

19. STÄRKA DIN INRE RELATION

SYFTE

Syftet med övningen är att få deltagarna att uppleva känslan av att ha en stärkande och vänlig röst till sig själv i svåra situationer.



Modul: Emotionell kompetens

Målgrupp: Lärare samt elever från mellanstadiet och uppåt

Tidsåtgång: 15 minuter

19. STÄRKA DIN INRE RELATION

INSTRUKTIONER

Nedan kommer fyra olika övningar som alla tränar våra hjärnor att bli mer optimistiska.

1. Presentera syftet med övningen. Säg till exempel "Syftet med övningen är att utveckla vår medkänsla för oss själva. Det handlar om att skapa ett vänligare och mer förstående förhållningssätt till sig själv i svåra situationer.

2. Introducera övningen. Det här är ett verktyg att använda vid svåra situationer som baseras på tre principer för att på ett effektivt sätt lära sig hantera svåra situationer. Tillämpningen av dessa principer handlar inte om att ta bort eller försöka förändra svåra tankar och känslor. Istället hjälper principerna oss att acceptera känslorna som dom är, utan att värdera dem. När man lärt sig integrera dessa principer kommer man att kunna sluta kämpa emot, undvika och försöka förändra sina svåra tankar och känslor. Istället kommer vi att kunna hantera dem precis som de är. Det gör det lättare och mer konstruktivt kunna rikta sin energin på det som är viktigt för en.

3. Välj ut en situation. Be eleverna att välja ut en situation som nyligen gjorde dem upprörda eller fick dem att börja klandra sig själva. Be dem fundera på vad som hände och vad det var som var jobbigt. De som vill kan blunda för att lättare kunna fokusera.

4. Guida övningen. Repetera sedan nedanstående 3 fraser högt, en åt gången. När du kört igenom alla fraser så guidar du deltagarna igenom en fras i taget genom att Du först säga frasen och sedan be eleverna att repetera samma fras tyst för sig själv.

Fras 1: "Det här är en svår stund för mig."

Fras 2: "Att uppleva svåra stunder är en del av att vara människa, det är en del av livet."

Fras 3: "Låt mig vara snäll mot mig själv i den här stunden. Låt mig ge mig själv den vänlighet jag behöver."

5. Avsluta med att eleverna får tänka något fint om sig själva.

6. Summera genom att fråga om det är någon som har några insikter/lärdomar de vill dela med sig av. Berätta att det här är en övning de kan ta med sig och använda i svåra stunder.