



Visste du det här om att vara vän med sig själv?

VÄLKOMMEN TILL EN LEKTION OM SJÄLVMEDKÄNSLA

Vad handlar det om?

- Tankar som hjälper och stjärper

På vilket sätt?

- Med film, text och övningar

Vad är det bra för?

- Göra sånt som är jobbigt lite lättare
- Orka och våga mer
- Stöd att stå upp för dig själv



Ett utbildningsmaterial framtaget av Mind med stöd av Allmänna Arvsfonden.





Börja med en kort film



Se filmen *“Visste du det här om att vara vän med sig själv?”*
mind.se/video/visste-du-det-har-om-sjalvmedkansla

Reflektion efter filmen

Diskutera i grupp eller fundera själv en kort stund.

- Vad fick du för tankar?
- Vad känner du igen om självkritiska tankar och självmedkänsla?
- Går det att lära sig att vara vän med sig själv? Hur?

Hur fungerar självmedkänsla?



Gå igenom texten gemensamt.

När tankarna far i väg

Besvikelser, oro, sorg och andra jobbiga känslor är en del av livet, liksom trygghet, glädje och nyfikenhet. Jobbiga saker sätter ofta i gång en tankekedja. Föreställ dig någon som råkar slira omkull med cykeln och slår sig. Personens tankar kan då gå från *“aj”* till *“vad klumpig jag är”* eller från *“det här gruset är ju livsfarligt”* till *“idiotväg”*.

Det är vanligt och mänskligt att tänka självkritiska eller dömande tankar. Och när man mår dåligt eller är väldigt stressad kan hårda, kritiska tankar komma nästan automatiskt. Tankarna kan då göra oss ännu mer pressade. Till exempel kan en person som känner sig ensam tänka att ingen förstår, ingen kan förstå – och dra sig undan.

Vara vän med sig själv

Hur vi tänker kan alltså påverka både hur vi mår och våra relationer. Men det går att stötta tankarna att bli mer hjälpsamma. En metod är självmedkänsla, som betyder att visa förståelse och vänlighet mot sig själv, särskilt i svåra situationer. Ungefär som man skulle göra mot en vän. Det brukar minska på stress, ångest och oro. Medkänsla går att öva på – hela livet.



Självförtroende, självkänsla, självmedkänsla – vad är skillnaden?

Självförtroende är tron på din egen förmåga att klara av saker, till exempel att hålla en presentation eller lära dig något nytt. Självförtroendet kan växla beroende på situation.

Självkänsla är känslan av att du är värdefull och okej som du är, oberoende av andras åsikter. Självkänslan påverkas av ens relationer och erfarenheter.

Självmedkänsla handlar om att vara förstående och snäll mot sig själv, särskilt i tuffa situationer.

Trots att vi ofta pratar mer om självförtroende och självkänsla har självmedkänsla visat sig ha större betydelse för hur vi mår.

Bra saker som vänlighet mot dig själv kan ge

- Ett stöd i motgångar
- Hjälpa att hantera jobbiga tankar och känslor
- Minska rädslan för att misslyckas
- Mod att försöka igen
- Öppenhet för att lära av misstag
- Minska stress, ångest och depression
- Mer ork när någon nära dig mår dåligt
- Motivation att stå upp för dig själv och dina rättigheter
- En känsla av att vara mänsklig och höra ihop med andra

Självmedkänsla gör oss tryggare. Det aktiverar kroppens lugn och ro-system, nervsystemets trygghetsläge.



Tre känslolägen i kroppen

Nervsystemet är ett helt nätverk i kroppen där hjärnan är en del. Lite förenklat kan vi tänka oss nervsystemet i tre känslolägen som samarbetar för att hålla oss vid liv.

Hotläget drar i gång när du är stressad eller upplever fara. Pulsens stiger, muskler spänns, sinnen skärps. Du känner rädsla, ilska, ångest eller stress.

Utforskarläget driver dig att testa nya saker, tävla, prestera och vara kreativ. Du känner lust och nyfikenhet men kan också bli rastlös och ha svårt att koppla av.

Trygghetsläget ger dig återhämtning och tid att tänka. Pulsens går ner, andningen blir lugnare. Du har en skön stund och kan känna dig trygg, tacksam, glad eller tillfreds.

Vilket läge som för tillfället har övertaget växlar. Hotläget är det som aktiveras snabbast och ibland utan att det behövs. Då kan vi på olika sätt hjälpa oss själva att bli lite tryggare. Det kan vara att söka upp någon som du litar på, göra något du tycker om eller vara vänlig mot dig själv.