





Om READY-projektet

REaDY-projektet (Resilience, Empathy and Awareness for Developing Youth) skapades för att hjälpa unga människor att bygga emotionell medvetenhet, kropp-själ-koppling och positiva relationer genom kreativ och kroppsligt lärande. REaDY, som finansieras av Europeiska unionens Erasmus+-program, sammanför partners från hela Europa för att dela effektiva metoder inom ungdomsarbete, mental hälsa och inkluderande utbildning. Projektet kombinerar evidensbaserade metoder från återställande praktik, psykologi, yoga, rörelse och mindfulness för att skapa verktyg som stärker motståndskraft, tillit och social kontakt bland unga människor i åldern 11-35. REaDY-programmet ger ungdomsledare och lärare praktiska tekniker för att hjälpa unga människor att känna igen sina känslor, reglera stress och återuppbygga förtroendet för sig själva och andra. Genom att integrera rörelse, andning, dialog och reflektion stöder REaDY unga människor att våga bli självsäkra, medkännande och jordade vuxna – redo att engagera sig fullt ut i livet, lärandet och gemenskapen.

Författad av

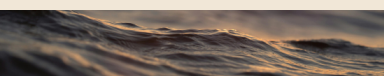
Charlotta Martinus, Teenyoga with the help of Ewa-Iotta Strandh, Ida Almquist, Katarina Lennartsson, Paul Butler, Dr Mick Kearney, Jonathan Dowling, Jenny Courtney and Nina Barbic

Projektpartners

- Belvedere Youth Club, Dublin, Ireland
- Nexus, Dublin, Ireland
- Ad Astra, Ljubljana, Slovenia
- Young Souls, Karlkrona, Sweden
- Th. Svanströmska gymnasiet, Karlkrona, Sweden

Innehållsförteckning

Har man använder den här verktygslädan	5
Inledande frågor som beskriver humör och energi	8
Stol- eller golvyoga	9
Tillits- och relationsreparerande ämnen	10
Jordningstekniker	14
Ändringstekniker	16
Visualiseringsövningar	18
Ävslappningstekniker	21
Avslutande frågor och incheckningar	23
Testimonials	26
Anteckningar för handledare	30
Trauma-informerad praktik	34
Tack till och Erasmus+ ansvarsfriskrivning	35



Så här använder du verktygslådan

READY-programmets verktygslåda för praktiker är utformad som en praktisk resurs för ungdomsledare, utbildare och handledare som vill stödja ungas emotionella reglering, motståndskraft och relationsförmåga genom kroppsligt lärande. Varje avsnitt innehåller en meny med idéer, manus och korta övningar som kan mixas och matchas för att passa din grups behov. Innehållet är organiserat i nio steg, från inledande följer till avslappning och reflektion, för att hjälpa dig att planera sessioner med ett naturligt flöde – från ankomst och engagemang till förankring, utforskning och avslutning. Du är välkommen att anpassa språket och tidpunkten för varje aktivitet till din miljö och lädersgrupp. Vissa sessioner kan vara 15 minuter långa; andra kan sträcka sig över en timme. Aktiviteterna är flexibla: de kan användas individuellt, kombineras till teman (t.ex. lugn och fokus, tillit och lagarbete) eller integreras i bredare ungdomsprogram. Denna verktygslåda följer traumainformerade principer, vilket innebär att alla aktiviteter är valfria, valbaserade och utformade för att stödja en känsla av trygghet och egenmakt. Läs avsnittet Traumainformerad praktik före leverans. Uppmuntra nyfikenhet, kreativitet och vänlighet – och kom ihåg att handledarens lugna närvaro är det kraftfullaste undervisningsverktyget av alla.

Inledande frågor

Inbjuder till reflektion och kontakt i början av varje session

Fråga/uppmaning	Effekt/beskrivning	Användningsområde för lärare
"Om din dag vore en sång, hur skulle den låta?"	Kreativt kändisdesignat uttryck	Uppmanar fantasi och lekfullhet.
"Nämn ett ord som beskriver hur du känner dig just nu?"	Snabb humoriserad	Bra isbrytare; tillåt svar med ett ord.
"Säg något som du har lärt dig om dig själv den här veckan?"	Bygger självkänslan	Använd i pågående program.
"Om ditt humor vore en färg, vilken skulle det vara?"	Visuell association	Erbjud färgkort för yngre grupper.
"Nämn något du är tacksam för idag?"	Främjar positivitet	Bra för gruppmonalen.
"Var i din kropp känner du mest energi?"	Kopplar samman kropp och känsla	Kopplar till jordningsövning senare.
"Nämn något som hjälper dig att känna dig lugn?"	Uppmanar till delning av copingfärdigheter	Skriv ner idén på blädderblock.
"Vem eller vad hjälpte dig att le-nyligen?"	Öppnar upp för empati och tacksamhet	Kort delningscirbel.
"Om ditt humor vore väder, vad skulle det vara?"	Emotionell kundkap	Hjälper till att beskriva komplexitet.
"Vad skulle du vilja lämna utomhus innan vi börjar?"	Övergång till session	Använd symboliska gester
"Vad är du nyfiken på idag?"	Stimulerar engagemang	Utmärkt för lärandefokuserade sessioner.

Avsnitt 1/ Inledande frågor

Fråga/uppmaning	Lyfte/ämnesordning	Anteckningar för lärare
"Vad är ditt favorit sätt att vila eller ladda batterierna?"	Normaliserar egenvård	Länk till senare avslappningsarbete.
"Vilket ord skulle beskriva den typ av utrymme du skulle vilja skapa här?"	Gruppönderingar	Medskapar atmosfär.
"Om du fick skicka ett meddelande till dig själv från förra veckan, vad skulle det vara?"	Reflektion och tillväxt	Ära fråga mitt i programmet
"Vilket djur manchar bäst din energi just nu?"	Lekfull självkännedom	Uppmuntra gester eller ljud om det är lämpligt.

Stol- eller golvyoga

Skonsam, lättgånglig rörelse för klassrum, korridorer eller utomhusutrymmen.
(Påminn deltagarna om att lyssna på sina kroppar och stanna om de känner sig obehälsma).

Pose/Sekvens

Kort manus/instruktioner

Anteckningar för lärare

Sittande berg

Sitt rak, fötterna jordade, ryggraden lång. Andas in, lyft huvudet, andas ut, mjuka upp axlarna.

Rygger hållning och lugnt fokus.

Nackrullning

Rulla försiktigt huvudet från sida till sida och släpp spänningen.

Rör dig långsamt; undvik hela cirklar vid nackproblem.

Axelcirklar

Andas in upp, andas ut ner och tillbaka.

Bra vid skulderband; lindrar spänningar.

Sittande vridning

Håll i isotsidan, vrid försiktigt från midjan.

Förbättrar flexibiliteten; främjar blodcirkulationen.

Ratt-ko-sträckning

Andas in med öppen bröstbåge; andas ut runt ryggraden.

Koordinerar andning + rörelse.

Sidosträckning

En arm upp, luta dig försiktigt åt sidan.

Vidgar andningen.

Framåtföring

Vik över låren, vila huvudet nedåt.

Asenställande; lugnar nerverna.

Krigaren

En fot framåt, en bakåt, armarna vida utbredda som vingar.

Ökar självförtroende och balans.

Trädposition

Fot till fotled eller vad, armarna upp, hitta balans.

Använd väggen som stöd; fokusera på stadig blick.

Fjärilposition

Fötterna ihop, knäna utåt, försiktigt fladdrande.

Öppnar höfterna; lekfull avslappning.

Avsnitt 3/ Stol- eller golvyoga

Possibevens

Kort manus/instruktioner

Anteckningar till lärare

Shoulder release hug

Fötterna ihop, knäna utåt, försiktigt fladdrande.

Självlugnande; bra gruppvisualitet.

Footed cirklar

Rorsa armarna, håll axlarna, andas djupt. Roterar vristerna; byt riktning.

Förbättrar jordningen efter att ha suttit.

Sittande volhållning

Räck upp → vik → öppen bröstkorg → återvänd.

Kort flöde för energi.

Jordad Andningsposition

Händerna på låren, känn fötterna trycka ner.

Använd före reflektion eller diskussion.

Mini Flow (Färdstängt manus)

"Sitt rak. Andas in, lyft armarna mot himlen. Andas ut, sänk långsamt."

Bra avslutningssekvens (2-3 min).

Andas in, öppna bröstet; andas ut, rund ryggrad. Andas in, sträck dig upp som soluppgången; andas ut, vik dig framåt som en bugat träd. Kom tillbaka till mitten - fötterna jordade, hjärtat stadigt, sinnet lugnt."

Ämnen för förtroende- och relationsreparation

Guidade diskussioner för att stärka empati, kommunikation och relation

Uppmaning/Ämne

"Vad betyder tillit för dig?"

"När hjälper du någon att känna sig trygg?"

"Hur vet man när någon verkligen lyssnar?"

"Vad hjälper dig att reparera efter en konflikt?"

"Hur visar vi respekt i den här gruppen?"

"Varför är det svårt att be om ursäkt ibland?"

"Vad innebär det att ha någons rodd?"

"Hur kan vi återuppbygga förtroende när det väl har brutits?"

"Vad får dig att känna dig förstådd?"

"Hur kan vi ge feedback utan att såra?"

Syfte/Diskussionsmål

Öppnar för reflektion kring tillit och ärlighet.

Uppmuntrar empati och prosocial medvetenhet.

Främjar medvetenhet om aktivt lyssnande.

Identifierar tillsammans copingstrategier.

Bygger gemensamma överenskommelser och normer

Uppmuntrar sårbarhet och ärlighet.

Utforskar lojalitet och omsorg.

Reflekterar över förtätaelse och konsekvens.

Bygger kommunikationsfärdigheter.

Lär ut konstruktiv kommunikation.

Anmärkingar för lärare

Skiva gemensamma definitioner på tavlan.

Bygger upp igenkänning

Visa uppmärksamt kroppsspråk.

Koppla till självregleringsmetoder.

Regler som gruppen gemensamt skapar.

Föregå med personligt exempel.

Relaterar till lagarbete och säkerhet.

Väglad mot tillämad och små steg.

Uppmuntra till djupa lyssnande.

Ösa på "Jag känner... när..."-formatet.

Avenyt 4/ Ämnen för förtroende och relationskapande

Öppningsfrågor

"Vad hjälper dig att lugna ner dig innan du talar i lekta?"

"Vilken typ av grupp vill vi vara?"

"Hur kan vi stödja någon som känner sig utanför?"

"Vad är något vänligt du har sett någon göra nyligen?"

"Hur skulle förlåtelse kunna se ut – utan att glömma?"

Syfte/diskussion

Stärker emotionell självkännedom.

inbjuder till delaktighet

Utvecklar inkludering och empati.

Stärker positiv uppmärksamhet.

inbjuder till mod och
reflektion.

Anmärkingar för lärare

Länk till andningsövningen.

Registrera resultaten visuellt.

Rollspektsar.

Snabb tackamhetscirkel.

Användbar vid restaurerande
metoder.

Andningstekniker för olika resultat

Korta andningsövningar för lugn, fokus, självförtroende och kontakt.

Teknik	Manus / Beskrivning	Användningar för lärare
Boxandning	"Andas in 4, håll 4, andas ut 4, håll 4 — föreställ dig en kvadrat."	Jordning för ångest.
Förlängd utandning	"Andas in 3, andas ut 6 — kroppen lär sig säkerhet."	Förlänger avslappningen.
Suckande andning	"Andas in djupt, andas ut med en suck."	Släpper spänningar.
Havsandning (Ujjayi)	Milt havsdjud längst bak i halsen.	Fokuserad lugn; enda ut äldre ungdomar.
Räkande molnandning	"Andas in, föreställ dig ett moln som rågar. Andas ut, driver iväg."	Visuell lugn för yngre tonåringar.
Solandning	"Andas in med armarna upp, andas ut ner med ett leende."	Ger energi åt grupper med nedstämdhet.
Kraftandning	"Tre korta andetag, en lång utandning."	Snabb energikälla; kul i grupp.
Växlande näsborre (Nadi Shodhana)	"Andas in åt vänster, andas ut åt höger; andas in åt höger, andas ut åt vänster." Åt vänster."	Djup balans; använd tytt.
Bälg andning (Bhastrika)	Korta rytmiska andetag genom näsan (10-20 sek).	Energigivande; undvik vid yrsel.
Fokus andning	"Andas in: 'Jag är fokuserad.' Andas ut: 'Jag är här.'"	Bygger mental klarhet.
Hjärtandning	"Handen på bröstet, andas in värme, andas ut mjukhet."	Sjävlugnande, emotionell reglering.

Avenytt 6/ Andningstekniker för olika utfall

Teknik	Manus/Beskrivning	Anmärkningar för lärare
Medulnala Andning	"Andas in vänlighet för dig själv, andas ut för andra."	Framjar empati.
Mark-till-hjärta Andning	"Andas upp från fötterna till hjärtat, ner igen."	Förblinder kropp och själ.
Tacksamhetsandning	"Andas in tacksamhet, andas ut släpp."	Uppmuntrar optimism.
Cirkelandning (Grupp)	Gruppen andas in och ut tillsammans i rytm.	Bygger kontakt och gruppförtroende.

Visualiseringsskript

Guidad fantasi för lugn, fokus och självförtroende. (Tala långsamt och mjukt; be deltagarna att hålla ögonen öppna eller stutna beroende på vad de föredrar.)

Titel	Manus/Beskrivning	Användningar för lärare
Säker plats	Stut ögonen. Föreställ dig en plats där du känner dig helt trygg – en strand, en skog, ditt rum, var som helst. Lägg märke till vad du kan se, höra, lukta. Låt dig slappna av där.”	Använd tidigt i programmet för att skapa en känsla av trygghet.
Inre solen	”Föreställ dig ett varmt ljus i bröstet. Varje andetag gör att det blir starkare och sprider lugn genom din kropp.”	Bygger upp förmågan att lugna sig själv; använd före utmaningar.
Regnbågsandetag	”Andas in regnbågens färger – rött för styrka, orange för glädje, gult för självförtroende, grönt för balans, blått för lugn, violett för fred.”	Idealisk för kreativa grupper; kan använda färgade reolvlita.
Havslugn	”Du är vid havet. Vågor kommer in och bringar fred; vågor går ut och tar med sig spänning.”	Bra övergång efter gruppdiskussion.
Bergstyrka	”Föreställ dig ett berg – högt, stadigt, orubbligt av stenar. Du är det berget.”	Främjar motståndskraft och jordning.
Hjärtskoppling	”Föreställ dig att andas in i ditt hjärta. Känn värme och medkänsla som breder ut sig utifrån.”	Bygger empati; använd för gruppharmoni. Fördjupar fokus och sensorisk närvaro.

Avsnitt 7/ Visualiseringskript

Titel	Manus/Beskrivning	Anteckningar för lärare
Skogsjordning	"Gå genom en nytt skog, varje steg förbinder dig med jorden."	Fördjupar fokus och närvaro.
Stjärnfokus	"Visualisera en liten stjärna ovanför ditt huvud. Med varje andetag lyser den starkare och hjälper dig att fokusera."	Utmärkt för uppmärksamhet och tydlighet.
Ljusflamma	"Se en ljusflamma - stadig, ljus, lugn. Låt din andning matcha sin rytm."	För mindfulness och stadig fokus.
Släpp taget ballong	"Tänk dig att du placerar dina bekymmer i en ballong och låter den sväva iväg."	Stödjer avkoppling i slutet av passet.
Tacksamhetens trädgård	"Varje blomma i din trädgård representerar något gott i ditt liv."	Använd före avslutande reflektioner.
Mänskenslugn	"Mjukt mänsken lyser ner, kyler och lugnar din kropp och ditt sinne."	Perfekt för kvävlös- eller vilopass.
Fjäderflott	"En fjäder driver försiktigt genom luften. Med varje andetag känns din kropp lättare."	Hjälpsam vid ångest- och stressbändring.
Inre sköld	"Sitt mjukt ljus omger dig som en bubbla, som håller lugnet inne och spänningen ute."	Används för grupper som behöver extra trygghet eller självförtroende.
Framtida jag	"Se dig själv om ett år - lugn, vit, stark. Följ dina råd de skulle ge dig."	Främjar hopp och framåtblick.

Avenytt 2/ Visualiseringskript

Titel	Manus/Beskrivning	Anmärkingar för läsare
Transformations kokong	"Du vilar i en varm kokong och växer dig starkare tills du är redo att bredda ut dina vingar."	Symbolisk för förändring och återföddelse.
Länkande ljusström	"En mjuk ström av ljus flödar genom dig, sköljer bort tyngd och återställer energi."	För att få en grund efter diskussionen.
Cirkel för Medkänsla	"Tänk dig att sitta i en cirkel av vänliga människor; varje andetag fyller cirkeln med lugn."	Främjar tillhörighet och kontakt.

Avslappningstekniker

Korta och längre övningar för att vila, integrera och återställa nervsystemet

Titel	Månsen/ Beskrivning	Användningsområde för läraren
Fullständig kroppskänning	"Lägg märke till dina tår... fötter... ben... höfter... armar... bröst. Slappna av i varje område."	Klassisk teknik; använd mjuk röst och tempo.
Progressiv muskelaftning Visualisera tung flit	"Spänn nåvarna, håll, släpp; lyft armar, håll, släpp." "Föreställ dig en varm, tung filt som villar över dig - trygg, stadig, säker."	Hjälper till att skilja mellan spänning och avslappning. Lugnande för oroliga deltagare.
Musikvila	Spela mjuk instrumentalmusik; bjud in till långsam andning.	Ge gruppen att dela sina känslor efteråt.
Kroppstacksamhet Bedräknig till lags	"Tacka din kropp för vad den har gjort idag." "Andas in i 5... ut i 5... ner till 1."	Uppmuntrar till självmedkänsla. Enkel för snabb reglering.
Mjuk rörelsevila	Bjud in till små svajningar eller gungningar under vila.	Användbar för de som kämpar med stillhet.
Tyst minut	En minut av total tystnad.	Bygger tolerans för stillhet.
Guidad bildvila	"Tänk dig att ligga i varmt solljus, med jorden som stöd."	Kombinera med musik för djupare lugn.

Avslutande frågor och utcheckning

Avslutande frågor för lugn exit

Fråga

"Vad är ett ord som beskriver hur du känner dig just nu?"

"Vad hade du märkt till hos dig själv idag?"

"Vad hjälpte dig att känna dig lugn eller stark?"

"Vad tar du med dig från den här sessionen?"

"Vilken färg matchar ditt humör nu?"

"Vad vill du komma ihåg från idag?"

"Vem är du tacksam för idag?"

"Vad ska du göra för dig själv?"

"Vad överraskade dig idag?"

"Om ditt sinne varit ett typ av väder nu, vad skulle det vara?"

"Hur mår din kropp nu?"

Lyfter/Användning

Känslomässig upplösning

Uppmuntrar till reflektion

Bygger självkänslan

Integration

Visuell upplösning

Uppmuntrar till mening

Tacksamhet

Uppmuntrar till egenvård

Reflektion

Kreativ emotionell insikt

Samarbets medvetenhet

Anteckningar för lärare

Enkla, icke-verbala alternativ är bra.

Länk till tidigare praktik.

Förstärker lärandet.

Skaffa skriftlig reflektion.

Roligt och lättare slut.

Uppmuntra till att göra anteckning

Bygg ett positivt avslut.

Lika uppmärksam i slutet av veckan.

Använd före grupplänkspilling.

Koppla till tidigare idéer och tankar.

Hjälper vid övergången efter vila.

Avenitt 9/ Slutfrågor och utvecklingar

Fråga

"Vad vill du lämna bakom dig idag?"

"Vad uppskattade du hos någon annan?"

"Vad vill du göra annorlunda nästa gång?"

"Vad var fridfullt med idag?"

Lyfta/Avslutning

Symbolisk avslutning

Gruppbindning

Tillväxt och handlingsfrihet

Förankrar lugn

Anteckningar för lärare

Valfri teckning eller polett.

Snabb positiv runda.

Förbereder sig för kommande sessioner.

idealisk slutlig avslutning.

"Först tyckte jag att sessionerna var riktigt roliga eftersom jag kände mig så osäker. Jag ville inte säga någonting eller göra veta av aktörerna ifall jag skulle se dum ut. Men efter några veckor började jag släppa av mer."

Ungdoms- arbetarna var verkligen stöttande

och fick det att kännas okej att bara vara mig själv. Jag började faktiskt tycka om sessionerna, särskilt gruppdiskussionerna och andringsövningarna.

Änligt talat ville jag inte vad jag skulle förstå mig på. Men det kändes obehagligt och jobbigt, särskilt när vi var tvungna att prata om känslor eller göra yogaövningarna. Jag var verkligen medveten om vad alla kanske tänkte. Men när jag väl vent mig och insåg att alla andra kände likadant blev det lättare. Nu ser jag hur övningarna och andningen hjälper när jag är stressad eller arg.

Jag har lärt mig mycket om mig själv

och hur man hanterar saker bättre, vilket jag inte trodde att jag skulle få från något sådant här."

Ben
(17)

Irland

Från ungdomsarbetare

Dean, som är ungdomsledare, gav positiv feedback på det kombinerade ReadyProgramme-, yoga- och Restorative Practice (RP)-passen. Han noterade att integrationen av RP-principer med yogas mindfulness- och jordnära element skapade ett lugnt och reflekterande utrymme för ungdomar att engagera sig på ett meningsfullt sätt.

READY Programmet fokuserar på emotionell medvetenhet och på kommunikation som kompletterar den återhämtande metoden och hjälpte deltagarna att uttrycka sig mer öppet och bygger starkare och mer jämlika kontakter.

Även om Dean var nybörjare på yoga uttryckte han genuin uppskattning för andningsövningarna och avslappningsteknikerna som introducerades under sessionerna. Han observerade att dessa metoder stödde både personal och deltagare i att hantera stress och vara närvarande, vilket ökade effektiviteten i RP-diskussionerna. Sammantaget ansåg han att kombinationen av dessa metoder erbjöd ett holistiskt sätt att främja välbefinnande, närvaraktighet och emotionell motståndskraft bland de deltagande unga människorna.

Brandon, som är nybörjare inom ungdomsarbete och Ready-programmet, berättade att erfarenheten har varit ögonöppnande och personligt givande. Äfton eftermiddag han blir mer bekant med programmet, principer börjar han förstå vägen av att skapa trygga och stödjande miljöer där unga människor kan uttrycka sig ärligt och genuint.

Han inser hur READY programmet uppmuntrar både deltagare och handledare till att utveckla större självkännedom, empati och kommunikationsförmåga.

Han reflekterade också över sin egen resa med att övervinna självbarheter genom processen. Att ta steget in i ungdomsarbete har utmanat honom att konfrontera sin egen osäkerheter, men han känner att principerna i Ready - särskilt kring reflektion och emotionell förmåga - har hjälpt honom att växa i självförståelse. Brandon tror att fortsatt engagemang i programmet kommer att stärka både hans professionella färdigheter och hans personliga motståndskraft.

Citat

**"Yoga betyder mycket för mig.
Det hjälper mig att bli en bättre version
av mig själv."**

Jag tycker väldigt mycket om andningsövningar. Min favorit är Box Breathing eftersom det absorberar mig helt. Många gånger hjälper det mig också att slappna av innan jag går och lägger mig eftersom mitt sinne är fullt av olika berättelser och känslor. Även om jag började på Treyyoga-klassen för bara två månader sedan har jag märkt många förändringar sedan dess. Till exempel märker jag hur jag i obehagliga situationer, när jag är arg eller ledsen, automatiskt tänker på yoga och andning, vilket hjälper mig mycket. Jag märker också att min flexibilitet ökar när jag övar. Många övningar är ganska enkla, men många fler är svårare och en stor utmaning för mig. Jag gillar det eftersom jag i de svårare positionerna känner mer stretch och aktivitet i mina muskler. Jag njuter alltid av avslutningen och när vi alla tillsammans reciterar OM. Yoga ligger mig varmt om hjärtat och jag skulle vilja utöva den hela livet. Tjejmått i gruppen är väldigt snälla och vänliga. Efter alla övningar och tekniker avslutas för vårt välbefinnande tycker jag också om att prata med dem medan jag smuttar på te.

Klara
(19)

"Jag gör yoga varje måndag och det hjälper verkligen att lugna mitt sinne och samla mina tankar innan jag börjar min vecka."

**Min favoritdel är
andningsövningarna**

eftersom jag ibland inte kan sova på kvällen om jag har en stor händelse eller ett viktigt prov nästa dag. Min favoritövning är nog den där man andas och tänker på riktorna av en rektangel. Ibland är livet helt enkelt för utmanande och jag behövs en minut för att varsa ner. Att göra yoga hjälper mig också att slappna av i musklerna, som alltid är stela efter en hel dag av att bara sitta ner."

Klara
(19)

Slovenien

Från ungdomsarbetare

Zan, ungdomsarbetare från Cona Fužine, sa: "READY-workshops var en utmärkt upplevelse för mig då vi fick lära känna olika verktyg och tekniker som kan hjälpa oss att lugna ner våra barn och ungdomar på dagcentret. Dessa tekniker är också mycket användbara i form av egenvård för ungdomsarbetare eftersom vårt arbete ofta är mycket ansträngande. Utöver det märkte jag förbättringar både på jobbet och i mitt privatliv i hur jag reagerar i svåra situationer. Istället för omedelbar reaktion försöker jag lugna mig och reflektera innan jag reagerar."

Nadja (Cona Fužine) "Jag tyckte att READY-workshops var fantastiska och jag har alltid sett fram emot nästa session. Framför allt ser jag många fördelar med att lugna oss själva eftersom vårt arbete som ungdomsledare är stressigt och fullt av konfliktsituationer. Som den största utmaningen med att introducera READY-verktygen i våra grupper ser jag tidbrist eftersom vi redan har många olika regelbundna aktiviteter och det ibland är svårt att lägga till nya saker i vårt hektiska program. Ändå försöker vi använda varje ledig stund till att ta små steg och introducera korta READY-pauser innan

aktiviteterna eller i form av workshops under sommarläger när vi har mer tid. Jag ser verkligen READY-verktygen som mycket användbara för att utveckla en lugnare atmosfär generellt, bland barn, ungdomar och anställda. Dessa tekniker är definitivt mycket välkomna och hjälpsamma i vårt arbete."

Nina och Tetjana (Cona Cent)

"För oss är de mest användbara READY-teknikerna öningar i par, eftersom barn tycker att de är väldigt intressanta och alltid är glada att öva på dem. Genom att öva i par lär ungdomar känna varandra bättre, får kontakt med varandra och öppnar av. Vi märkte också hur avslappnings- och andningstekniker som övats före de planerade aktiviteterna har ökat fokus och närvaro i rummet. Barnen har slut mer tålmod, engagemang och samarbete efter READY-övningen. Vi kommer att fortsätta använda teknikerna. Detta beror också på situationen, under sommarläggen är det lättare att göra eftersom grupperna är mindre."

Sverige

Citat från ungdomsarbetare

"Jag tyckte att det var riktigt bra att hjälpa eleverna att lära känna varandra bättre.

Jag har en grupp som inte känner varandra sedan tidigare. När man gör cheddi-in ser man också till att man har sett alla. Jag märkte att de tappade energin med några av övningarna så jag testade övningarna för mer energi istället och det fungerade mycket bättre för den här gruppen.

Nelle (Tornströmska gymnasiet)

"Under de senaste månaderna har jag arbetat intensivt med olika andningsövningar med mina elever, alltid i början av lektionen. Det har blivit en vana för oss att börja våra lektioner med en andningsövning."

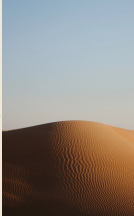
Övningarna hjälper mina elever att lugna ner sig, hitta fokus och är mycket uppskattade.

Mona (Pachentströmska gymnasiet)

Påminnelse för handledare

- Håll rötten långsam, varm och stadig under lugnande-övningar.
- Erbjud alltid valmöjligheten: "Du kan blunda eller hålla ögonen öppna."
- Bebehåll förutsägbarhet - öppna och avsluta varje session med samma rytm.
- Tillåt övergångar efter djup vila: mjuka stretchövningar, vatten, jordning.
- Undvik fysisk beröring om det inte uttryckligen är inbjudet eller överenskommet i förväg.
- Om känslomässig utlösning sker, bekräfta det lugnt och jorda gruppen.
- Förstärk självständigheten: deltagarna kan välja bort, modifiera eller ta pauser när som helst.
- Uppmuntra kreativ reflektion (ritning, dagbok eller tytt samtal).

Var en förebild för lugnt beteende - din närvaro reglerar utrymmet mer än tekniken.



Att förstå

Traumabaserad praktik

Traumabaserad praktik innebär att förstå att många unga människor bär på dolda upplevelser av stress, förlust eller utömlingar som formar hur de reagerar mot andra och till inläring.

Vårt mål är inte att diagnostisera eller behandla trauma, utan att skapa trygghet, valfrihet och egenmakt i varje aktivitet.

Kärnprinciper

Principer	I praktiken	Praktiska tips
Säkerhet	Förutsläpans rutiner, lugn ton, tydlig struktur.	Pausa eller sakta ner om en deltagare visar ångest. Validera alla reaktioner: "Det är okej att känna sig känslolam."
Förtroende och transparens	Förklara vad, varför och hur länge varje aktivitet kommer att pågå.	Använd inbjudande språk: "Om du vill kan du..." Undvik djupt arbete med slutna ögon tills trygghet är etablerad.
Val	Erbjud alternativ inom position, tempo och deltagande.	Avsluta varje session med jodning eller nörlisa. Känn dina gränser - du underlättar, inte behandlar.
Samarbete	Involvera ungdomar i att utforma avtal och feedback.	
Egenmakt	Besona styrkor och fira små framgångar.	
Kulturell medvetenhet	Använd inkluderande språk, respektera olika erfarenheter.	

Exempelfraser

- "Du har alltid kontroll över hur långt du går."
- "Låt oss lägga märke till våra fötter på golvet - vi är trygga här."
- "Alla känslor är välkomna; bara lägg märke till dem."

Tack!

REACT-programmet utvecklades genom en gemensam vision och ett engagemang från lärare, ungdomsledare och partnerorganisationer över hela Europa. Vårt innerliga tack går till de unga som deltog - för deras kreativitet, ärlighet och mod att utforska nya sätt att lära och vara. Vi erkänner tackvarmt stödet från Europeiska unionens Erasmus+-program (2023-2025) och uttrycker vår uppskattning till alla partners för deras engagemang för att skapa trauma-informerade, inkluderande och stärkande ungdomspraktiker.

Erasmus+ Ansvarsfriskrivning

Detta projekt har medfinansierats av Europeiska unionens Erasmus+-program. Europeiska kommissionens stöd till produktionen av denna publikation innebär inte ett godkännande av innehållet, som endast återspeglar författarnas åsikter, och kommissionen kan inte hållas ansvarig för någon användning som kan göras av informationen där.

