresserade av den ungas liv när det går bra, så är det lättare för den unga att även ta upp bekymmer. Då är det viktigast att vara närvarande och lyssna. Det behöver inte finnas färdiga svar, utan man kan tillsammans fundera på lösningar på problemet. Ifall den egna kompetensen eller befattningsbeskrivningen inte stöder den unga tillräckligt är det bra om man kan vägleda den unga till mer omfattande hjälp. Vid behov kan man tillsammans med den unga kontakta den service hen behöver. Tillit byggs genom växelverkan som sporrar, ger positiv respons och uppmuntrar.

### Skyddsnet



30 min



Blädderblock, papper, pennor

Mål: Att synliggöra människor i den ungas liv som hen kan vända sig till när det uppstår bekymmer.

#### Instruktioner

Diskutera med ungdomarna om människor som de kan prata med när det känns eländigt, gör upp en lista på blädderblocket. Det kan till exempel vara vänner, familjemedlemmar, personer i skolan och ungdomstjänster, släkt, grannar och andra närstående. Dela ut ett eget papper till varje ungdom.

Be ungdomarna välja personer som de upplever som bekanta eller nära för en själv från eller utanför listan. Be ungdomarna rita sitt självporträtt på pappret och runt det skriva ner de personer man valt samt placera dem närmare självporträttet ju lättare det är att diskutera med dem. Man behöver inte visa bilden för de andra,

men tankar som väcktes när man gjorde uppgiften kan man fundera på med hjälp av frågor vid genomgången.

#### Genomgång

- Var det lätt att göra upp en lista över människor? Vilka andra tankar väcktes?
- Hur uppstår känsla av närhet eller distans?
- Kan skyddsnetet förändras under livet?
- Ifall man vill bli mer nära med någon, vad kan man göra?
- Varför är det viktigt att det finns människor runt om en som man kan prata med?
- Vad kan man göra om det känns som om man inte har någon att dela sina tankar med?



## Obs!

Om du fungerar i en sådan uppgift som till exempel har paus över sommaren enligt skolornas lovtider ska du försäkra dig om att det finns någon i den ungas skydds nät som hen kan kontakta. Ni kan skriva upp tjänster som den unga kan kontakta under skolornas lov (skolan, fritid, ungdomsarbete, nättjänster). I det här skedet är det bra läge att samarbeta med andra organisationer på området och med kommunaktörer. Kom även ihåg att många av de riksomfattande nättjänsterna för unga betjänar också under loven.

## Trygghet och stöd



🕒 20 min



Uppgiften Trygghet och stöd utskriven på A3-papper, papper, pennor

Mål: Att synliggöra människor i den ungas liv utanför den egna familjen som hen kan vända sig till när det uppstår bekymmer.

### Instruktioner

Dela in ungdomarna i grupper med 2–3 personer. Dela ut ett tomt papper till varje grupp och be ungdomarna att fundera på alternativ för de olika punkterna på bilden. Sträva efter att särskilt vid punkterna "skola", "ungdomsarbete" och "nät" skriva ner så konkreta alternativ som möjligt, till exempel "skolkuratorn Anders" i stället för endast skolkurator eller "Sekasin-chatten" i stället för "chattjänster på nätet". Gå tillsammans igenom det ni skrivit ner och anteckna förslagen på ett gemensamt papper. Lägg upp det ni åstadkommit tillsammans på en synlig plats i utrymmet. Du kan uppmana ungdomarna att ta bilder av uppgiften, så den finns kvar i telefonen.

Nedan finns tips på olika sektorer som den unga kan vända sig till:

#### Ansikte mot ansikte:

Lärare, kurator, hälsovårdare, skolpsykolog, skol-ungdomsarbetare, medarbetare på fritidsgårdar

och navigatorer, uppsökande ungdomsledare, verkstadshandledare, instruktörer för fritidsverksamhet, församlingens medarbetare

#### På nätet och per telefon:

- [sekasin247.fi](https://sekasin247.fi) (chatt)
- [nuortenlinkki.fi](https://nuortenlinkki.fi) (information och stöd)
- [loistosetlementti.fi/nuorelle](https://loistosetlementti.fi/nuorelle) (chatt och fråga-läs)
- [ungdomsliv.fi/stod-och-kristjanster](https://ungdomsliv.fi/stod-och-kristjanster) (en sammanställning över alla stödtjänster för unga på internet och per telefon)
- [netari.fi](https://netari.fi) (ungdomshus på nätet)

### Genomgång

- Var det lätt att göra upp en lista över människor? Vilka andra tankar väcktes?
- Varför är det viktigt att det finns människor runt om en som man kan prata med?
- Vad kan man göra om det känns som om man inte har någon att dela sina tankar med?

## Mitt skydds nät, Trygghet och stöd



Fundera på följande frågor med den unga:

- Varför är det viktigt att det finns människor runt om en som man kan prata med?
- Vilka är de vuxna som man kan prata om bekymmer med?
- Vad kan man göra om det känns som om man inte har någon att dela sina tankar med?
- Kan jag på något sätt göra det lättare för dig så att du har lättare att också prata om besvärliga ämnen?

#### Tilläggsuppgift:

Precisera vid behov den ungas skydds nät: namnge skolkurator, psykolog osv. Visa om möjligt även en bild av personen till exempel på nätet. Om du fungerar i en sådan uppgift som till exempel har paus över skolans sommar- och höstlov eller jul- och vinterlov ska du försäkra dig om att det finns någon i den ungas skydds nät som hen kan kontakta även under loven.

## 6. Överlevnadsstrategier

**N**ästan alla av oss bemöter situationer under sin livstid som belastar den psykisk hälsan. Man har uppskattat att cirka var femte ungdom upplever nedstämdhet, irritation eller ångest som påverkar den ungas mänskliga relationer, fritid eller skolgång. Man belastas av negativa känslor som dämmer upp. Det är viktigt att den unga får lära sig att lyssna och hantera sina egna känslor i närvaro av en vuxen. Den vuxnas uppgift är att påminna om belastande situationer och att känslorna som uppkommer av dem är övergående. Den unga kan tillsammans med en vuxen fundera på överlevnadsstrategier

som är lämpliga för den unga att hantera stress, motgångar eller bekymmer som man bemöter i livet.

Belastning i vardagen kan man till exempel tala ut om med andra, med kreativa sätt att uttrycka sig som att dansa eller teckna samt motion. Att även rationalisera sakerna med hjälp av listor och informationssökning kan hjälpa att strukturera tankarna, likaså att hantera sakerna med hjälp av religion, andlighet och mindfulness. Ju fler överlevnadsstrategier en människa har i vardagen, desto bättre resurser har hen också för större kriser.

### Kontroll över situationen!



🕒 30 min



Uppgiften Kontroll över situationen! utskriven till varje grupp, pennor

Mål: Att fundera på överlevnadsstrategier för svåra situationer. Påminner om det även går att komma vidare vid svåra situationer.

#### Instruktioner

Dela in ungdomarna i mindre grupper och ge uppgiften Kontroll över situationen till varje grupp. Be varje grupp fundera på en eller flera motgångar eller sorger som unga kan råka ut för. Situationerna bör gärna vara påhittade. Be ungdomarna fylla i de känslor som situationen väckt i tabellen enligt anvisningarna, och vad kan man göra i situationen. Gå tillsammans igenom vad man åstadkommit i smågrupperna.

#### Exempel till tabellen:

1. Bråk med en vän → man vill gråta, är förargad → bli sams igen → jag pratar med vännen och ber om ursäkt för mitt eget beteende
2. Kan inte koncentrera mig → känner ångest, stress → mer struktur i det man gör → att göra lista, en sak i taget
3. Skoljobbet framskrider inte, kan inte → frustrerande → tydligare anvisningar → jag frågar läraren

#### Genomgång

- Hur kommer man vidare ur svåra situationer?
- Är det lätt att be om hjälp av en vuxen eller en vän om de egna metoderna inte är tillräckliga?
- Varför är det viktigt att prata om sina känslor för andra?
- Vad kan förhindra att man söker hjälp?
- Hur hanterar man sorg?
- Vilka är typiska metoder för att klara av bekymmer och kriser?
- Vilka saker gör att man mår bra i vardagen?

## Med blicken framåt!



🕒 20 min



Blädderblock, pennor

Mål: Att öka positivt tänkande i vardagen och bemöta motgångar med accepterande attityd.

### Instruktioner

Fundera tillsammans med ungdomarna på tråkiga situationer man kan råka ut för i vardagen. Det behöver inte vara stora situationer, utan vanliga vardagliga ting är tillräckliga. Gör upp en lista över sakerna på blädderblockets vänstra kant. Gå igenom situationerna en i taget och be ungdomarna att hitta på ett positivt förhållningssätt till situationerna.

#### Till exempel:

Regnig dag → Jag kan bjuda in en kompis för att övernatta och ha en filmkväll

### Genomgång

- Kan man efterhand förändra eget tänkande att bli mer positivt genom att öva?
- Vilka metoder i vardagen kan användas för att komma vidare ur tråkiga situationer och att miserabla tankar blir malande i huvudet?

---

## Jag klarar mig, Med blicken framåt



Fundera på följande frågor med den unga:

#### Jag klarar mig:

- Hur kommer man vidare ur svåra situationer?
- Varför är det viktigt att prata om sina känslor för andra?
- Till vem vänder du dig när du behöver stöd?

#### Med blicken framåt:

- Vilka saker gör att man mår bra i vardagen?
- Vilket är en typisk metod för dig att klara av motgångar?

## 7. Medvetenhetsfärdigheter

Ungdomar lever ofta ett stressigt liv och allt fler upplever stress och prestationsångest. Också sociala medier skapar en egen dimension och ett ständigt nyhetsflöde kan vara en belastning. Därför är det bra att varje dag få ha små lugna stunder. Att ta det lugnt och medveten närvaro stöder identifieringen av egna känslor, ökar resurserna och lättar den psykiska belastningen.

Genom att ta det lugnt skapar man utrymme för identifiering av de psykiska och fysiska signalerna. För att öva medveten närvaro behövs inga konstiga metoder. Att följa upp sin egen andning är den enklaste metoden att stanna upp och lugna ner det autonoma nervsystemet.

### Stanna upp!



🕒 30 min



Uppgiften Stanna upp! utskriven på A3-papper till varje grupp, färgpennor, lugn musik

Mål: Att lära sig stanna upp, öva koncentrationen, medvetenhetsfärdigheterna och att fungera i grupp.

#### Instruktioner

Dela in gruppen i 2–3 personers grupper och tilldela varje grupp färgpennor och uppgiften Stanna upp! Sätt på lugn musik i bakgrunden och låt ungdomarna färglägga bilden. Framhäv för ungdomarna att bilden färgläggs tillsammans utan prat och miner. Var och en får färglägga den punkt man vill hur man vill. Alternativt kan du ge varje ungdom en egen bild. Mer bilder att färglägga hittar du även på nätet.

#### Obs!

Färgläggningsuppgifter kan även delas ut fritt i verksamheten. Ifall det medverkar ungdomar i verksamheten som är skickliga tecknare kan man be dem delta och rita bilder som de andra ungdomarna får färglägga.

#### Genomgång

- Hur kändes det att bara koncentrera sig på att färglägga?
- Ifall man har mycket oro i tankarna, kan färgläggande få tankarna att sluta för en stund?
- Vilka andra metoder finns för att få bort grubblande?
- Är det lätt att stanna upp i vardagen och inte göra något alls?
- Hur kan man underlätta det?

Tänk om ni också skulle göra färgläggningsövningen i arbetsgemenskapen?

## Närvaroövningar



15 min/övning

Mål: Att öva närvarofärdigheter, lugna sinnet och kroppen.

### Att lindra en belastande känsla med hjälp av föreställningar

#### Instruktioner

Be ungdomarna sitta, så att var och en har tillräckligt utrymme runt om sig. Ungdomarna kan vid behov sluta sina ögon eller du kan dämpa ljuset i rummet. Läs texten nedan med lugn röst för ungdomarna. Gå avslutningsvis igenom frågorna.

”Fundera på en känsla du har känt under den senaste tiden. Lägg handen på det ställe på kroppen där du känner känslan. Låt kroppen andas i egen takt. Tänk att du andas in genom näsan och andas ut genom handen. Tänk att känslan försvagas och försvinner med utandningen. Du kan också föreställa dig att låta handvärmens smälta känslan lite i sänder. Koncentrera dig för en stund på att lyssna på din egen andning. Låt ögonen öppnas långsamt.”

### Att stärka närvaron med blicken och beröring

#### Instruktioner

Be ungdomarna sitta, så att var och en har tillräckligt utrymme runt om sig. Läs texten nedan med lugn röst för ungdomarna. Håll en kort paus efter varje fråga. Gå avslutningsvis igenom frågorna.

”Ta dig till den här stunden genom att titta på det omgivande utrymmet som om du såg det för första gången. Låt blicken vandra runt i utrymmet. Fäst uppmärksamhet på färger, ljus och skuggor, former och ytor, detaljer. Vilka färger eller former ser du? Vilka ljud hör du? Hur känns din andning?”

Be ungdomarna slutligen att återställa sig till denna stund genom att bekräfta sina egna konturer: ”Återställ dig till denna stund och bekräfta slutligen konturer för dig: gå igenom hela kroppen genom att klappa eller stryka kraftigt.”

#### Frågor för genomgång av närvaroövningarna:

- Hur kändes det att koncentrera sig på att iaktta omgivningen?
- Kunde du stänga ut andra tankar och koncentrera dig på att iaktta omgivningen?
- Vilken betydelse kan sådana här övningar ha för det egna välbefinnandet?
- Kunde man ha små stunder för att stanna upp varje dag?



### Stanna upp! Mitt favoritställe



Fundera på följande frågor med den unga:

- Upplever du att du kan stanna upp och inte göra något alls?
- Sköter du hela tiden om saker?
- Vilken betydelse kan sådana här övningar ha för det egna välbefinnandet?
- Kunde man ha små stunder för att stanna upp varje dag?

## 8. Värderingar och attityder

Värderingar berättar vad som är viktigt för oss och styr de val vi gör. Värderingar förändras genom livet, men grunden för dem byggs i barndomen och ungdomen vanligen enligt familjens värderingar. När den unga frigör sig från sina föräldrar börjar hen allt starkare fundera på vad som just är viktigt för hen. Värderingarna styr valen som till exempel hänför sig till studier och mänskliga relationer. Värderingarna har även stark anknytning till funderingar om meningen med livet. Upplevelsen av att ens liv är betydelsefullt är en viktig del av den psykiska hälsan.

Värdegrunden påverkar utan tvekan också våra inställningar till andra människor och oss själva, våra fördomar och hur vi förhåller oss till nya saker. Om det till exempel är viktigt för den unga att respektera mångfald, deltar hen högst sannolikt i verksamhet där dessa värden respekteras och där man förhåller sig positivt till mångfald. Gemensamma värderingar påverkar även hur förtroende skapas i olika mänskliga relationer. Delade värderingar mellan den unga och arbetstagaren ökar den ungas förtroende för den vuxna och stärker växelverkan.

### Värdereflexioner



30 min



Uppgiften Värdereflexioner utskrivna till alla, pennor

Mål: Att fundera på egna värderingar och deras betydelse i eget liv och egna val.

#### Instruktioner

Dela ut uppgiften Värdereflexioner till varje ungdom. Listan över värderingar på bilden kan vid behov kompletteras antingen självständigt eller tillsammans med gruppen. Be ungdomarna att självständigt välja och sedan anteckna fem värderingar eller egenskaper som är viktiga för dem. Diskutera valen tillsammans. Be därefter ungdomarna att ta bort två värderingar från sin egen lista. Diskutera valen tillsammans. Därefter borttas ytterligare en, varvid det finns två värderingar kvar. Be ungdomarna välja den värdering som är viktigast för en själv. Påminn om att värderingar inte är bestående, utan förändras med livssituationerna. Diskutera tillsammans med hjälp av genomgångsfrågorna.

#### Genomgång

- Hur kändes det att ta bort värderingar? Var det lätt att hitta den viktigaste värderingen?
- Vilka värderingar var särskilt svåra att avstå från?
- Kan värderingarna förändras under livets gång? Varför och av vilka orsaker?
- Vilka värderingar uppskattas i Finland? Vad anser ni om dessa?
- Vilka värderingar uppskattas i vår grupp? Hur märks det?

### Fyra hörn



30 min



Fyra papper, utrymme att röra sig

Mål: Att utveckla färdigheter i växelverkan, ge uttryck för egen åsikt och respektera andras åsikter. Att öka förståelsen för att man kan förhålla sig till saker på flera sätt och det inte alltid finns ett rätt sätt. Att väcka diskussion om teman i anslutning till olika värderingar och attityder.

## Instruktioner

Skriv på pappret "helt av samma åsikt", "tämli- gen av samma åsikt", "tämli- gen av olika åsikt" och "helt av olika åsikt". Placera ett papper i alla fyra hörn i utrymmet. Berätta att varje hörn i utrymmet motsvarar en åsikt av de påståenden du presenterat. Läs ett påstående i taget och be ungdomarna att förflytta sig till det hörn som bäst motsvarar hens åsikt. Ge efter varje påstå- ende de som vill möjlighet att motivera varför de står på den valda punkten, och väck diskussion. Efter diskussionen får ungdomarna ännu byta plats. Påminn om att varje åsikt är lika värdefull och att åsikterna kan förändras beroende på dag eller situation, de är alltså inte bestående. Pre- sentera ett övningspåstående till att börja med.

### Påståenden:

- Det vore roligt om det alltid var sommar.
- Alla borde kunna ha den hobby man vill.
- Mitt humör påverkar andra.
- Det är viktigare att vara framgångsrik än att vara den som är mest omtyckt.
- Det är okej med en vit lögn om man inte vill såra en annan.
- Att ingripa i mobbning kräver mod.
- Alla har lika goda möjligheter att få sitt drömyrke och vara framgångsrik.
- Nuförtiden har ungdomar för mycket påfrest- ningar och bekymmer.
- Man får inte visa egna känslor för andra.

## Genomgång

- Hurdana känslor väckte övningen?
- Var det svårt eller lätt att välja?
- Var någon av frågorna speciellt svår?
- Hur kändes det att vara av annan åsikt än kompisarna?

## Synvinklar



20–30 minuter beroende på gruppstorlek



Olika föremål

Mål: Att få ungdomarna att fundera på om saker alltid är som de ser ut vid första anblicken. Att granska saker och ting ur olika synvinklar genom att lyssna på andras tankar.

## Instruktioner

Dela in ungdomarna i par. Be var och en av ung- domarna att välja två föremål i rummet och hitta på så många användningsändamål som möjligt för föremålen. När alla är klara presenteras de egna föremålen och nya användningssätt för de andra. De andra kan kommentera och berätta vad de själv skulle ha hittat på.

## Genomgång

- Var uppgiften lätt eller svår?
- Hur kändes det att fundera på nya användnings- ändamål?
- Är saker alltid som de ser ut vid första anblick- en?
- Hur kändes det att lyssna på andras idéer? Skulle du själv ha hittat på olika saker?

## Hitta dina värderingar



Fundera på följande frågor med den unga:

- Vilka värderingar är viktiga i ditt liv? Hur märks det i dina val?
- Vilka drag uppskattar vi hos andra? Och hos oss själv?
- Kan du följa värderingar som är viktiga för dig i vardagen? Om inte, kan jag hjälpa på något vis?

## 9. Drömmar och tillit till livet

**F**örmåga att drömma och fantisera är viktiga färdigheter med tanke på den psykiska hälsan. Förmåga att drömma och planera framtiden lotsar en vidare i livet och berättar om tillit till framtiden. När man arbetar med ungdomar är det viktigt att framhäva att ingen dröm eller fantasi är för stor eller liten. Drömmar behöver

inte alltid förverkligas, eftersom att drömma i sig förbättrar humöret. Ifall drömmarna trots allt är sådana att den unga vill förverkliga dem är den vuxnas roll ge sitt stöd för att sätta konkreta mål och att uppmuntra. Redan en uppmuntrande människa kan skapa tillförsikt och mod för den unga att även sträva efter sina större drömmar.

### Drömmarnas moln



30 min



Blädderblock, post-it-lappar, pennor

Mål: Att lära sig stanna upp, låta fantasin skena iväg och drömma samt synliggöra gemensamma drömmar som gruppen delat.

#### Instruktioner

Rita ett stort moln med ungdomarna på tre sidor i blädderblocket och namnge dem på följande sätt:

- Den kommande månaden ...
- När jag blir vuxen ...
- Om jag kunde önska mig vad som helst ...

Dela ut post-it-lappar till ungdomarna där var och en får skriva om sina fantasier och drömmar. De kan vara små ("jag klarar matematikprovet") eller stora ("jag åker till månen"). Du kan ha lugnan-

de musik i bakgrunden. Be ungdomarna placera lapparna på rätt moln. Handledaren kan lyfta fram några exempel, varefter man går igenom frågorna. Efter genomgången av frågorna kan ungdomarna titta på andras svar i det gemensamma molnet.

#### Genomgång

- Varför är drömmar viktiga?
- Måste drömmarna alltid förverkligas?
- Kan man själv påverka hur andras drömmar förverkligas?

### Framtiden



20 min



Uppgiften Mitt framtida jag utskrivnen till var och en, pennor

Mål: Att för en stund koncentrera sig på att drömma och fantisera.

#### Instruktioner

Dela ut uppgiften Mitt framtida jag till alla ungdomar. Be ungdomarna rita självporträtt på mitten av pappret och svara på bildens frågor. Gå igenom uppgiften tillsammans så att alla som vill får berätta och presentera sin egen bild.

#### Genomgång

- Var det lätt eller svårt att svara på frågorna? Varför?
- Var någon av frågorna speciellt utmanande eller lätt?
- Är det lättare att förverkliga vissa drömmar eller mål än andra?
- Är drömmarna ni skrivit ner realistiska? Måste drömmarna alltid vara realistiska?



## Tänk om ...



🕒 15 min

Mål: Att kasta sig in och fantisera utan gränser, övar fantasin och att arbeta tillsammans.

### Instruktioner

Dela in ungdomarna parvis. Läs upp en exempelmening i taget för ungdomarna. Be ungdomarna fortsätta meningen och berätta en gemensam berättelse. Betona att allt är möjligt i berättelsen och att det inte finns några gränser. Stoppa berättelsen efter ett par minuter och ge nästa ämne till ungdomarna. Diskutera avslutningsvis tillsammans med hela gruppen om vilka tankar som uppgiften har väckt. Du kan också be gruppmedlemmarna dela berättelserna med de övriga.

### Exempelmeningar:

- Om vi vinner på lotto ...
- Om vi åker utomlands tillsammans ...
- Om vi var härskare av hela världen ...

### Genomgång

- Var det lätt att ta sig an uppgiften?
- Hur kändes det att ta sig an uppgiften?
- Varför är det bra att ibland ta sig an och drömma om saker som är orealistiska?



## Sväva i det blå, Mitt framtida jag



Fundera på följande frågor med den unga:

- Varför är drömmar viktiga?
- Vilken dröm är viktigast för dig att förverkliga?
- Vilka saker får dig mest att tänka på framtiden i nuläget?
- Kan jag som handledare hjälpa att drömmarna förverkligas?
- Finns det någon liten sak som du kan göra för att din dröm eller ditt mål ska förverkligas? (stöd redan små steg, t.ex. mål; sommarjobb → titta på annonser tillsammans)

Fördjupa dig i färdigheter om psykisk hälsa:

Anna Erkko & Marjo Hannukkala (2018): *Psykisk hälsa som livskraft – Handbok för yrkesmänniskor inom ungdomsarbetet*. MIELI Psykisk Hälsa Finland rf

Anniina Pesonen, Reetta Nurmi & Marjo Hannukkala (2018): *Hyvän mielen koulu – Käsikirja mielenterveystaitojen vahvistamiseen yläkoulussa*. MIELI Psykisk Hälsa Finland rf

Anne-Mari Jääskinen (2016): *Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen*. Lasten keskus.

Daniel Goleman (2014): *Aivot ja tunneäly – uusimmat oivallukset*. Samsaraa Tasapaino-opaat. Helsingfors: Otava.

Nuoren mielen ensiapu -verkkoaineisto: [mieli.fi/nmea](http://mieli.fi/nmea)

# Må bra-handen

## KOST & MAT

Fick du äta i fred?  
Njöt du av maten?  
Åt du några mellanmål?

## MÄNSKLIGA RELATIONER & KÄNSLOR

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

## MOTION & LYSSNA TILL KROPPEN

Har du rört på dig under veckan?  
Var det roligt att röra på sig?  
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 saker du tycker om?  
Har du tillbringat fri-  
tiden 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.

# Dolda resurser

## INSTRUKTIONER

I rutan finns sju olika saker gömda som främjar resurser och att man mår bra. Finner ni alla?

L	E	P	O	M	I	L	O	H
E	S	P	Ö	U	I	I	J	A
M	K	H	N	S	P	I	P	R
M	A	T	R	I	R	K	R	R
I	V	Å	J	I	T	U	A	A
K	E	O	Y	K	R	N	T	S
K	R	T	R	K	E	T	A	T
I	I	N	E	I	T	A	U	U
N	E	T	T	I	W	S	Z	S
Y	T	R	O	K	A	J	E	T

# Tacksamhetsdagbok

Övning i tacksamhet betyder att identifiera saker som är bra i livet. Det kan handla om såväl små som stora saker – att hinna i tid till skolan, eller en god vän. Genom att fundera på det vi är tacksamma över blir våra tankar obemärkt gladare. Tacksamhet gör att vi blir lyckligare och upprätthåller således även den psykiska hälsan.

## INSTRUKTIONER

Ta ett foto med telefon eller kamera varje dag under en veckas tid av en sak eller människa som du är tacksam över. Om du vill kan du i stället också skriva ned sådana saker på raderna nedan. Om du tar foton, spara dem i en egen mapp i telefonen så att de inte blandas med dina övriga bilder.

Måndag

Tisdag

Onsdag

Torsdag

Fredag

Lördag

Söndag

# Det som är gott i mig

## 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

Ditt namn	Dina styrkor

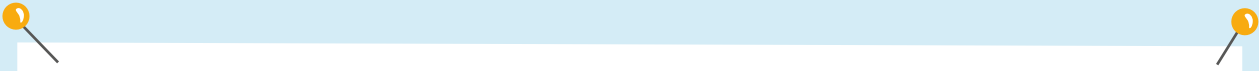
# Karaktärstorget

Hjälpsam	Nyfiken
Glad	Optimist
Eftertänksam	Blyg
Känslig	Modig
Pålitlig	Ljus
Entusiastisk	Ivrig
Uppmuntrande	Fantastisk
Sinne för humor	Käck
Uthållig	Vindflöjel
Vänlig	Tankspridd
Kreativ	Beslutsam
Lycklig	Rättvis
Idérik	Fördomsfri
Anpassningsbar	Tacksam
Fiffig	Uppfinningsrik
Tyst	Observatör
Spontan	Ömsint
Ärlig	Rejäl

# Vilken känsla?

<b>HAT</b>	<b>KÄRLEK</b>
<b>IRRITATION</b>	<b>IVER</b>
<b>GLÄDJE</b>	<b>LYCKA</b>
<b>SKAM</b>	<b>FÖRTJUSNING</b>
<b>BLYGHET</b>	<b>RÄDSLÅ</b>
<b>SORG</b>	<b>ÖVERRASKNING</b>
<b>BESVIKELSE</b>	<b>SAKNAD</b>

# Må bra spelregler



1

---

---

2

---

---

3

---

---

4

---

---

5

---

---

6

---

---

7

---

---

8

---

---

Underskrifter:





# Vem är du?

Om du var ett djur,  
vilket djur skulle du vara  
och varför?

Din favoritmat och varför?

Vilka tre saker skulle du  
rädda om ditt hus började  
brinna?

Om du kunde resa  
vart som helst, vart skulle  
du resa och varför?

Om du skulle få välja vilken  
kunskap som helst, vilken  
skulle du välja?

Vad anser du är  
bäst hos dig?

Om du kunde resa med  
tidsmaskin tillbaka i tiden,  
till vilken tid skulle du resa?  
Eller skulle du hellre resa  
till framtiden? Varför?

Om du var härskare över  
hela världen, vad skulle du  
förändra först och varför?

# Trygghet och stöd

Ditt hem,  
dina nära  
och vänner

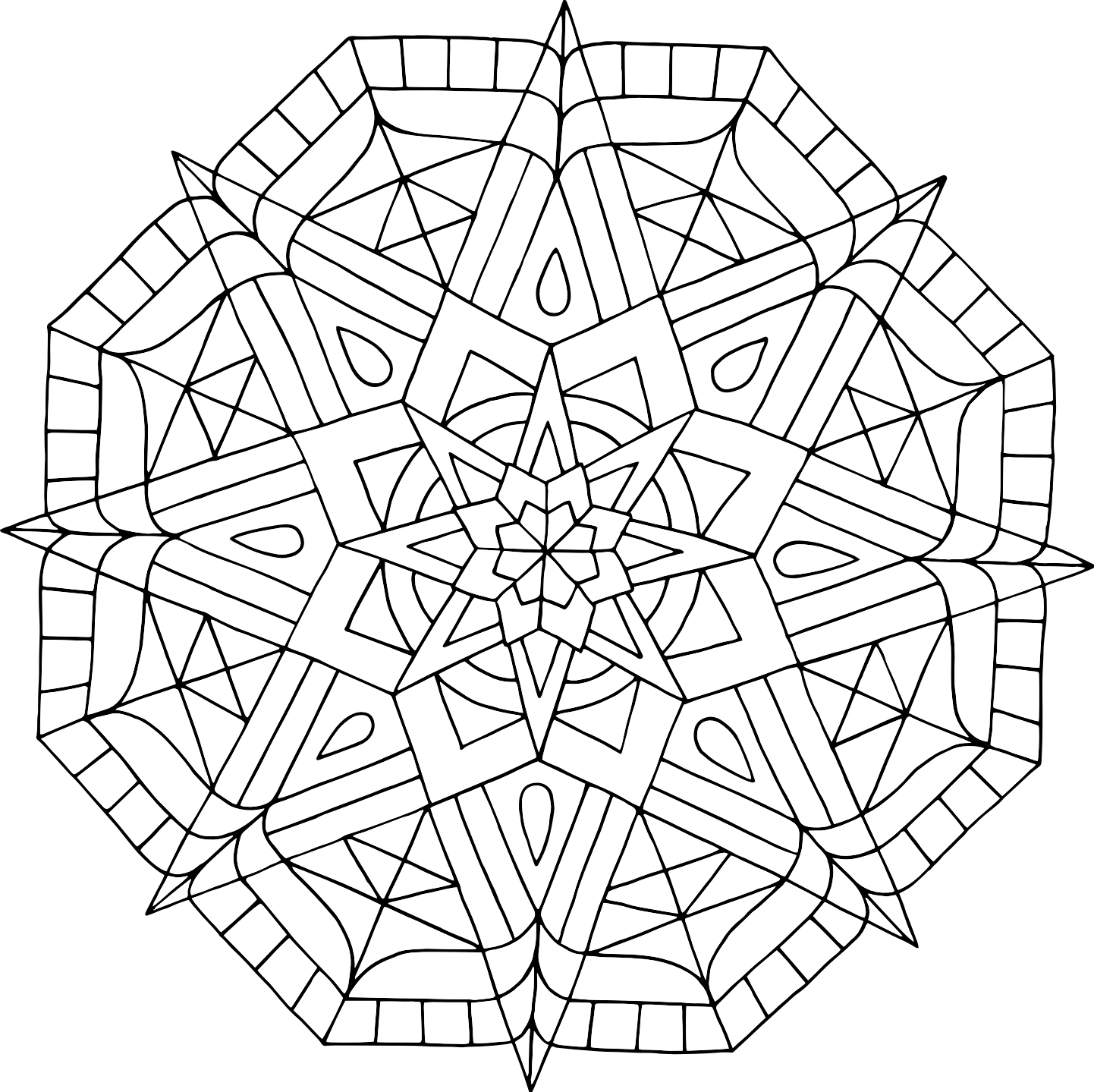
Skolan,  
ungdoms-  
arbete och  
fritid

Internet-  
tjänster

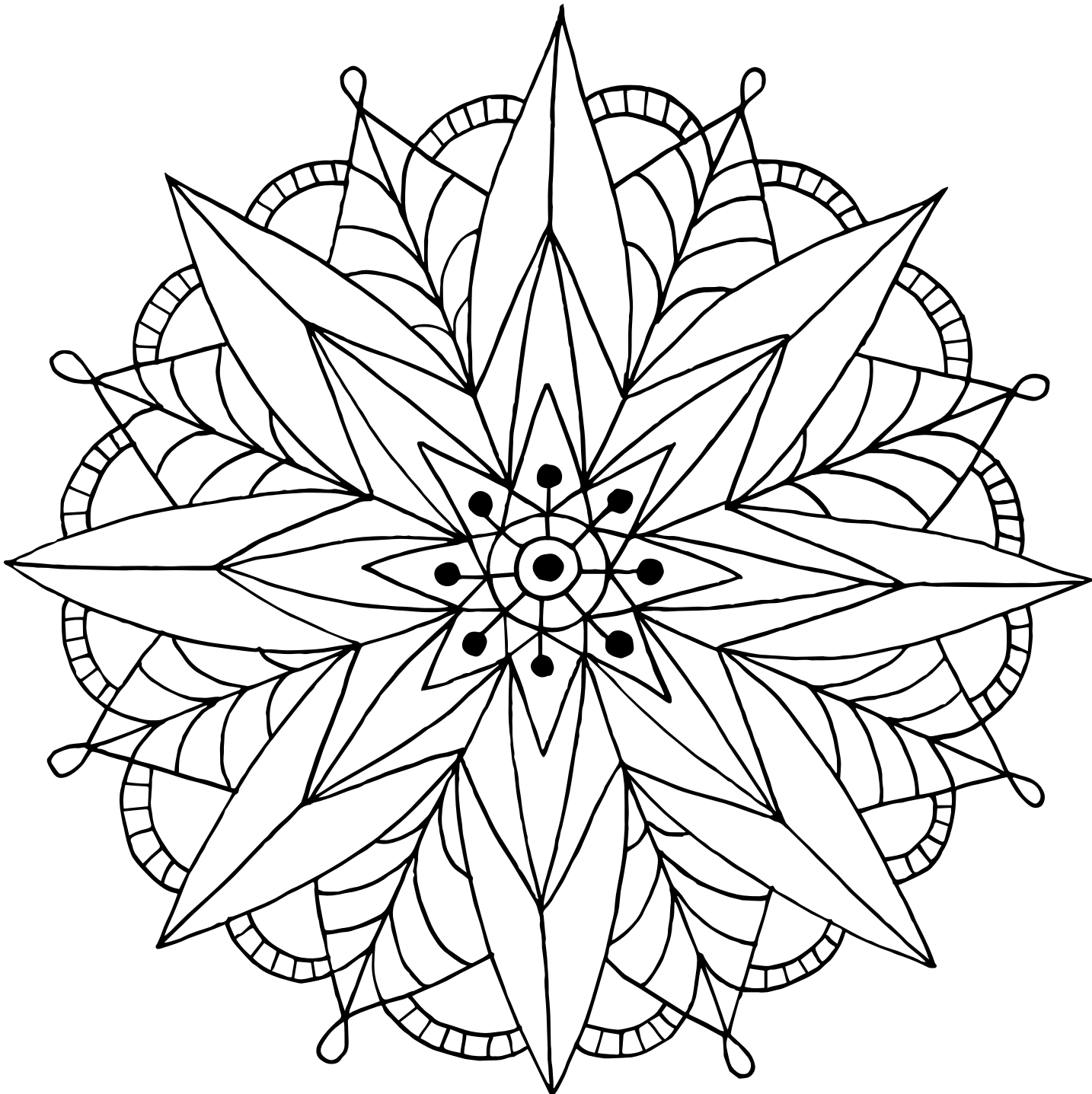
# Kontroll över situationen!

Vad är det fråga om?	Hur känns det?	Vad behöver jag?	Hur får jag det som jag behöver?
Svår skoluppgift	Frustrerar och irriterar	Tydligare anvisningar	Jag frågar om hjälp av läraren eller en kompis

Stanna upp!



Stanna upp!



# Värdereflexioner

## VÄRDERINGAR:

framgång, intelligens, lycka, njutning, glädje, hälsa, skönhet, ärlighet, tro, hopp, vänskap, kärlek, frihet, trofasthet, religion, pengar, kraft, makt, rikedom, rättvisa, jämlikhet, mänskliga rättigheter, djurens rättigheter

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_

# Mitt framtida jag

**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 nå än andra? Vilken dröm är viktigast för dig att förverkliga?

Vad ska 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 har jag runt om mig?

**P**sykisk hälsa är en resurs som vi samlar på oss och använder genom hela livet. Psykisk hälsa är erfarenheten av att man kommer överens med andra, upplever att man hör till en grupp och är viktig för någon precis som man är. Det är förmågan att finna glädje i sina egna styrkor, uttrycka sina känslor och våga berätta om bekymmer för vuxna som står en nära. Det är många förändringar och virrvarr i ungdomen som hänför sig till att man växer och utvecklas. Bestående trygga saker och människor i omgivningen, såsom ungdomsverksamhet eller skolan har stor betydelse för den ungas välbefinnande.

*Må bra övningshäftet - handbok för handledare* är utarbetad speciellt med tanke på yrkesmänniskor som arbetar med ungdomar. I handboken har man samlat uppgifter för att främja ungas psykiska hälsa som kan genomföras antingen som grupparbete eller individuellt arbete. Handboken för handledare utformar en helhet tillsammans med det för ungdomar avsedda *Må bra övningshäftet* och *Må bra årsklockan*.

Handboken har utarbetats inom ramen för kompetenscentren på ungdomsområdet som stöds av undervisnings- och kulturministeriet. Kompetenscentren på ungdomsområdet är aktörer som utsetts av undervisnings- och kulturministeriet till att under ledning av ministeriet utveckla ungdomsarbetet.