

HÄLSOFRÄMJANDE SAMTAL MED UNGA

En manual för elevcoaching i skolan



Copyright © 2021 by Resistant Minds. All rights reserved.

Denna bok/e-bok eller delar därav får inte återges, märkas om eller användas på något som helst kommersiellt sätt utan förläggarens uttryckliga skriftliga tillstånd.

Tillstånd krävs inte för personligt eller yrkesmässigt bruk, till exempel i coaching eller i klassrummet.

Resistant Minds
Box 2304
10317 Stockholm

<https://resistantminds.se/>

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1.	INLEDNING	05
2.	ELEVINFO OCH KONTAKTUPPGIFTER	09
3	STEG 1 – INLEDNING	11
4	STEG 2 – STYRKOR	19
5	STEG 3 – BETEENDEFÖRÄNDRING	25
6	STEG 4 – HINDER OCH HANTERING	35
7	STEG 5 – POSITIVA KÄNSLOR	47
8	STEG 6 – UTVÄRDERING OCH FRAMTIDEN	53
9.	RÅD	59
10.	BILAGA	77

1

INLEDNING

- 1.1 Positiv psykologi
- 1.2 Manualen
- 1.3 Centrala delar
- 1.4 Viktigt budskap

Inledning

De slutgiltiga målen med elevcoaching är att öka ungdomarnas självreglering och att vägleda dem i önskad riktning, en riktning som leder till ett ökat subjektivt välbefinnande eller, med ett vanligare ord, lycka. Denna riktning omfattar tankar, övertygelse och handlingar. Enkelt uttryckt är självreglering själva grunden i handlingen som syftar till att uppleva ett lyckligt och meningsfullt liv.

Resultaten inom det kliniska området visar dock att effektiv självreglering inte alltid kan anses vara en lätt uppgift. Till exempel är antalet depressioner bland unga tio gånger fler jämfört med 1960 och frekvensen av stressproblematik, ångestproblematik och utmattning bland unga ökar för varje år.

Hittills har kliniska insatser fokuserat på metodik för att minska problemen förknippade med självreglering, och fokuserat på frågan: "Vad är det för fel på folk?" I våra försök att besvara frågan har vi dels fått mer förståelse för många typer av psykiska besvär och psykiska sjukdomar och dels utvecklat effektiva behandlingar för ett stort antal hälsoproblem. Men som en oundviklig konsekvens av att fokusera på de negativa aspekterna av välbefinnande och hälsa, som ångest och depression, har vi riktat en alltför stor uppmärksamhet mot det patologiska. Psykologin har under ett stort antal år fokuserat oproportionerligt mycket på patologi och behandling och ägnat relativt lite uppmärksamhet åt prevention och faktorer som "gör livet värt att leva".

Vad vi har lärt oss under 50 år är att den ovannämnda patologibaserade synen på hur människan fungerar inte förebygger allvarliga problem. Faktum är att de stora framstegen inom prevention till stor del har kommit från ett helt annat perspektiv där fokus legat på att systematiskt bygga mental styrka och välmående, inte att korrigera svaghet och minska lidande. Vi har med forskningens hjälp upptäckt att det finns mänskliga styrkor, som mod, öppenhet för framtiden, optimism och interpersonella egenskaper som fungerar som buffertar mot psykisk ohälsa och som främjar hälsosam självreglering.

1.1 Positiv psykologi

Forskningen inom positiv psykologi syftar till att undersöka vilka handlingar som leder till optimal självreglering, till välbefinnande, till välmående individer och till blomstrande samhällen. Som exempel försöker forskare inom området få mer inblick i vilka familjefaktorer som bidrar till att barn och unga blomstrar, vilka skolmiljöer som leder till störst trivsel bland elever, vilken politik som ger det starkaste samhällsengagemanget hos unga och hur människors liv kan bli optimalt värda att leva för. Dessutom syftar forskning inom positiv psykologi till att identifiera faktorer som bidrar till att förebygga problem, som depression, missbruk eller våld. Under de senaste 30 åren har det utvecklats evidensbaserade och mer samarbetsinriktade synsätt för att arbeta med elevcoaching och hälsofrämjande samtal. Positiv psykologi hör till ett av dessa synsätt, som huvudsakligen är inriktade på den framtid som ungdomarna önskar och deras styrkor istället för deras problem och brister.

1.2 Manualen

Målet med manualen som du håller i din hand är att överbrygga klyftan mellan vetenskap och praktik genom att använda interventioner från positiv psykologi i syfte att stärka den psykiska hälsan. Positiv psykologi har gett oss en mängd olika evidensbaserade övningar och positiva interventioner; interventioner som har visat sig främja välbefinnande genom att främja hälsosam självreglering. Istället för att främst fokusera på frågan: "Vilket problem har eleven och hur kan det lösas?" är frågan: "Hur ser ett värdefullt liv ut enligt eleven och hur kan det uppnås?" Även om frågorna kan verka likartade vid en första anblick så är de inte det. Att reducera svaghet är inte detsamma som att bygga upp en styrka. Att röra sig i en önskad riktning är inte detsamma som att hindra sig själv från att röra sig i en oönskad riktning. Psykisk hälsa är långt mer än frånvaron av psykisk ohälsa eller lidande. Att bli av med rädsla, ilska och depressivitet kommer inte automatiskt att fylla dig med harmoni, engagemang och glädje. Att minimera dina svagheter maximerar inte automatiskt dina styrkor.

Fokus i denna manual ligger inte på vilka brister eller vilka psykiska besvär eleven har och på att försöka reparera något som "gått sönder", utan först och främst på att bygga styrkor, bygga motståndskraft och att öka elevens välmående. Målet med den här manualen är helt enkelt att hjälpa eleven att närma sig ett önskat resultat, ett önskat mål relaterat sin psykiska hälsa.

1.3 Centrala delar

De centrala delarna i den här manualen är medvetenhet, beteendeförändring och hantering.

Medvetenhet

Medvetenhet är den viktigaste förutsättningen för förändring. Förändring är omöjlig om vi inte är medvetna om att något kan eller behöver förändras. Därför handlar den första fasen av elevcoachningen att öka medvetenheten om det önskade resultatet relaterat välmående. När man utformar en positiv målbild – istället för problemlösning – utformar man något att sträva mot, och det finns ett attraktivt och stimulerande resultat att uppnå. Det handlar inte bara om att avlägsna ett problem, det finns något positivt och attraktivt utformat, något som inte fanns där förut. Den första fasen omfattar elevens personliga mål. Den tar upp svaret på frågan: Hur ser ett meningsfullt och värdefullt liv ut? Efter att ha identifierat elevens personliga värderingar och mål är nästa steg att undersöka skillnaden mellan dessa värderingar och det aktuella liv som eleven lever. Eleven blir med andra ord medveten om i vilken utsträckning han eller hon lever enligt sina personliga värderingar.

I den första fasen hjälper du som coach också till att öka elevens medvetenhet om personliga egenskaper som signalerar optimal självreglering. Eleven blir medveten om sina personliga resurser som kan användas för att nå det önskade målet. Samtidigt ägnas uppmärksamhet åt de möjliga faktorer som hindrar eleven från att leva ett värderingsbaserat liv. Dessa kan vara inre faktorer (t.ex. ältande eller ineffektiv hantering av känslor) eller yttre faktorer (t.ex. omgivning som inte ger något stöd eller för höga krav från omgivningen). Medvetenhet om dessa faktorer är ett viktigt steg, eftersom de kan förhindra att en elev når det önskade resultatet avseende sitt välmående.

Under förändringsprocessen, när eleven redan har börjat göra beteendemässiga eller kognitiva förändringar, är medvetenheten en viktig ingrediens. Till exempel är medvetenhet om positiva känslor som glädje, engagemang eller tacksamhet indikatorer på en positiv förändring. De signalerar att den valda förändringsriktningen går i en önskad riktning. Dessutom är många elever benägna att fokusera på "vad som fortfarande behöver göras". Även om det är bra att föreställa sig framtiden och komma ihåg mål, kan för mycket fokus på mål ibland orsaka så kallad målfrustration.

Beteendeförändring

När eleverna väl är medvetna om den önskade förändringsvägen och sin värderade riktning pekar nästa steg ut själva förändringen. Du som coach hjälper eleven att närma sig den önskade riktningen genom att ge råd eller stöd. Dessutom övervakar du framstegen och diskuterar dessa med eleven. Eleven fastställer huruvida hen vill ta små steg eller föredrar en mer radikal förändring.

Hantering

Att förändra ett beteendemönster är ofta lättare sagt än gjort. Eleven kan stöta på ett stort antal utmaningar på sin väg mot en hållbar förändring. Vanliga exempel är svåra känslor som frustration eller rädsla, negativa tankar om det förflutna och negativ feedback från den sociala omgivningen. Dessa och andra utmaningar kan hindra framgångsrik måluppfyllelse. Det är därför viktigt för eleverna att kunna hantera dessa utmaningar på ett effektivt sätt för att lyckas hålla sig på rätt spår.

1.4 Viktigt budskap

Beroende på hur på hur dina elevers personliga mål ser ut kan manualen och dess praxis kräva viss individanpassad användning. Precis som i verkliga livet är det väldigt svårt att skapa en stegvis manual som fungerar för varje elev, för varje situation och för varje mål.

2

ELEVINFO

- 2.1 Elevens namn
- 2.2 Adress
- 2.3 Telefonnummer
- 2.4 Personuppgifter

ELEVINFO OCH KONTAKTUPPGIFTER

2.1 Elevens namn

2.2 Adress

3.3 Telefon

Hem

Mobil

3.4 Personuppgifter

Födelsedatum

Klass

3

DEL 1

VÄRDERINGAR OCH MÅLSÄTTNING

Målen med den första stegen är att bygga en stark allians, förklara hur coaching processen ser ut och identifiera elevens värderingar och mål.

DEL 1 – INLEDNING

- Presentera er för varandra

Diskutera regler:

- ♦ Det som eleven berättar under stegen behandlas konfidentiellt och all information som delas under stegen är sekretesskyddad och konfidentiell.
 - ♦ Både elev och coach har åtagit sig att vara på plats i tid för att gå igenom de olika stegen.
 - ♦ Utan ärlighet kommer stegens värde att påverkas allvarligt på ett negativt sätt. Både coach och elev är ärliga i alla frågor som diskuteras.
 - ♦ Eleven delar det hen vill dela. Eleven har alltid rätt att inte dela information.
 - ♦ Coachen utvärderar samarbetet upprepade gånger med eleven under interventionen.
- Diskutera hur ditt tillvägagångssätt ser ut (positivt fokus, uppnå önskvärda resultat, främja hälsosam självreglering) med din elev.

Diskutera elevens önskade resultat, motivationen och förväntningar. Ställ följande frågor:

Problem: Varför kommer du hit?

Allmän målformulering: Vad skulle du vilja blev annorlunda till följd av coachningen?

Framsteg: Var är du nu på en skala från 0 till 10? Hur hanterar du att du ligger på den siffran?

Motivation: 10 betyder att du är villig att ge allt och 0 betyder att du inte är villig att anstränga dig alls.

Förtroende: 10 betyder att du är väldigt säker på att kunna nå de mål vi sätter upp tillsammans och 0 betyder att du inte alls har något förtroende för att du kan nå dina mål.

DEL 2 – LIVSDOMÄNER

Be din elev att slutföra Övning 1.1 – Livshjulet i arbetsboken. När din elev har slutfört denna övning listar du den livsdomän som behöver mest uppmärksamhet och nöjdhetsbetyget för denna livsdomän nedan.

Det här är den av min elevs domäner som behöver mest uppmärksamhet just nu:

Detta är nöjdhetsbetyget för denna specifika livsdomän:

DEL 3 – VÄRDERINGAR

Be din elev att slutföra Övning 1.2 – Mina topp 5-värderingar i arbetsboken. När du har slutfört denna övning listar du hans fem viktigaste värderingar nedan.

Min elevs fem viktigaste värderingar i den livsdomän som behöver mest uppmärksamhet är:

Värdering 1

Värdering 2

Värdering 3

Värdering 4

Värdering 5

Försök sedan identifiera den specifika innebörden av var och en av värderingarna för din elev. Vad innebär det att leva i linje med dessa värderingar enligt eleven. Varför är dessa värderingar viktigast för din elev?

Värdering 1:

betyder för min elev:

är viktig för min elev därför att:

Värdering 2:

betyder för min elev:

är viktig för min elev därför att:

Värdering 3:

betyder för min elev:

är viktig för min elev därför att:

Värdering 4:

betyder för min elev:

är viktig för min elev därför att:

Värdering 5:

betyder för min elev:

är viktig för min elev därför att:

DEL 3 – MÅL

I de tidigare övningarna identifierade din elev den livsdomän som behöver mest uppmärksamhet och de saker som hen tycker är viktigast i denna livsdomän (elevens värderingar). Nu är det dags att fokusera på det första steget mot förändring: ta reda på exakt vad som behöver förändras. Be eleven besvara följande fråga:

Vad exakt vill du förändra i den livsdomän som behöver mest uppmärksamhet?

Det här skulle min elev vilja förändra i den livsdomän som behöver mest uppmärksamhet:

Vad krävs för att denna förändring skall ske? För att besvara denna fråga kan du behöva ta hänsyn till de värderingar eleven valde i övning 1.2. Är det några värderingar som din elev anser att hen inte lever (tillräckligt) i linje med? Vilka åtgärder skulle behöva vidtas för att din elev skulle leva mer i linje med dessa värderingar?

Det här är vad jag behöver göra för att den önskade förändringen ska ske:

Be din elev att sätta upp några konkreta mål. Eleven kan använda Övning 1.3 – Mina mål i arbetsboken för att lista sina personliga mål. Se till att din elev sätter upp SMARTa mål (se kapitlet "Råd" i den här manualen för närmare instruktioner om målsättning).

Min elev sätter upp följande mål:

Det här är min elevs viktigaste mål:

Mål 1

Mål 2

Mål 3

Mål 4

Mål 5

DEL 4 - AVSLUTNING OCH HEMUPPGIFT

Under sessionens sista minuter kanske du vill sammanfatta vad ni diskuterat och ge en del feedback. Fråga om eleven har några frågor eller funderar på något.

Hemuppgift

Be din elev att göra en visuell framställning av sina mål och/eller värderingar (även kallad visionstavla). Det här kan göras digitalt genom att eleven väljer bilder, foton, ord, namn osv. från internet och lägger in dem i en PowerPoint-fil, eller manuellt genom att hen använder dig av tidningar, magasin och andra resurser.

4

DEL 2

STYRKOR

I de steg som hör till denna del kommer elevens personliga styrkor att identifieras. Dessutom kommer psykologiska hinder som försvårar vägen mot elevens personliga mål att hanteras.

DEL 1 – UTVÄRDERING

Diskutera och utvärdera elevens upplevelser mellan denna och föregående steg.

Har eleven funderat på de frågor som togs upp under förra steget? Har eleven prata om det med andra personer? Är det något din elev skulle vilja diskutera angående förra steget?

Hur var det att göra en visionstavla? Om din elev känner sig bekväm med det kan ni titta på den tillsammans och diskutera elevens upplevelser.

DEL 2 HITTA STYRKOR

Trots att vi upplever oss som svaga då vi stöter på motgångar och/eller ska ta oss igenom kriser så har alla personer styrkor som kan identifieras och användas för att förbättra självregleringen och välbefinnandet. Dessutom ökas individens motivation genom en konsekvent betoning på styrkor.

Förklara för din elev vad styrkor är: Styrkor är sådant som du är bra på naturligt, dvs karaktärsdrag som då de utmanas skapar bra konsekvenser för individen och individens sociala omgivning. När människor använder sina styrkor känner de sig energiska och engagerade. Styrkor låter oss då vi utmanar dem uppleva flow och att prestera som bäst. Styrkor kan också hjälpa oss att hantera svåra tider. Exempel på styrkor är "ihärdighet", "kreativitet" och "tacksamhet" (för en mer detaljerad definition av styrkor, se kapitlet "Råd" i denna manual).

Mitt bästa jag

Be din elev att identifiera två tillfällen när de har varit som bäst och kommit till sin fulla rätt (när de kände sig som bäst eller presterade som bäst). Tillfällena kan ha varat allt ifrån några minuter till ett år.

(Det är viktigt att "som bäst" är något meningsfullt och engagerande för din elev och inte ett försök att imponera på eller anpassa sig till vad andra tycker).

1. Få eleven att prata om upplevelsen, återuppleva den så levande som möjligt.
2. Anteckna varje exempel på en möjlig styrka som eleven visade prov på i det tillfälle hen pratar om (använd utrymmet nedan). Du kan använda översikten med styrkor på nästa sida för detta ändamål.
3. När eleven har pratat om händelserna ber du hen att fundera över listan du har gjort.

Möjliga styrkor hos min elev:

Visdom och kunskap – styrkor som omfattar införskaffande och användande av kunskap	
	Kreativitet: Tänker på nya och innovativa sätt att göra saker
	Nyfikenhet: Öppenhet för att uppleva: Intresserad av alla pågående upplevelser
	Omdömesförmåga: Tänker igenom saker och undersöker dem från alla håll
	Kunskapsörst: Behärskar nya färdigheter, ämnen och kunskaper
	Perspektiv: Kan ge andra goda råd
Djävhet – emotionella styrkor som innefattar utövande av vilja för att uppnå mål trots motstånd, externt eller internt	
	Tapperhet: Viker inte undan från hot, utmaningar eller smärta
	Ihärdighet: Avslutar vad man påbörjat, fortsätter med något trots hinder
	Integritet: Säger sanningen och står för vem man är
	Iver/entusiasm: Tar sig an livet med spänning och energi, gör inte saker halvdant eller halvhjärtat, lever livet som ett äventyr, känner sig levande och aktiv
Medmännisklighet – mellanmänniskliga relationer som omfattar att bry sig om och vara vän med andra	
	Kärlek: Värdesätter nära relationer, särskilt sådana där delat ansvar och omtänksamhet är ömsesidigt; att vara nära människor
	Vänlighet: Gör tjänster och goda gärningar åt andra, hjälper dem och tar hand om dem
	Social intelligens: Är medveten om sina egna och andras motiv och känslor, veta vad man ska göra för att passa in i olika sociala situationer; vet vad som får andra människor att gå igång
Rättvisa – styrkor som ligger till grund för ett sunt samhällsliv	
	Laganda/lojalitet: Fungerar väl som medlem i en grupp eller ett team; är lojal mot gruppen; gör sin del
	Rättvisa: Behandlar alla människor lika enligt uppfattningarna om likabehandling och rättvisa, låter inte personliga känslor påverka beslut om andra, ger alla en rättvis chans
	Ledarskap: Uppmuntrar en grupp man är medlem i för att få saker uträttade och upprätthåller samtidigt goda relationer inom gruppen, organiserar gruppaktiviteter och ser till att de blir av
Måttfullhet – styrkor som skyddar mot utsvävningar	
	Förlåtelse och barmhärtighet: Förlåter dem som har gjort fel, accepterar andras brister, ger människor en andra chans, är inte hämndlysten
	Ödmjukhet/anspråkslöshet: Låter prestationerna tala för sig själva, söker inte rampljuset, betraktar inte sig själv som mer speciell än man är
	Försiktighet: Är försiktig med sina val, tar inte onödiga risker, säger eller gör inte saker som senare kan ångras
	Självreglering [självkontroll]: Reglerar vad man känner och gör, är disciplinerad, kontrollerar sin aptit och sina känslor
Transcendens – styrkor som skapar mening i livet	
	Sinne för skönhet och förträfflighet: Läger märke till och uppskattar skönhet, förträfflighet och/eller skicklighet och kompetens inom alla livets områden, från natur till konst till matematik till naturvetenskap.
	Tacksamhet: Är medveten om och tacksam för de bra sakerna, tar sig tid att uttrycka tack
	Framtidstro/optimism: Förväntar sig det bästa i framtiden och arbetar för att uppnå det; tror att en bra framtid är något som kan åstadkommas
	Humor/lekfullhet: Tycker om att skratta och skoja, gör så att andra människor ler, ser saker från den ljusa sidan; skämtar (drar inte nödvändigtvis vitsar)
	Andlighet: Veta var man passar in i ett större system, har sammanhängande övertygelser om ett högre syfte och meningen med livet som styr uppförandet och skapar en trygghet

DEL 3 - AVSLUTNING OCH HEMUPPGIFT

Under sessionens sista minuter kanske du vill sammanfatta vad ni diskuterat och ge en del feedback. Fråga om eleven har några frågor eller funderar på något.

Hemuppgift

1. Be din elev ta en titt på listan över de 24 karaktärsstyrkorna och välja fem styrkor som hen tycker kännetecknar hen bäst. (Listan återfinns i arbetsboken).
2. Be eleven att fråga tre andra personer, helst en vän eller en familjemedlem, att utvärdera hens styrkor. Din elev bör använda de två hemuppgiftsformulären med styrkerelaterade frågor och be andra att välja fem (varken mer eller mindre) styrkor som de tror kännetecknar hen. Be eleven att ta med listan till nästa steg. Viktigt: Om möjligt bör eleven fråga varför andra anser att hen har vissa styrkor.
3. Be eleven att lägga märke till känslor som glädje, engagemang och passion. Du kan be eleven att skriva ned vad hen gör, vem hen är tillsammans med och/eller om det är några styrkor med i spelet.
4. Be eleven fylla i VIA-formuläret (validerat mätverktyg för att identifiera karaktärsstyrkor) online: <https://www.viacharacter.org/www/Character-Strengths-Survey>.

5

DEL 3

BETEENDEFÖRÄNDRING

Målet med stegen i denna del är att ytterligare klargöra elevens styrkor samt att börja arbetet med att skapa konkreta planer för beteendeförändringar.

DEL 1 – UTVÄRDERING

Diskutera och utvärdera elevens upplevelser mellan detta och föregående steg.

La din elev märke till känslor så som glädje, engagemang och passion under förra veckan? Diskutera vad eleven la märke till och hur dessa upplevelser kan relateras till användning av en styrka eller uppskattningen av ett nytt beteende.

Lägg in de fem bästa styrkorna i VIA-frågeformuläret, styrkorna som bedömts av vänner/familj och dina egna bedömda styrkor i tabellen på nästa sida.

- Kolumn 1 (själv): Registrera de fem positiva karaktärsegenskaper som eleven identifierade.
- Kolumn 2 (coach): Registrera de fem positiva karaktärsegenskaper som coachen identifierade. Sätt en bock i rutan som motsvarar den egenskap som coachen tyckte kännetecknade eleven mest.
- Kolumn 3 (VIA): Registrera de fem bästa egenskaperna som framgick av VIA-formuläret om de starkaste egenskaperna online.
- Kolumn 4, 5 och 6 (familj) Registrera de egenskaper som andra identifierade och tyckte beskrev din elev bäst.
- Kolumn 7 (sammansatt): Ange det antal gånger som varje egenskap blev förbockad i de föregående kolumnerna.

		Egenskap	Själv	Coach	VIA	Annan 1	Annan 2	Annan 3	total
visdom och kunskap	1	Kreativitet							
	2	Nyfikenhet							
	3	Omdömesförmåga							
	4	Kunskapsörst							
	5	Perspektiv							
mod	6	Tapperhet							
	7	Ihärdighet							
	8	Integritet							
	9	Iver							
medmänsklig het	10	Kärlek							
	11	Vänlighet							
	12	Social intelligens							
rättvisa	13	Laganda/lojalitet							
	14	Rättvisa							
	15	Ledarskap							
måttfullhet	16	Förlåtelse och barmhärtighet							
	17	Ödmjukhet/anspråkslöshet							
	18	Försiktighet							
	19	Självreglering							
transcendens	20	Sinne för skönhet							
	21	Tacksamhet							
	22	Hopp							
	23	Humor							
	24	Andlighet							

Styrkorna som listas här tillhör VIA-klassificeringen ©Copyright 2004–2015, VIA Institute.

Namn

Annan 1:

Annan 2:

Annan 3:

.....

Utvärdera formuläret:

Vad lägger eleven märke till när hen tittat på formuläret?

I vilken utsträckning känner eleven igen sig själv i de egenskaper som identifierades oftast?

Min elevs fem viktigaste egenskaper (starkaste egenskaper) är:

Egenskap 1

Egenskap 2

Egenskap 3

Egenskap 4

Egenskap 5

Be din elev att skriva ner sina starkaste egenskaper i Övning 3.1 – Mina starkaste egenskaper i arbetsboken.

DEL 2 – KOPPLA SAMMAN EGENSKAPER OCH MÅL

I det första steget genererade din elev ett flertal mål. Diskutera med eleven:

Finns det egenskaper som för närvarande underutnyttjas (inte används tillräckligt ofta)?

Skulle din elev vilja använda dessa egenskaper mer? Om så är fallet, vad skulle din elev kunna göra för att använda dessa egenskaper mer?

Finns det egenskaper som för närvarande överutnyttjas (används för ofta)?

Skulle din elev vilja använda dessa egenskaper mindre? Om så är fallet, vad skulle din elev kunna göra för att använda dessa egenskaper mindre ofta?

Finns det egenskaper hos din elev som skulle kunna användas för att komma närmare de personliga målen? Hur kan de användas för detta ändamål?

Finns det egenskaper hos din elev som kan användas för att övervinna de potentiella hinder som har specificerats i session 2? Hur kan de användas?

DEL 3 – HANDLINGSPLAN

Ta en titt på målen som formulerades under steg 1 tillsammans med eleven. Syftet med denna fas är att framkalla en beteendeförändring och sedan stödja elevens åtagande att upprätthålla en sådan förändring. För att uppnå detta kan du som coach bidra med att ställa starka frågor vilka avser väcka idéer hos eleven om hur hen ska komma vidare. Nedan följer exempel på frågor du kan ställa till eleven för att identifiera de första konkreta handlingsstegen. I denna fas kan du också erbjuda handlingsalternativ eller rekommendera specifika åtgärder.

Vilka delar av målet/målen har din elev energi eller vilja att börja med?

Vad är mest nödvändigt/viktigt för din elev att ta itu med?

Finns det egenskaper (styrkor) hos din elev som skulle kunna användas för att komma närmare målen? Om så är fallet, vilka är dessa egenskaper?

Hur kan eleven använda egenskaperna för att nå sina mål? Vilka åtgärder kan vidtas?

Vad kan din elev göra nästa vecka, oavsett hur litet steget är, som kan föra hen närmare sina mål? Be din elev att använda formuläret i elevmanualen för att göra en lista på några konkreta åtgärder.

Vad skulle göra det första steget enklare?

DEL 4 - AVSLUTNING OCH HEMUPPGIFT

Omforma svaren på de tidigare frågorna till konkreta handlingssteg tillsammans med eleven.

Min elev har planerat följande konkreta handlingar för nästa vecka:

Handling 1

Handling 2

Handling 3

Handling 4

Handling 5

Dessutom bör din elev fortsätta öka medvetenheten om vilka egenskaper (styrkor) som används. Din elev kan använda Övning 3.2 – Mina styrkeögonblick i arbetsboken för att registrera handlingar som ger henne energi och leder till positiva upplevelser.

6

DEL 4

HINDER OCH HANTERING

Målet med stegen som handlar om hinder är att överblicka elevens framsteg mot att uppnå sina mål och bygga upp hans hanteringsfärdigheter relaterat sådant som kan dyka upp på vägen och sätta käppar i hjulet.

DEL 1 – UTVÄRDERING

Utvärdera elevens upplevelser mellan detta och förra steget.

Klarade din elev att genomföra de handlingar som togs fram under förra sessionen? Vad märkte eller upplevde eleven?

Utvärdera övning 3.2 "Mina styrkeögonblick". La din elev märke till aktiviteter som gjorde det möjligt för hen att använda sina styrkor och egenskaper? Titta tillsammans med eleven på hans registrerade observationer i tabellen och diskutera de viktigaste insikterna:

DEL 2 - HINDER

Upplvde din elev några hinder som bromsade hen från att genomföra de planerade handlingarna? Om det fanns några hinder denna vecka, diskutera hur dessa hinder såg ut. Dessa kan vara inre faktorer (t.ex. ältande eller ineffektiv hantering av besvärliga känslor så som rädsla) eller yttre faktorer (t.ex. en omgivning som inte ger något stöd eller som satt upp alldeles för korta deadlines). Medvetenhet om dessa faktorer är ett viktigt steg i coaching processen, eftersom de kan förhindra att din elev når de önskade resultaten.

Inre faktorer som kan hindra din elev från att nå sina mål:

Yttre faktorer som kan hindra din elev från att nå sina mål:

Fråga din elev hur hen vanligtvis hanterar inre hinder (svåra känslor/tankar/känslor i allmänhet).
Använder din elev kanske undvikande tekniker som distraktion eller undertryckande av svåra känslor?
Använder din elev ett rationellt sätt för hantering av de inre hindren, så som att analysera, sätta saker och ting i perspektiv? I vilken utsträckning är dessa strategier effektiva och till hjälp?

Fråga din elev hur hen vanligtvis hanterar yttre hinder. Vilka åtgärder vidtas? I vilken utsträckning är dessa åtgärder effektiva och till hjälp?

Diskutera med din elev vad hen kan göra för att dessa hinder inte ska försvåra för hen att nå sina mål.
Här kan du erbjuda förslag.

DEL 3 – MINDFULNESS

Att utöva mindfulness kan vara ett effektivt sätt för att öka medvetenheten om både personliga styrkor och hinder. Presentera konceptet med mindfulness för eleven. Innan konceptet förklaras fungerar det ofta bättre att låta eleven uppleva vad mindfulness innebär. Övningen "En minut i tystnad" kan användas för detta ändamål.

En minut i tystnad

Be din elev att vara tyst i en minut och att inte tänka under den här minuten. Inte prata, bara vara. Fråga din elev vad hen upplevde. När människor gör den här övningen upplever de oftast det ständiga pladdret av sina tankar. Dessutom märker de ofta att det är omöjligt att sluta tänka genom att försöka att inte tänka.

Utvärdera övningen med eleven. Hur var det att göra övningen? Vad märkte din elev?

Du kan nu använda följande beskrivning för att förklara konceptet med mindfulness för eleven:

"Mindfulness innebär att man är fullt uppmärksam på nuet på ett öppet och accepterande sätt. När vi är vakna och medvetna fokuseras vår uppmärksamhet på här och nu, på våra upplevelser (som känslor och/eller kroppsliga förnimmelser), på ett samtal som vi har med en vän osv. Snarare än att gå vilse i tankar om det förflutna eller framtiden är vi helt närvarande i allt som händer just nu. En vaken och medveten person har makten att observera tankar för att sedan medvetet vända uppmärksamheten tillbaka till nuet.

Typen av uppmärksamhet är också mycket viktig i mindfulness. I stället för att döma upplevelser och försöka undvika dem kräver mindfulness en attityd av acceptans och icke-dömmande. I ett medvetet tillstånd tillåter individen att upplevelserna är som de är snarare än att döma, kämpa emot eller kontrollera dem."

En guidad meditation

I den här fasen frågar du din elev om hen är villig att prova med mindfulness. Om eleven samtycker kan ni göra en kort meditation tillsammans. Nedan hittar du utskriften av "tre minuters andningsövning". Det här tar bara tre minuter (därav namnet). Du kan också använda andra typer av meditationstekniker här.

1. Medvetenhet

”Det första vi gör med denna övning, eftersom den är kort och vi vill komma in i själva ögonblicket snabbt, är att inta en mycket bestämd hållning ... avslappnad, värdig, ryggen upprätt men inte stel, vi låter våra kroppar uttrycka en känsla av att vara närvarande och vaken.

”Slut nu dina ögon om det känns bra för dig. Det första steget är att vara medveten, mycket medveten, om vad som händer med dig just nu. Bli medveten om vad som pågår i ditt huvud. Vad är det för tankar som rör sig? Notera, än en gång, bara tankarna som mentala händelser, inte som fakta ... Vi noterar dem, och sedan noterar vi de känslor som finns just nu ... i synnerhet, om det är någon känsla av obehag eller otrevliga känslor. Så snarare än att försöka förtränga dem eller stänga av dem, erkänn dem bara och säg kanske, ”Ah, där fick jag en tanke om..., såhär är det just nu.” Och gör sedan på samma sätt med känslor i kroppen ... Finns det känslor av spänning, av att hålla tillbaka eller vad som helst? Och än en gång, medvetenhet om dem, notera dem bara. Okej, det är såhär det är just nu.”

2. Uppsamling

”Så har vi har fått en känsla av vad som pågår just nu. Vi har kommit ut ur autopiloten. Det andra steget är att samla vår medvetenhet genom att fokusera på ett enda objekt – andningens rörelser. Så nu samlar vi oss verkligen och fokuserar uppmärksamheten på rörelserna nere i buken, inandningen och utandningen

... och lägger en minut eller så på att fokusera på hur bukväggen rör sig ... Ögonblick för ögonblick, andetag för andetag, så bra vi kan. Så att du vet när andningen är på väg in och du vet när andningen är på väg ut. Fokusera din medvetenhet på rörelsemönstret i magen ... samla dig själv och använd andningens ankare för att verkligen vara närvarande.

3. Breddning

”Och nu som ett tredje steg, efter att i viss utsträckning ha samlat oss, låter vi vår medvetenhet breddas. Förutom att vi är medvetna om andningen inkluderar vi också en känsla av kroppen som helhet. Så att vi får denna rymligare medvetenhet ... En känsla av kroppen som helhet, inklusive eventuell spänning eller känslor relaterade till att spänningar i axlar, nacke, rygg eller ansikte ... följ andningen som om hela din kropp andades. Och ha allting i denna något mjukare ... rymligare medvetenhet. Och sedan, när du är redo, låt dina ögon öppnas.”

Utvärdera övningen med eleven. Hur var det att göra övningen? Vad märkte din elev?

DEL 4 – ACCEPTANS

Acceptans kan vara ett kraftfullt sätt att hantera inre hinder. Acceptans gör det möjligt för eleven att hantera svåra känslor och/eller upplevelser på ett sätt som främjar mål- och värderingsinriktat beteende.

Ett möjligt sätt att få eleven att börja höja sin grad av acceptans (i motsats till kontroll) är att be eleven att kontrollera sina tankar i två minuter. Detta kan vara en neutral tanke (en isbjörn) eller vara relaterad till det personliga målet (en räddhågsen tanke). Eleven kommer sannolikt att märka att kontroll kan leda till mindre kontroll. På samma sätt är det när eleven försöker undvika eller kontrollera negativa upplevelser, de kan slå tillbaka och få eleven att uppleva just det hen försöker undvika.

Koppla samman acceptans med mål och värderingar

Den vanligast känslan som hindrar eleverna från att uppnå sina mål och leva i linje med sina värderingar är rädsla. Rädsla kan få din elev att sluta gå i önskad värderad riktning. Vissa elever tillbringar ofta så mycket tid på att hantera negativa tankar och känslor genom att stå emot dem, att de går vilse på den väg de vill gå. Därför är det viktigt för eleven att kunna hantera rädsla på ett sätt som gör att hen kan följa sina ambitioner och värderingar.

Att förklara vikten av acceptans i samband med mål och värderingar kan göras med en metafor. Be eleven ta en titt på bilderna som visas på nästa sida. Bilderna illustrerar två olika sätt att hantera svåra känslor, som rädsla.

I den första bilden (bild 1) styrs beteende och val (den väg personen går) av rädsla (skylten). Vägen som går till berget är en värderad riktning. Den innehåller val och beteenden som är viktiga för personen. Men även om vägen till berget anses starkt meningsfull undviker personen förfärad denna väg på grund av sin rädsla. Den okända framtiden (personen vet inte hur vägen till berget ser ut) får rädslan att öka och personen föredrar att stanna i sin bekvämlighetszon. Rädslan blockerar hens mål och att gå i en värderad riktning vilket leder till att hen kommer att fortsätta att gå runt i cirklar.

I den andra bilden (bild 2) gör personen något trots sin rädsla. I det här scenariot blockerar inte längre rädslan hens mål och värderingar. Personen är villig att uppleva rädslan, men utan att fatta beslut baserade på sin rädsla. Rädslan kan fortfarande vara närvarande, men den bestämmer inte längre vilka val personen gör. Personen är villig att byta ut sin bekvämlighetszon mot ett liv som är i linje med hens värderingar, även om denna nya väg (ibland) åtföljs av rädsla eller andra obekväma känslor. Detta låter också personen utvidga sin bekvämlighetszon, allteftersom den nya vägen blir alltmer bekväm.

Acceptans betyder att du låter negativa känslor och tankar vara närvarande, att du upplever dem till fullo men utan att låta dem hindra dig från att leva det liv du vill leva.

Att förklara skillnaden mellan undvikande och acceptans kan enkelt göras genom att använda ordet "men". Ett exempel på undvikande är: "Jag skulle gärna skriva en bok, men jag är rädd att den inte kommer att bli tillräckligt bra." Acceptans skulle vara: "Jag skulle gärna skriva en bok, och jag är rädd att den inte kommer att bli tillräckligt bra."

Bild 1 Undvikande-baserad hantering:

Rädsla förhindrar ett liv baserad på att vandra i en värderad riktning

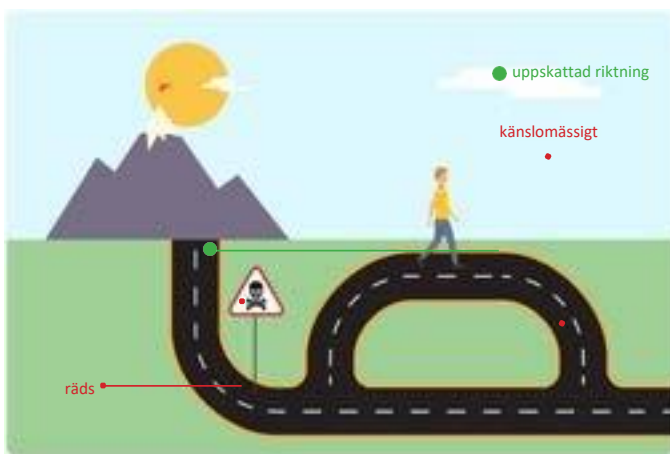


Bild 2 Acceptans-baserad hantering:

Rädsla förhindrar inte ett liv baserad på att vandra i en värderad riktning



Be eleven identifiera upp till fem rädslor som för närvarande blockerar vägen till hans/hennes mål. Eleven kan lista dessa med hjälp av Övning 4.1 – Känslor som blockerar målluppfyllelse i arbetsboken.

Rädslor som för tillfället blockerar vägen så att jag inte når mina mål:

Rädsla 1

Rädsla 2

Rädsla 3

Rädsla 4

Rädsla 5

Utöva acceptans

Även om eleven kanske förstår begreppet acceptans kan hen fortfarande ha svårt att föreställa sig hur acceptans tillämpas i verkliga livet. Vanliga frågor är: "Hur accepterar jag en jobbig känsla?" och "Innebär acceptans att jag accepterar alla situationer?" För att göra begreppet acceptans mer konkret och begripligt kan eleverna använda sig av en guidad meditation där eleven tillämpar acceptansbaserad hantering. Följande meditation kan användas för detta ändamål:

Pre-meditation:

Försök tänka på något som stör dig. Det kan vara ett framtidsscenario som oroar dig eller som du har oroat dig för. Det kan vara något som hänt i det förflutna eller något som kan inträffa i framtiden. Försök att tänka på ett scenario som kan framkalla en känslomässigt jobbig reaktion. I den här meditationen ska du föreställa dig själv i ett valt scenario.

Om du vid någon tidpunkt inser att meditationen är för mycket, har du möjlighet att öppna dina ögon och/eller vicka på fingrar och tår vilket hjälper dig att komma tillbaka till nuet. Du kan också försöka få tillbaka uppmärksamheten till din andning. Om detta inte hjälper och du inte vill fortsätta meditationen ska du respektera dig själv genom att sluta.

Meditationen:

1. Börja med att sluta dina ögon om det känns bra för dig. Om du väljer att låta ögonen vara öppna fokuserar du sedan uppmärksamheten på dina fötter och låter blicken vila mjukt och stanna kvar där under hela meditationen.
2. Börja notera dina andetag, varje inandning och utandning. Efter minst fem andetag lägger du märke till var din kropp kommer i kontakt med något; fötterna som rör golvet, ryggen på marken, benen på en stol osv.
3. Sätt nu det utmanande scenario som du har valt främst i dina tankar. Försök verkligen föreställa dig scenariot; vad hände eller vad kan hända? Föreställ dig situationen så levande som möjligt.
4. Som ett resultat av denna bild kanske du märker att vissa känslor dyker upp. (Du kan be din elev att lyfta handen när hen upplever en stark känsla. Om inte kan du ge hen lite mer tid eller fortsätta ändå).
5. Vilka känslor upplever du? Vilka tankar rör sig i ditt huvud?
6. Försök nu att fokusera på din kropp. Känslor finns ofta i kroppen. Vilka känslor känner du i kroppen? Observera bara vad du känner i din kropp. Kanske känner du dig spänd eller något annat. Kanske känner du ett tryck i magen, runt hjärtat eller halsen. Vad du än upplever, försök att hålla kvar förnimmelsen och var snäll mot dig själv.
7. Du kan använda andningen som ett redskap för att göra detta. Rikta medvetenheten till den kroppsdel där dessa känslor är starkast. "Andas in" den delen av kroppen i inandningen.

8. Försök att låta den här upplevelsen vara snarare än att förtränga den. I tystnad kan du säga till känslan: "Det är okej, du får vara här." "Vad det än är så är det okej. Låt mig känna det." Se vad som händer om du tillåter dig själv att uppleva vad du än upplever i det här ögonblicket. Håll dig bara medveten om dessa kroppsliga förnimmelser och din relation till dem, andas med dem, acceptera dem, låt dem vara. Du kan upprepa "Det är okej. Vad jag än känner så är det okej."
9. Du kanske märker att känslan blir starkare. Kanske känslan förblir densamma eller blir svagare. Det kan också röra sig i din kropp. Vad som än händer är okej. Låt det bara vara. Lägg märke till vad som händer. Kom ihåg att vara kvar i upplevelsen med nyfikenhet och vänlighet. Du upplever förnimmelser utan att reagera.
10. Tankar kan ofta distrahera oss från upplevelsen här och nu. Kanske finns det tankar om scenariot eller kring den här övningen. Det är okej. Lägg bara märke till när din uppmärksamhet är fokuserad på tankar och rikta sedan vänligt uppmärksamheten tillbaka till din upplevelse i nuet.
11. Fortsätt att upptäcka vad som händer i din kropp och ditt sinne utan att tränga bort eller stå emot. Du kan försöka att hålla ihop medvetenheten om både känslorna i din kropp och andningen - andas med känslorna. När du märker att de kroppsliga förnimmelserna inte längre pockar på din uppmärksamhet återvänder du helt enkelt till andningen och fortsätter med det som det främsta föremålet för uppmärksamheten.
12. Om det under de närmaste minuterna inte uppstår några kraftfulla förnimmelser i din kropp kan du prova den här övningen med alla kroppsliga förnimmelser som du upplever, även om de inte har någon särskild laddning.
13. Låt långsamt ditt valda scenario gå ur fokus för din uppmärksamhet. Vicka på fingrar och tår. Öppna ögonen långsamt och kom tillbaka med din uppmärksamhet till rummet här och nu.

Utvärdera övningen med eleven. Hur var det att göra övningen? Vad märkte din elev?

I föregående övning identifierade din elev en rädsla som kan hindra hen från att nå sina mål. Diskutera hur acceptans kan hjälpa eleven att komma närmare sina mål.

DEL 5 - AVSLUTNING OCH HEMUPPGIFT

1. Fråga din elev hur hen vill fortsätta förverkliga sina mål. Be hen helst att lista några konkreta handlingar för den här veckan. Observera att din elev också kan inkludera handlingar som hjälper hen att hantera potentiella hinder här.

Min elev har planerat följande konkreta handlingar för nästa vecka:

Handling 1

Handling 2

Handling 3

Handling 4

Handling 5

2. Be din elev att avsätta några stunder per dag för att göra Övning 4.1 – Tre-minuters andrum i arbetsboken.
3. Be eleven att göra tre mindfulness- och acceptansövningar den här veckan. Eleven kan göra dem hemma genom att använda de två guidade meditationerna för detta steg eller använda de skriftliga instruktionerna i elevmanualen.

7

DEL 5

POSITIVA KÄNSLOR

Forskning om positiva känslor har upprepade gånger visat att främjande av positiva känslor vidgar vår handlingsrepertoar och kan bidra till att bidra till en process med positiv beteendeförändring. I det här steget kommer du som coach att hjälpa eleven att uppleva mer positiva känslor och därigenom bidra till förändringsprocessen mot en högre grad av välmående.

DEL 1 – INLEDNING

Utvärdera elevens upplevelser mellan detta och förra steget.

Klarade din elev att genomföra de handlingar som togs fram under förra sessionen? Vad märkte eller upplevde eleven?

Upplevde din elev några hinder som hindrade hen från att genomföra det önskade beteendet? Om så var fallet, hur hanterade hen detta?

Utövade din elev mindfulness och/eller acceptansstrategier denna vecka? Om så var fallet, hur upplevde hen det?

DEL 2 – POSITIVA KÄNSLOR

Att öka frekvensen av positiva känslor är ett kraftfullt sätt att bygga upp elevens psykologiska motståndskraft och välmående. Ett direkt sätt för att låta din elev uppleva effekterna av positiva känslor är genom att göra följande övning:

Tacksamhet riktat till viktiga personer

”En av många tacksamhetsmetoder är att dra dig till minnes de personer som har påverkat dig djupt och positivt i ditt liv. Det här är de personer som har haft ett stort positivt inflytande på dig: far-/morföräldrar eller vårdnadshavare, lärare, chefer, en partner, ett barn eller någon historisk person som du aldrig ens har träffat. Tänk på dessa personer, tala om vad de heter och berätta för mig hur de har bidragit till ditt liv.”

Be din elev att nämna tre personer som är eller har varit mycket viktiga för hen. Be hen förklara för dig varför dessa personer är/var viktiga. Din elev kan använda Övning 5.1 – Tacksamhet riktat till viktiga personer i arbetsboken för att lista dessa personer och berätta mer om deras positiva inflytande.

Diskutera övningen. Hur var det att göra den här övningen? Upplevde din elev några känslor?

Brainstorm för positiva känslor

För att öka frekvensen av positiva känslor kan du hjälpa eleven att generera möjliga idéer för att öka närvaron av positiva känslorna i hans vardag. Övningen nedan kan användas för detta ändamål och riktar sig till den typ av positiva känslor som upplevs minst/är mest underrepresenterade i elevens vardag.

Steg 1:

Vilken av de tio positiva känslorna från listan nedan känner din elev minst dagligen? Välj en siffrorna nedan att arbeta med.

Typer av positiv känsla:

1. Road, levnadsglad eller fånig
2. Vördnad, förundrad eller förvånad
3. Tacksam eller uppskattande
4. Förhoppningsfull, optimistisk eller uppmuntrad
5. Inspirerad eller upphöjd
6. Intresserad, vaken eller nyfiken
7. Glad, nöjd eller lycklig
8. Kärlek, närhet eller tillit
9. Stolt, säker eller trygg
10. Rofylld, nöjd eller lugn

Steg 2:

Skriv orden från siffran din elev valde under "De positiva känslor min elev upplever minst i sin vardag" på nästa sida.

Steg 3:

Ta tio minuter för att diskutera hur din elev kan öka möjligheterna i sitt liv att uppleva de tre känslorna oftare. Låt tankarna vandra och begränsa inte dina möjligheter. Möjliga kategorier för dina idéer omfattar:

- Handlingar som du redan gör, men skulle kunna göra oftare.
- Nya handlingar
- Ändrat tankesätt om aktuella handlingar.

De positiva känslor min elev upplevt minst:

Känsla 1

Känsla 2

Känsla 3

Idéer:

Idé 1

Idé 2

Idé 3

Idé 4

Idé 5

Idé 6

Idé 7

Idé 8

Idé 9

Idé 10

DEL 3 - AVSLUTNING OCH HEMUPPGIFT

1. Fråga din elev hur hen vill fortsätta förverkliga sina mål. Be hen helst att lista några konkreta handlingar för nästa vecka. Min elev har planerat följande konkreta handlingar för nästa vecka:

Min elev har planerat följande konkreta handlingar för nästa vecka:

Handling 1

Handling 2

Handling 3

Handling 4

Handling 5

2. Be din elev att välja en eller flera positiva handlingar som hen ska utföra denna vecka. Dessa positiva handlingar kan till exempel fungera som belönande konsekvenser för att helhjärtat engagera sig i målen. Med andra ord kan din elev använda dessa positiva handlingar som en belöning för att agera i linje med sina mål och värderingar. Din elev kan utforma små belöningar som att unna sig något, köpa en liten present, tillbringa tid med vänner osv. Eleven kan också använda listan över handlingar som genererades i föregående övning som en vägledning eller inspirationskälla. I alla fall bör dessa handlingar framkalla positiva känslor.

8

DEL 6

UTVÄRDERING OCH FRAMTIDEN

Målet med de avslutande stegen är att utvärdera coaching processen samt att göra upp konkreta planer för framtiden.

DEL 1 – INLEDNING

Utvärdera elevens upplevelser mellan detta och förra steget.

Klarade din elev att genomföra de handlingar som togs fram under förra sessionen? Vad märkte eller upplevde eleven?

Gjorde din elev någon av de övningar som syftade till att öka de positiva känslorna? Vilken/vilka övning(ar) gjordes? Vad upplevde din elev?

Är det något annat din elev vill diskutera?

DEL 2 – UTVÄRDERING

Diskutera med eleven hen hon uppfattar coaching processen och din roll som coach.

Har din elev märkt någon skillnad efter sessionerna? Om så är fallet, diskutera hur dessa skillnader ser ut.

Har din elev lyckats med att ändra sitt beteende till att vara mer i linje med hens värderingar?

Har din elev lyckats använda sina styrkor mer?

Vad var positivt med coaching processen?

Vad var positivt med coachen?

Vad kan förbättras med coaching processen?

Vad kan förbättras med coachens agerande?

Be din elev att fundera över de saker som hen lärde sig om sig själv under processen och formulera ett personligt "budskap att ta med hem". Din elev kan använda formuläret för **Övning 6.1 – Mitt budskap att ta med hem** i arbetsboken för att skriva ned sitt budskap.

Det här är min elevs budskap att ta med hem:

DEL 3 – FRAMTIDEN

Diskutera hur din elev vill gå vidare efter att coaching processen avslutats.

Hur vill din elev gå vidare efter de genomförda sessionerna? Är det några särskilda åtaganden hen vill göra? Kanske finns det handlingar, övningar eller andra aspekter av processen som din elev vill utveckla vidare i framtiden.

Om din elev vill fortsätta på ett visst sätt, diskutera hur hen vill göra detta och hur hen kommer att se till att hålla sig på rätt spår (och förbli engagerad). Här kan du erbjuda förslag.

Avsluta coaching processen. Tacka din elev för samarbetet och, i förekommande fall, diskutera möjligheter för fortsatt stöd i framtiden.

9

RÅD

- 4.1 Steg 1
- 4.2 Steg 2
- 4.3 Steg 3
- 4.4 Steg 4
- 4.5 Steg 5

ÖVNING LIVSHJULET

- Övningen med livshjulet kan användas för att klargöra prioriteringar för elevens målsättning, så att denne kan planera så att hans nuvarande liv kommer närmare det önskade livet samt för en ökad balans mellan de olika livsdomänerna. Observera att det är viktigt att först förstå vad ordet "balans" står för i elevens medvetande innan du försöker göra en bestämning baserat på resultaten av denna övning. Alla vill inte att de olika domänerna ska vara i perfekt balans. Allt beror på elevens värderingar.
- Lägg märke till att begreppet "balans" inte nödvändigtvis återspeglas av hjulet. Faktum är att hjulet oftast är en påminnelse om hur "obalanserat" en elevs liv är. Därför kan denna övning tjäna till att informera eleverna om varje klyfta mellan upplevd "balans" och verklighet.
- Livshjulet är inte en bild av det förflutna. Det är en ögonblicksbild som tagits och på grund av detta kan den förändras. Hjulet förser eleven med data om "nuet" och coachen kan använda den informationen för att peka på klyftorna mellan vad som är sant idag och vad eleven vill för framtiden.
- När det används regelbundet är det här verktyget utmärkt för att hjälpa dina elever att se hur långt de har kommit. Upprepat användande av livshjulet gör det möjligt för eleverna att övervaka sina framsteg i uppfattad livsbalans. Regelbundna kontroller av balansen kan lyfta fram användbara mönster och underlätta beteendeförändringar för eleven.
- En elev kan också be någon som känner dem väl att fylla i poängen för dem. Ibland kan det vara till hjälp för en elev att förstå en utomståendes perspektiv. Helst ska det vara någon som eleven litar på och vars åsikt eleven värdesätter.
- När elever är missnöjda med specifika livsdomäner vill de kanske förbättra nöjdheten med dessa domäner drastiskt. Särskilt för elever med perfektionistiska drag kan medvetenheten om låga nivåer av nöjdhet automatiskt utlösa ett behov av att drastiskt skapa förändring. Att sätta upp orealistiska mål kan dock orsaka frustration och sämre välbefinnande. Exempelvis har flera studier visat att när människor har idealiserat positiva fantasier minskar deras motivation och energi för att uppnå dessa mål avsevärt (t.ex. Kappes & Oettingen, 2011). Du som coach bör hjälpa din elev att sätta upp rimliga mål för att förbättra välbefinnandet. Istället för att motivera eleven att arbeta mot en 10: a, bör du hjälpa eleverna att flytta fokus från att vara bäst till att helt enkelt vara bättre och erbjuda dem tillstånd att sträva efter detta utan bördan av emotionell självbestraffning. Här kan en lösningsfokuserad strategi fungera bra. Till exempel, om en elev värderar nöjdheten med sina skolprestationer till 5, kan du som coach fråga: "Vad kan du göra för att gå från en 5:a till 6:a?"

DEFINITION AV BEGREPPET VÄRDERINGAR

Enligt Wilson och Dufrene (2009) kan värderingar definieras som: "fritt valda, verbalt konstruerade konsekvenser av pågående, dynamiska handlingsmönster som utvecklas, och som etablerar dominerande förstärkare för den handlingen som återfinns i det värderade beteendemönstret" (s. 66).

Enkelt uttryckt handlar en värdering om vad en person vill göra med sitt liv och vad som är värt att lida för. Värderingar är valda konsekvenser som aldrig kan uppfyllas. De fungerar snarare som motivation för vissa beteendemässiga riktningar. Medan mål kan uppnås kan värderingar aldrig uppnås. Till exempel kan värderingen om att vara kreativ aldrig uppfyllas. Även om en person skapar en målning (ett konkret mål) skulle det vara dumt att säga; "Nu när jag har skapat denna målning har jag åstadkommit kreativitet. Nu kommer jag att fortsätta med nästa sak." Därför formuleras värderingar bäst som verb, eftersom de inte är något som någonsin uppnås fullständigt. En värdering kan till exempel vara "att vara kreativ". Värderingsöverensstämmelse är i vilken utsträckning en individs beteende överensstämmer med den angivna värderingen. En värderad riktning är den väg mot framtiden som skapas då man agerar i enighet med sina värderingar.

Värderingar hjälper eleverna att välja riktningar för sina liv som är i linje med det som verkligen är viktigt för dem och hjälper dem att konstruera mål som främjar beteenden i dessa riktningar. Värderingar är svaret på frågan: "I en värld där du kan välja att ditt liv handlar om något, vad skulle du då välja att det handlade om?" I denna fas av bedömningen identifierar eleverna sina personliga värderingar som är väsentliga för den domän de har valt att arbeta med.

Värderingars egenskaper

Värderingar måste:

Väljas fritt

Exempel: Om en person inte fuskar för att någon säger till personen att inte göra det, eller för att personen vet att de kommer att få problem med polisen, handlar inte personen fritt enligt sina värderingar av ärlighet och redbarhet.

Väljas bland alternativ

Exempel: Om en person inte fuskar för att de gör ett prov i ett tomt rum utan några möjliga sätt att fuska eller yttre resurser, kan inte personen säga att de valde att inte fuska. Det måste alltid finnas ett alternativ vid valet av beteende.

Härröra från noggrant övervägande

Exempel: Om en person inte fuskar eftersom det aldrig har fallit dem in att göra något annat, finns det ingen värdering med. Om de fuskar omedvetet eller oförsiktigt speglar inte det en värdering.

Vara något som en person lever enligt

Exempel: Personen lever enligt värderingarna ärlighet och integritet. Avsevärd tid och ansträngning ägnas åt att utveckla ärlighet och integritet. Personen kan behöva offra saker för att leva enligt ärlighet och integritet.

Vara bekväma för personen att dela med andra

Exempel: Personen är stolt över att tala om för andra att de valde att inte fuska. Dessutom kommer personen att försöka övertyga andra om att de inte ska fuska. Genom handlingar och ord visar personen att de värderar ärlighet och integritet.

VANLIGA FALLGROPAR VID IDENTIFIERING AV VÄRDERINGAR

Ett vanligt problem i den här fasen är att man som coach kan misslyckas med att upptäcka mål som beskrivs som värderingar av eleven. Eleven kan till exempel säga; "Jag vill bli rik". Det här låter som en värdering men är det inte det. Att ha mycket pengar är ett mål, inte en värdering. En värdering är en riktning – en handlingsegenskap. Per definition kan värden inte uppnås och upprätthållas i ett statiskt tillstånd; de måste levas ut. Ett praktiskt sätt att undvika denna förvirring är att placera ett värderingsuttalande som faktiskt är ett måluttalande under följande mikroskop: "Vad är detta till hjälp för?" eller "Vad skulle du kunna göra om du åstadkom detta?" Mycket ofta avslöjar denna övning dolda värderingar som inte har uttryckts.

KORREKT MÅLFORMULERING

Coachen bör säkerställa att eleven sätter upp mål som är SMARTa (Short- and longterm goals, Meaningful, Approach, Realistic, Time-framed):

- Kort- och långsiktiga mål: Skapa både kortsiktiga och långsiktiga mål. Långsiktiga mål är mer abstrakta, suddiga framtidsvisioner. Ett exempel på ett långsiktigt mål är: "Jag ska tillbringa mer tid med mina vänner." Kortsiktiga mål är å andra sidan mer direkta och konkreta än långsiktiga mål. Kortsiktiga mål omfattar handlingar som du utför: när och där du vill utföra dem och vem eller vad är delaktig. Detta är ett kortsiktigt mål: "Jag ska hänga med mina vänner i helgen och kolla fotboll."
- Meningsfullt: Målet bör vara uppriktigt styrt av personliga värderingar, i motsats till att följa en strikt regel, och försöka behaga andra eller ett försöka undvika lidande. Se till att målet har en mening eller ett syfte.
- Angreppssätt: Målet bör inte formuleras som en rörelse bort från ett önskat tillstånd.

Till exempel; "Jag vill bli mindre stressad över jobbet". Undvikande mål ger inte ett specifikt resultatmål. Istället bör målet formuleras som en rörelse mot ett specifikt tillstånd. Till exempel "Jag vill ha en meningsfull balans mellan arbetskrav och personlig avkoppling".

- **Realistiskt:** Det ska vara realistiskt att uppnå målet. När du sätter upp mål ska du beakta hälsa, krav som konkurrerar om elevens tid, ekonomisk status och huruvida eleven har kompetens för att uppnå det.
- **Tidsplanerat:** Målet ska vara specifikt. Därför är det viktigt att bestämma en dag, ett datum och tid för det. Om detta inte är möjligt, ange en så korrekt tidsram som möjligt.

Observera att akronymen SMART här används lite annorlunda i jämförelse med andra versioner.

YTTERLIGARE RÅD FÖR MÅLSÄTTNING

- När eleven sätter upp mål är det viktigt att hen informeras om att de bör ta små steg. När eleverna blir för fokuserade på stora och abstrakta långsiktiga mål kan de bli missmodiga eftersom det kan ta mycket längre tid att nå dem än vad de förväntar sig.
- Eleverna bör vara medvetna om den nödvändiga balansen mellan kort- och långsiktiga mål. För mycket fokus på kortsiktiga mål kan leda till att de "frikopplar" sig från den större, motiverande målbilden. För mycket fokus på långsiktiga mål kan få eleverna att sluta leva i nuet och fångas upp av tankesättet "Jag blir (bara) lycklig när jag har uppnått det här målet".
- Det rekommenderas att du som coach ser till att de mål som formuleras av eleven är realistiska. Orealistiska mål kan leda till negativa känslor eftersom de konfronterar eleven med ett omfattande verklighetsgap: en stor klyfta mellan aktuell verklighet och önskad verklighet.
- Elever som har låg tilltro till sin egen förmåga (tron att de faktiskt kan utföra beteendet) kan hjälpas genom att följande fråga ställs: "Vad är det minsta, lilla, enklaste, simplaste steget du kan ta under det närmaste dygnet som tar dig lite längre på din värderade riktning?" På detta sätt ligger fokus på små steg som är genomförbara i elevens ögon.
- Om en elev inte gillar att fylla i formulär kan målsättningen göras samtalsvis. Att skriva ner det under sessionen gör det dock mer påtagligt och ger eleven en värdefull påminnelse att ta med sig hem efter att ni är klara det här steget.
- Genom att granska målen kan du som coach förstärka förändringar som redan har påbörjats.

ANVÄNDA TERMEN "HEMUPPGIFT"

Många elever tycker inte om ordet "hemuppgift". Det har många negativa konnotationer. Du som coach kan i så fall använda termen "övning" eller "experiment". Till exempel kan säga; "Skulle du vara villig att öva något mellan nu och nästa steg?" eller "Skulle du vara villig att experimentera med att göra detta och se vad som händer?"

VISIONSTAVLAN

Målet med den här övningen är att hjälpa eleverna att relatera till sina personliga värderingar på ett kreativt sätt. Den här övningen möjliggör ett lekfullt och intuitivt sökande efter ens kärnvärderingar som, när den är klar, enkelt kan fungera som en visuell påminnelse. Att leva ett meningsfullt liv kommer sannolikt att underlättas av en ökad medvetenhet om de kärnvärderingar som "sticker ut".

Tala om för din elev att hen ska vara kreativ. Här är några alternativ:

- Använd papper och penna för att göra teckningar.
- Använd sax för att klippa ut bilder och texter ur magasin och tidningar och klistra fast dem på papper.
- Använd appar som Bloom (<http://appcrawlr.com/ios/bloom-2>) eller Corkulous Pro (<http://appcrawlr.com/ios/corkulous-pro>).
- Använd PowerPoint för att bygga upp en presentation med bilder, foton, text och så vidare.

Exponering för visionstavlan kan fungera som en början eller en påminnelse. Därför kan din elev placera visionstavlan där den kan ses varje dag (t.ex. på kylskåpet eller skrivbordet). Observera att vissa elever kan anse att deras tavla är en privat inspirationskälla. Om så är fallet bör de välja en plats som begränsar vilka personer som kan se deras arbete. Poängen är att elevens visionstavla ska vara tillgänglig för hen och den ska inte placeras där hen inte regelbundet kan se tavlan.

När eleven skapar visionstavlan är det viktigt att hen njuter av processen och arbetar intuitivt. I stället för att skapa visionstavlan på ett rationellt sätt (mycket tänkande och inre debatter) fungerar det ofta bäst att bara "go with the flow"; välja bilder eller texter som känns bra eller passande, utan att tänka för mycket på vad de representerar. Prioritering kan alltid göras i efterhand.

4.2

STEG 2

UTVÄRDERING AV VISIONSTAVLAN

När din elev har skapat visionstavlan frågar du om hen vill diskutera visionstavlan med dig. Att låta eleven dela visionstavlan med dig som coach kan inte bara förbättra kommunikationen mellan er båda, utan kan också skapa en fruktbar utgångspunkt för beteendeförändring. Frågor som kan tas upp under utvärderingen är:

- Kan du förklara för mig vad vi tittar på?
- Hur var det att skapa den här tavlan? Vad upplevde du när du gjorde den?
- Vad har du lärt dig av den här övningen?
- I vilken utsträckning tycker du att du lever i linje med dina värderingar som finns med i visionstavlan?
- Vilken sorts mål kan formuleras baserat på din visionstavla?

SÅ HÄR DEFINIERAS BEGREPPET STYRKOR

Styrkor är egenskaper som gör att en person kan prestera så bra de kan och därmed möjliggöra att de uppfyller sin potential som människa. Styrkor omfattar positiva attribut, förmågor, tankar, beteenden och resurser.

I samband med skolarbete och skolprestationer refererar styrkor vanligtvis till egenskaper hos personer som ökar inlärningsförmågan och skolresultaten. När människor använder sina styrkor känner de sig energiska och engagerade. Vetenskaplig forskning har konsekvent visat att användningen och utmaningen av styrkor är förknippad med höga nivåer av välbefinnande. Till exempel har det visat sig att elever som ofta använder sina styrkor i vardagen upplever en större entusiasm, självkänsla, arbetsglädje och engagemang i sitt skolarbete. Följande definition av styrka är bäst lämpad i samband med skolarbete och skolprestationer:

”... en styrka är en befintlig kapacitet för ett visst sätt att bete sig, tänka eller känna som är äkta och energigivande för användaren och gör det möjligt för användaren att fungera, utvecklas och prestera optimalt” (Linley, s. 9).

I samband med svårigheter avser styrkor egenskaper som gör att människor kan hantera svåra tider på ett effektivt sätt. Exempel på dessa egenskaper omfattar optimism (positiva förväntningar på framtiden), tacksamhet (att kunna se det positiva i det negativa), och medveten närvaro. I detta sammanhang kan styrkor definieras som:

”förmågan att klara av svårigheter, att fortfarande fungera under stress, att resa sig igen efter betydande motgångar, att använda yttre utmaningar som en stimulans för att växa och att använda socialt stöd som en källa till motståndskraft” (s. 203, McQuaide & Ehrenreich, 1997).

Referenser

- Linley, A. (2008). *Average to A+: Realising strengths in yourself and others*. Coventry: CAPP Press
- McQuaide, S., & Ehrenreich J. (1997). Assessing client strengths. *Families in Society*, 78, 201–212.

BORTOM VIA-STRATEGIN

I den här manualen kommer VIA:s synsätt på styrkor att användas. När man upptäcker styrkor är det viktigt att komma ihåg att detta angreppssätt endast behandlar en mycket begränsad uppsättning mänskliga styrkor som är relaterade till en individs utmärkande karaktärsdrag. I verkligheten finns det kanske flera hundra olika typer av styrkor som för närvarande inte tas upp av detta angreppssätt. Förmodligen har majoriteten av de styrkor som vi människor använder för att utvecklas ännu inte identifierats, definierats eller namngivits. Så de styrkor som beaktas av VIA:s angreppssätt kan bäst ses som en bra utgångspunkt snarare än en komplett uppsättning tillgängliga mänskliga styrkor. Att använda VIA-listan över styrkor underlättar dock upptäckten av karaktärsdrag som då det används och utmanas skapar positiva konsekvenser för individen och individens sociala omgivning.

YTTERLIGARE FRÅGOR FÖR ATT HITTA STYRKOR

Följande frågor kan användas förutom den fråga som tas upp i ”mitt bästa jag”-övningen:

Aktiviteter

- Vad tycker du om att göra?
- Vilka handlingar gör att du känner dig meningsfull och tillfredsställd?
- Vad ger positiv energi i ditt liv?
- Vad tycker du om att göra på fritiden?
- Vilka aktiviteter kan du knappt vänta på att få göra igen?
- Vilka aktiviteter gör att du känner dig helt uppslukad?
- Vilka aktiviteter gör att du känner dig entusiastisk?
- Vad kommer alltid sist eller förblir ogjort på din ”att göra”-lista?
- Berätta om en aktivitet eller uppgift som är enkel för dig.

Intresse

- Vilken typ av berättelser i nyheterna fångar alltid ditt intresse?
- Vilket är ditt favoritämne i skolan?

Lycka/subjektivt välbefinnande

- När skulle din familj och dina vänner säga att du är som lyckligast?

Hantering

- När jag står inför ett överväldigande hinder, vilket sätt använder jag alltid för att övervinna hindret?
- Vilka är de styrkor som andra anser att du har?
- Vilket är det mest framgångsrika projekt du någonsin hanterat och vad gjorde att du lyckades?

Äkthet

- När känner du dig som ditt "riktiga jag"?
- Beskriv en situation där du känner dig mest som "dig själv".
- Var känner du dig fridfull?
- Var känner du dig lugn?

Energi och passion

- Vid vilka tillfällen känner du dig fullständigt engagerad i motsats till att bara låtsas vara eller vara delvis engagerad?
- Nämn tre saker du verkligen brinner för.
- Vad är det som gör att du brinner för dessa tre saker?
- På vad fokuseras din uppmärksamhet helt naturligt?

Prestation

- När har du självdisciplin? När är du produktiv?
- Vad är du särskilt stolt över?
- När är du kreativ?
- När levererar du bra resultat på ett smidigt sätt?
- Vad gjorde du som litet barn som du fortfarande gör idag, men troligtvis bättre?

Flow (uppslukad av nuet)

- Vad gör du när du "leker"?
- När glömmes du bort tiden? Vid vilka tillfällen tycker du mest om själva resan i jämförelse med ditt slutmål?
- Vid vilka aktiviteter känner du att allt flyter på nästan av sig självt?
- När upplever du känslan av att vara i "zonen"?

Mission/kall

- Vad känner du är ditt riktiga kall i livet?
- När känns det som om du gör det du ska göra i livet?
- Vad har du lärt dig snabbt och fångat upp med minimal ansträngning?
- När känner du dig motiverad?
- Vad vill du ha på din "att göra"-lista men som aldrig hamnar där?
- Vad ser du fram emot?
- Vad skulle du säga är en lyckad dag, vad har hänt då?

4.3

STEG 3

POÄNGFORMULÄRET FÖR STYRKOR

Ett exempel på en färdig förteckning visas nedan. Namnen under förteckningen representerar namnen på de tre personer som eleven har bett plocka ut hens styrkor. Som ni kan se finns det, även om inte alla källor har identifierat samma styrkor, en betydande överlappning i fem av dem, nämligen kreativitet (4), kunskapsörst (3), integritet (4), kärlek (4) och rättvisa (4). Dessa styrkor är troligtvis den här elevens starkaste egenskaper. Dessutom ger förteckningen insikt om möjliga blinda fläckar: styrkor som nämns av andra, men inte av eleven själv. I det aktuella exemplet är integritet en möjlig blind fläck. Inventeringen kan också belysa möjliga tillfällen där eleven kan utvecklas: styrkor som nämns av eleven men som inte eller ofta inte känns igen av andra källor. I exemplet nedan är perspektiv ett möjligt område där eleven skulle kunna utvecklas. Perspektiv nämns bara av eleven, men ingen annan källa anser att eleven besitter denna styrka (åtminstone inte som någon av de fem starkaste egenskaperna).

	Egenskap	Själv	Coach	VIA	Anna n 1	Anna n 2	Anna n 3	total	
visdom och kunskap	1	Kreativitet	X	X		X	X	4	
	2	Nyfikenhet							
	3	Omdömesförmåga							
	4	Kunskapsörst	X		X	X		3	
	5	Perspektiv	X					1	
mod	6	Tapperhet					X	1	
	7	Ihärdighet		X				1	
	8	Integritet		X	X		X	X	4
	9	Iver				X		1	
medmänsklig	10	Kärlek	X	X	X		X	4	
	11	Vänlighet					X	1	
	12	Social intelligens							
rättvisa	13	Laganda/lojalitet							
	14	Rättvisa	X	X		X		X	4
	15	Ledarskap							
måttfullhet	16	Förlåtelse och barmhärtighet							
	17	Ödmjukhet/anspråkslöshet			X			1	
	18	Försiktighet				X	X	2	
	19	Självreglering							
transcendens	20	Sinne för skönhet							
	21	Tacksamhet			X			1	
	22	Hopp					X	X	2
	23	Humor							
	24	Andlighet							

Namn

Annan 1: John Wright (kollega)

Annan 2: Mamma Annan 3: Will Connel (vän)

HEMUPPGIFT – MINA STYRKEÖGONBLICK

Många elever är väldigt upptagna och deras liv är sannolikt fyllda med rutinmässiga aktiviteter. Denna övning fungerar därför bäst om en ny rutin skapas. Eleven kan sätta sitt mobilalarm på tre tillfällen dagligen. Dessa larm kräver att eleven tar en paus en stund och funderar över den aktuella aktiviteten, sina upplevelser och möjliga styrkor som används under aktiviteten.

Här krävs en process där eleven klarar av att "lyssna inåt". Observera att den här processen kräver en öppen och ärlig attityd. Eleverna kan uppleva motstånd eller brist på energi när de utför uppgifter som de tycker att de borde tycka om eller borde vara bra på. Denna övning kräver att eleverna går utanför sin uppfattning och sina åsikter om hur de ska vara eller känna och börjar fokusera på vad som verkligen händer när det gäller deras upplevelser. Det kan vara till hjälp att i förväg förklara för eleverna vilken inställning som behövs under denna övning för att den ska kunna genomföras framgångsrikt.

4.4

STEG 4

TRE-MINUTERS ANDRUM

Många elever uppfattar ofta felaktigt mindfulness-övningar som något man måste bli bra på. Därför är det viktigt att både före och under övningen betona att målet med övningen inte är att utvärdera ens prestation som bra eller dålig. Snarare motsatsen faktiskt; deltagarna uppmuntras att vara medkännande med sig själva. Detta innebär att de uppmuntras att inte utvärdera sig själva negativt eller straffa sig själva om de distraheras av tankar, utan att helt enkelt observera och acceptera det som händer. Att uppfatta mindfulness-övningar i termer av framgång och misslyckande kommer att störa förmågan att vara närvarande negativt och öka sannolikheten för negativa känslor och tankar.

På liknande sätt kan upplevelse av tristess eller negativa känslor stimulera tankar som stöder uppfattningen att man inte klarar av att meditera. Detta kan förhindras genom att man betonar att målet med övningen inte är att uppleva ett visst tillstånd eller att hela tiden bibehålla fokus, utan snarare att bli medveten om vad som händer i nuet. Eleverna bör informeras om att vara distraherad eller uppleva svåra känslor inte är tecken på misslyckande utan snarare på naturliga processer.

ACCEPTANS AV KÄNSLOR

- Istället för att ge eleverna instruktioner om att direkt tillämpa acceptans hemma är det mycket viktigt att först tillämpa instruktionerna tillsammans under steget. På det viset kan coachen hjälpa eleven med konsten att hantera svåra känslor och så vidare, samt svara på frågor som uppstår som ett resultat av övningen. Dessutom är det lättare att förklara konceptet när eleverna har fått en känsla för vad acceptans betyder.
- Om din elev vid något tillfälle känner att meditationen är för mycket, talar du om för hen att hen har möjlighet att öppna ögonen och sluta med övningen när hen vill.
- Det är viktigt att tala om för eleven att målet att acceptera känslor inte är samma sak som att bli av med känslorna. För många elever låter detta väldigt förvirrande. När allt kommer omkring, vad är syftet med att hantera och behärska sina känslor om inte målet med att må bättre uppnås? Som coach är det viktigt att hantera det paradoxala i undvikande och kontroll. Det finns flera sätt att göra detta på.
- Låt eleven uppleva att genom att försöka kontrollera något kan effekten bli den motsatta: man förlorar kontrollen. Be eleven försökakontrollera sina tankar genom att instruera hen att inte tänka på något alls.

- I vissa fall, efter att eleverna lyckats tillämpa acceptans av känslor, börjar de märka att genom att låta känslor vara närvarande och sluta kämpa emot dem, försvinner de smärtsamma känslorna snabbt. Och när detta händer kommer en ny utmaning. Vissa elever kanske börjar tillämpa acceptans som ett sätt för att bli av med känslor. I detta fall är acceptans inte längre äkta acceptans; äkta acceptans innebär att varje upplevelse får vara närvarande, även om man inte börjar må bättre.
- Genom att införa ett mål för acceptans (t.ex. att må bättre) ligger inte fokus på nuet längre och acceptansen har blivit "villkorad" acceptans; "Jag kommer att låta dessa känslor vara närvarande, men de måste försvinna". I själva verket är detta samma process som undvikande; man är inte riktigt villig att uppleva verkligheten när den utvecklar sig. Det är viktigt att förklara detta för eleverna.
- Observera att lära sig att tillämpa acceptans kan vara en mycket utmanande uppgift för många elever, särskilt när kontrollbaserade strategier och undvikande är de vanliga sätten för att hantera svåra upplevelser. Anledningen till varför många människor använder sig av kontrollstrategier är för att de kortsiktigt fungerar. Till exempel, om jag försöker undertrycka mina känslor blir den omedelbara konsekvensen att jag inte känner dem. Men efter ett tag kommer den undertryckta känslan sannolikt att slå tillbaka och med tiden odlas ett negativt förhållande till svåra känslor.
- För att träna upp acceptansbaserad hantering krävs tid och tålamod. Börja till exempel med att låta känslor vara närvarande en kort stund och växla sedan tillbaka till standardstrategin igen. Med tiden kan eleverna förlänga den tid som de låter känslorna vara närvarande.

UNDVIKA PRESS

En potentiell fälla för dig som coach är att se elevens beteendeförändring som ett krav för att processen ska betraktas som "lyckad". När elevens åtagande vacklar eller eleven går tillbaka till gamla undvikande beteenden, bör du undvika att pressa eleven för att uppnå målen och handlingarna.

Ju mer du som coach pressar eleven, desto mer motståndskraftig kan eleven bli. Det är viktigt för dig i din roll som coach att inse att det bara är eleven som kan välja beteende. Att välja att inte gå vidare med en plan är ett legitimt val, så länge det faktiskt är ett val. Det mest varsamma sättet att arbeta med en elev under sådana omständigheter är att bekräfta eleven fullständigt och det dilemma hen står inför. Du kanske kan säga: "Om det här var mitt liv och jag såg de konsekvenser du ser, skulle jag mycket väl kunna tänka mig att jag skulle välja att inte gå vidare."

4.5

STEG 5

UTVÄRDERING AV ACCEPTANSBASERAD HANTERING

När elevens försök att införa mer villighet att acceptera svåra upplevelser utvärderas, är det viktigt att försäkra eleven om att detta tillvägagångssätt vanligtvis tar ganska lång tid att lära sig. För elever som är vana vid att undvika negativa känsloupplevelser är det ofta en rejäl utmaning att låta dessa upplevelser vara närvarande. Varje steg som eleven tar för att låta negativa känslotillstånd vara mer närvarande, oavsett hur små de är, bör berömmas och uppmuntras av dig som coach.

Som coach kan du besluta att spendera lite extra tid på att utvärdera elevens acceptansbaserade praxis och/eller göra en annan acceptansövning tillsammans med eleven innan du fortsätter med den del som handlar om positiva känslor.

BREDDA OCH BYGG

Detta steg lutar sig mot Barbara Fredricksons teori kallad "Bredda och bygg", som är resultatet av omfattande forskning. Precis som negativa känslor leder till att inskränka tankar och skapa fokus på det specifika i ett problem – utökar positiva känslor våra tanke- och handlingsrepertoarerna och uppmuntrar en uppåtgående spiral av positiva känslor. Bredda och bygg-teorin baseras på två hypoteser.

Bredda-hypotesen

Positiva känslor vidgar tankeprocesserna genom att öka uppmärksamhetsfokuset till flera alternativ i omgivningen. Detta påverkar i sin tur den enskilda personens omedelbara tanke- och handlingsrepertoar, till exempel; om någon upplever känslor av intresse kommer de att ha lust att lära sig mer och utforska olika handlingar för att ta till sig ny kunskap (Fredrickson, B. 2001). Bredda och bygg-forskningen fokuserar främst på tio av mest frekvent upplevda positiva känslorna hos människan: Glädje, tacksamhet, harmoni, intresse, hopp, stolthet, nöje, inspiration, vördnad och kärlek. (Fredrickson, B., 2001)

Bygg-hypotesen

Forskning har visat att positiva känslor påverkar varelseblivning och beteende. De positiva resultaten av detta är omedelbara genom att de utlöser en fortsatt cykel av positiva känslor. Genom att utforska nya idéer eller nya handlingar bygger personen upp individuella färdigheter och resurser som kan vara antingen fysiska, sociala och/eller intellektuella (Lopez, S., 2009). Dessa blir till ett resurscenter som kan nås vid ett aktiveras vid ett senare tillfälle för att hjälpa till att hantera en svår situation, vilket leder till större psykologisk motståndskraft. Den psykologiska motståndskraften förbättrar individens förmåga att bibehålla välbefinnandet under stressiga händelser och underlättar hanteringen av de tillhörande negativa känslorna som är en oundviklig och nödvändig del av människans överlevnad.

Upphävande-hypotesen om positiva känslor

Beteendeforskare har visat att negativa känslor spelar en viktig roll för vår överlevnad. Känslan av rädsla hjälper till exempel en person att fokusera sin uppmärksamhet på hur hen ska kunna undkomma ett omedelbart hot i personens närmiljö. Negativa känslor framkallar därmed fokuserade tankar och motsvarande riktade handlingar. Kroppen förbereder sig för att utföra en kamp/flykt handling genom att öka den kardiovaskulära reaktionsförmågan och därmed flytta blodflödet till det muskuloskeletala systemet (Levenson, R., 1994). Detta har spelat en viktig roll för den mänskliga arten, men högentensiva, långvariga sympatiska reaktioner kan bli skadliga och öka risken för hjärtsjukdomar (Fredrickson et al., 2000). Forskningen bakom "Bredda och bygg"-teorin har visat att positiva känslor i sig inte framkallar förändringar i den kardiovaskulära reaktionsförmågan, men om en person befinner sig i ett ursprungligt negativt emotionellt tillstånd kan framkallandet av positiva känslor upphäva effekterna av den kardiovaskulära reaktionsförmågan för att på så vis "häva gasen" i syfte att uppnå ett mer neutralt tillstånd. Positiva känslor breddar följaktligen inte bara tanke- och handlingsrepertoarerna, bygger resurser och förbättrar motståndskraften för stressiga situationer utan kan också direkt och omedelbart påverka det fysiska välbefinnandet.

Referenser:

- Fredrickson, B.L., 2000. Cultivating positive emotions to optimize health and wellbeing. *Prevention and Treatment*. Hämtad från: <http://journals.apa.org/prevention>.
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., Tugade, M. M. (2000) The Undoing Effect of Positive Emotions. *Motivation and Emotion*, 24, 237–258.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in Positive Psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218–226.
- Levenson, R.W. (1994). Human emotion: A functional view. In Ekman, P. Davidson, R.(Ed.), *The nature of emotion: Fundamental questions*. (123–126). New York: Oxford University Press.
- Lopez, S. J. (2009). *The Encyclopedia of Positive Psychology*. Wiley-Blackwell, Chichester, UK. Volume 1 (A-M), 105–110.

10

BILAGA

5.1 Skillnader mellan traditionell terapi och välmåendecoaching

5.1 Skillnader mellan traditionell terapi & välmåendecoaching

Traditionell terapi	Positiv terapi/coaching
Interventionerna är avsedda att minska det psykologiska lidandet	Interventionerna är avsedda för att öka det psykologiska välbefinnandet
Undvikande mål: bort från vad eleverna inte vill (problem)	Närmande mål: mot det eleverna vill (önskad framtid)
Mål definieras (ofta) av terapeuten	Mål definieras av eleven
Då- eller nuorienterat fokus	Framtidsorienterat fokus
Analysera problemen är viktigt	Analysera möjligheterna är viktigt
Fokus på problem och svagheter	Fokus på lösningar och styrkor
Samtal om vad eleverna inte vill: positiv förstärkning av "problemprat"	Samtal om vad eleverna vill: positiv förstärkning av "lösningsprat"
Eleverna ses (ibland) som inkompetenta (bristmodell)	Eleverna ses alltid som kompetenta (styrkor och resurs-modell)
Terapeuten ger råd och kunskap	Coachern ställer frågor
Resurser måste förvärvas, nya färdigheter måste läras in	Resurserna finns redan. Eleverna kanske vill bli bättre på vissa färdigheter
Terapeutens teori för förändring är central	Elevens teori för förändring; coachern frågar: "Hur kommer det här att hjälpa dig?"
Terapeuten visar att terapin är slut	Eleven visar att coaching processen är slut
Framgång definieras som lösningen på problemet	Framgång definieras som att nå det önskade resultatet, vilket kanske skiljer sig åt från (eller är bättre än) att lösa problemet.