



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

Ett utbildningsmaterial framtaget av Mind med stöd av Allmänna Arvsfonden.

## 1. Vara vän i motgång

Vad skulle du säga till en person du tycker om och respekterar ...

- ... när personen är stressad av höga krav på sig själv?
- ... när något har gått riktigt dåligt?
- ... när personen pratar negativt om sig själv?



### Diskutera i smågrupper

Diskutera frågorna i klassen eller i grupper om 2–3 personer. Skriv gärna ner exempel.

Så här har andra ungdomar svarat på den första frågan:

*“Ta det lugnt och i din egen takt. Du ska inte pressa dig själv för mycket utan du är bra precis som du är.”*

*“Vad kommer förväntningarna ifrån? Är det dina egna eller någon annans? Vad är viktigt för dig själv?”*

*“Livet är för kort för att spendera tid på att slå ner på sig själv.”*

*“Man kan inte ge 100 procent av sig själv hela tiden, till slut orkar man inte.”*



### Diskutera sedan i klassen eller i samma grupp

- Kan du säga samma saker till dig själv?
- Finns det något som tar emot?
- Kan du ge exempel från vardagen när det är lätt att döma sig själv?



## 2. Få distans till jobbiga tankar

I motgångar och när vi mår dåligt är det vanligt att självkritiska eller dömande tankar dyker upp. Här är några reflektioner du kan pröva för att få distans till jobbiga tankar.

**Vi kan inte styra tankarna.** Om någon säger till dig: *”Tänk inte på en gul giraff med svarta prickar.”* Vad tänker du på då?

**En tanke är ingen sanning.** Om du säger till dig själv: *”Jag är en grön gubbe.”* Är du en grön gubbe då?

**Tankarna påverkar oss.** Sitt på en stol och föreställ dig att du har på dig en dräkt av bly. Säg till dig själv: *”Jag kan inte resa mig, jag kan inte resa mig.”* Känn efter hur det känns när du reser dig.

**Skapa avstånd.** Ibland kan självkritiska tankar väcka fysiskt obehag i kroppen. Det här är ett sätt att minska den känslan:

- Notera att den här tanken har dykt upp. Hur påverkar den dig?  
Hur märks den i kroppen?
- Sätt en fras framför din tanke: *”Jag får en tanke om att ...”*
- Hur blir det när du tänker så? Förändras något?
- Om du vill kan du ta ett steg till. Lägg till *”jag noterar”* i frasen:  
*”Jag noterar att jag får en tanke om att ...”*
- Känner du någon skillnad?



### 3. Pröva självmedkänsla

Det här är en övning i tre steg som du kan pröva att göra när något jobbigt händer. Orden är förslag, säg som det passar för dig. Du kan till exempel byta ut känna mot "har sådana här tankar" om det är lättare.

**Steg 1. Bekräfta.** "Det här jobbigt, svårt. Det gör ont att känna så här." Erkänn för dig själv hur det är och känns.

**Steg 2. Det är mänskligt.** "Det är många som känner så här, jag är inte ensam. Det är en del av att vara människa, en del av livet."

**Steg 3. Vänlighet.** "Kan jag vara snäll mot mig själv i den här stunden? Vad behöver jag just nu?"

Metoden är ett stöd att finna sig i situationen och inte agera på rädsla, ilska, skam och oro. En övning i att stå vid sin egen sida.



## 4. Flytta fokus

Det här är en övning i att skifta fokus och få distans till negativa tankar och känslor. Till det kan du använda dina sinnen. Övningen tar ungefär två minuter.



### Övning i klassen

Läraren läser högt, ett steg i taget med paus emellan.  
Eller lyssna på en inspelning.  
[mind.se/podcast/flytta-fokus-pa-fem-satt](http://mind.se/podcast/flytta-fokus-pa-fem-satt)

**Börja med att fokusera på din andning.** Försök att komma bort ifrån rätt och fel, följ bara ditt andetag. Följ när du andas in och när du andas ut, precis så som det är just nu.

Vi går igenom ett sinne i taget och börjar med hörseln. Om något sinne inte fungerar så bra för dig kan du välja ett annat i stället, eller fortsätta fokusera på din andning.

**Hitta fem saker du kan höra.** Det kan vara ljud långt bort eller nära. Lyssna på ett ljud i taget, släpp det sedan och gå vidare till nästa ljud.

**Hitta fyra saker du kan se.** Försök att inte värdera det du ser som fint eller fult utan beskriv det neutralt för dig själv. Vilken färg har det? Vilken form?

**Hitta tre saker du kan känna mot din kropp.** Det kan vara golvet under fötterna, stolen du sitter på, luften mot huden.

**Hitta två saker du kan känna doften av.** Försök att bara registrera vad du känner och låta allting vara som det är.

**Känn smaken i din mun,** precis som den är.

Avsluta med att ta ett djupt andetag.



### Efter övningen – reflektera i små grupper eller enskilt

- Hur kändes den här övningen? (Det är olika.)



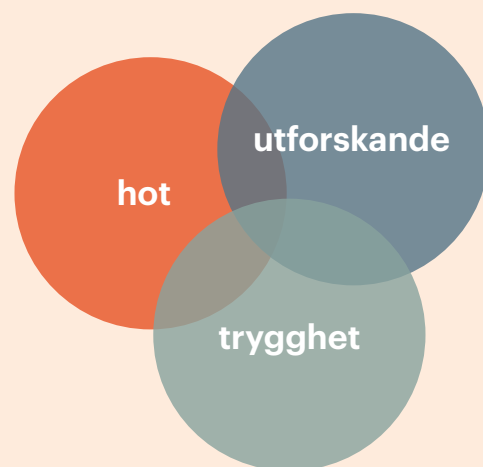
## 5. Förstå och känn igen hjärnans tre lägen

Din hjärna är utformad för att ta hand om tre grundläggande behov – att undvika fara, skaffa mat och hålla ihop med din grupp. Man kan säga att hjärnan arbetar i tre lägen. Ett för hot, ett för att utforska och arbeta och ett för återhämtning och gemenskap.

**Hotläget – det röda.** När du är rädd, stressad, arg, nedstämd, uppgiven, skäms eller är ångestfylld. Slår på när du upplever fara.

**Utforskarläget – det blå.** Kallas också prestationsläget. När du känner lust, nyfikenhet, intresse. Kroppens belöningssystem aktiveras, till exempel när du tävlar, spelar, ser en spännande film, lär dig något nytt. Du kan vara både aktiv och passiv i utforskarläget.

**Trygghetsläget – det gröna.** När det känns bra, du trivs, är nöjd och känner dig avslappnad.



Lägena aktiveras olika mycket i olika situationer.



## Matcha situationer med de tre lägena

Gå igenom de olika situationerna tillsammans eller i smågrupper. Svvara på frågorna nedan så som ni bedömer situationen.

### Situationer

1. En person pluggar inför ett prov men har svårt att koncentrera sig.
2. En person får höra att en kompis vill att de ska hänga efter skolan.
3. En person sitter och målar eller skriver och glömmer tiden.
4. Någon i klassen skrattar när någon annan pratar.
5. En lärare har rast och tar upp mobilen en stund.
6. En person tar en joggingtur i skogen.
7. Någon lyssnar aktivt på en riktigt bra låt.
8. Någon letar efter sina nycklar, de verkar vara försvunna.
9. En person reser sig upp och jublar när favoritlaget gör mål.
10. Någon klappar en katt.

- A.** Vilket läge aktiveras i varje situation? Det kan finnas flera möjliga svar.
- B.** Välj en av situationerna. Hur mycket av det röda, blå och gröna tror du är aktiverat? Rita tre cirklar, en i varje färg, i den storlek som motsvarar situationen, såsom du tolkar den.



## Diskutera i klassen

- Hur kan de olika lägena växla under en dag?
- Är det något läge som lättare tar över? Vad beror det på, tror du?
- Kan du påverka vilket läge som har övertaget? Hur?

### Notera

I det gröna läget återställer vi balansen och fyller på med ork, energi och livsglädje. Men ibland, om man är mycket i hot- och utforskarläget, kan det vara svårt att trivas i det gröna läget. Då kan en lite lugnare aktivitet i det blå läget vara det som fungerar, tills du kommer ner i varv och kan aktivera det gröna läget.



## 6. Strategier för självmedkänsla, del 1

### Några ungdomar om att vara vän med sig själv:

*"Självmedkänsla handlar om att vara snäll mot sig själv även när man mår dåligt, och att acceptera sig själv som man är med alla sina brister."*

*"Att acceptera att man helt enkelt är en människa."*

*"Trygghet och självmedkänsla är en livslång process."*

Du stärker din självmedkänsla när du gör saker du mår bra av. Och den är en värdefull supporter när du inte mår så bra.

Det finns olika sätt att göra sin inre vänliga röst lite starkare. Här är några.



### Gör en må bra-karta

Arbeta enskilt. Skriv ner saker som gör dig trygg – personer, platser och vad du kommer på. Om du gjorde en må bra-lista tidigare (se stress och återhämtning) kan du bygga vidare på den.

#### Exempel på vad som kan ingå:

- Personer jag känner mig trygg med
- Platser jag tycker om
- Saker jag gillar att göra när jag mår bra
- Saker som får mig att må bättre när jag mår dåligt

När vi tar oss tid att tänka på saker som gör oss trygga följer känslan ofta med – vi blir tryggare.



### Identifiera vad som får dig att trivas

Tänk på en situation när du var riktigt glad. Eller uppfylld, nöjd, på rätt plats. Det kan vara nyligen eller för länge sedan. Försök att leta fram ett minne. Det behöver inte vara något ovanligt eller stort. Tänk fritt, du behöver inte berätta om det.

Ta hjälp av frågorna och fundera på vad det var som gjorde situationen speciell.

- Var du ensam eller tillsammans med andra människor på något sätt?
- Gjorde du något svårt eller något du är bra på?
- Var det något nytt eller något du brukar tycka om?
- När du tänker på den här situationen, längtar du efter något särskilt då?
- Är det något du vill göra mer av?

### Var med när det roliga händer – med alla sinnen

Hjärnan reagerar både på det som händer och det du tänker. Den är särskilt känslig för alla slags hot. Det finns olika metoder att motverka hjärnans automatiska stresspåslag. Ett sätt är att medvetet stanna upp när något bra händer, och ta in det lite extra. Det ger hjärnan en chans att väga upp sitt hot- och stressläge med tryggare tankar. På sikt kan det påverka hur du mår.



### Observera när du trivs

Under veckan som kommer, var lite extra uppmärksam när något roligt händer. När du verkligen trivs. Eller när det bara känns helt okej en liten stund, till exempel när du känner dig lugn och avslappnad. Försök att göra detta en gång om dagen.

På engelska kallas metoden "savoring", att njuta.



### Påminn dig själv ibland

Stanna upp och tänk på något som gör dig glad eller en person som du tycker om.



## 7. Strategier för självmedkänsla, del 2

Medkänsla är att uppmärksamma lidande och vilja minska det. Du vill att någon ska ha det bra.

Medkänsla kan riktas åt tre håll. Mot andra, från andra och mot dig själv.

När du är vänlig och omtänksam mot dig själv kallas det för självmedkänsla. Det är när du lägger märke till hur du själv mår, särskilt när det är jobbigt. Och du gör något för att det ska kännas bättre.

Medkänsla och självmedkänsla kan övas upp. Det stärker våra relationer, gör oss tryggare och får oss att orka mer.



### Spåra vänlighet

Välj uppgift A eller B.

**A. Spana efter vänlighet.** Allt räknas, både när du är vänlig mot någon annan, när någon annan är vänlig mot dig och när du är vänlig mot dig själv. För att förstärka uppmärksamheten kan du skriva ner vad du lägger märke till. Eller så kan du samla markörer i en burk, en för varje tillfälle, och se vad du får ihop på en vecka.

**B. Gör en vänlig sak varje dag i en vecka.** Det kan vara något du säger eller något du gör.



### Följ upp

Efter en vecka, gör en koll tillsammans hur det har gått.

- Vad var svårt? Vad gick bra?
- Vad tänker eller känner du om övningen efter veckan? (Alla tankar och känslor är okej.)