

# När du är som bäst

Beskriv ett tillfälle när du har gjort något riktigt bra, kanske när du gjorde något positivt för någon annan som den personen inte förväntade sig. Eller ett tillfälle när du använt en särskild talang du har, skapat något kreativt eller byggt något.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Hur kände du den dagen du gjorde det där?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Vilken personlig styrka var det du använde till den här prestationen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Tänk på den tid, ansträngning och kreativitet som ligger bakom en sådan prestation ... Vad kan du vara stolt över?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Karaktärsstyrkor

<b>Kreativitet</b>	Ser saker på nya sätt, tänker annorlunda och har unika idéer.
<b>Nyfikenhet</b>	Intresserad av att upptäcka och utforska.
<b>Lärande och kunskapsörst</b>	Tycker om att lära nytt och att bli duktig på saker för lärandets skull.
<b>Omdöme, kritiskt tänkande och öppenhet</b>	Drar inte snabba slutsatser och tänker igenom saker.
<b>Perspektiv</b>	Kan se fler sidor av en händelse. Kan ge goda råd till andra.
<b>Ärlighet</b>	Säger sanningen och låtsas inte vara någon annan än hen är.
<b>Tapperhet (mod)</b>	Står upp för vad som är rätt (rättvist) och står upp mot hot.
<b>Uthållighet</b>	Jobbar hårt och tycker om att slutföra saker.
<b>Entusiasm</b>	Energirik och drivs av entusiasm.
<b>Vänlighet</b>	Gör goda gärningar och hjälper andra, tar hand om andra.
<b>Kärlek</b>	Värderar och vårdar goda relationer med andra.
<b>Social intelligens</b>	Kan läsa av och förstå andra människors känslor och beteenden.
<b>Rättvisa</b>	Behandlar människor lika, ger alla en chans.

Kopiering tillåten!

Övningsmaterial tillhörande boken *Resiliens i skolan*, ISBN 978-91-27-46066-9  
Kristina Bähr och Natur & Kultur, Stockholm 2022

<b>Ledarskap</b>	Organiserar, uppmuntrar andra, får andra att känna sig viktiga.
<b>Samarbete, lojalitet och laganda</b>	Jobbar bra tillsammans med andra, är lojal, bidrar till gruppen.
<b>Förlåtelse</b>	Ger människor en andra chans när de gjort något fel. Tror på förlåtelse.
<b>Anspråkslöshet och ödmjukhet</b>	Låter prestationer tala för sig själva, söker inte uppmärksamhet.
<b>Eftertänksamhet</b>	Fattar beslut efter noga övervägande för att slippa ändra sig senare.
<b>Självbehärskning och självkontroll</b>	Har kontroll på emotioner, begär och beteenden.
<b>Uppskattning av skönhet och storhet</b>	Ser och noterar det vackra och speciella i om världen (konst, natur, förmågor).
<b>Tacksamhet</b>	Tacksam för saker som händer. Tar inte saker för givna.
<b>Hopp</b>	Tror att bra saker ska hända i framtiden, arbetar för att det ska ske.
<b>Humor och lekfullhet</b>	Tycker om att skratta, skämta och få andra människor att le/skratta.
<b>Andlighet, känsla av syfte och tro</b>	Upplever ett större syfte och mening med saker/livet.

(Översättning enligt VIA Character Strengths Profile.)

# Vattenytan

Vad påverkar välmående och balansen i livet för dig?

Skriv in sådant du har märkt kan påverka ditt välmående i vardagen, så som sömn, relationer, mat, musik, motion eller annat du kan komma på.

**Saker som påverkar mitt välmående negativt och får mig att må sämre**



**Saker som påverkar mitt välmående positivt och får mig att må bättre**

Kopiering tillåten!

Övningsmaterial tillhörande boken *Resiliens i skolan*, ISBN 978-91-27-46066-9  
Kristina Bähr och Natur & Kultur, Stockholm 2022

# Konfidentialitet

Vad är konfidentialitet?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Hur kommer jag att bidra till konfidentialiteten, och hålla det vi berättar i den här utbildningen för mig själv?

---

---

---

---

---

---

---

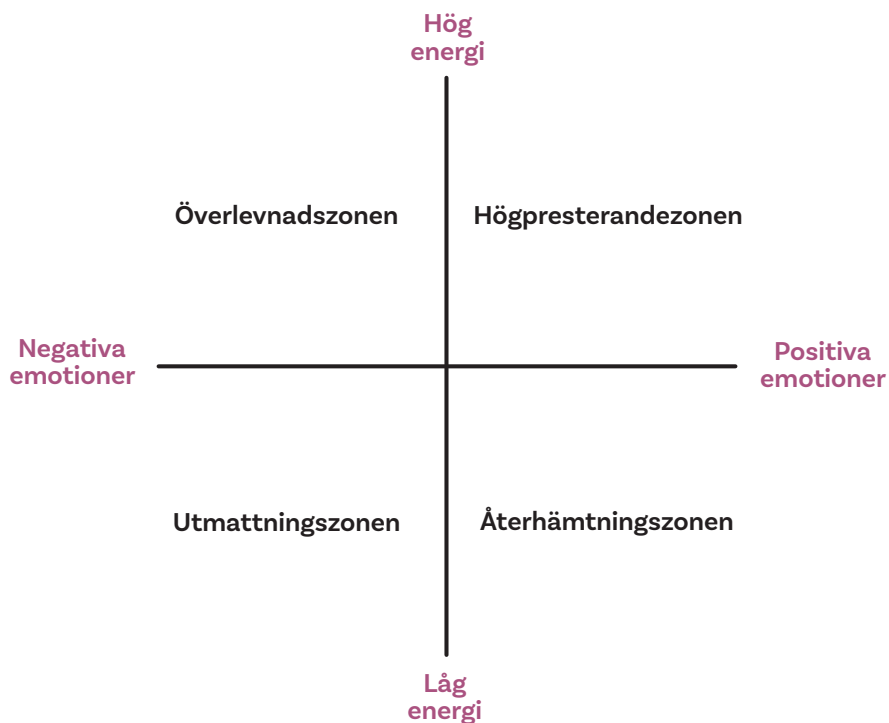
---

---

---

# Känslokompassen

(inkl. kort)



På [nok.se/resiliensiskolan](http://nok.se/resiliensiskolan) kan du skriva ut känslkortet för att göra övningen Känslkompassen med dina elever.

**Engagerad**

Kopiering tillåten!  
Övningsmaterial tillhörande boken Resiliens i skolan, ISBN 978-91-27-46066-9  
Kristina Bähr och Natur & Kultur, Stockholm 2022

**Defensiv**

Kopiering tillåten!  
Övningsmaterial tillhörande boken Resiliens i skolan, ISBN 978-91-27-46066-9  
Kristina Bähr och Natur & Kultur, Stockholm 2022

**Lugn**

Kopiering tillåten!  
Övningsmaterial tillhörande boken Resiliens i skolan, ISBN 978-91-27-46066-9  
Kristina Bähr och Natur & Kultur, Stockholm 2022

**Irriterad**

Kopiering tillåten!  
Övningsmaterial tillhörande boken Resiliens i skolan, ISBN 978-91-27-46066-9  
Kristina Bähr och Natur & Kultur, Stockholm 2022

**Positiva  
emotioner**

Kopiering tillåten!  
Övningsmaterial tillhörande boken Resiliens i skolan, ISBN 978-91-27-46066-9  
Kristina Bähr och Natur & Kultur, Stockholm 2022

**Låg energi**

Kopiering tillåten!  
Övningsmaterial tillhörande boken Resiliens i skolan, ISBN 978-91-27-46066-9  
Kristina Bähr och Natur & Kultur, Stockholm 2022



# Tacksamhetsbesök

Människor som har varit särskilt snälla eller hjälpsamma mot mig:

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

Jag kommer att besöka: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Tid: \_\_\_\_\_

Berätta för personen att du vill träffas och umgås med hen. Berätta inte om tacksamhetsbrevet före besöket. För att tacksamhetsbesöket ska fungera riktigt bra, kom ihåg att ta med brevet, läs högt och långsamt för personen och håll ögonkontakt om det går.

Skriv ditt brev här nedanför om du vill.

---

---

---

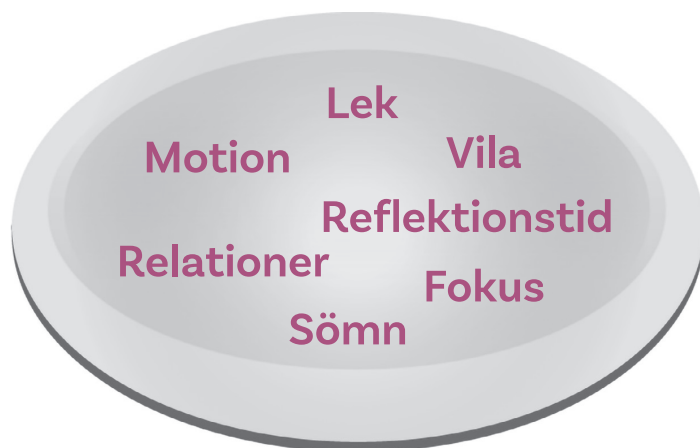
---

---



# Hälsotalriksmodellen

Hälsotalriksmodellen är en symbolisk bild som kan hjälpa dig att balansera de olika delar som bidrar till hälsa och välmående. Det finns inga exakta angivelser om hur mycket du som individ behöver vila, lära, tänka eller leka., men Hälsotalriksmodellen kan hjälpa dig att reflektera över om du har balans mellan de olika delarna och att försäkra dig om att alla delar får tillräckligt utrymme under en vanlig vecka.



# Förslag på goda gärningar

Dag i veckan: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

1.

2.

3.

4.

5.

# Tankefällor

Vi kan alla fastna i tankefällor. Sannolikheten för att vi gör det ökar vid stress och när vi inte förstår vad som har hänt. Det blir lätt en negativ spiral, eftersom tankefällor ofta hindrar oss från att se det större sammanhanget.

- Snabba slutsatser
- "Alltid"-fällan
- Tunnelseendefällan
- Förstoring av problemet
- "Mitt, mitt, mitt" fel
- "Ditt, ditt, ditt" fel
- Tankeläsningfällan

*Egna anteckningar:*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Utmana tankefällor

## Tankefälla

## Kontrollfrågor

<b>Snabba slutsatser</b>	Sakta ner. Ställ fler frågor. Finns det bevis?
<b>Alltid</b>	Det finns inget som <i>alltid</i> är på samma sätt. Allt förändras. Vilka undantag finns? Vad kan jag påverka och vad kan förändras?
<b>Tunnelseende</b>	Vad är det för information jag missar när jag fokuserar alltför mycket och bara ser detaljerna?
<b>Förstoringsfällan</b>	Vad var det som gick bra här? Finns det andra saker som inte är dåliga i den här situationen?
<b>Jag, jag, jag</b>	Titta utanför dig själv! Finns det andra personer eller omständigheter som påverkade det som hände?
<b>De, de, de</b>	Titta inåt! Vilken roll hade jag i det som hände?
<b>Tankeläsningfällan</b>	Var jag tydlig med vad jag ville? Visste jag och kunde jag förstå vad andra ville? Har jag sagt vad jag vill? Har jag bett om information? Stå upp för dig själv – säg vad du tycker.

# ABC – Activating event, Belief, Consequence

*Activating event* = situation eller händelse

*Belief* = antagande eller tolkning

*Consequence* = konsekvens

## Situation eller tolkning

## Reaktion/konsekvens

Jag har förlorat något	→	Nedstämdhet/drar mig undan
Något farligt kommer att hända/har hänt	→	Oro eller ångest
Jag har blivit skadad (kränkt)	→	Ilcka eller aggression
Jag har orsakat skada	→	Skuld och återgäldande
Negativ jämförelse	→	Genans eller vill gömma sig

## Övning

Du får inte svar på ett sms från din kompis.  
Vad tänker eller känner du?

---

---

Vad gör du?

---

---

Du får sämre resultat på provet än du trodde att du skulle få.

Vad tänker eller känner du?

---

---

Vad gör du?

---

---

## Eget exempel

---

---

Vad tänker eller känner du?

---

---

Vad gör du?

---

---



# Värsta-bästa-troliga scenarion

Det värsta som kan hända	Det som troligen kommer att hända	Det bästa som kan hända

# Mina styrkor

Karaktärsstyrka: \_\_\_\_\_

Nytt sätt att använda styrkan på:


Utvärdering: Så kändes det att använda styrkan på nytt sätt:


# Njut av känslan

Genom att berätta eller skriva om en positiv upplevelse kan vi "dra ut på" ögonblicket och förlänga tiden vi kan njuta av det. Hur påverkades du av att behålla eller spara på en känsla, att njuta av känslan lite extra? Skriv nedan.


# Att be om något – eller säga nej

Hur viktigt är det för dig att hålla fast vid din ståndpunkt, det du tycker?  
Hur mycket intensitet (kraft) vill du använda?

I listan nedan är exempel ordnade från låg intensitet till hög intensitet. Med *låg intensitet* menas att du är väldigt flexibel och accepterar situationen som den är. Men *hög intensitet* menas att du behöver använda alla dina färdigheter för att få din vilja igenom.

## Låg intensitet (ge efter, släppa taget)

### Att be om något

### Att säga "nej"

Be inte om något, antyd inte.	1	Gör som den andra vill utan att hen ber dig göra det.
Antyd indirekt, acceptera ett nej.	2	Gör det med glädje och med jämnmod.
Antyd direkt, acceptera ett nej.	3	Gör det även om du gör det utan glädje.
Be om något försiktigt, acceptera ett nej.	4	Gör det men visa att du helst inte vill.
Be om något artigt, acceptera ett nej.	5	Säg att du helst inte vill, men gör det för att vara tillmötesgående.
Be om något bestämt, acceptera ett nej.	6	Säg nej bestämt men ändra dig sedan.
Be om något bestämt, protestera mot ett nej.	7	Säg nej bestämt och vägra att säga ja.
Kräv bestämt, protestera mot ett nej.	8	Säg nej mycket bestämt och vägra att säga ja.
Kräv mycket bestämt, insistera, förhandla, fortsätta att försöka.	9	Säg nej mycket bestämt, vägra, förhandla, fortsätta att försöka.
Kräv och vägra acceptera ett nej.	10	Gör det inte.

## Hög intensitet (hålla fast sin ståndpunkt)

Ur Dialektisk beteendeterapi: Arbetsblad för färdighetsträning (2:a utg.),  
av Marsha M. Linehan (Natur & Kultur).

# Uttrycka sina behov och prata för sin sak

**Välj en situation när du kan träna på att uttrycka dina behov  
och prata för din sak.**

Vad händer? (Vem gjorde vad? Beskriv problemet.)

---

---

Vad ville du ha av den andra personen?

---

---

**Skriv nu ner exakt hur du kan använda verktyget.**

Beskriv (situationen – bara fakta)

---

---

Uttryck dig

---

---

**Förstärk/hävda dig**

---

---

**Förklara följder**

---

---

**Fokus/var närvarande**

---

---

**Upptred säkert**

---

---

**Förhandla**

---

---

---

---

---

# Goda relationer

- Var vänlig
- Visa dig intresserad
- Validera (bekräfta)
- Var lätttsam

## Var vänlig

## Visa dig intresserad

## Validera (bekräfta)

## Var lätttsam

# Active Constructive Responding

Positiv händelse som berättas	Berättas av	Mitt svar (muntligt)	Typ av svar Aktivt/ passivt  Konstruktivt/ destruktivt	Den andres reaktion på mitt svar	Vad jag kunde sagt och gjort annorlunda

Fortsätt gärna med fler exempel!



# Validera

Att validera är att visa i ord och handling att du förstår (respekterar) den andras känslor och tankar kring en situation, att du ser den andra personens synvinkel och talar och agerar utifrån det. Att validera är inte detsamma som att hålla med, du behöver inte tycka eller känna lika som den du validerar. Det handlar mer om att lyssna på den personens perspektiv.

## Flera nivåer av validering

Vara uppmärksam	Titta intresserat på den andra personen i stället för att se uttråkad ut.
Spegla tillbaka	Upprepa muntligt vad den andra säger och gör, för att vara säker på att du har förstått exakt vad hen menar. Inga dömande ord eller tonfall!
”Läsa tankar”	Var uppmärksam på vad personen inte säger. Lägg märke till kroppsspråk, ansiktsuttryck och vad du redan vet om personen. Visa i ord eller handling att du förstår. Stäm av med en fråga: ”Jag hör att du säger att du är okej, men jag ser att du är ledsen. Har jag uppfattat rätt?”
Förstå	Försök förstå vad som ligger bakom den andres känslor och handlingar, mot bakgrund av vederbörandes erfarenheter, situation och/eller nuvarande mående och psykiska tillstånd.
Se det rimliga i personens känslor	Försök se hur personens känslor, tankar och handlingar är rimliga svar på den nuvarande situationen, eller hur de är förståeliga (går att förstå) när vi tänker oss in i den andres situation.
Uppträd jämlikt	Var dig själv! Försök varken ”höja upp” eller trycka ner den andra personen. Behandla hen som en jämlik, inte som en bräcklig eller inkompetent person.