



# DE UNGAS KOMPASS I KLASSEN

HANDBOK FÖR LÄRARE/YRKESPERSONER

*Jyväskylän yliopisto, psykologiska institutionen och  
pedagogiska institutionen*

*Päivi Lappalainen, Noona Kiuru, Katariina Keinonen,  
Raimo Lappalainen, Anne Puolakanaho & Kirsikka Kaipainen*



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO  
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ



Finlands  
Akademi



# FÖRFATTARINFORMATION

## Författare:

Päivi Lappalainen, Noona Kiuru, Katariina Keinonen,  
Raimo Lappalainen, Anne Puolakanaho & Kirsikka Kaipainen,  
Jyväskylä universitet, psykologiska institutionen och  
pedagogiska institutionen

## Kontaktinformation:

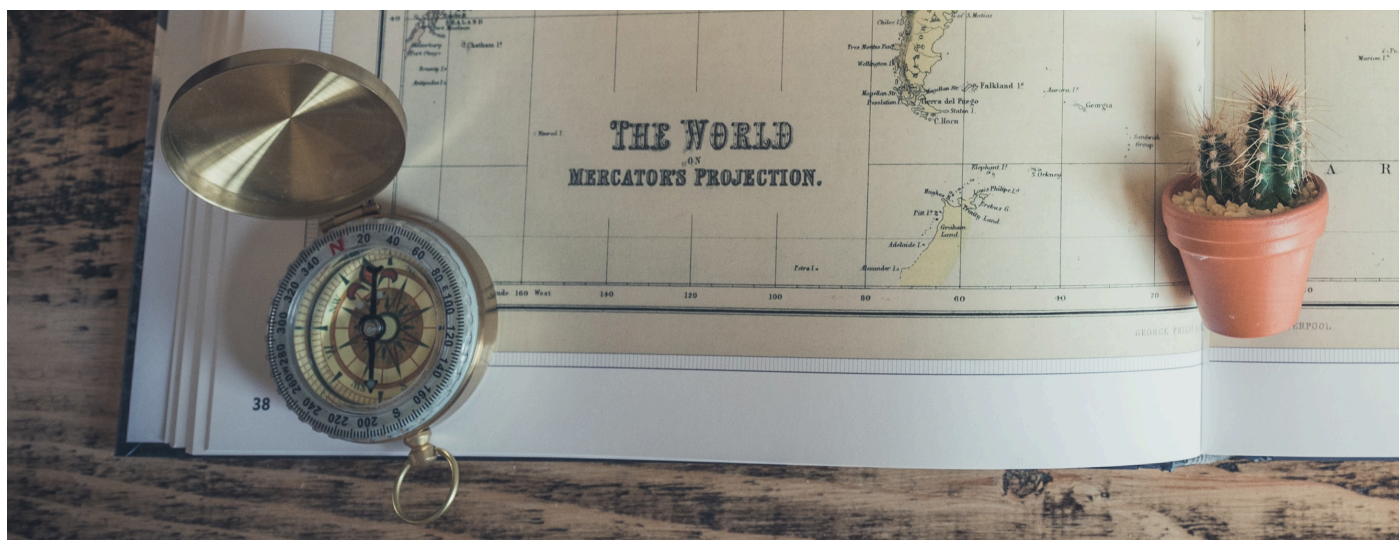
Päivi Lappalainen  
Psykologiska institutionen och pedagogiska institutionen  
Jyväskylä universitet  
PL 35, 40014 Jyväskylän yliopisto  
040 805 4192  
[paivi.k.lappalainen@jyu.fi](mailto:paivi.k.lappalainen@jyu.fi)

I denna handbok presenteras en modell för hur det webbaserade programmet De Ungas Kompass kan användas i klass eller i smågrupp. Modellen kan tillämpas av såväl lärare som andra yrkespersoner som arbetar med unga. I handboken beskrivs den teoretiska bakgrunden till, målen för och innehållet i De Ungas Kompass samt de tillvägagångssätt som rekommenderas för programmet.



# INNEHÅLL

<b>FÖRORD</b>	<b>1</b>
<b>DE UNGAS KOMPASS I ETT NÖTSKAL:</b>	
Ettappbeskrivningar	4
Veckoettapp 1 – RIKTNING FÖR LIVET	5
Veckoettapp 2 – JAG OCH SINNET	6
Veckoettapp 3 – JAG NU	7
Veckoettapp 4 – JAG SJÄLV	8
Veckoettapp 5 – JAG OCH ANDRA	9
<b>ATT ANVÄNDA DE UNGAS KOMPASS:</b>	
Anvisningar för lärare/yrkespersoner	11
Lektion 1. (45 min.) – Ettapp 1: RIKTNING FÖR LIVET	15
Lektion 2. (45 min.) – Ettapp 2: JAG OCH SINNET	17
Lektion 3. (45 min.) – Ettapp 3: JAG NU	19
Lektion 4. (45 min.) – Ettapp 4: JAG SJÄLV	21
Lektion 5. (45 min.) – Ettapp 5: JAG OCH ANDRA	23
<b>SLUTORD</b>	<b>25</b>
<b>BILAGA 1</b>	
Veckouppgifterna samlade (t.ex. för att kopieras till de unga)	26



# FÖRORD

Det digitala programmet De Ungas Kompass har utvecklats 2017–2021 som en del av ett forsknings- och utvecklingsprojekt vid psykologiska institutionen vid Jyväskylä universitet. Projektets olika delar har finansierats av Keski-Suomen Kulttuurirahasto, Finska kulturfonden, Finlands Akademi och Edufutura/JY. Syftet med projektet har varit att stödja de ungas välbefinnande och förebygga psykisk ohälsa. De Ungas Kompass har ursprungligen utarbetats för högstadiееlever, men programmet är också lämpligt att genomföra t.ex. i början av gymnasiet eller yrkesinriktade studier.

De Ungas Kompass kan utnyttjas på många olika sätt. Undersökningar av användarupplevelser har visat att till exempel modeller för självständigt arbete och smågruppsarbete är bra och fungerande. I denna handbok presenteras en modell som går ut på att en hel klass eller en del av en klass använder programmet under ledning av en yrkesutbildad person, till exempel en lärare.

En tvärvetenskaplig arbetsgrupp har arbetat med projektet. Forskare vid psykologiska institutionen vid Jyväskylä universitet har utarbetat programmets innehåll i samarbete med yrkespersoner inom informationsteknologi och grafisk design. Programmet baserar sig på nyare forskningsrön och lång erfarenhet av webbaserade program som stöder välbefinnande. Arbetsgruppen har undersökt effekterna och erfarenheterna av programmet i skolor i Mellersta Finland och på riksnivå. Hittills har cirka 1 300 unga och cirka 100 yrkespersoner från olika håll i Finland använt programmet.

Skolor och läroanstalter har en viktig roll när det gäller att stödja barns och ungas välbefinnande och utveckla kompetens för välbefinnande. De mål för stödjande av de ungas kompetens för växelverkan och välbefinnande som finns inskrivna i läroplanen, liksom även det ökade illamående som unga rapporterar, understryker behovet av att ta fram evidensbaserade metoder och modeller som kan integreras i skolans normala undervisningsverksamhet och på så sätt nå ett stort antal unga. Utnyttjandet av strukturerade webbaserade program gör det möjligt att börja använda metoderna och modellerna med en lätt introduktion. De Ungas Kompass är ett verktyg som i skolor och läroanstalter kan användas för att öva på färdigheter inom välbefinnandet.

Forskningsteamet bakom De Ungas Kompass vill tacka alla skolor som inom ramen för projektet har deltagit i undersökningen om effekten och användarupplevelsen av programmet och som har gjort det möjligt att testa programmet i en verklig skolmiljö. Responsen från lärare, skolpsykologer, kuratorer, handledare, rektorer, föräldrar och elever har varit mycket värdefullt.

# TEORETISKA BAKGRUND TILL DE UNGAS KOMPASS

De Ungas Kompass utnyttjar acceptans- och värdebaserade metoder och principer som ett verktyg för att stödja välbefinnande samt utveckla känslomässiga och sociala färdigheter. Dessa metoder tillämpas inom såväl psykologiska vårdformer samt främjande av arbetshälsa så som livsstils- och idrottsträning. Metoderna är också synnerligen lämpliga för barn och ungdomar.

Den centrala tanken i detta förhållningssätt är att välbefinnande är en kompetens som kan övas upp. När man närmar sig de ungas välbefinnande ur perspektivet kompetensutveckling, kan målet med övningarna till exempel vara att få den unga att fundera över sitt liv och vilka steg hen kan ta för att nå saker och mål som är viktiga för hen. Genom övning kan man lära sig färdigheter inom välbefinnande, som att iakttä tankar och känslor, ta en annan människas perspektiv men även självmedkänsla och sociala färdigheter.

De Ungas Kompass övar upp dessa färdigheter i fem etapper. I denna handbok presenteras en modell där De Ungas Kompass ägnas fem lektioner i klass.



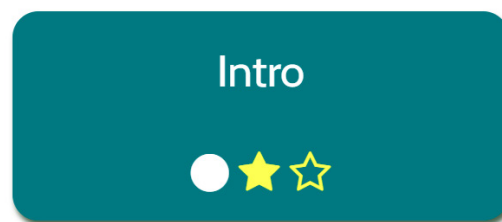


# DE UNGAS KOMPASS I ETT NÖTSKAL: Etapppbeskrivningar

Varje veckoetapp i De Ungas Kompass innehåller mångsidiga övningar och innehåll, såsom videor, serier, tankeuppgifter och diskussionsuppgifter. Varje etapp är indelad i fem underavsnitt: en beskrivning av etappen (intro), tre övningar och feedback.

Eleverna avancerar i programmet en övning åt gången eller så kan de återvända till programmets etappvy och gå direkt till önskad del eller övning.

Obligatoriska innehåll och övningar i varje avsnitt anges i etappvyn med en stjärnsymbol:



En stjärna med gul kontur betyder att övningen eller "stjärnuppgiften" ännu inte har utförts, medan en helgul stjärna betyder att stjärnuppgiften har utförts.

Resten av övningarna är frivilliga och eleven kan välja i vilket innehåll hen fördjupar sig under lektionen utöver stjärnövningarna. Nedan presenteras det centrala temat och målet för varje etapp. Läraren kan bekanta sig med dessa på förhand om hen så vill.

Användning av programmet: detaljerade anvisningar för hur De Ungas Kompass används i klass börjar på sidan 11.

**Obs! Det är bra att påminna eleverna om att användningen av De Ungas Kompass är informationssäker och att det i programmet inte lagras några som helst uppgifter som gör det möjligt att identifiera en enskild användare. Uppmana eleverna att vid registreringen välja ett användarnamn som gör att de inte går att identifiera dem (t.ex. inte hela namnet som användarnamn).**

# Veckoetapp 1

## RIKTNING FÖR LIVET

***Färdighet att identifiera vad som är viktigt för en själv, sätta upp mål och göra val i riktning mot målen.***



Riktning för livet

Det är viktigt att den unga kan identifiera sina egna intressen och saker som ger energi. Sådant som är viktigt för en personligen, dvs. värderingar, är riktlinjer som hjälper att planera sitt handlande och göra val i vardagen med tanke på vad som är viktigt för en själv. Den unga får möjlighet att stanna upp, göra medvetna val och ta små, konkreta steg i livet.

På denna etapp funderar den unga på sin framtid, sina mål och på vem hen är och vad hen vill av livet. I övningarna ingår till exempel val av målkort, lyckohjulet "livets spel", vägledande inspelningar att reflektera över samt diskussion med en nätcoach om att ställa upp mål. Den unga försöker hitta svar på bl.a. följande frågor:

- Vad vill jag av livet?
- Vad är viktigt för mig?
- Vad vill jag ha i mitt liv nu och i framtiden?
- Vilka drömmar har jag?
- Genom vilka konkreta handlingar kommer jag närmare mina drömmar?
- Vad ska jag göra efter grundskolan och när det gäller val av karriär?
- Vilka är mina långsiktiga mål med livet eller det jag har i livet?
- Med vilka delmål kan jag nå dem?
- Vad hindrar mig från att göra saker som är viktiga för mig själv?



# Veckoetapp 2

## JAG OCH SINNET

***Färdighet att identifiera och hantera tankar och känslor.***



Övningarna på etapp 2 i de Ungas Kompass kan beskrivas som en fjärrkontroll med hjälp av vilken den unga kan styra sin egen "tankefabrik", dvs. tankar som sinnet ständigt åstadkommer. Den unga lär sig till exempel genom att uttrycka sina föreställningar och tankar under övningarna att hantera tankarna på ett konstruktivt sätt så att de inte försvårar skolgången och annan målinriktad verksamhet.

Den unga övar sig i att få avstånd till tankar och känslor: tankarna och känslorna byts ut jämt och ständigt, och man behöver inte identifiera sig med dem. På så sätt kan de inte belasta den unga för mycket och påverka välbefinnandet negativt.

På den här etappen övar sig den unga att:

- iaktta tankar och känslor som rör sig i sinnet
- upptäcka att sinnet är en fantastisk historieberättare. De berättelser eller tankar som det frambringar kan vara överdrivna eller motsägelsefulla och man ska inte alltid tro eller reagera på dem
- lägga märke till kritiska tankar om sig själv eller andra och ta avstånd från dem
- förhålla sig till sina tankar och känslomässiga reaktioner på ett nytt sätt
- acceptera att alla slags tankar är välkomna och inte behöver skjutas bort, eftersom det kan få negativa konsekvenser ifall man försöker undvika dem

# Veckoetapp 3

## JAG NU

**Färdighet att vara närvarande och ägna  
uppmärksamhet åt det man gör.**



Att känna igen tankar och känslor kräver färdighet att rikta uppmärksamheten på sig själv, andra eller omgivningen. Denna färdighet att koncentrera sig på sig själv eller det som finns runt omkring en, kan kallas för medvetandefärdigheter eller närvarofärdigheter (NU-färdigheter i programmet).

De unga kan ibland stanna kvar i sina tankar eller ha flackande koncentration. Då behövs färdighet för att föra uppmärksamheten tillbaka på det man håller på med. Det finns många fördelar med att öva på den här färdigheten; det lindrar stress och lugnar ner, hjälper eleven att förstå sig själv bättre, att koncentrera sig på skolarbete, hobbyer och vänner. På den här etappen får den unga en möjlighet att

- öva koncentration, avslappning och uppmärksamhet genom andningsövningar
- undersöka känslomässiga tillstånd och kroppstillstånd (t.ex. spänning) ur iakttagarens synvinkel, utan att reagera på dem eller genom att acceptera dem
- identifiera känslor av ilska och frustration i kroppen och i sinnet samt betrakta dem utan att reagera
- öva NU-färdigheter, dvs. närvarofärdigheter i vardagssysslor, skolarbetet och hobbyer såsom musik och sport
- öva NU-färdigheter i sociala medier och vid diskussion med kompisar

# Veckoetapp 4

## JAG SJÄLV

**Färdighet att ta ett nytt perspektiv på sig själv och visa empati mot sig själv.**



På denna etapp får den unga pröva och öva på ett nytt sätt att tänka på sig själv. Hen kan utforska och ifrågasätta sina kritiska tankar och uppfattningar om sig själv. Hen kan lära sig att inte jämföra sig så mycket med andra eller vara mindre självkritisk och i stället vara mer konstruktiv i inställningen till sina misstag.

Dessutom lär sig den unga att utöva självmedkänsla, alltså behandla sig själv på ett vänligare och mer förstående sätt. På den här etappen kommer den unge att få

- fundera över varför man jämför sig själv med andra och vad det har för konsekvenser
- fundera över varför man strävar efter fullkomlighet och vad det har för konsekvenser
- notera sina starka sidor, men också fundera på berättelser som det egna sinnet skapat om den unge själv (t.ex. "Jag är dålig") och upptäcka att de bara är tankar och inte sanningar
- notera att tankar och känslor förändras, men innerst inne förblir man densamma "jag" som inte de föränderliga tankarna och känslorna kan skada
- öva upp ett nytt perspektiv på en svår fråga
- öva upp en vänlig och mer empatisk inställning till sig själv

# Veckoetapp 5

## JAG OCH ANDRA

**Färdigheter som främjar det gemensamma välbefinnandet och utvecklar de mänskliga relationerna: att växelverka positivt för andra människors och samhällets bästa.**



På denna etapp får den unga fundera över hurdan hen är som människa och hur hen växelverkar med andra. Målet med etappen är att öka den positiva växelverkan med andra, viljan att hjälpa och empatin samt att vara vänligare mot andra.

På denna etapp får den unga dessutom möjlighet att öva färdigheter som är till nytta i andra svåra situationer, t.ex. uppträdanden och andra stressfyllda situationer. Den unga får

- i praktiken undersöka hur mycket kritik samt positiva kommentarer och feedback hen hör omkring sig
- medvetet öva på att inte kritisera andra
- fundera över om hen någon gång har fått hjälp eller vänligt bemötande utan att förvänta sig det av någon
- notera vem hen kan tacka eller ta hänsyn till
- notera hurdan positiv feedback hen kan ge vänner eller andra
- fundera över hur hen kan sprida positivitet omkring sig
- fundera över vilken gemenskap hen vill leva i och hur hen vill bemöta andra



# ATT ANVÄNDA DE UNGAS KOMPASS: Anvisningar för lärare/yrkespersoner

## Lektion 1. (45 min) Börja använda De Ungas Kompass och Etapp 1: RIKTNING FÖR LIVET

Det är bra att reservera minst fem lektioner på ca 45 minuter för De Ungas Kompass. Under den första lektionen tittar klassen på en presentationsvideo, registrerar sig i programmet och bekantar sig med programmets inledande info och första etapp.

### TILLBEHÖR FÖR DEN FÖRSTA LEKTIONEN MED DE UNGAS KOMPASS

#### Egen dator eller egen surfplatta (eller mobil)

Varje deltagare behöver egen dator, surfplatta eller mobiltelefon. Det kan förekomma funktionsstörningar i äldre versionerna.

#### Hörlurar

Eftersom programmet innehåller mycket video och ljud är det bra att alla har hörlurar.

#### Anteckningsmaterial för att skriva ner användarnamn och lösenord

De unga registrerar sig i programmet med användarnamn och lösenord som de själva väljer och som är mycket viktigt att skriva upp, eftersom det inte går att spåra ett bortglömt användarnamn.



# BÖRJA WEBBPROGRAMMET

Läraren kan introducera De Ungas Kompass på följande sätt:

”Under de följande fem veckorna arbetar vi en lektion i veckan med programmet De Ungas Kompass. Det är ett webbaserat program som pågår i fem veckor och som syftar till att utveckla färdigheter inom välbefinnandet som hjälper er att möta nya och utmanande situationer i livet. Programmet innehåller olika övningar och videor. I programmet ingår dessutom en äventyrsresa i spelform för unga.

Under den här lektionen ska vi bekanta oss med programmet, registrera oss och ta del av den inledande infon och den första etappen i programmet. I slutet av lektionen ger jag dessutom en liten veckoövning. Jag vill ytterligare påminna om säkerheten: det är säkert att använda De Ungas Kompass, och programmet lagrar inga uppgifter som gör det möjligt att identifiera en enskild användare.”

1. Nästa steg är att tillsammans med eleverna titta på en presentationsvideo om De Ungas Kompass.

Videon finns på:

<https://youtu.be/hhQmaomTi6w>

2. Därefter registrerar man sig i programmet (det är eleverna som registrerar sig). Även läraren registrerar sig om hen inte redan har gjort det.

Man registrerar sig i programmet på:

<https://nuortenkompassi.fi/sv/>

## Logga in

Användarnamn:

Lösenord:

Kom ihåg mig:

Logga in »

Välj användarnamn och lösenord

Användarnamn:

Ditt användarnamn är inte synligt för andra användare. Välj ändå gärna ett sådant användarnamn som inte avslöjar ditt riktiga namn.

Lösenord:

Lösenordet måste vara minst 8 tecken. Det får inte vara ett lösenord som är allmänt använt (t.ex. 12345678) och inte heller vara samma ord som ditt användarnamn.

Bekräfta lösenord:

Skriv upp och spara ditt användarnamn och lösenord för dig själv utfall att du glömmet dem.

Jag godkänner användarvillkoren:

Användning av tjänsten är begränsad till personer som fyllt 13 år. Genom att registrera dig till och logga in i tjänsten godkänner du användarvillkoren.

Skapa konto »

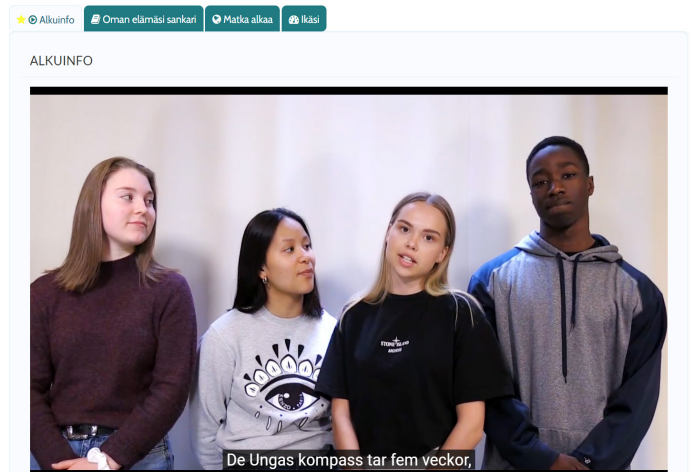
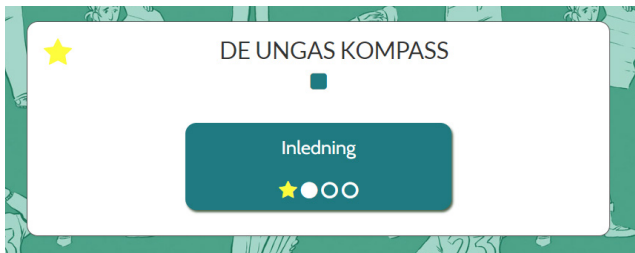
## Skapa användarnamn och lösenord:

Hitta på ett användarnamn och lösenord samt anteckna dem (spara dem i telefonen eller ta ett foto på dem. Obs! Det är bra om läraren rekommenderar att ta ett foto!)

Lösenordet måste innehålla minst 8 tecken och får inte vara detsamma som användarnamnet. Undvik att använda ditt personliga namn som en del av ditt användarnamn. Klicka till slut på Skapa konto.

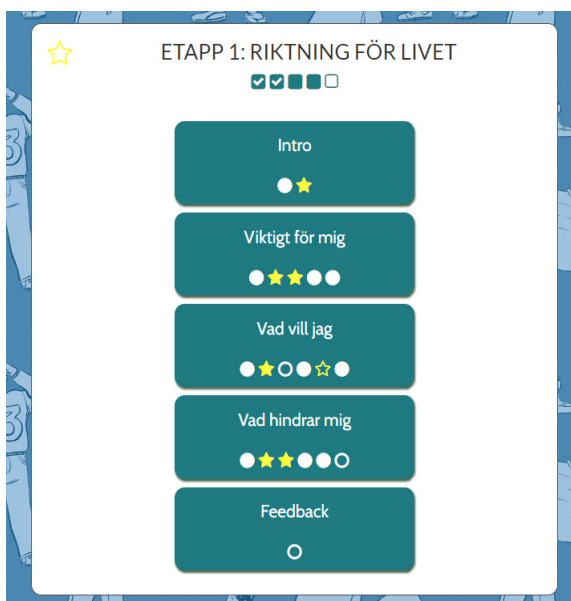
## INLEDANDE INFO

3. När den unga har registrerat sig kan hen gå vidare till programmets inledande info och arbeta i egen takt (Obs! Om tiden är begränsad kan man bara titta på den inledande infon och hoppa över Introts "Hjälte i ditt eget liv-videor och börja äventyrsspelet Resan börjar). Efter den inledande infovideon öppnas etapp 1 av programmet. Programmets senare etapper öppnas en vecka åt gången varje måndag, t.ex. etapp 2 öppnas måndagen efter det att programmet inletts osv.



4. **PRESENTATION AV PROGRAMMET:** Läraren berättar kort om programmet: Varje etapp består av fem delar: Intro, tre olika övningsmoment (kallas level) och feedback.

- Små vita bollar och gula stjärnor betecknar enskilda övningar.
- Stjärnuppgifter, dvs. s.k. obligatoriska övningar, är markerade med gula stjärnkonturer. Stjärnuppgifter för en enskild del måste utföras för att nästa del i etappen ska öppnas. De övriga övningarna är frivilliga och kan utföras enligt vars och ens eget intresse.
- Stjärnuppgifterna blir helt gula och bollarna helt vita när de har utförts.
- Du kommer till en viss del genom att klicka på delens namn eller någon av dess övningar.



Med knappen "Etapper" i navigeringsfältet kommer du alltid tillbaka från övningarna till startvyn.



**FEEDBACK:** Efter varje etapp kan du i etappens Feedbackdel fylla i ett kort formulär om vad du tyckte om innehållet i etappen.

**VECKOÖVNING:** I slutet av varje lektion presenterar och delar läraren ut en veckoövning (se etapperna eller bilagan på s. 26) och ber eleverna göra övningen före nästa etapp.

Eleverna kan t.ex. ta ett foto på varje veckoövning med sin mobil.

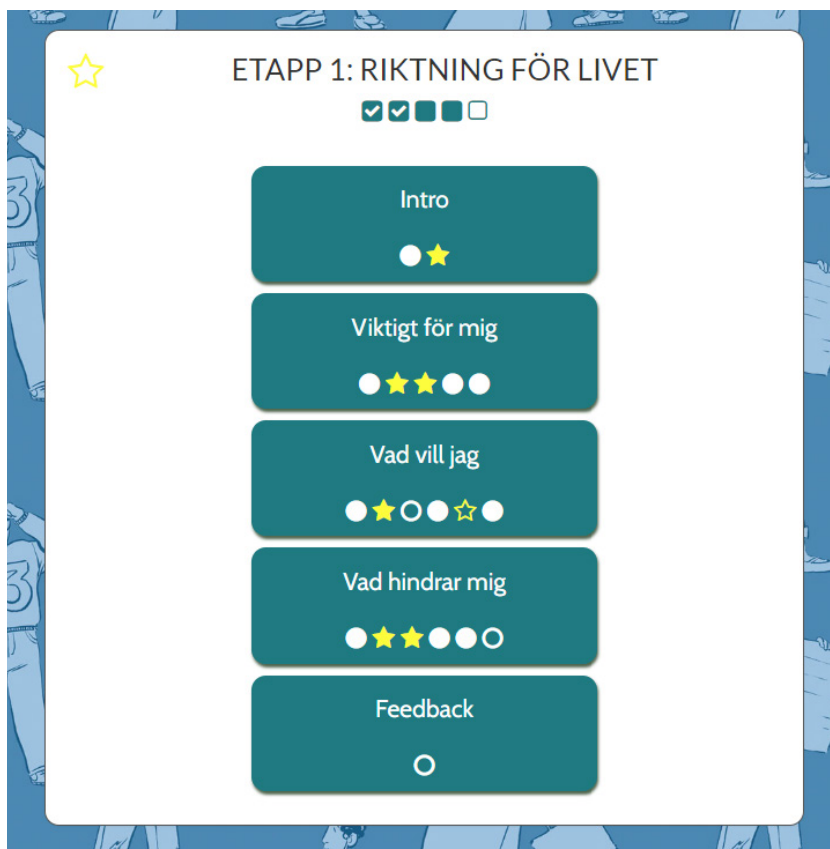
Läraren kan också, om hen så önskar, på förhand sända en PDF-fil med veckoövningarna till eleverna. Veckoövningarna finns som bilaga till denna handbok (s. 26).

*Syftet med veckoövningen är att få de unga att ta med sig i vardagen sådant som de lärt sig i De Ungas Kompass.*



# Lektion 1. (45 min)

## Etapp 1: RIKTNING FÖR LIVET



*Temat för etapp 1 är att identifiera vad som är viktigt för en själv samt ställa upp mål och göra val och gärningar utifrån målen.*

### INTRODUKTION TILL ETAPP 1:

Sådant som är viktigt för en personligen, dvs. värderingar, är riktlinjer som hjälper att planera sitt handlande och göra val i vardagen med tanke på sådant som är viktigt för en själv. I stället för att driva omkring utan mål får du möjlighet att stanna upp, göra medvetna val och ta små, konkreta steg i livet. På denna etapp får du fundera över din framtid, dina mål och vem du är och vad du vill av livet. I övningarna ingår till exempel val av målkort, lyckohjulet "livets spel", vägledande inspelningar att reflektera över samt diskussion med en nätcoach om att ställa upp mål. Du kan försöka hitta svar på bl.a. följande frågor:

- Vad vill jag av livet?
- Vad är viktigt för mig?
- Vad vill jag ha i mitt liv nu och i framtiden?
- Vilka drömmar har jag?
- Genom vilka konkreta handlingar kommer jag närmare mina drömmar?
- Vad ska jag göra efter grundskolan och när det gäller val av karriär?
- Vilka är mina långsiktiga mål med livet eller det jag har i livet?
- Med vilka delmål kan jag nå dem?
- Vad hindrar mig från att göra saker som är viktiga för mig själv?

**PÅMINNELSE OM STJÄRNUPPGIFTER:** Det är bra om läraren påminner om att (de gula) stjärnuppgifterna bör utföras i första hand. De övriga är frivilliga och eleverna kan välja vilka övningar de vill utföra förutom stjärnuppgifterna.

**SJÄLVSTÄNDIGT ARBETE:** eleven arbetar självständigt med etappen under lektionen.

**VECKOÖVNING:** Slutligen ger läraren eleverna följande veckoövning. Det är bra att påminna eleverna om att tillämpa övningen i sin vardag.



*Välj något som är viktigt för dig och som du vill ägna mer tid åt. Skriv ner det eller välj en bakgrundsbild till telefonen som påminner om detta.*

*Försök att varje dag i en veckas tid göra en sak som har med det att göra och lägg märke till hur det känns.*

## Saker att beakta denna gång:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Lektion 2. (45 min)

## Etapp 2: JAG OCH SINNET



*Temat för etapp 2 är att lära känna igen och hantera tankar och känslor på ett konstruktivt sätt.*

### INTRODUKTION TILL ETAPP 2:

Med hjälp av De Ungas Kompass kan du reglera din egen "tankefabrik", dvs. tankar som ständigt frambringas av sinnet, och hantera dem på ett konstruktivt sätt så att de inte hindrar skolgång och annan målinriktad verksamhet. Du övar dig i att få avstånd till tankar och känslor: tankarna och känslorna byts ut jämt och ständigt, och man behöver inte reagera på alla eller gå med på dem. På så sätt kan de inte heller påverka välbefinnandet negativt. Du får öva dig i att:

- iaktta tankar och känslor som rör sig i sinnet
- upptäcka att sinnet är en fantastisk historieberättare. De berättelser eller tankar som det frambringar kan vara överdrivna eller motsägelsefulla och man ska inte alltid tro på eller reagera på dem
- lägga märke till kritiska tankar om dig själv eller andra och ta avstånd från dem
- förhålla dig till dina tankar och känslomässiga reaktioner på ett nytt sätt
- acceptera att alla slags tankar är välkomna och inte behöver skjutas bort, eftersom det kan få negativa konsekvenser att försöka undvika dem

**SJÄLVSTÄNDIGT ARBETE:** Eleven kan arbeta självständigt med etappen under lektionen. Det är också bra att påminna om stjärnuppgifterna och att när de väl är gjorda kan eleven utföra etappens frivilliga övningar.

**VECKOÖVNING:** Slutligen ger läraren eleverna följande veckoövning:

*Skriv ner en kritisk tanke om dig själv eller andra på mobilen. Varje gång du observerar en kritisk tanke, lägg då märke till att du kan välja hur du ska förhålla dig till den och om du handlar därefter.*

*Du kan också tyst säga till dig själv:  
"Jag har en tanke att ..."  
Observera att tankar bara är ord.*



## **Saker att beakta denna gång:**

---

---

---

---

---

---

---

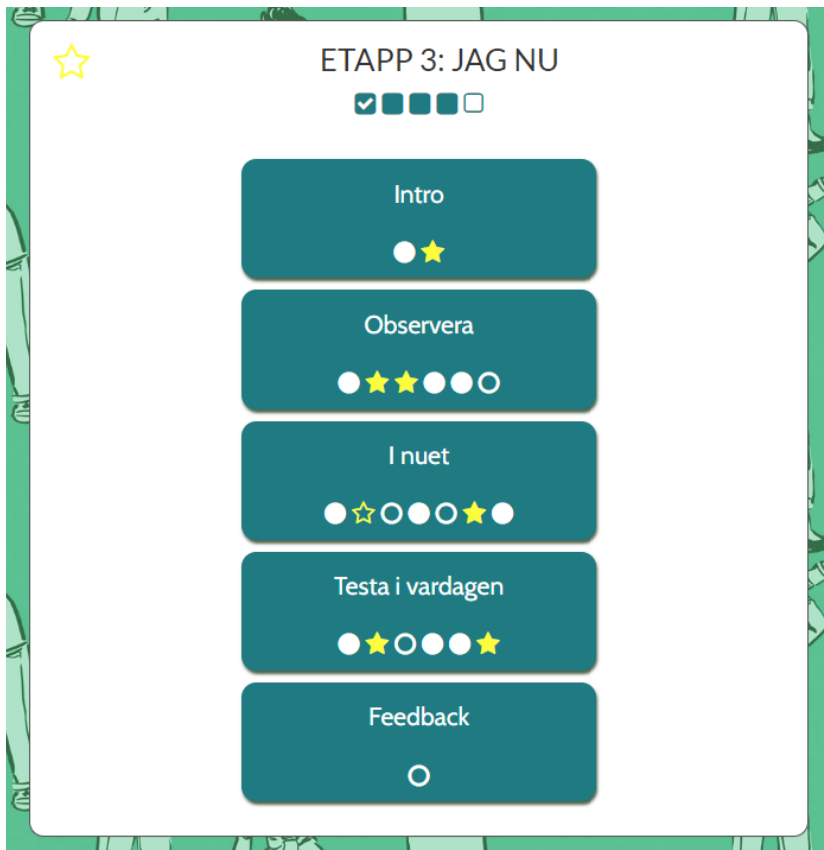
---

---

---

# Lektion 3. (45 min)

## Etapp 3: JAG NU



*På denna etapp övas färdigheten att vara närvarande, koncentrera sig och rikta uppmärksamheten på vad man gör.*

### INTRODUKTION TILL ETAPP 3:

Läraren kan till exempel introducera lektionen så här: Att identifiera tankar och känslor kräver färdighet att rikta uppmärksamheten mot dig själv, andra eller omgivningen. Denna färdighet, att koncentrera sig på sig själv eller det som finns runt omkring, kan kallas medvetandefärdigheter eller närvarofärdigheter (NU-färdigheter). Ibland stannar vi kvar i våra tankar, eller så kan vi ha flackande koncentration. Då behövs färdighet i att rikta uppmärksamheten på det man gör. Det finns många fördelar med att öva på den här färdigheten; det lindrar stress och lugnar ner, hjälper dig att förstå dig bättre, att koncentrera dig på skolarbete, hobbyer och vänner. På den här etappen får du

- öva koncentration, avslappning och uppmärksamhet
- undersöka känslomässiga tillstånd och kroppstillstånd (t.ex. spänning) ur iakttagarens synvinkel, utan att reagera på dem eller genom att acceptera dem
- identifiera känslor av ilska och frustration i kroppen och i sinnet samt betrakta dem utan att reagera
- öva NU-färdigheter, dvs. närvarofärdigheter i vardagssysslor, skolarbete och hobbyer såsom musik och sport
- öva NU-färdigheter i sociala medier och vid diskussion med kompisar

**SJÄLVSTÄNDIGT ARBETE:** Den unga arbetar självständigt med etappen under lektionen.

**VECKOÖVNING:** Slutligen ger läraren eleverna följande veckoövning:



*Varje gång någon talar till dig (t.ex. en vän, mamma, en lärare), var koncentrerad och närvarande och lyssna noga på vad den andra har att säga.*

*Ge den som talar all din uppmärksamhet. Lägg märke till hur den medvetna närvaron påverkar dig själv och andra.*

## **Saker att beakta denna gång:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Lektion 4. (45 min)

## Etapp 4: JAG SJÄLV



*På denna etapp övas färdigheten att få en ny syn på sig själv och att vara vänlig och empatisk mot sig själv.*

### INTRODUKTION TILL ETAPP 4:

På denna etapp får du ett nytt perspektiv på dig själv och ett nytt sätt att tänka på dig själv. Du får lära dig att inte jämföra dig så mycket med andra eller vara mindre självkritisk och i stället vara mer konstruktiv i inställningen till de misstag du gör. Dessutom övar du dig i att känna självmedkänsla, alltså att behandla dig själv på ett vänligare och mer förstående sätt. På den här etappen får du:

- fundera över varför man jämför sig själv med andra och vad det har för konsekvenser
- fundera över varför man strävar efter fullkomlighet och vad det har för konsekvenser
- notera dina starka sidor, men också fundera på berättelser som det egna sinnet skapat (t.ex. "Jag är dålig") och upptäcka att de bara är tankar och inte sanningar
- notera att tankar och känslor förändras, men innerst inne förblir man densamma "jag" som inte de föränderliga tankarna och känslorna kan skada, utan det finns utrymme för alla möjliga tankar och känslor
- öva upp ett nytt perspektiv på en svår fråga
- öva upp en vänlig och mer empatisk inställning till sig själv



**SJÄLVSTÄNDIGT ARBETE:** Den unga arbetar självständigt med etappen under lektionen.

**VECKOÖVNING:** Slutligen ger läraren eleverna följande veckoövning:

*Pröva att prata med dig själv som med en god vän. Beröm dig själv för att du lyckats eller trösta dig själv om du har det svårt.*

*(t.ex. "Det där gjorde du bra! Just nu känns det jobbigt, men det går över. Du är en bra kille/tjej!")*



## Saker att beakta denna gång:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Lektion 5. (45 min)

## Etapp 5: JAG OCH ANDRA



*På denna etapp övas färdigheter för positiv växelverkan med tanke på omgivande människors och samhällets bästa (prosociala färdigheter).*

### INTRODUKTION TILL ETAPP 5:

Den unga får fundera över hurdan hen är som människa och hur hen växelverkar med andra. Målet med etappen är att öka den positiva växelverkan med andra, det vill säga viljan att hjälpa, empatin samt att vara vänligare mot andra. På denna etapp får den unga dessutom möjlighet att öva färdigheter som är till nytta i andra svåra situationer, t.ex. uppträdanden och andra stressfyllda situationer. Den unga får

- i praktiken undersöka hur mycket kritik samt positiva kommentarer och feedback hen hör omkring sig
- medvetet öva på att inte kritisera andra
- fundera över om hen någon gång har fått hjälp eller vänligt bemötande utan att förvänta sig det av någon
- notera vem hen kan tacka eller ta hänsyn till
- notera hurdan positiv feedback hen kan ge vänner eller andra
- fundera över hur hen kan sprida positivitet omkring sig
- fundera över vilken gemenskap hen vill leva i och hur hen vill bemöta andra

**SJÄLVSTÄNDIGT ARBETE:** Den unga arbetar självständigt med etappen under lektionen.

**VECKOÖVNING:** Slutligen ger läraren eleverna följande veckoövning. Det är viktigt att påminna dem om att tillämpa övningen i sin vardag.



*Vad skulle du kunna säga för positivt till dina vänner (eller till din lärare eller en närstående) under den kommande veckan?*

*Säg det eller skicka ett meddelande med mobilen.*

## **Saker att beakta denna gång:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# SLUTORD

Tack för att du använde De Ungas Kompass med din klass eller grupp.

Vi vill gärna höra om dina erfarenheter. Ge feedback om kompassen:

<https://link.webropol.com/s/FeedbackYrkespersoner>



## Ytterligare information om användningsmöjligheterna för De Ungas Kompass:

Noona Kiuru, forskningsdirektör [noona.h.kiuru@jyu.fi](mailto:noona.h.kiuru@jyu.fi) tfn 040 805 4740  
Anne Puolakanaho, projektforskare [anne.puolakanaho@jyu.fi](mailto:anne.puolakanaho@jyu.fi) tfn 040 805 5125  
Päivi Lappalainen, forskardoktor [paivi.k.lappalainen@jyu.fi](mailto:paivi.k.lappalainen@jyu.fi) tfn 040 805 4192

## Tekniskt stöd för De Ungas Kompass:

Kirsikka Kaipainen [kirsikka.a.kaipainen@jyu.fi](mailto:kirsikka.a.kaipainen@jyu.fi)

## MER INFORMATION

Mer information om De Ungas Kompass plus: [www.jyu.fi/nuortenkompasplus](http://www.jyu.fi/nuortenkompasplus)

Presentationsvideo om De Ungas Kompass (1:36 min): <https://youtu.be/hhQmaomTi6w>

Video om De Ungas Kompass för yrkespersoner (3:06 min): <https://youtu.be/Ew5s-lzNUxM>

Information och övningar om acceptans- och engagemangsterapi: <https://oivamieli.fi/sv/>



# BILAGA 1

## Veckoupppgifterna samlade

(t.ex. för att kopieras till de unga)



### EFTER ETAPP 1: VECKOÖVNING 1. Riktning för livet

Välj något som är viktigt för dig och som du vill ägna mer tid åt. Skriv ner det eller välj en bakgrundsbild till telefonen som påminner om detta. Försök att varje dag i en veckas tid göra en sak som har med det att göra och lägg märke till hur det känns.



### EFTER ETAPP 2: VECKOÖVNING 2. Jag och sinnet

Skriv ner en kritisk tanke om dig själv eller andra på mobilen. Varje gång du observerar en kritisk tanke, lägg då märke till att du kan välja hur du ska förhålla dig till den och om du handlar därefter. Du kan också tyst säga till dig själv: "Jag har en tanke att ..." Observera att tankar bara är ord.



### EFTER ETAPP 3: VECKOÖVNING 3. Jag nu

Varje gång någon talar till dig (till exempel en vän, mamma, en lärare), var koncentrerad och närvarande och lyssna noga på vad den andra har att säga. Ge den som talar all din uppmärksamhet. Lägg märke till hur den medvetna närvaron påverkar dig själv och andra.



### EFTER ETAPP 4: VECKOÖVNING 4. Jag själv

Pröva att prata med dig själv som med en god vän. Beröm dig själv för att du lyckats eller trösta dig själv om du har det svårt. (t.ex. "Det där gjorde du bra! Just nu känns det jobbigt, men det går över. Du är en bra kille/tjej!")



### EFTER ETAPP 5: VECKOÖVNING 5. Jag och andra

Vad skulle du kunna säga för positivt till dina vänner (eller till din lärare eller en närstående) under den kommande veckan?

Säg det eller skicka ett meddelande med mobilen.