

6 SAKER SOM FÖREBYGGER STRESS



Hej!

Vi vet att ni vet att stress är ett stort problem idag, framförallt bland unga. Enligt en rapport från Folkhälsomyndigheten 2018 är **56% av alla 16-åriga tjejer i Sverige allvarligt stressade**. Det är mer än en fördubbling sen mitten av 80-talet.

Det är lätt att tro att det är mobiler, sociala medier och förändrade normer som är den största orsaken till den ökade stressen, men så är det faktiskt inte. Rapporten visar att **den största bidragande faktorn är strukturella förändringar i hur skolan fungerar**. Det är förstås inget som ni som enskilda lärare kan ändra på. Ni kan inte själva byta betygssystem eller ge skolhälsan mer resurser. Då är det lätt att känna sig maktlös som lärare.

Det här materialet fokuserar på det som ni faktiskt kan göra. Här får ni kunskap om sex saker som kan förebygga stress och **konkreta övningar att göra tillsammans med era elever**. Vi har utgått från Christina Maslach och Michael P. Leiters forskning om stress och deras artikel "Six areas of worklife: a model of the organizational context of burnout."

Vi hoppas att det här materialet ska ge er mer makt i att förändra er och era elevers arbetsmiljö.

Lycka till!

Maktsalongen

1. ARBETSBELASTNING

Det farliga är faktiskt inte att ha för mycket att göra, utan snarare för mycket för lång tid. Här ger vi konkreta tips på hur ni kan skapa en balans mellan intensiva och lugna perioder i skolan.

2. KONTROLL

Utan kontroll hamnar vi i passagerarsätet och då är det inte så konstigt att vi börjar må dåligt. Här hittar ni övningar som stärker elevernas känsla av kontroll och sätt att arbeta för en tydligare och mer engagerande skolmiljö.

3. ERKÄNNANDE OCH ÅTERKOPPLING

Vi behöver erkännande och kontinuerlig återkoppling för att må bra och vara effektiva. Här finns tips på hur ni kan experimentera med feedback för att stärka elevernas förmåga att hjälpa varandra.

4. SOCIAL OMGIVNING

Vår sociala omgivning påverkar förstås hur vi mår. Här finns övningar som hjälper er arbeta proaktivt för att skolan ska vara en trygg och stabil plats.

5. RÄTTVISA

Att skolan är rättvis är förstås viktigt, och det är lätt att känna sig stressad om man blir orättvist behandlad. Här ger vi tips på hur ni kan inkludera eleverna i arbetet och visa att rättvisa är något ni prioriterar.

6. VÄRDERINGAR

Meningsfullhet är en bra medicin mot stress! Här är tipsen på hur ni kan öka motivationen i klassrummet genom att utforska era gemensamma och personliga värderingar.

SÅ KÄNNER MAN IGEN STRESS

I en workshop vi höll med 80 gymnasieelever frågade vi vad som händer när de blir stressade. Så här beskrev eleverna sig själva:

- Lättirriterad
- Svårt att koncentrera sig
- Dåligt minne
- Isolerar sig
- Blir tyst
- Sömnproblem
- Stressar sig igenom uppgifter
- Slutar bry sig om saker
- Småsaker känns oöverkomliga
- Dåligt humör
- Blir förvirrad
- Dricker mer och mer kaffe
- Skjuter upp deadlines
- Sjunkande betyg
- Skolkar
- Övertrött
- Väldigt känslösam
- Bryter ihop

1. Arbetsbelastning

När man pratar om stress är arbetsbelastning ofta det första man tänker på. Man säger att det är "lite mycket nu" och försöker stryka saker så att man ska få mindre att göra. Ibland är det precis det som behövs men ofta är det faktiskt inte mängden sysslor som får en att må dåligt, utan problemet är att man aldrig får vila. Att ha mycket att göra är inte farligt så länge det finns en balans mellan intensiva och lugna perioder.

När den balansen inte finns leder det dels stress, psykisk ohälsa och försämrade resultat och prestationer. Det kan i sin tur göra en ÄNNU mer stressad, framförallt i dagens skola där betygssystemet gör att lärare och elever behöver prestera på topp hela tiden. Gör de här övningarna för att skapa en mer balanserad skola.



ÖVNING: RITA UPP TERMINEN

För att få koll på om det finns en balans mellan intensiva och lugna perioder kan det förstås hjälpa att rita. Gör en tidsplan och lägg in allt ni ska göra. Ser det realistiskt ut? Finns det någon plats att pusta ut? Gå tillbaka till planen regelbundet, stämmer den fortfarande eller har nya måsten dykt upp på vägen?

ÖVNING: PRATA OM VILA

Även om tiden finns för att vila kan det vara svårt att slappna av. Vila kan vara både passiv och aktiv. Man behöver både få slappa, titta på Netflix och bara ta det lugnt, och få göra roliga saker som att träffa kompisar, spela gitarr eller simma. Låt klassen prata i smågrupper om hur de kopplar bort och kopplar av. Det blir både en påminnelse om att vila är viktigt och en tipsstund där man kan inspireras av varandra.

ÖVNING: PRATA OM PLANERING

Olika personer är olika bra på att planera, vissa kan det inte alls och då blir intensiva perioder helt omöjliga att hantera. Avsätt en lektion och prata om hur man kan planera sitt arbete och metoder för studieteknik.

3 TIPS NÄR DET ÄR MYCKET

Mät i tid inte prestationer! När du har mycket uppgifter och deadlines kan det vara smart att bestämma hur mycket tid du ska lägga på varje uppgift idag, snarare än vad du ska ha hunnit klart med när du går och lägger dig.

Börja med det som känns jobbigast!

Fundera på vilken uppgift som har störst risk att stressa dig när du ska koppla av. Gör den uppgiften först!

Mikropausen = din hjärnas bästa vän!

Gå ut och ta lite luft, ät en frukt utan att kolla i mobilen eller sätt dig på en avskild plats och lyssna på en låt du gillar. Försök ge huvudet en sån här paus två gånger varje dag.

070-TA-DET-LUGNT

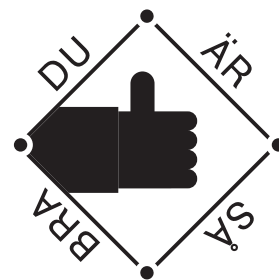
070-TA-DET-LUGNT

070-TA-DET-LUGNT

070-TA-DET-LUGNT

2. Kontroll

Forskning visar att ens känsla av kontroll är tätt kopplad till ens stressnivå. Brist på kontroll kan handla om att inte förstå vad som förväntas av en, inte ha en översikt över allt man måste klara eller att känna att det man gör inte har någon påverkan på omvärlden. Alla har behov av kontroll. Vi har förmågan att fatta egna, aktiva beslut och den vill vi få använda oss av. Utan kontroll hamnar vi i passagerarsätet och då är det inte så konstigt att vi börjar må dåligt. Att vara ung och gå i skolan är en speciell situation eftersom det mesta runt omkring en bestäms av någon annan. Då är det lätt att känna att man inte har någon kontroll. Här kommer några tips på saker ni kan göra för att stärka känslan av kontroll hos era elever.



ÖVNING: VAD KAN NI PÅVERKA?

Gör en lista tillsammans på sakerna som ni i skolan eller eleverna själva faktiskt har all makt över. Det kan handla om hur en uppgift är utformad, vilka spelregler ni har i klassrummet eller extra bensträckare när schemat är jobbigt. Det viktiga är att visa att ni faktiskt har kontroll över hur ni jobbar i skolan.

ÖVNING: VARFÖR ÄR DET VÄRT?

Meningsfullhet ökar känslan av kontroll. Man kan inte älska alla ämnen och uppgifter, men man kan ta reda på varför de ändå är värda ens energi. Lärare är ofta duktiga på att motivera eleverna, men eleverna får sällan tid att motivera sig själva. Lägg lite tid i början på en uppgift till att låta eleverna tänka efter: Varför är det värt för mig? Kanske ger uppgiften i historia chans att få skriva eller gympan en stund att vara med kompisar i en annan klass.

ÖVNING: ELEVINFLYTANDE

Eftersom kontroll motverkar stress kan faktiskt elevinflytande förebygga psykisk ohälsa i skolan. Ta ett möte med elevkåren och fundera över hur ni tillsammans kan engagera fler elever. Kanske borde ni börja med klassråd eller låta alla elever rösta om vissa frågor.

OM PRESTATIONSBASERAD SJÄLVKÄNSLA

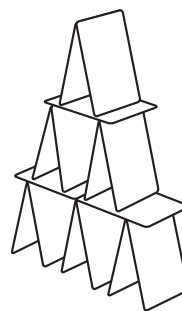
Självkänsla kan definieras som ens upplevda egenvärde. För vissa människor är självkänslan inte konstant utan beror på hur de för tillfället presterar inom vissa områden.

En prestationsbaserad självkänsla kan göra en överdrivet rädd för att misslyckas. Misslyckanden blir nämligen extra obehagliga när de utgör ett hot mot självkänslan. För att skydda sin självkänsla det vanligt att en anstränger sig till det yttersta för att nå sina prestationsmål. I en miljö där det är svårt att nå dessa mål - antingen för att prestationsmålen är orimligt höga eller för att omgivningen förhindrar en att prestera i enlighet med sina mål - kan det i längden leda till utmattning och i värsta fall utbrändhet.

En av de viktigaste saker som elever med prestationsbaserad självkänsla behöver är kontroll.

3. Erkännande och återkoppling

Utan erkännande är det svårt att veta när man är klar och om man gjort tillräckligt. Brist på återkoppling kan göra att vi känner oss osynliga och att uppgiften känns oändligt svår och stor. Därför är det stressförebyggande att jobba aktivt med erkännande och återkoppling. Skolan bygger till stor del på att läraren ger erkännande och återkoppling genom kommentarer, utvecklingssamtal och betyg. Här är några tips på hur ni kan experimentera med feedback för att stärka elevernas förmåga att hjälpa varandra.



ÖVNING: ELEV-TILL-ELEV

Det är viktigt att få feedback ofta, både när saker går bra och dåligt, men det kan vara svårt att hinna med för läraren. Få tid till kontinuerlig feedback genom att låta eleverna hjälpa varandra. Att ge och ta feedback är inte så enkelt, så lägg tid på att prata om hur man ger återkoppling och erkännande. Det kan vara smart att använda en konkret metod, se tips på såna i faktarutan.

ÖVNING: FOKUS PÅ PROCESS, INTE RESULTAT

Vi pratar oftast om hur det gått, inte vad vi gjort. Ibland måste man förstås prata om resultaten, det är ju det som kommer synas på betyget, men det kan också vara viktigt att få strunta i resultatet en stund och bara fokusera på ens arbete, utveckling och process. Då kan man upptäcka att man faktiskt lärde sig massor av de där sakerna som inte gick så bra.

ÖVNING: BE OM ÅTERKOPPLING

Det är viktigt att komma ihåg att feedback alltid är till för att hjälpa den som får den, aldrig den som ger. Annars är risken stor att den som får feedback inte vill använda den. Därför kan det vara bra att själv be om feedback, och det behöver man öva på! Gör såhär:

- 1 Para ihop eleverna två och två.
- 2 Ge dem lite tid att själva få formulera vad de vill ha feedback på.
- 3 Låt eleverna feedbacka på varandra.

METODER FÖR FEEDBACK

Lovebombing!

Den här feedbackövningen är bra för att peppa, bekräfta och ge energi. Gör såhär:

- 1 Dela upp er i grupper på 3-6 personer.
- 2 Låt alla skriva post-its med positiv feedback till alla i sin grupp.
- 3 Låt sedan grupperna gå laget runt och läsa lapparna för varandra.

Använd feedbackhattar!

Såhär gör man:

- 1 Börja övningen med att välja några olika perspektiv som ni tycker är viktiga, det skulle tex kunna vara "Retorik", "Fakta", "Kreativitet" och "Process".
- 2 Ge varje perspektiv en "hatt", det kan antingen vara en riktig hatt, eller något annat som signalerar vilket perspektiv man har.
- 3 Dela ut hattarna till personerna som ska feedbacka. De ska sedan ge feedback utifrån det tilldelade perspektivet och inget annat.

4. Social omgivning

Social omgivning spelar stor roll för vår psykiska hälsa. Social otrygghet i skolan eller på fritiden kan ofta vara det som gör att hög arbetsbelastning och krav på prestation blir för mycket. Det har ni lärare säkert sett många gånger. Om skolan är en trygg miljö kan det vara en stabilitet för den som har det jobbigt och därför kan proaktivt arbete för en socialt fungerande skola göra stor skillnad.



ÖVNING: SOCIALA AKTIVETER

Grunden för en fungerande grupp är förstås allt det positiva - det är lättare att lita på varandra om man haft kul ihop. Därför är det viktigt att sociala aktiviteter för hela gruppen sker kontinuerligt. Prata om gruppdynamik i mentorsgruppen och välj ut några elever som ansvarar för att hitta på kul saker som eleverna kan göra tillsammans.

ÖVNING: GRUPPARBETE

Mycket i skolan handlar om grupparbete. Det är bra eftersom framtiden för de allra flesta kommer vara full av grupparbeten. Men grupparbeten är också något många elever bävar inför. Gör det till en del av uppgiften att jobba aktivt med att vara bra gruppmedlemmar. Gör såhär i början av grupparbetet:

- 1 Låt gruppen prata om hur de vill jobba.
- 2 Låt gruppen skriva ett gruppkontrakt med spelregler.
- 3 Gör tid för gruppen att kontinuerligt följa upp och utvärdera om de arbetar i enlighet med kontraktet.

ÖVNING: PROAKTIV KONFLIKTHANTERING

Konflikter är läskiga! Det tycker de allra flesta. Konflikter är också helt oundvikliga. Därför är det viktigt att prata om hur man gör när de dyker upp. Gör såhär:

- 1 Prata med hela gruppen om gruppdynamik och att konflikter är helt normalt.
- 2 Låt eleverna prata i grupper om hur de fungerar i konflikter.
- 3 Låt smågrupperna göra en plan för hur de ska göra om en konflikt uppstår.

OM GRUPPDYNAMIK

Det finns många modeller för gruppens olika faser. En av de allra kändaste och enklaste är Bruce Tuckmans "forming, storming, norming, performing". Så här beskrivs gruppens faser i den modellen:

Forming

Här är allt nytt, gruppmedlemmarna lär känna varandra och det viktigaste för de flesta är att känna sig inkluderade i gruppen. Här behöver gruppen ofta hjälp att hitta riktning.

Storming

Här börjar medlemmarna utmana varandra och det är helt normalt med konflikter. I den här fasen förbättras ofta projektet. Här kan det finnas stort behov av stöd från en utomstående.

Norming

Nu börjar tydliga roller och ansvar utkristalliseras och gruppen kan lita på varandra. Här kan det vara viktigt att låta gruppen sköta sig själv.

Performing

Nu är gruppen mer effektiv än någonsin och arbetet är roligt!

5. Rättvisa

Orättvisa kan leda till stress eftersom det påverkar vår känsla av tillit och trygghet. Rättvisa kan handla om att känna sig sedd och att få samma behandling och bedömning som alla andra. Det kan också vara viktigt att det är tydligt hur de som är ansvariga arbetar för att se till att allt sköts rättvist. Vi vet att ni i skolan redan jobbar jättemycket med rättvisa. Här kommer några konkreta tips på hur ni kan inkludera eleverna i det arbetet och visa att rättvisa är viktigt.



ÖVNING: DISKRIMINERING

Det är självklart viktigt att se till att ingen diskrimineras, och för att göra det krävs det kunskap. Bjud in någon som kan utbilda er och eleverna om vad diskriminering är och hur man förebygger det. Det är också viktigt att det är tydligt vem diskriminering i skolan ska rapporteras till.

ÖVNING: KLASSKONTRAKT

Om eleverna får vara med och sätta reglerna är det större chans att reglerna känns rättvisa och viktiga. Prata ihop er i klassen om hur ni ska vara mot varandra och skriv ett klasskontrakt. Reglerna kan handla om allt från när man får prata till hur man är schysst mot varandra. Se till att alla har tillgång till kontraktet och prata om det kontinuerligt.

ÖVNING: OSYNLIGA UPPGIFTER

Ofta känns det som att det alltid är samma personer som gör allt, och det börjar till slut kännas orättvist. Synliggör de osynliga uppgifterna och skapa en rättvis fördelning såhär:

- 1 Gör en lista på sakerna som "nån alltid fixar".
- 2 Diskutera sätt att fördela uppgifterna rättvist.
- 3 Bestäm en period ni ska testa det nya sättet.
- 4 Följ upp och utvärdera.

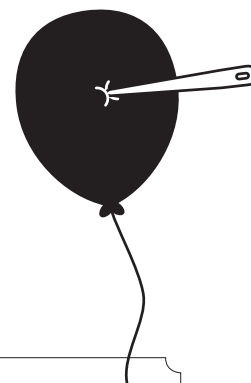
3 TIPS SÅ ALLA FÅR HÖRAS

Alla är olika och behöver olika förutsättningar för att kunna delta i diskussionen.

- 1 Se till att blanda mellan prat i smågrupper, skriftlig input och diskussion i hela gruppen.
- 2 När ni har diskussioner i grupp, gå en runda där alla får säga något. På så sätt säkerställer ni att verkligen alla får komma till tals.
- 3 Diskussioner i torgformat/open space. Gör olika stationer där det finns olika diskussionspunkter. Låt sedan eleverna gå runt och diskutera frågan som finns på just den stationen.

6. Värderingar

En bra medicin mot stress är meningsfullhet. Om vi förstår vart vårt arbete leder och känner att det är viktigt så är det mindre risk att vi börjar må dåligt av arbetet. Därför kan man förebygga stress genom att undersöka sina värderingar och jobba i enlighet med dem. Här kommer några övningar som kan hjälpa er att göra det tillsammans med era elever.



ÖVNING: GEMENSAMMA VÄRDERINGAR

Vilka gemensamma värderingar finns i gruppen eller klassen? Det kan handla om värderingar gällande hur ni ska vara mot varandra, hur ni kan stötta och motivera varandra. Återkom kontinuerligt till dessa värderingar och stäm av om ni arbetar i enlighet med dem.

ÖVNING: PERSONLIGA VÄRDERINGAR

Vad är viktigt för en själv då? Det är inte alltid helt självklart. Här är en övning för att utforska sina personliga värderingar:

- 1 Dela ut post-its och be eleverna skriva 10 saker som är viktigast för dem. En post-it per sak, och var inte för specifik. Skriv tex hellre "vänskap" än specifika kompisar.
- 2 Be eleverna sätta upp lapparna framför sig så de kan se alla.
- 3 Ge eleverna 30 sekunder för att ta bort de tre minst viktiga.
- 4 Ge eleverna 20 sekunder för att ta bort de två minst viktiga
- 5 Upprepa förra steget.
- 6 Nu har eleverna sina tre viktigaste saker kvar. Prata i smågrupper om resultatet.

ÖVNING: 85-ÅRINGEN

Ett sätt att undersöka sina långsiktiga värderingar är övningen 85-åringen. Gör såhär: Låt eleverna föreställa sig att de är 85 och tänker tillbaka på sitt liv. Var är de? Vad har de gjort? Vilka finns omkring dem? Vad har varit viktigt för dem under livet? Genom att göra övningen kan man inse att allt som händer just nu inte är superviktigt, men att vissa saker faktiskt är det..

4 TIPS FÖR MER MOTIVATION

Forma uppgiften! Det är alltid lättare att motiveras om det är något vi är intresserade av. Försök att hitta vägar för eleverna att rikta in uppgiften på något de bryr sig om.

Dela inspiration! Ta en stund under en lektion och låt eleverna prata i mindre grupper och berätta för varandra saker de läst, sett eller hört som inspirerat dem.

Fokusera på det som är viktigt! Hur mycket gör du för att andra förväntar sig det av dig? Här är en övning för att lägga tid på rätt grej: Ta fram kalendern och bläddra bakåt och sen framåt en vecka och markera aktiviteter du gör för din egen skull och ingen annans. Lägg din energi på de sakerna under veckan.

Fira! Vi går länge i skolan och kursens slut kan vara ett mål som ligger väldigt långt fram i tiden. Dela därför upp kursen i olika delmål och låt eleverna fira när delmålet är avklarat. Fira genom att äta kakor eller göra något kul på lektionen!

Mer hjälp mot stress

Vi hoppas att det här kompendiet har hjälpt er en liten bit till på vägen mot en mindre stressig skola. Här är mer stöd och hjälp från oss på Maktsalongen.

LITE MYCKET NU

Lite mycket nu är en kurs på sms som finns till för alla som känner att det kan bli lite mycket ibland. Hallå, vem kan inte det? Den som går med får ett sms om dagen med en enkel övning. Man kan välja mellan att gå vår förebyggande kurs i tre veckor eller akutveckan. Det är såklart helt gratis att gå med. Signa upp dig på www.litemycket.nu.

TIPS PÅ MAIL VARJEMÅNAD

Vi har två olika maillistor man kan gå med i om man vill ha tips mot stress varje månad. Den ena är till för individer och den andra är till för grupper. Gå med i listan för individer här: <http://bit.ly/litemycketnews>, och den för grupper här: <http://bit.ly/litemycketnugrupp>.

ENGAGEMANGSKIT

För er som vill skapa engagemang mot stress i er skolan har vi ett engagemangskit fullt av affischer, klistermärken, gnuggisar och ett brev. Beställ engagemangskitet till skolan genom att maila oss på litemycketnu@maktsalongen.se.

BOKA OSS SOM FÖRELÄSARE

Vi har många års erfarenhet av att hjälpa elevkårer, skolor och organisationer att sätta igång sitt arbete mot stress. Läs mer om våra föreläsningar och boka oss här: <http://maktsalongen.se/boka/>.

