

Lärarhandledning

Stressa Ner Tonårsboken



Kurs i stresshantering med inriktning på tonåringar.

Kursen är anpassad till elever mellan 12 och 19 år.

- Ämnesövergripande – biologi, svenska, idrott & hälsa mfl ämnen.
- Tidsåtgång 4-8 lektionstimmar, alternativt två halvdagar, plus uppföljningslektion.
- Materialet fungerar som handledning åt lärare eller annan vuxen ledare i en grupp av tonåringar. Diskussioner och övningar bygger på att både lärare och elever läst Stressa ner Tonårsboken.
- Vi rekommenderar att man lägger största vikten vid förståelse för vad stress är (lektion 1-3 + 4). Däremellan kan man bygga på med verktyg för stresshantering på de teman som passar klassen eller ämnesvalet bäst (lektion A-D).
- Gör gärna en uppföljningslektion 4-6 veckor efter avslutad kurs.

Övergripande mål:

- Eleverna får förståelse för vad stress är, både dess goda och dåliga effekter på kropp och psyke.
- Eleverna får verktyg för att hantera stress i sin vardag.
- Eleverna stärker sin självkänsla och lär känna sina basbehov vilket ger dem styrka att hantera stressiga perioder och att lyssna på sin kropps signaler när det blir för mycket.

Lärarhandledningen är framtagen av författarna till boken Stressa Ner Tonårsboken, Eva Robild & Mette Bohlin. Den finns att ladda ner gratis på hemsidan www.stressaner.se och får kopieras fritt för att användas i undervisningen. Böcker och avspännings-cd finns till salu via hemsidan.

LEKTION 1 — BRA OCH DÅLIG STRESS

(Förberedelse: Läs sidorna 7-18 i boken.)

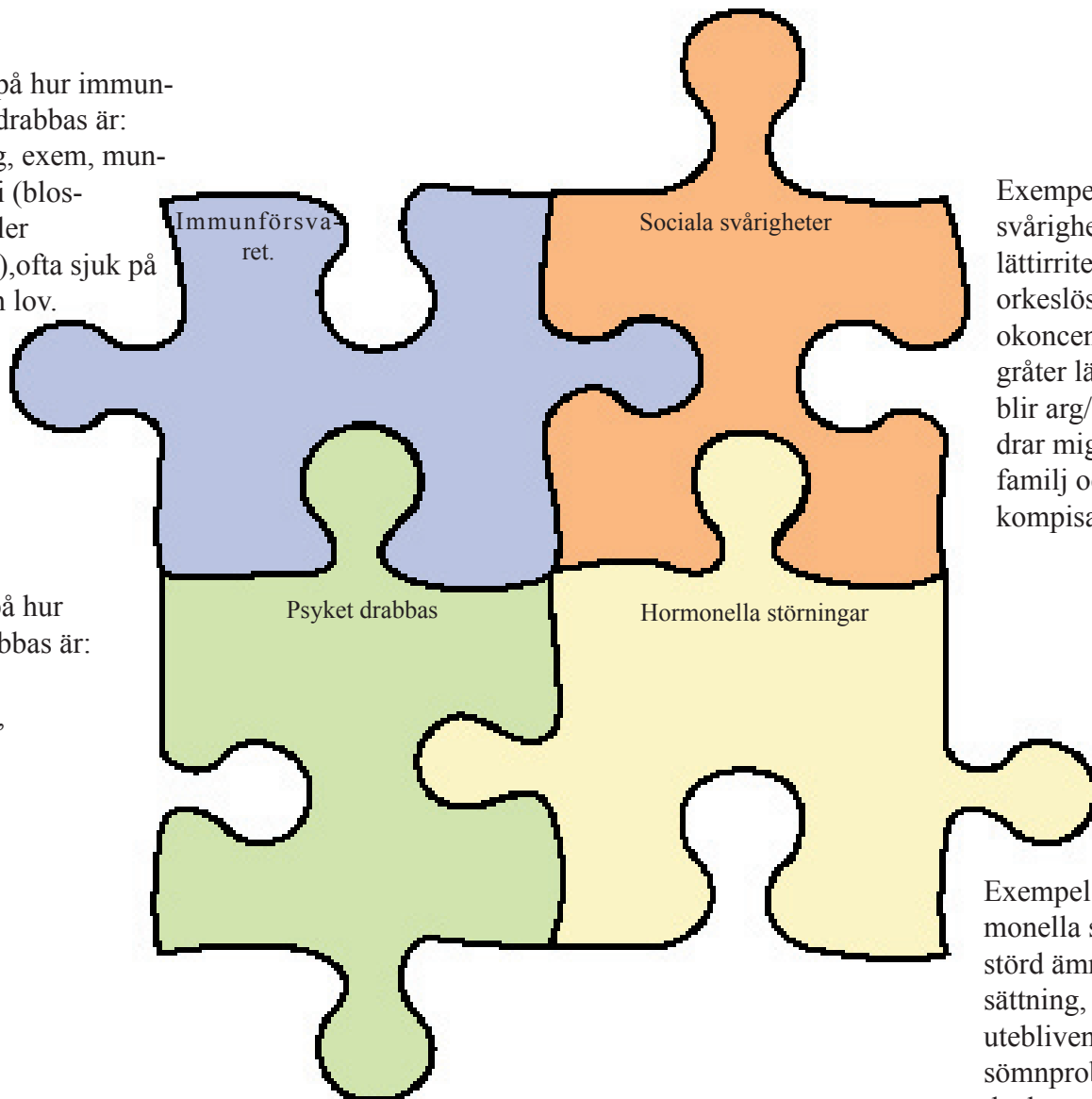
Mål: Att förstå hur jag reagerar på stress.

Låt eleverna fylla i enkäten på sidan 15. Låt dem räkna ihop antalet smileys: sällan – ibland – ofta.

Diskutera gemensamt. Exempel på frågeställningar:

- Vad beror resultatet på?
- Hur känns det?
- Vad tänker jag om detta?

Människans symtom på stress kan delas in i fyra grupper. Rita av pusselfiguren nedan på tavlan (skriv endast ut rubrikerna) och diskutera olika symtom och var de hamnar. Börja gärna med dig själv. Notera hur olika symtom påverkar olika delar av kropp och psyke och hur hela människan hänger ihop. (Om jag har ont i magen blir jag lättirriterad osv).



Exempel på hur immunförsvaret drabbas är: förkylning, exem, mun-sår, allergi (blossar upp eller förvärras), ofta sjuk på helger och lov.

Exempel på sociala svårigheter är: lättirriterad, trött, orkeslös, okoncentrerad, gråter lätt, blir arg/aggressiv, drar mig undan familj och/eller kompisar.

Exempel på hur psyket drabbas är: nervös, oro/ångest, deppighet, glömska

Exempel på hormonella störningar är: störd ämnes-sättning, värre pms, utebliven mens, sömnproblem (natt/daghormon).

Den som har mycket stresshormoner i kroppen drabbas lätt av spänningar och får en ytlig andning som i sin tur kan ge upphov till ont i rygg, mage och huvudvärk samt yrsel. Då går dessa symtom in under hormonella störningar, men de drabbar även andra delar av kropp och psyke. Diskutera vilka.

LEKTION 2 — STRESSEN I SKOLAN

(Förberedelse: Läs sidorna 31-36 i boken.)

Mål: Att förstå vad som gör mig stressad.

Diskussion om vad som gör mig stressad. Exempel på frågeställningar:

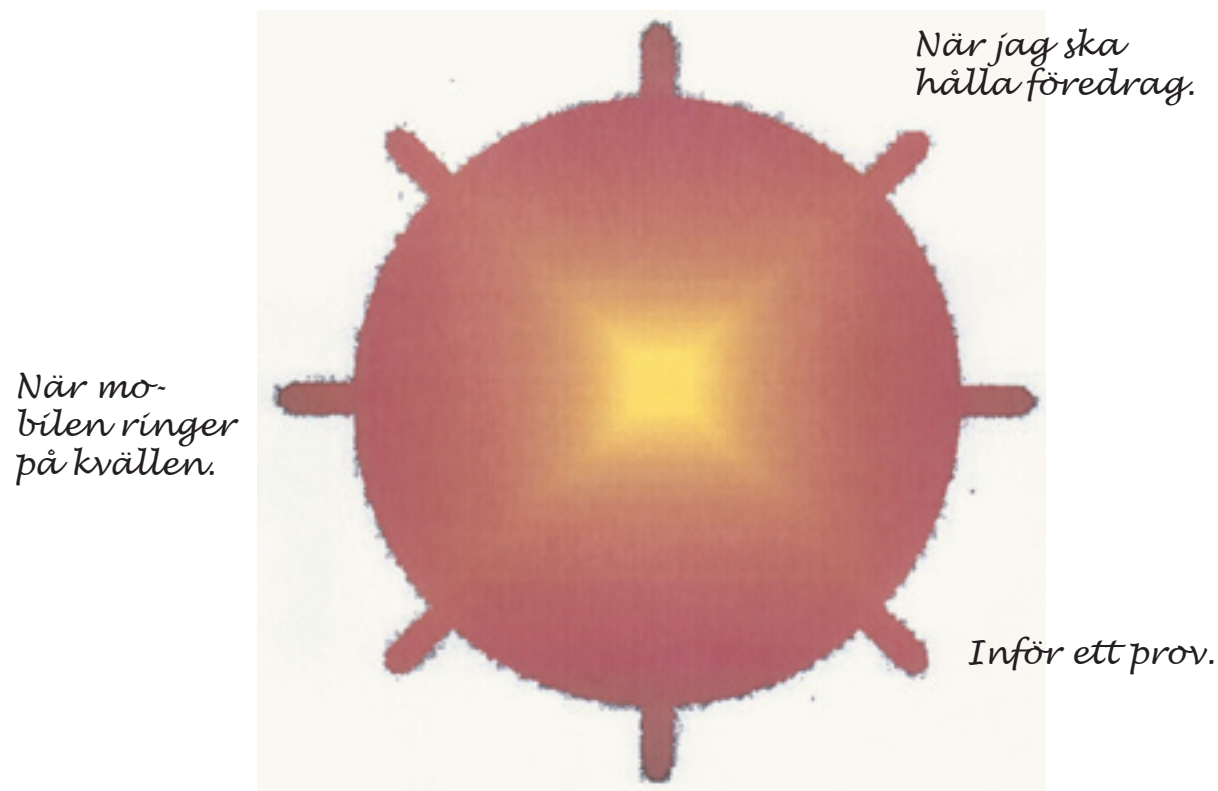
- Vad väcker min stress?
- Vem gör mig stressad?
- Vilka situationer gör mig stressad?

(Svaren får gärna vara detaljerade och konkreta, exempelvis inte "Skolan." utan "När vi har för många prov samma vecka." Låt eleverna beskriva sin känsla med egna ord)

Låt hela gruppen delta i att fylla i den så kallade stressminan (bilden nedan). Antalet "taggar" kan varieras efter hur stor gruppen är och hur lång tid man har på sig.

Rita upp minan på tavlan och fyll i den tillsammans under övningens gång.

Börja gärna med dig själv.



Diskutera:

- Hur många taggar krävs det för att jag ska känna det som att minan är på väg att explodera?

Låt eleverna rita och fylla i sin egen stressmina.

LEKTION 3 — ATT BRÅKA OCH BLI SAMS

(Förberedelse: Läs sidorna 49-72 i boken.)

Mål: Att förstå hur mitt agerande påverkar andra.

Inled lektionen med en kort diskussion om hur vi påverkas av varandras stress. Användbara frågor:

- Finns det något i mitt beteende som väcker andras stress?
- Hur reagerar jag när personer i min omgivning är stressade?
- Hur märker jag när en annan person är stressad?

Rollspel

Dela in klassen i grupper om 4-5 personer i varje. Låt varje grupp välja ett tema ur listan nedan på vilken de ska göra en kort pjäs/rollspel som tar 2-3 minuter att spela upp.

- a) En elev mobbas av 1-2 andra. Någon/några står bredvid och ser på. Vad händer?
- b) En elev anländer (som han/hon brukar) för sent till lektionen. Hur reagerar övriga elever och läraren?
- c) Skapa en klassrumssituation där en elev pratar och stör. Hur reagerar läraren/övriga elever?
- d) En lärare eller elev avbryter hela tiden lektionen genom att hans/hennes mobil ringer. Hur reagerar de runt omkring?
- e) Spela upp en situation där en av eleverna är ny i klassen.
- f) En elev i klassen missbrukar. Skapa en situation där kompisarna konfronterar sin klasskamrat.
- g) Skapa en situation utifrån en konflikt som gruppen själv väljer.

Låt varje grupp välja tema själv – det gör inget om flera grupper väljer samma situation. Låt grupperna förbereda sitt rollspel i 10-20 minuter.

Låt eleverna gruppvis spela upp sina rollspel och ha en kort diskussion (5-10 minuter) efter vart och ett. Om tiden är knapp behöver inte alla grupper genomföra sin presentation, däremot är det viktigt att ta en diskussion efter varje genomfört rollspel.

Tänk på att rollspel kan väcka starka känslor och stäm av med eleverna så att alla mår bra efter avslutad lektion.

LEKTION A — FRI TID OCH VILA

(Förberedelse: Läs sidorna 37-48 samt 29-30 i boken.)

Mål: Att förstå behovet av vaken vila och vila för hjärnan.

Diskutera vad det är för skillnad på fritid och fri tid.

- Vad gör jag för att återhämta mig?

I relation till:

- a) skolan?
 - b) familjen?
 - c) kompisar?
 - d) föreningsaktiviteter?
 - e) idrottsklubben?
 - f) nöjen
- Vad mer kan jag göra?

Diskutera vila och tekniska apparater, t ex telefon, mobiltelefon, mp3, dator, radio, tv, tv-spel och msn.

- Vad är vilsamt och vad tycker jag är stressande?
- Är det skillnad om jag själv eller någon annan styr över avstängningsknappen?
- När är tekniken bra och när kan den vara dålig?
- Är det jag som har makt över tekniken eller tekniken som har makt över mig?
- Vad lägger jag för betydelse i ordet teknikstress?

Låt varje elev sätta upp ett personligt mål för sina vanor att vila hjärnan:

“Jag vill göra en förändring i mitt beteende till det bättre och väljer att göra en förändring – jag väljer själv vad denna förändring ska bestå av.”

Lektionen kan avslutas med en avspänningsövning, ta gärna en cd-skiva till hjälp.

LEKTION B — MAT OCH VIKT

(Förberedelse: Läs sidorna 87-108 i boken samt låt eleverna föra matdagbok enligt modellen på sidan 104 under ett dygn i förväg.)

Mål: Att förstå mitt ätbeteende och vilka känslor jag förknippar med mat.

Diskutera resultatet av matdagboken.

- Äter jag enbart när jag är hungrig?
- Vilka andra behov styr?
- Hur känner jag mig efter att jag ätit något nyttigt? Onyttigt?
- Får jag dåligt samvete när jag äter?
- Vilka känslor förknippar jag med mat? (Stanna gärna en längre stund vid denna frågeställning.)

Diskutera vad en bra frukost, lunch och middag kan bestå av. Ge varandra tips på bra mellanmål.

Diskutera mattider och rutiner.

- Kan jag ha en mat- och sovklocka precis som Skalman som gör att jag inte glömmer att äta eller äter för ofta?

Låt varje elev sätta upp ett personligt mål för sina kostvanor:

“Jag vill göra en förändring i mitt matbeteende till det bättre från och med nu – jag väljer själv vad denna förändring ska bestå av.”

LEKTION C — RÖRELSE OCH MOTION

(Förberedelse: Läs sidorna 109-114 + gör en rörelse- och motionsdagbok liknande matdagboken.)

Mål: Att få syn på mina motions- och rörelsevanor.

Diskutera resultatet av rörelse- och motionsdagboken:

- När och hur rör jag på mig?
- Hur känner jag mig efter ett motionspass, en promenad och så vidare?
- Hur påverkas min stressnivå när jag motionerar?

Diskutera även följande frågeställningar:

- Vad är vardagsmotion?
- Vad är planerad motion/idrott?
- Hur återhämtar jag mig?
- Hur kan motion påverka min stressnivå?

Diskutera rutiner för vardagsmotion och planerad motion/idrott. Ge varandra tips på olika sätt att röra på sig.

Låt varje elev sätta upp ett personligt mål för sina motions- och rörelsevanor:

“Jag vill göra en förändring i mitt rörelsebeteende till det bättre och väljer att göra en förändring – jag väljer själv vad denna förändring ska bestå av.”

LEKTION D — VAKENHET OCH SÖMN

(Förberedelse: Läs sidorna 115-120 i boken.)

Mål: Att förstå mina sovvanor och hur de påverkar mitt välmående.

Diskutera sömnvanor och sömnbehov:

- Behöver en tonåring sova mycket — varför?
- Hur många timmar sover jag per natt?
- Är det skillnad på skoldagar och lediga dagar?
- Hur dags lägger jag mig – när går jag upp?
- Vad händer i kroppen när jag sover?
- Hur mår jag när jag sovit för lite?
- Hur mår jag när jag vänder på dygnet och sover när det är ljust och är vaken under natten?
- På vilket sätt påverkas välmåendet av dagsljus?
- Finns det något som stör eller väcker mig under natten?

Diskutera nuvarande rutiner och önskemål, kanske också behov av, förändring.

- Vilka rutiner är bra att ha till vardags?
- Hur kan rutiner för nedvarvning (kura skymning) och uppvarvning (att morna sig) se ut?
- Hur ska jag undvika att bli störd under natten?

Låt varje elev sätta upp ett personligt mål för sina sovvanor:

“Jag vill göra en förändring i mitt sov beteende till det bättre och väljer att göra en förändring – jag väljer själv vad denna förändring ska bestå av.”

Lektionen kan avslutas med en avspänningsövning, ta gärna en cd-skiva till hjälp.

LEKTION 4 — FÖRÄLDRASKOLA

(Förberedelse: Läs sidorna 153-157 i boken.)

Mål: Att tydliggöra mina behov för mig själv och andra.

Avsluta kursen med att låta eleverna sammanfatta sina nya kunskaper och intryck i form av en redovisning. Detta kan ske i form av ett rollspel/teaterstycke (ca 10 minuter) eller en uppsats/dikt.

Tema : ”Detta vill jag att mina föräldrar ska veta om hur det är att vara tonåring.”

UPPFÖLJNINGSLLEKTION

(Hålls lämpligen 4-6 veckor efter avslutad kurs.)

Mål: Att reflektera över vad jag lärt mig om stress och vad små förändringar kan betyda.

Diskutera följande frågeställningar:

- När känner jag mig stressad?
- Vilka symtom har jag på stress?
- När har jag nytta av stress?
- Vad gör jag när det blir för mycket stress?
- Har jag märkt någon förändring i mitt beteende?
- Lägger jag märke till stress hos andra?
- Vilka vanor har jag förändrat när det gäller:
 - a) Vaken vila/ fri tid?
 - b) Sömn?
 - c) Mat?
 - d) Motion?

Avsluta med att låta alla dela med sig av sina bästa stressa ner tips. Sammanställ dem gärna och dela ut dem i klassen.