



Utbildning till välmåendetutor

Välbefinnande genom kamratverksamhet
Handbok för utbildare

Anu Kangasniemi

Utbildning till välmåendetutor. Välbefinnande genom kamratverksamhet. Handbok för utbildare.

Anu Kangasniemi

Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 410. Jyväskylä Yrkeshögskola.

ISBN 978-951-790-564-0

ISSN 2342-4788

Jyväskylä 2022

Finansiering: undervisnings- och kulturministeriet

© Författarna och Jyväskylä Yrkeshögskola 2022

INNEHÅLL

INLEDNING	4
Utgångspunkter för att främja välbefinnandet hos gymnasiestuderande med hjälp av kamratverksamhet	4
Bakgrunden till handboken	4
UTBILDNING TILL VÄLMÅENDETUTOR.....	6
Utbildningens mål	6
Välbefinnandegruppen	7
Utrymmen och verktyg som behövs i utbildningen.....	8
Genomförandet av utbildningen	8
1) Introduktion och gruppbildning.....	8
2) Helhetsbetonat välbefinnande och motivation.....	9
3) Psykiskt välbefinnande och ork	15
4) Ett klimat och en miljö som främjar välbefinnandet.....	20
5) Välmåendetutors roll och uppgifter	22
VÄLBEFINNANDEGRUPPENS VERKSAMHETSMODELL	26
BILAGOR	28
KÄLLOR	34

INLEDNING

Utgångspunkter för att främja välbefinnandet hos gymnasiestuderande med hjälp av kamratverksamhet

Orken, stämningläget och alltför lite motion och sömn hos studerande i gymnasieåldern har varit föremål för oro under de senaste åren. Välbefinnande är summan av många faktorer och av flera olika beteendemässiga val och handlingar. I den nya läroplanen för gymnasiet (2021) ställs välbefinnandefärdigheterna i centrum och för att stärka dessa behövs nya metoder och permanenta strukturer. I grunderna för gymnasiets läroplan betonas också en verksamhetskultur som stödjer aktivitet, initiativförmåga och gemenskap samt utvecklingen av dessa i samarbete mellan de studerande, vårdnadshavarna och gymnasiets hela personal.

I denna handbok presenteras **Utbildningen till välmåendetutor** och **verksamhetsmodellen för välbefinnandegruppen**, vilka strävar efter att svara på de ovan nämnda behoven genom att erbjuda en bestående och regelbunden struktur för skapande av en positiv verksamhetskultur som främjar välbefinnandet vid läroanstalten. Handboken riktar sig till läroanstaltens personal – lärare och andra yrkesutbildade personer inom studerandehälsövården som ansvarar för eller deltar i tutorverksamheten.

Bakgrunden till handboken

Den vetenskapliga bakgrunden till denna handbok är kopplad till ett värde- och acceptansbaserat förhållningssätt samt till en beteendeförändringsmodell som grundar sig på ACT-metoden (Acceptance and Commitment Therapy (ACT) (Hayes 2004; Hayes 2006). Det värde- och acceptansbaserade förhållningssättet främjar och stödjer flexibla beteenden hos de unga och deras inre motivation till förändring genom att utnyttja de egna värderingarna och sådant som är viktigt för personen själv. ACT-metoden har tidigare undersökts och tillämpats i stor utsträckning inom psykologi, beteendemedicin, fostran och hälsopsykologi runtom i världen. I Finland har metoden tillämpats i praktiken bland annat i främjandet av motion och hälsa (Kangasniemi & Kauravaara, 2016) samt i främjandet av psykiskt välbefinnande och välbefinnandefärdigheter hos barn och unga (Puolakanaho et al. 2019, Kangasniemi, A. 2018).

I handboken utnyttjas dessutom tankar från positiv psykologi. Centrala teman inom positiv psykologi är välbefinnande, positiva känslor, utnyttjande av resurser och styrkor och tillämpning av dessa i praktiken. I forskningen inom positiv psykologi undersöks också frågor kring ett lyckligt och gott liv samt optimal funktionsförmåga och i synnerhet färdigheter som kan bidra till att hitta potentialen för en sund tillväxt, blomstring och välbefinnande. När positiv psykologi tillämpas inom fostran och undervisning talar man om positiv pedagogik

(Seligman 2009). En idé inom den positiva psykologin är uppfattningen om att man alltid, i alla liv och situation, kan hitta något bra som upprätthåller välbefinnandet.

I utbildningen till välmåendetutor ligger tyngdpunkten på miljön och inläringen av färdigheter, vilket kallas för kontextuell positiv psykologi.

Huvudsyftet för kontextuell positiv psykologi är följande:

1) Att skapa miljöer där de unga kan träffa val som är betydelsefulla för dem själva och genomföra åtaganden och uppnå mål som är viktiga för dem själva. 2) Att lära ut färdigheter som hjälper de unga att handla flexibelt och ändamålsenligt för att uppnå sin egen potential.

I utbildningen till välmåendetutor och den därmed sammanhängande verksamheten får den unga stöd för sådant som är viktigt för hen själv och för beteenden som skapar välbefinnande. Det är viktigt att den unga inser att det är möjligt både att påverka det egna välbefinnandet och att lära sig färdigheter som hjälper en framåt i växandet och utvecklingen. De vuxnas uppgift är att möjliggöra detta lärande och dessa insikter samt att öppna de ungas ögon för sina egna förmågor. Samtidigt är det bra att komma ihåg att livet inte behöver vara perfekt för att vara gott. Också grynnor och stenar på vägen är en del av livet. Det går dock att även klara av de besvärliga sträckorna när man tar tillräckligt små steg och gör resan med medkänsla och flexibilitet i bagaget.

Utbildningen till välmåendetutor och verksamhetsmodellen för välbefinnandegruppen har tagits fram i anslutning till LIKES projekt Välbefinnande till gymnasiet (2019–2022) som stödjer de studerandes färdigheter att ta hand om sin ork och sitt välbefinnande. Projektet finansieras av undervisnings- och kulturministeriet.

UTBILDNING TILL VÄLMÅENDETUTOR

Utbildningen till välmåendetutor är en helhet för tutorstuderande som väljer tutorverksamhetskursen i den egna läroanstaltens kursutbud. Verksamheten som välmåendetutor kan inkluderas i tutorverksamheten för alla studerande eller erbjudas som tyngdpunkt för de studerande som är särskilt intresserade av att främja välbefinnandet. Välmåendetutorerna har till uppgift att komma med idéer och planera och genomföra åtgärder med anknytning till välbefinnande vid den egna läroanstalten. En viktig princip är att välbefinnandearbetet sker i form av kamratverksamhet, eftersom detta ofta sänker tröskeln för att delta och skapar bättre möjligheter för de studerande att få sin röst hörd. De konkreta åtgärderna inom verksamheten kan till exempel rikta sig in på avslappning, vila, gemenskap, motion och aktivitet eller hälsofrämjande kost.

Centrala teman inom tutorverksamheten är

- främjande av ett helhetsbetonat välbefinnande, motivationen,
- det psykiska välbefinnandet och orken samt
- ett klimat och en miljö som stödjer välbefinnandet.

Utbildningens mål

Syftet med utbildningen till välmåendetutor är att ge de studerande färdigheter att fungera som välmåendetutorer vid den egna läroanstalten för att främja välbefinnandet. Efter utbildningen har den studerande kunskaper om

- faktorer som stödjer välbefinnandet och orken i studierna och
- faktorer som är associerade med studieutmattning samt
- om välmåendetutors roll i studiekamraternas vardag.

Efter utbildningen kan den studerande också planera och genomföra åtgärder som främjar välbefinnandet vid den egna läroanstalten i samarbete med lärare och andra yrkesutbildade personer. Utöver detta har utbildningen som mål att stödja välmåendetutors eget välbefinnande och väcka intresset för att ta hand om det egna välbefinnandet i enlighet med utbildningens centrala teman.

Utbildningen till välmåendetutor och åtgärderna i anslutning till den är kopplade till målen för den gemensamma elev- och studerandevården. Med gemensam elev- och studerandevård avses skolans eller läroanstaltens verksamhetskultur och åtgärder som främjar de studerandes lärande, hälsa och välbefinnande, växelverkan, delaktighet samt en

sund, trygg och tillgänglig miljö. Fokus inom verksamheten som välmåendetutor ligger, som namnet antyder, på att främja välbefinnande och hälsa. En viktig del av detta är också främjandet av delaktighet och växelverkan.

Det är bra att vara medveten om att främjandet av välbefinnandet inte kan separeras från lärandet av interaktionsfärdigheter och sociala färdigheter eller från undervisningen om och stödet för dessa. Syftet med åtgärderna som främjar välbefinnandet är samtidigt att främja ett positivt, tryggt, öppet och tillåtande klimat där interaktionsfärdigheterna spelar en viktig roll. Det är viktigt att dessa utgångspunkter och mål beaktas redan i utbildningen till välmåendetutor och i samband med välbefinnandegruppens möten.

Åtgärderna som främjar välbefinnandet ska alltid planeras med beaktande av de studerandes egna önskemål och behov. Det är viktigt att välmåendetutorerna ges verkliga möjligheter att som aktiva deltagare presentera idéer och planera åtgärder som främjar välbefinnandet. I det praktiska genomförandet och för att driva verksamheten framåt behövs dock ofta samarbete med lärare och andra yrkesutbildade personer. Utan stöd från läroanstaltens ledning och lärare blir det svårt att genomföra nya verksamhetsmodeller eller ändra existerande strukturer och den befintliga verksamhetskulturen. Även om tutorverksamheten strävar efter att aktivera och stödja välbefinnandet i form av kamratverksamhet, ligger ansvaret för att främja välbefinnandet på gemenskapens och individernas nivå ändå på läroanstalten och de yrkesutbildade personer som arbetar där.

Välbefinnandegruppen

Utbildningen till välmåendetutor är nära bunden till verksamheten i välbefinnandegruppen som regelbundet bistår välmåendetutorerna i deras arbete och aktivt reflekterar över hur de ungdomar som studerar vid läroanstalten mår och vad som kan göras för att främja välbefinnandet i gemenskapen. Syftet med välbefinnandegruppen är att ta fram idéer och planera åtgärder för att främja välbefinnandet. Förutom att planera åtgärder diskuterar och utbyter medlemmarna i välbefinnandegruppen sina allmänna iakttagelser om de studerandes ork för att säkerställa att de yrkesutbildade personerna och lärarna i studiegemenskapen är informerade om hur de studerandena vid läroanstalten mår och vad som engagerar dem vid olika tidpunkter. Ett annat viktigt mål för välbefinnandegruppen är att stödja välmåendetutorerna.

Utöver välmåendetutorerna ingår i gruppen lärare och yrkesutbildade personer vid läroanstalten som är intresserade av att främja välbefinnandet på de sätt som beskrivs ovan. Med i välbefinnandegruppen är ofta åtminstone den lärare som ansvarar för tutorverksamheten, skolpsykologen och/eller skolhälsovårdaren. Den exakta sammansättningen och gruppens utformning beror på läroanstaltens storlek och de resurser som finns tillgängliga, men ofta också på personliga intressen och villigheten att delta. Det

väsentliga är att bilda en välfungerande grupp som är tillräckligt effektiv med tanke på uppgiften, men inte för stor (sammanlagt cirka 8–12 personer). Det är viktigt att medlemmarna förbinder sig till välbefinnandegruppens verksamhet och att såväl de studerande som de yrkesutbildade personerna anser verksamheten vara viktig.

Välbefinnandegruppens praktiska verksamhetsmodell presenteras i ett eget kapitel längre fram i denna handbok (s. 25).

Utrymmen och verktyg som behövs i utbildningen

Det rekommenderas att utbildningen hålls i sådana lokaler eller på en sådan plats där det är möjligt att lösgöra sig från den traditionella fysiska akademiska studiemiljön. Beroende på vilka möjligheter som står till buds kan utbildningen hållas utanför läroanstalten eller i sådana utrymmen i läroanstalten där man kan arbeta och röra sig fritt och genomföra aktivitetsbetonade övningar. Det rekommenderas också att välbefinnandegruppens möten hålls någon annanstans än i ett traditionellt klassrum, om läroanstalten har ett lämpligt utrymme för detta ändamål. Utbildningsdagens totala längd motsvarar ungefär en studiedag (6 timmar + lunchrast o.d. pauser) och den kan vid behov delas upp på två olika dagar.

Dessutom behövs

- papper och pennor,
- tuschpennor,
- arbetsböckerna för välmåendetutorer samt
- PowerPoint-presentationen och en dator (projektor).

Genomförandet av utbildningen

1) Introduktion och gruppbildning

Utbildningen till välmåendetutor kan med fördel inledas med övningar där man lär känna varandra och som bidrar till gruppbildningen. Syftet med övningarna är att skapa en otvungen och avslappnad atmosfär och att lära känna varandra. Man kan fritt använda sig av bekanta gruppbildningsövningar som man vet att fungerar eller utnyttja exempelövningarna nedan.

Organisering utan att prata med varandra

Be de studerande att ställa sig i kö enligt sitt födelsedatum (till exempel den 5 november) eller i alfabetisk ordning enligt den första bokstaven i sitt andra namn utan att prata med varandra. Syftet med övningen är att skapa möjlighet för deltagarna att lära känna varandra och öka växelverkan mellan de studerande.

Fotografier/känslkort

De studerande väljer ett kort som stämmer överens med det egna stämningläget eller de egna tankarna just i detta ögonblick. Om man inte har några bilder eller kort kan de studerande också välja en färg som bäst passar för stunden. Det valda kortet presenteras för andra och valet motiveras på valfritt sätt.

Namnmeddelande

De studerande ställer sig i en ring. Som uppvärmning går man först igenom allas namn några gånger, så att hela gruppen säger högt allas namn. Efter detta minns alla åtminstone ett par namn i gruppen. Under övningen vidarebefordras ett meddelande slumpmässigt mellan deltagarna genom att man tar ögonkontakt, klappar varandras händer och säger mottagarens namn. Den avsändare som säger fel namn springer ett varv runt ringen och återvänder till sin egen plats. När alla har förstått hur övningen går till kan övningen göras i två eller flera ringar. I detta fall ska den som säger fel namn eller agerar för långsamt byta ring.

2) Helhetsbetonat välbefinnande och motivation

Syftet med denna del är att väcka tankar om hur mångfacetterat välbefinnandet är, hur övergripande det är till sin karaktär och om jämvikt samt om olika handlingar och val som är förknippade med välbefinnande. Välbefinnande uppstår också av att man är medveten om vad man själv vill och vad som är viktigt för en själv. Därför innehåller avsnittet uppgifter för ökad motivation som främjar konkreta handlingar mot ett gott liv som var och en formar efter eget tycke.

Nyckelord: *välbefinnande, handlingar för välbefinnande, val, jämvikt, saker som är viktiga för en själv, värderingar, motivation*

Bakgrund

Välbefinnandet är en helhet. Den består av många olika delområden och dimensioner – fysiskt, psykiskt, socialt och ekonomiskt välbefinnande – och av handlingar och beteenden

som är förknippade med dessa. Välbefinnandet är summan av flera faktorer och dess olika delområden är ofta sammanlänkade och påverkar varandra. Beteenden som främjar välbefinnandet kan till exempel ha att göra med motion och tillräcklig fysisk aktivitet, hälsosamma och regelbundna måltider, tillräcklig vila och sömn eller socialt umgänge och med att man tar hand om sina viktiga relationer eller hobbyer.

Förutom att tillgodose våra grundläggande fysiska behov (fysiologiska behov, fysisk trygghet) behöver människan också psykisk trygghet: att bli omhändertagen av andra och upplevelser av samhörighet, betydelsefullhet och uppskattning. Till det psykiska välbefinnandet hör till exempel förmåga att hantera och acceptera även besvärliga och obekväma tankar och känslor samt förmåga att identifiera omständigheter och värderingar som är viktiga för en själv och att handla enligt dem. Även psykisk flexibilitet, förmåga att leva i nuet samt att kunna använda de egna styrkorna är viktiga färdigheter med tanke på det psykiska välbefinnandet. Till välbefinnandet hör dessutom nära relationer och förmågan att upprätthålla dem. Hos unga är de viktiga relationerna ofta förknippade med familj och vänner.

Med tanke på välbefinnandet som helhet är det särskilt viktigt att identifiera de element som ens eget välbefinnande består av och sådana handlingar och saker som man själv kan påverka. Med tanke på välbefinnandet är det också viktigt att identifiera det som är viktigt för en själv. Välbefinnande kräver dessutom förmåga att identifiera och utnyttja sina egna styrkor, sina personliga egenskaper och sådana färdigheter som man redan besitter och som hjälper en på vägen framåt. När detta finns, blir det lättare att ställa upp mål, både mål för studierna och mål för livet i övrigt. Härvid är det bra att komma ihåg att man ställer upp mål för sin egen skull och att de ska vara betydelsefulla för en själv.

Uppgift: *Vad betyder välbefinnande för mig?*

Mål: *Syftet med uppgiften är att väcka den studerandes egna reflektioner kring välbefinnande samt att hjälpa hen att identifiera vad som är viktigt för hens eget välbefinnande just nu.*

Be de studerande att fundera på vad ordet välbefinnande betyder för dem själva med hjälp av tankekarta. Vad eller vilka handlingar förknippar de med välbefinnande? När alla är klara med sin tankekarta ska du be de studerande att välja ut de tre viktigaste välbefinnandefaktorerna som har störst betydelse i deras eget liv just nu. Efter detta bildar man grupper på 3–4 personer och diskuterar sina tankar i grupperna.

Till slut diskuterar hela gruppen tillsammans de frågor som lyftes fram när man arbetade med tankekartorna. Hade du samma välbefinnandeelement som de andra?

Uppgift: *Det som är viktigt för dig (Kangasniemi 2018)*

Mål: *Syftet med uppgiften är att hjälpa den studerande att identifiera vad som är viktigt för hen själv.*

Berätta för de studerande att välbefinnande uppstår även genom att man identifierar vad som är betydelsefullt och viktigt för en själv. Vilka saker och värderingar är viktiga för dig personligen? I bästa fall kan vi styra vår verksamhet så att våra handlingar i livet är i linje med våra värden och värderingar.

Lägg ut på golvet eller bordet kort med frågor om motivation, självkänedom, sådant som är viktigt i livet, värderingar och välbefinnande (se bilaga 2). Korten kan tillverkas med hjälp av frågorna i bilaga 2. Varje studerande väljer ett kort. Frågorna på korten går igenom och besvaras antingen parvis eller i små grupper. Den studerande kan läsa upp sin fråga för andra och dela med sig av sitt svar på den.

Uppgift: *Värdegrundsanalys (Lappalainen & Turunen 2006)*

Mål: *Syftet med uppgiften är att skapa större klarhet hos de studerande om vad som är viktigt för dem själva och hjälpa dem att se hur väl saker eller värden som är viktiga för dem förverkligas i deras liv just nu. Du kan ge de studerande följande anvisningar och rita ett exempel på blädderblocket.*

- 1) Rita en begreppskarta över dina värden eller över konkreta saker som är viktiga för dig. Du bestämmer helt fritt själv vad som är viktigt för dig.
- 2) Bedöm sedan på skalan 1–10 hur viktiga de olika elementen är (1 = inte alls viktig; 10 = mycket viktig). Anteckna numret i blocket.
- 3) Bedöm sedan på skalan 1–10 hur väl de olika värdena förverkligas i ditt liv just nu (1 = inte alls; 10 = förverkligas fullständigt). Vilka saker eller värden förverkligas bäst i ditt liv? Vilka värden förverkligas däremot inte så bra?



Baserat på övningen kan man tillsammans diskutera om det kommer upp något som den studerande skulle vilja ändra i sitt liv.

Uppgift: *ENERGI till målen – med medkänsla mot det som är viktigt för en själv*

Mål: *Syftet med övningen är att utifrån värdegrundsanalysen fortsätta ställa upp egna mål för studierna med hjälp av ENERGI-frågorna. Målet är att lära sig att formulera eller ställa upp mål som leder till saker som är viktiga för en själv och som man inte blir utmattad av.*

Be de studerande att fundera på de mål som de har just nu. Frågor att diskutera tillsammans: Vad vill jag? Vad vill jag sträva efter i mitt liv?

Be sedan de studerande att välja ett område i livet inom vilket de övar sig på målsättning. Området kan till exempel vara studierna eller en hobby. Instruera de studerande att reflektera över sitt mål med hjälp av ordet ENERGI. Till slut ska målet skrivas upp på papper och uppgiften diskuteras med paret.

E = Entydigt och tydligt. Är målet tydligt? Kan jag beskriva det med ord? Hur kan jag bedöma uppnåendet av målet?

N = När? Är målet tidsbundet? Ska något göras inom en bestämd tid? Hur kan målet delas upp i mindre delmål, till exempel vecka för vecka?

E = Empati och självmedkänsla. Är detta ett lagom mål för mig, är det meningsfullt eller för krävande eller till och med orimligt?

R = Realistiskt och flexibelt. Är målet uppnåeligt i min nuvarande situation? Är målet vid behov flexibelt? Har jag tillräckliga resurser (t.ex. tid, kunskaper)?

G = Gynnsamt och relevant. Strävar jag efter ett mål som jag själv vill uppnå? Är de tillhörande aktiviteterna relevanta i min situation? Använder jag min tid på rätt saker?

I = I linje med min värdegrund. Är målet viktigt för mig själv? Är målet i linje med mina andra värden? Finns det en jämvikt mellan målet och mina värden eller orsakar målet en konflikt?

Uppgift: Utbyte av styrkor (Kangasniemi et al. 2021)

Mål: Syftet med övningen är att de studerande får ökad medvetenhet om sina egna styrkor och att reflektera över vilka styrkor de har nytta av i olika situationer i sitt liv som studerande. Övningen är förknippad med fysisk aktivitet och man får fritt använda sig av hela klassrummet.

Varje studerande tilldelas slumpmässigt fem styrkor. Styrkorna kan klippas ur färdiga ordlistor och lamineras eller kläs med bokplast (se bilaga 3). I övningen ska de studerande med hjälp av styrkekorten diskutera olika styrkor och byta styrkor med en kompis. De studerande vandrar fritt runt i klassen medan musiken spelar. När musiken upphör stannar man upp, vänder sig till den person som är närmast en själv och diskuterar med denna person vilket av den andra personens kort man skulle vilja ha – vilken styrka man skulle ha nytta av i livet just nu. Till sist byter paret styrkor med varandra och fortsätter att röra sig till musiken.

Uppgift: Hinder för välbefinnandet

Mål: Syftet med reflektionen är att identifiera faktorer i den egna vardagen som står i vägen för välbefinnandet.

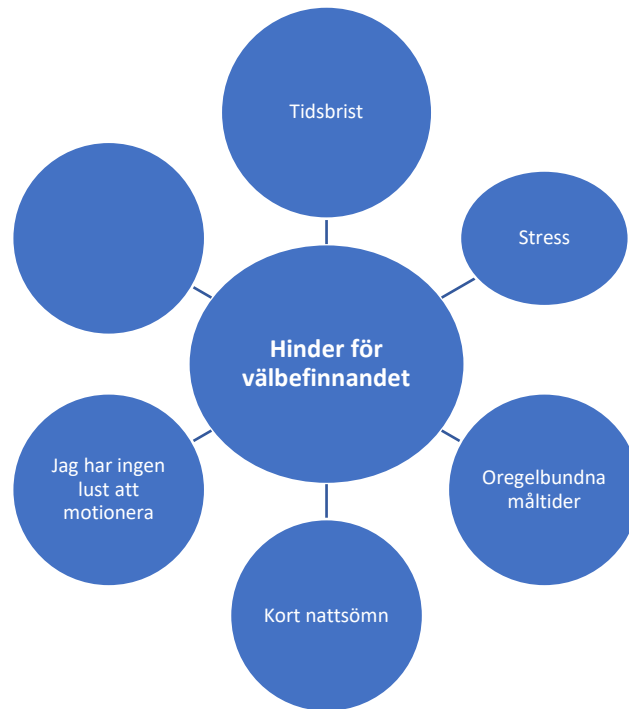
Be de studerande att utarbeta en begreppskarta över hinder för välbefinnandet. Hindren kan vara vad som helst. Det väsentliga är att man identifierar faktorer eller omständigheter som utgör ett hinder för ens eget välbefinnande. Till slut diskuterar gruppen tillsammans de saker eller handlingar som står i vägen för välbefinnandet. Fundera tillsammans vilka saker ni kan och inte kan påverka själva. Är hindren förknippade med beteendemässiga val (t.ex. oregelbundna måltider) eller emotionella hinder (t.ex. stress)? Är de kopplade till

psykologiska tankar som styr den egna verksamheten och som kan ha blivit "regler" (t.ex. tidsbrist)? Till exempel i fråga om tidsbrist kan man se att det finns en regel som styr den egna verksamheten och som säger att man måste klara av alla uppgifter på en berömlig nivå.

Beteendemässigt hinder = B

Emotionellt hinder = E

Tankemässigt hinder = T



Uppgift: *Det minsta möjliga*

Mål: *Syftet med uppgiften är att konkretisera välbefinnandet i form av aktiviteter och att aktivera de studerande att baserat på sina egna erfarenheter utforska hur en aktivitet som ökar välbefinnandet påverkar orken, stämningläget eller den fysiska aktiveringsgraden.*

Fråga de studerande vad som skulle vara den minsta aktiviteten som de skulle kunna göra för sitt eget välbefinnande idag. Varje studerande skriver upp en aktivitet. Man byter svar med ett par och kommer överens om att nästa dag fråga varandra hur man lyckades med aktiviteten, hur man mådde och kände sig efter den och vilka effekter den hade på stämningläget eller den fysiska aktiveringsgraden.

3) Psykiskt välbefinnande och ork

Syftet med detta avsnitt är att främja det psykiska välbefinnandet och att hjälpa de studerande att lära känna sitt eget sätt att reagera på stress och trötthet och att förebygga studieutmattning. I avsnittet ingår även närvaroövningar. Närvaro är ett sätt att öka det psykiska välbefinnandet och att stärka koncentrationen och återhämtningen.

Nyckelord: *tankar, känslor, beteende, automatisering, stress, studieutmattning, iakttagelse, acceptans, närvaroförmåga, självmedkänsla*

Bakgrund

Känslor, tankar och beteende är ömsesidigt länkade till varandra. Till att vara människa och en mänsklig varelse hör alla slags känslor och tankar – inte enbart positiva, även om man helst vill uppleva och känna sådana. Ofta kopplas tankarna automatiskt och omedvetet till känslor. Det är också vanligt att människan försöker undvika och kontrollera de negativa känslorna hos sig själv. Undersökningar har visat att kontroll av tankar och känslor eller försök att undertrycka eller kontrollera dem endast leder till att de förstärks. Därför är det värdefullt att lära sig att iaktta och acceptera sina tankar och känslor i stället för att kontrollera dem.

Det är också viktigt att lära sig att medvetet välja beteenden som stödjer välbefinnandet. Det väsentliga är att lära sig att förhålla sig medvetet och accepterande till de egna känslomässiga reaktionerna och att lära sig att välja hur man betar sig. I slutändan är de beteendemässiga valen avgörande för om man är på väg mot välbefinnande eller illabefinnande. Det psykiska välbefinnandet får stöd av god närvaroförmåga, psykisk flexibilitet och ett medkännande förhållningssätt gentemot en själv.

Enligt litteraturen om skoltrötthet vet man att utmattningen ökar vid övergången till gymnasiet, samtidigt som studieintresset minskar. I det finländska skolsystemet verkar utmattnings- och stämningssymtomen särskilt beröra flickor, men de förekommer även hos pojkar. Med skol- och studieutmattning (eng. school/study burnout) avses långvarig stress och hög belastning, där tröttheten har gått över i utmattning (exhaustion) och där den drabbade ställer sig mer cyniskt till skolarbetet och upplever minskad betydelse samt känslor av otillräcklighet och oförmåga att studera. Enligt enkäten Hälsa i skolan (2019) upplever 20 procent av flickorna och 9 procent av pojkarna skoltrötthet vid beaktande av alla de tre dimensionerna av utmattning. Trötthet som övergått i utmattning är vanligast hos gymnasieelever och förekommer hos 39 av flickorna och 18 procent av pojkarna. Vid utmattning har personen ofta svårt att klara av vardagens krav och sysslor. Utmattningssymtomen är ofta även förknippade med förändringar i sömnen och stämningläget samt aktivitetsnivån i förhållande till andra människor eller till exempel

hobbyer. När man är utmattad har man varken ork eller lust och ofta känns livet oöverstigligt svårt.

Man kan tänka sig att det i den ena änden av välbefinnandelinjen finns en ytterst välmående studerande med god ork och flexibilitet att anpassa sin verksamhet till de krav som olika situationer ställer. I den andra änden av linjen däremot finns en utmattad studerande, vars upplevda stress, trötthet och belastning har blivit för stora. Det är viktigt att kunna förebygga och identifiera utmattningstillstånd eller -symtom i tillräckligt god tid för att undvika svårare utmattning.

Uppgift: *Mitt känslotillstånd idag*

Mål: *Syftet med övningen är att främja de studerandes förmåga att identifiera och iaktta sina egna känslor.*

Be de studerande att välja den färg som bäst återspeglar hens stämningstillstånd just nu. Syftet med övningen är att utveckla förmågan att iaktta de egna känslorna. De studerande får fritt motivera färgvalet och komplettera de egna stämningarna på valfritt sätt.

Uppgift: *Hur reagerar jag på stressande situationer?*

Mål: *Syftet med uppgiften är att hjälpa den studerande att identifiera hur stress påverkar hans tankar, känslor och beteende samt att lära sig att identifiera konsekvenserna av det egna beteendet.*

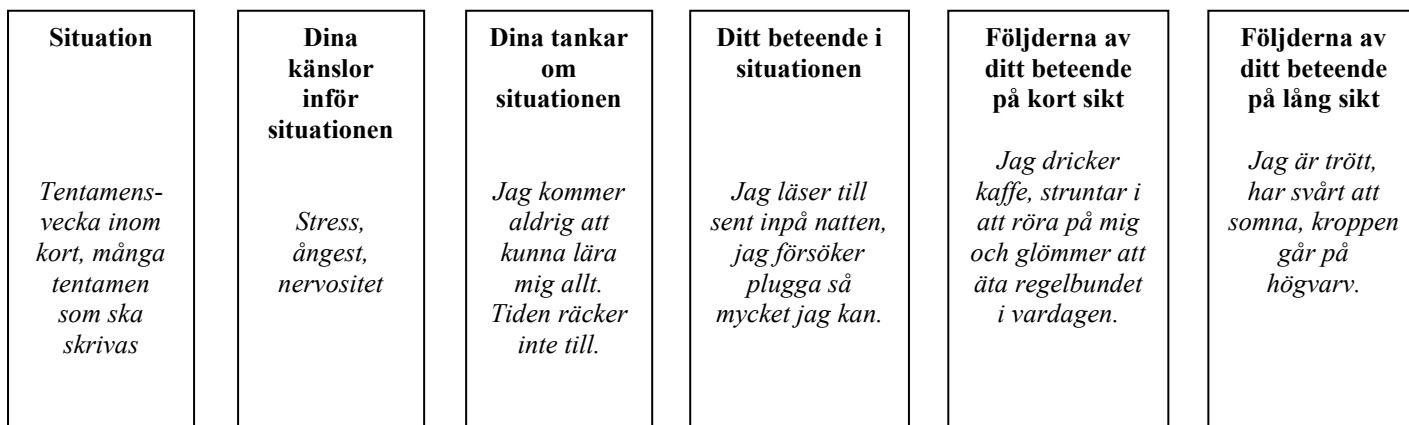
Uppgiften görs först individuellt och går sedan igenom i par. Slutligen diskuterar gruppen tillsammans vilka tankar uppgiften väckte.

Be de studerande att först fundera på hur de reagerar på stressande situationer: till exempel en tentamensvecka eller något annat i livet som innebär en hög belastning. Du kan be de studerande att tänka tillbaka på den senaste gången de upplevde att de var stressade.

Frågor till de studerande:

Vilka tankar och känslor märkte du hos dig själv? Hur reagerade du i den stressande situationen? Vad gjorde du i situationen?

Dela upp situationen i dess beståndsdelar med hjälp av kedjan med tankar, känslor och beteende.



Frågor till de studerande:

Fundera på hur du med ditt eget beteende skulle kunna påverka händelseförloppet på ett annat sätt.

Du kan dessutom berätta följande till de studerande:

Som ovan konstaterats, är det svårt att ändra eller kontrollera de egna tankarna och känslorna och ett konstruktivt förhållningssätt är att iaktta och acceptera dem. Det är naturligt att en tentamensvecka också kan orsaka stress och negativa känslor, som det är svårt att bara radera. Det egna beteendet är emellertid ett område som vi kan påverka.

Vilka saker kan du själv påverka? Hur skulle du kunna bete dig och handla på bästa sätt i en stressande eller belastande situation? Vilka saker bör du koncentrera dig på för att undvika de skadliga effekterna som stress har?

Övning: Övning i närvaroförmåga

Mål: Syftet med övningen är att lära sig att stanna upp och vara närvarande; att iaktta och acceptera de egna tankarna och känslorna och de kroppsliga sinnesintrycken.

Under övningen i närvaroförmåga övar man förutom på att iaktta och acceptera tankar och känslor, även på att inte reagera på dem. Man övar också på att förhålla sig till det som händer i stunden med självmedkänsla, på ett sätt som även tillåter de svåra känslorna.

"Sätt dig ned och hitta en bra och bekväm ställning. Känn dina fotsulor stadigt mot underlaget. Känn hur axlarna sjunker ned och ryggslutet sträcker sig till en bra sittställning. Huvudet hittar sin plats som en förlängning på ryggraden. Låt armarna vila bekvämt intill kroppen. Om du vill kan du sluta ögonen.

Andas lugnt in och ut. Rikta nu uppmärksamheten till din andning och observera hur lungorna först fylls med luft och hur luften sedan lätt strömmar ut ur lungorna. Lägg endast märke till detta. Du är medvetet närvarande i stunden, medveten om din andning och andningsrytmen.

Rikta sedan uppmärksamheten till sinnesintrycken i din kropp. Känn fortfarande dina fotsulor mot golvet. Känn dina lår mot stolen. Lägg märke till hur dina fötter känns. Bara notera allt du känner här och nu. Du kan observera känslan och sinnesintrycken i benen. Du kan upptäcka trötthet, spändhet, avslappning eller till och med att dessa känslor växlar. Notera bara dessa känslor, utan att bedöma dem som goda eller dåliga. Du kan acceptera alla slags känslor som en del av detta ögonblick."

Ta nu en kort paus och ge tid till att iaktta sinnesintrycken i kroppen. Fortsätt sedan:

"Rikta nu uppmärksamheten till din rygg, mage, axlarna. Du kanske känner spändhet eller avslappning, frihet och vilsamhet i musklerna och lederna; känslor av lätthet eller tyngd. Du är medveten om sinnesintrycken i din kropp just nu. "

Ta nu en kort paus och ge tid till att iaktta sinnesintrycken i kroppen. Fortsätt sedan:

"Rikta nu uppmärksamheten till dina tankar. Upptäck dina tankar. Upptäck de tankar som du har just nu."

Ta nu en kort paus och ge tid till att notera tankarna. Fortsätt sedan:

"Rikta nu uppmärksamheten till dina känslor. Upptäck de känslor som du har just nu. Du kan känna spänning, entusiasm eller något annat. Det viktigaste är att upptäcka känslorna som de är och ta emot dem vänligt, utan att förändra dem. Du behöver endast iaktta dem och vänligt ta emot alla känslor och tankar."

Ta nu en kort paus och ge tid till att iaktta känslorna. Fortsätt sedan:

"Flytta nu uppmärksamheten tillbaka till din andning. Iaktta hur lungorna fylls med luft och hur luften lätt strömmar ut igen. Du känner rytmen av din andning. Du kan åter känna dina fötter mot golvet. I ditt sinne kan du föreställa dig rummet omkring dig och dig själv i rummet."

När du är redo kan du öppna ögonen."

Uppgift: Vilka handlingar för oss framåt?

Mål: Syftet med uppgiften är att hjälpa den studerande att identifiera handlingar och val som på ett konkret sätt hjälper en framåt och underlättar det stressade tillståndet.

Be de studerande att fundera på följande frågor:

Vilka handlingar eller beteendemässiga val skulle lindra känslan av stress? Vilka handlingar skulle göra det lättare att hantera arbetsmängden och tiden? Hur kan man förebygga skadlig eller överdriven stress och studieutmattning? Föreställ dig att din bästa vän har hamnat i en mycket belastande situation i studierna. Hur skulle du förhålla dig till hans situation och vilka handlingsråd skulle du ge din vän?

Uppgift: *Välbefinnandevågen (Kangasniemi 2017)*

Mål: *Syftet med uppgiften är att hjälpa den studerande att identifiera element och aktiviteter som leder till ökad belastning eller aktivitet och å andra sidan aktiviteter och element som skapar lugn och sänker den fysiologiska aktiveringen.*

Be de studerande att i den ena vågskålen anteckna sådana *aktiva* val och handlingar som leder till ökad belastning och ökad psykisk och fysisk aktivering. Berätta för de studerande att dessa handlingar kräver åtminstone en del psykisk och fysisk ansträngning och energi. Handlingarna kan också vara viktiga och välkomna för en själv. De kan till exempel vara kopplade till studierna, en fotbollsträning eller att träffa vänner.

I den andra vågskålen skriver man ned val eller handlingar som skapar lugn och sänker den psykiska och fysiska aktiveringsgraden. Denna slags handlingar kräver endast lite ansträngning eller ingen ansträngning alls, och ger avslappning för både kropp och själ. De kan vara till exempel att läsa en bok, stänga av mobiltelefonen, kvällste, bastubad, övningar i medvetenhet och lugnt stretchande.

Frågor till de studerande:

Lutar vågen åt någondera sidan? Finns det anledning att medvetet lägga till något i den andra vågskålen för bättre balans?

4) Ett klimat och en miljö som främjar välbefinnandet

Syftet med detta avsnitt är att öka kunskaperna om och förståelsen för hur omgivningen påverkar vårt välbefinnande. Här fokuserar vi särskilt på naturens välbefinnandefrämjande effekt med hjälp av upplevelsebaserade övningar. Dessutom är målet att begrunda och utveckla välbefinnandet i den miljö som den egna läroanstalten erbjuder utifrån perspektivet för den fysiska/byggda omgivningen och den psykosociala miljön.

Nyckelord: *miljö, välbefinnande, natur, grupp, läroanstalt*

Bakgrund

Omgivningen och miljön utgör en viktig del av vårt välbefinnande. Med tanke på den studerandes välbefinnande är läroanstalten en fysiskt och psykosocialt viktig miljö där man vistas dagligen. Det är givande att fundera på klimatet i studiegruppen och vid läroanstalten

och på hur man kan utveckla den egna interaktionen i en riktning som stödjer den egna och andras ork och trivsel i vardagen.

I avsnittet diskuteras också möjligheterna att utveckla den fysiska miljön i läroanstalten samt möjligheterna att bättre använda sig av naturen för att främja välbefinnandet. Undersökningar har visat till exempel att naturen och motion i naturen främjar den psykiska och fysiska hälsan. Fördelarna för hälsan och välbefinnandet från att röra sig och vistas i naturen är summan av många faktorer. Naturen påverkar hälsan och välbefinnandet åtminstone genom fysiologiska och psykologiska effekter. I naturen återhämtar vi oss bättre från stressande situationer och pulsen och blodtrycket sjunker.

När vi rör oss i naturen får vi dessutom de vetenskapligt bevisade fördelarna med motion. Friluftsliv höjer humöret, ger bättre upplevd hälsa och bättre kondition samt hjälper oss att koppla bort vardagen. Naturen bidrar också till en bättre självkänsla och naturliga miljöer ger återhämtning från stress.

Uppgift: *En välmående läroanstalt*

Mål: *Syftet med övningen är att främja reflektioner kring hurdana miljöer som är bra för välbefinnandet.*

Övningen görs parvis eller i grupper av tre.

Be de studerande att fundera på följande frågor:

Vilket slags utrymmen och hurdana miljöer stödjer de studerandes välbefinnande och ork? Kan ni identifiera konkreta åtgärder som stödjer välbefinnandet och som kan användas för att utveckla den fysiska miljön? Vilket slags klimat stödjer välbefinnandet? Hurdant är klimatet vid läroanstalten för närvarande? Hurdant klimat skulle ni vilja ha? Vilka åtgärder skulle stödja välbefinnandet mellan de studerande samt mellan studerande och lärare?

Övning: *Avslappning i naturen*

Mål: *Syftet med övningen Avslappning i naturen är att konkretisera hur naturen påverkar avslappningen och återhämtningen.*

Övningen görs utomhus i en närliggande park eller i naturen. Vid dåligt väder, om det inte går att gå ut, kan man också använda övningar i avslappning och närvaro i naturen, som finns tillgängliga på internet.

Anvisningar för övningen:

"Ta en promenad i skogen eller i en närliggande park. Gå i lugnt tempo och rikta in uppmärksamheten på den omgivande naturen. Du kan iaktta träd, känna marken under fötterna och lyssna på ljuden.

Iaktta under en kort stund även din andning och låt andetagerna komma och gå i sin egen rytm. Låt kroppen bestämma andningens rytm. Om du vill, kan du stanna upp för att känna hur rytmen känns. Samtidigt kan du känna din kropp och dig själv i den omgivande naturen.

Flytta nu uppmärksamheten tillbaka till omgivningen. För blicken till träden runtomkring och stanna upp och titta på ett träd. Titta på barken. Vilka färger har den, finns det lav eller kanske hack? Ser du hur solljuset träffar snön eller löven på trädgrenarna?

Fokusera sedan på sinnesintrycken som din hud förmedlar. Känner du vinden i ansiktet? Känner du solens värme på huden? Du kan också stanna upp och luta dig mot trädet. Hur känns trädet mot din rygg, hur känns barken mot fingertopparna?

Hur luktar trädet? Luktar det kåda, eller kanske som en bastukvast och bastubadet på sommaren? Om du märker att dina tankar vandrar iväg, för tillbaka dem till sinnesintrycken eller till din andning."

Om övningen inte kan göras ute i naturen, finns det virtuella övningar på Psykisk Hälsa Finland rf:s (MIELI ry) webbplats. Exempel: [Skogspromenader för gott humör](#)

5) Välmåendetutors roll och uppgifter

Syftet med detta avsnitt är att förtydliga välmåendetutors roll och uppgifter, öka kunskaperna om studerandehälsovårdens tjänster samt att med hjälp av upplevelsebaserade övningar stärka och öva på de emotionella färdigheterna och interaktionsfärdigheterna samt förmågan att ge positiv respons.

Nyckelord: välmåendetutor, möte, interaktion, lyssnande, stöd, uppmuntran, praktiska idéer, evenemang

Bakgrund

Emotionella färdigheter och interaktionsfärdigheter har en koppling till barns och ungas välbefinnande och hur de klarar sig i livet och i samhället. Till de emotionella färdigheterna och interaktionsfärdigheterna hör till exempel förmågan att uttrycka sina känslor, tankar och behov, förmågan att be om hjälp, att lyssna, att ge respons och stöd, att förhandla och argumentera, att lösa konflikter, att följa de gemensamma reglerna samt förmågan att identifiera både sina egna känslor och andras känslor och förmågan att reglera sina känslor. Förmåga till emotionell självreglering har konstaterats ha ett samband till studieframgång på högskolenivån senare i livet.

I välmåendetutorns roll betonas goda emotionella färdigheter och interaktionsfärdigheter. Välmåendetutorns uppgift är att tillsammans med andra studerande och personalen ta fram idéer och planera och genomföra åtgärder som främjar välbefinnandet samt att under åren på gymnasiet ge kamratstöd och dela resan med de andra studerandena. Det är viktigt att kunna lyssna, läsa av känslolägen och kommunicera med andra studerande med olika personligheter. Välmåendetutorn behöver inte vara en annan studerandes terapeut eller problemlösare. Det räcker med att vara närvarande, prata och vid behov, om man är orolig för en annan studerande, vägleda denne att prata med en yrkesutbildad person inom skolhälsovården eller en lärare. Välmåendetutorn är en jämlik som känner igen många sådana utmaningar och orosmoment som är kopplade till studierna. Genom att föregå med gott exempel – vara öppen, omtänksam och våga prata även om svåra saker – kan välmåendetutorn skapa ett klimat och en gemenskap där alla kan må bra och vara trygga i sig själva.

Uppgift: Årsklocka och välbefinnandeidéer

Mål: Syftet med uppgiften är att bolla idéer och tankar kring åtgärder som främjar välbefinnandet.

Be de studerande att på blädderblocket lägga upp en årsklocka med läsårets månader från augusti till maj. De studerande delar in sig i par och tar fram idéer om små åtgärder och evenemang som kan genomföras under året.

Övning: *Övning i inkännande lyssnande*

Mål: *Syftet med övningen är att konkretisera vikten av att lyssna när man interagerar med andra. Syftet är också att främja förmågan att lyssna.*

Be de studerande att välja ett par. Under övningen berättar de studerande för sina par om till exempel gårdagens händelser i cirka två minuter.

- 1) Den ena börjar som berättare och den andra lyssnar. Den som lyssnar avbryter den andra hela tiden med uttryck som "ja, ja..." eller bläddrar i mobilen eller dylikt.
 - 2) I nästa steg får berättaren beskriva händelserna under dagen från början till slut utan att bli avbruten. Den andra personen ska i rollen av lyssnare koncentrera sig på att lyssna. Eventuellt kan lyssnandet stödjas av lätta nick med huvudet eller dylikt, men ingenting i berättelsen ska kommenteras. När man lever in sig i rollen som lyssnare är det bra att förutom det verbala även fästa uppmärksamhet vid talarens icke-verbala budskap, såsom uttryckssätt, gestikulation, uppträdande och ögonkontakt. Efter detta ska lyssnaren återberätta budskapet/berättelsen. När man lever in sig i rollen som lyssnare återberättar man med egna ord det som sagts så att avsändaren kan bekräfta eller korrigera. Utöver den verbala berättelsen ska personen också med eftertanke återge den känsla som berättelsen förmedlade. Hen kan också ställa frågor till berättaren.
 - 3) De studerande byter sedan roller och upprepar punkterna 1–2.
 - 4) Till slut diskuterar paret tillsammans hur de kände sig i rollen av berättare och lyssnare under olika faser av övningen. Utarbeta en komihåglista för gott lyssnande.
-

Övning: *Stärk det goda med hjälp av positiv respons*

Mål: *Syftet med övningen är att stärka de studerandes förmåga att ge positiv respons.*

Anvisning för de studerande:

- 1) Hitta ett par. Parets uppgift är att till exempel göra någon lätt balansrörelse. Uppgiften kan likaväl vara att vika ett pappersflygplan eller rita en bild. Det väsentliga är att öva på att ge positiv respons. Parets uppgift är att ge positiv respons på rörelsen och att till exempel plocka ut tre specifika punkter som gick bra. Byt uppgifter.

- 2) Säg tre positiva saker om ditt par, saker hos den andra personen som har gjort dig glad under dagen. Du kan berömma parets styrkor, färdigheter eller person. Responsen får dock endast vara positiv och den ska vara äkta.
-

Övning: *Stödåtgärderna vid den egna läroanstalten när det uppstår oro*

Mål: *Syftet med övningen är att öka de studerandens kunskaper om elevvården vid den egna läroanstalten och vem de kan vända sig till om de är oroliga för sig själva eller en studiekamrat.*

Övningen görs i grupper av tre. Be de studerande att tillsammans diskutera situationer, vilka det vore bra att ingripa i eller diskutera. Vilka beteenden eller reaktioner hos en medstuderande väcker oro? Hurdana tjänster erbjuds vid den egna läroanstalten för den som oroar sig för ens egen eller en medstuderandes välbefinnande och ork?

Övningen diskuteras gemensamt och man namnger de yrkesutbildade personer vid den egna läroanstalten som kan hjälpa till i olika situationer. Dessutom ska man diskutera olika frågeställningar och sätt, med vilka välmåendetutorn kan föra saker på tal om hen är orolig för en annan studerande.

VÄLBEFINNANDEGRUPPENS VERKSAMHETSMODELL

Syftet med välbefinnandegruppen är att ta fram idéer och planera åtgärder för att främja välbefinnandet vid läroanstalten. För att undvika missförstånd kan gruppen även kallas med något annat namn, om det redan finns en välbefinnandegrupp vid läroanstalten. I gruppen diskuteras och delas allmänna iakttagelser om de studerandes ork och gruppen består välmåendetutorerna samt stödjer och funderar på välmåendetutorernas egen ork.

Välbefinnandegruppens sammansättning:

- Välmåendetutorer (ca 4–6 studerande).
- Yrkesutbildade personer med ansvar för välbefinnandegruppens verksamhet (t.ex. lärare, biträdande rektor, psykolog, hälsovårdare eller kurator; sammanlagt ca 2–4 yrkesutbildade personer).

Välbefinnandegruppens möten och arbetsätt

Det är bra att schemalägga välbefinnandegruppens möten genast i början av terminen. Möten hålls med 3–4 veckors mellanrum. På så sätt säkerställer man att gruppen träffas regelbundet. Välbefinnandegruppens möten (längd cirka 60 min) kan ha följande upplägg:

- Pulsrunda: hur mår jag, hur mår alla andra
- Själva innehållet/dagordningen och åtgärder/eventemang som främjar välbefinnandet
- Avslutande av mötet och avstämning av en ny mötestid

Pulsrundan kan vara ett fritt samtal, men det rekommenderas att man tar hjälp av någon funktionell metod. Ofta är det lättare att dela med sig med hjälp av olika kort. Framför allt i början, när gruppen är ny, är det bra att samtala parvis. Syftet med pulsrundan är att öka kunskaperna om och förståelsen för hur det går för de studerande och att utveckla välmåendetutorernas färdigheter att uttrycka sina tankar och känslor. Samtidigt skapar man ett klimat där det finns omtanke om de studerande, där de tas i beaktande och där man strävar efter att ge dem stöd i vardagen.

Huvudtemat under de första mötena är olika aktiviteter, åtgärder och evenemang som stödjer välbefinnandet under terminen. Det är viktigt att lägga ned tillräckligt mycket tid på idéarbetet och planeringen och att komma ihåg att återkomma till planerna. Det är bra att skriva upp idéerna och planerna och att föra en fritt formulerad promemoria över mötena.

I början av mötena kan man ha korta övningar eller inledningar med anknytning till välbefinnandet. I bilagan finns tilläggsövningar till olika teman i utbildningen till

välståndetutor. Dessa kan vid behov användas under mötena som ett verktyg för att stimulera intresset för att främja det egna och andras välbefinnande.

BILAGOR

Bilaga 1: Tilläggsmaterial för välbefinnandegruppens möten

Årsklocka

Det är bra att planera åtgärderna som stödjer välbefinnandet för hela året med hjälp av en årsklocka. Planera tillsammans aktiviteter, ämnen och/eller teman som enkelt kan genomföras i vardagen varje vecka. Planeringen blir lättare om man använder en konkret årsklocka som följer kalendern och där de preliminära planerna skrivs upp. Tänk också på att aktiviteter som främjar välbefinnandet kan genomföras till exempel som större evenemang: antingen som fristående evenemang eller i anslutning till annat traditionsenligt program vid läroanstalten. Det viktiga är att hitta på konkreta aktiviteter som inbegriper välbefinnandet som en helhet och som bidrar till bättre ork hos de studerande. Det är bra att ha med årsklockan på välbefinnandegruppens möten så att man inte glömmer bort några bra idéer eller planer.

Sömn och vila

Bakgrund

Sömn och vila lägger grunden för att orka och må bra. Berätta för de studerande att sömnens uppgift är att ge återhämtning från påfrestningarna under dagen, effektivisera inläringen och minnet, stödja den psykiska/mentala hälsan samt upprätthålla ämnesomsättningen och hormonella funktioner. Vi har ännu inte fullständig förståelse av sömnens betydelse för välbefinnandet, men man vet att om en människa inte sover tillräckligt, utsätter sömnbristen oss för problem med minnet, koncentrationen och uppmärksamheten, en ökad risk för diabetes, fetma och nedsatt immunförsvar liksom även en ökad risk för psykisk ohälsa, såsom depression och ångest.

Sömlöshet är den vanligaste sömnstörningen. Vid sömlöshet har människan svårt att somna, svårigheter att sova eller ofta både och. Ett särdrag som ingår i sömnstörningar hos unga är den skenbara sömlöshet som uppstår i och med att sömnrhythmen fördröjs. I och med puberteten skjuts tidpunkten för ökad utsöndring av melatonin upp samtidigt som andelen av djup sömn minskar. Detta gör att den unga somnar senare och insomningskänsligheten försämras. Ungdomar har med andra ord lätt för att vara uppe sent, till skillnad mot före puberteten. Också riklig användning av datateknik och medier bidrar till att man lägger sig senare än normalt.

Sömlöshet förekommer hos 9–13 procent av ungdomarna. Andelen unga som sover mindre än åtta timmar har ökat, även bland gymnasieeleverna och bland både flickor och pojkar

(enkäten Hälsa i skolan 2006–2017). För tonåringar rekommenderas 8–10 timmar sömn per natt och för unga vuxna och vuxna 7–9 timmar sömn per natt. Sömnbehovet är dock individuellt.

Frågor till de studerande:

Sover du tillräckligt? Är du trött när du vaknar på morgonen? Vilka faktorer är bra för din sömn? Vilka faktorer stör sömnen?

Välbefinnande och saker som är viktiga för en själv

Uppgift: *Mina betydelsefulla stunder som bilder*

Mål: *Syftet med uppgiften är att med hjälp av en för personen betydelsefull bild konkretisera det som är viktigt för honom eller henne.*

Be de studerande att till exempel i sina telefoner välja 1–3 bilder som representerar sådant som är viktigt för dem. Alternativt kan de söka upp en bild på internet. Dela upp de studerande i par. Slutligen diskuteras ämnet med hela gruppen.

Uppgift: *Tidsanvändningspaj*

Be eleverna rita ett pajdiagram över sitt eget dygn.

Vad använder du din tid på just nu? Till exempel studier/skola, sömn, hobbyer, läxor, sociala medier, kompisar och så vidare. När pajdiagrammet över tidsanvändningen är klart ska du fundera på om du är nöjd med det. Om du ser behov av att ändra på något, hur skulle du vilja fördela tiden mellan olika saker? Rita ett nytt diagram över detta. Fundera till sist också på ditt sömnbehov och om det finns en god balans mellan sömnen och ansträngningarna under dagen.

Bilaga 2. Frågor till uppgiften Saker som är viktiga för en själv för tillverkning av värdegrundskort (se https://cdn.mll.fi/prod/2018/10/24091826/NT_Arvokortit.pdf)

Vad anser du att är ett bra liv?

Vad vill du använda din tid till?

Om du skulle få tre önskningar, vilka skulle de vara?

Vad skulle du vilja lära dig?

Vad skulle du göra om du vann på lotto?

Gör du de saker som du gillar?

Vad betyder frihet för dig?

Vad betyder det för dig att bli sedd?

En hurdan vän skulle du vilja vara?

Vad drömmar du om?

Vad är du tacksam för?

Vad hjälper dig att må bra?

Bilaga 3. Ordlista 100 styrkor (Avola & Pentikäinen 2019)

reko
uppskattande
ordentlig
systematisk
ärlig
noggrann
samvetsgrann
rättvis
strävar efter bästa möjliga resultat
artig
snäll
hjälpssam
kärleksfull
vänlig
varm
empatisk
välvillig
generös
hög social
intelligent
sporrande
snabb
praktisk
med känsla för skönhet
uthållig
målmedveten
målinriktad
effektiv
lösningsorienterad
kreativ
djup
sensitiv
hög emotionell intelligens
konstnärlig
genuin
unik
uttrycksfull
andlig
insiktsfull
intelligent
klok
förmåga att tänka
vidsynt
omdömesgill

mästare på att lära sig
självständig
anspråkslös
förnuftig
trevlig
pålitlig
engagerad
medkännande
omsorgsfull
måttlig
förmåga till självreglering
trofast
enträgen
tillitsfull
respektfull
flitig
förmåga att arbeta i grupp
nyfiken
glad
själsäker
idérik
optimistisk
energisk
entusiastisk
positiv
tillmötesgående
tacksam
har sinne för humor
mångsidig
lekfull
rolig
solig
hoppfull
stark
modig
beslutsam
ihärdig
hjärtlig
trygg
övertygande
ansvarsfull
ledartyp
avslappnad
accepterande
flexibel
lugn
förstående

medlande
blid
närvarande
omtänksam
tolerant
eftertänksam
tålmodig
bra lyssnare
förlåtande
ser saker ur flera perspektiv

KÄLLOR

- Avola, P. & Pentikäinen, V. 2019. Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEEhappy publications.
- Halliburton, A.E. & Cooper, L.D. 2015. Applications and adaptations of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for adolescents. *Journal of Contextual Behavioral Science* 4, 1–11.
- Hayes, S. C. 2004. Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy* 35 (4), 639–665.
- Hayes S. C., Luoma J. B., Bond F. W., Masuda A. & Lillis J. 2006. Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research Therapy*. 44, 1–25.
- Denham, S.A. & Brown, C. 2010. “Plays nice with others”: social emotional learning and academic success. *Early Education and Development*, 21(5), 652–680.
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi C., Bruni, O., DonCarlos L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., et al: National Sleep Foundation. 2015 sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health: Journal of the National Sleep Foundation*, 1:40–43.
- Kangasniemi, A., Lauronen, M. & Paukkunen, M. 2021. Vahvuustaidot. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen koulutusohjelman lopputyö.
- Kangasniemi, A. 2018. Hyvinvointitaidot (red. Jenni Helenius). Mannerheims barnskyddsförbund, Helsingfors. Länk: <https://www.mll.fi/ammattilaisille/ammattilaisten-aineistot/koulujen-aineistot/tukioppilastoiminnan-aineistot/>
- Kangasniemi, A. 2017. Tavoitteesta tavaksi. Kirjapaja.
- Kangasniemi, A. & Kauravaara, K. 2016. Kohti muutosta arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämässä. Liikunta- ja hyvinvointiakatemia.
- Kouluterveyskyselyn aikasarjat 2006–2017 (refererad 1.8.2019). Länk: https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1trend/summary_trendit
- Kronholm E., Puusniekka R., Jokela J. et al. Trends in self-reported sleep problems, tiredness and related school performance among Finnish adolescents from 1984 to 2011. *J Sleep Res* 2015; 24:3–10.
- Kuusela, M., Lintunen, T. & Heikinaro-Johansson 2002. Itsetuntemusta, viestintätaitoja, vastuunottamista, yhteistyö- ja ongelmanratkaisutaitoja: Tunnetaitoja liikunnanopetukseen. *Liikunta ja Tiede*, 3, 10–12.
- Lappalainen, R. & Lappalainen, P. 2010. Painon ja mielen psykologiaa. Hyväksymis- ja omistautumisterapia & kognitiivinen käyttäytymisterapia painonhallinnassa. Ohjaajan opas. Suomen Käyttäytymistieteellinen Tutkimuslaitos. Tammerfors.

- Lappalainen, R. & Turunen, G. 2006. Psykologinen lyhythoito painonhallinnassa. Ohjaajan opas. SKT:s publikationsserie: Hoitomenetelmien julkaisuja nro: 4.1. 2:a upplagan. Suomen Käyttäytymistieteellinen Tutkimuslaitos. Tammerfors.
- Puolakanaho, A., Kiuru, N. & Lappalainen, P. 2019. HOT-pohjaiset verkko- ja mobiili-interventiot nuorten koulutyön tukena. *Psykologia* 1, 34–45.
- Richardson, M., Abraham, C., & Bond, R. 2012. Psychological correlates of university students' academic performance: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138(2), 353–387. <http://dx.doi.org/10.1037/a0026838>
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N. & Nurmi, J-M. 2008. The role of educational track in adolescents' school burnout: A longitudinal study. *British Journal of Educational Psychology*, 78, 663–689.
- Salmela-Aro, K. 2009. Opiskelu-uupumusmittari SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille. *Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia* 46. Kehitys Oy.
- Salmela-Aro, K., Savolainen, H. & Holopainen, L. 2009. Depressive symptoms and school burnout during adolescence: Evidence from two cross-lagged longitudinal studies. *Journal of Youth and Adolescence* 38 (10), 1316–1327.
- Salmela-Aro, K. 2010. Koulu-uupumus sosiaalisessa kontekstissa: koulu, koti ja kaveripiiri. *Psykologia* 45, 5–6.
- Seligman, M.E.P., Ernst, R., M., Gillham, J., Reivich, K. & Linkins, M. 2009. Positive educations: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford review of Education* 35, 293-311.
- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A. & Weissberg, R. P. 2017. Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. *Child development* 88 (4), 1156–1171.
- Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R. & Komulainen, J. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? *Duodecim* 134: 13–14, 1396–1403.
- Unettomuus. God medicinsk praxis-rekommendation. Arbetsgrupp tillsatt av Finska Läkarföreningen Duodecim och Finska Sömnforskningssällskapet rf Finska Läkarföreningen Duodecim, 2017. Tillgänglig på adressen: www.kaypahoito.fi. Refererad 1.8.2019.
- Uni Huoltaa. Nyyti ry. Länk: <https://www.nyyti.fi/hyvinvointitoimijoille/koulutuspaketit/> Refererad 1.8.2019.
- Miksi uni on tärkeää? Psykisk Hälsa Finland rf (Mieli ry). Länk: <https://mieli.fi/fi/kehitt%C3%A4mistoiminta/lapset-ja-nuoret/unitehdas/unitehdas-unen-abczzz/miksi-uni-t%C3%A4rke%C3%A4%C3%A4> Refererad 1.8.2019.

Andra webbplatser om välbefinnande:

Hyvän mielen metsäkävelyt. Psykisk Hälsa Finland rf (Mieli ry).

<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/ymp%C3%A4rist%C3%B6-ja-luonto/hyv%C3%A4n-mielen-mets%C3%A4k%C3%A4velyt>

Verktyg för främjande av välbefinnandet hos studerande på andra stadiet

<https://opintokamu.fi/fi/>