

Från Stress till Fokus

Från Stress till Fokus ger praktiska verktyg för att hantera stress och träna upp uppmärksamheten. Genom övningar fokuserade på avspänning, stresshantering, tolkning av kroppens signaler och koncentrationsträning, stärker vi elevernas förmåga till uppmärksamhet, uthållighet och självreglering. Materialet, lämpligt för mellanstadieåldern och anpassningsbart för andra åldersgrupper, betonar möjligheten att forma vår plastiska hjärna och utveckla exekutiva funktioner för att lyckas i skolan och i livet.

"Varje elev har rätt att i skolan få utvecklas, känna växandets glädje och få erfara den tillfredsställelse som det ger att göra framsteg och övervinna svårigheter". /Lgr22

VÅR HJÄRNA ÄR FORMBAR OCH DE EXEKUTIVA FUNKTIONERNA KAN TRÄNAS

Uppmärksamhet – Att aktivt rikta våra sinnen till en uppgift eller till en person och samtidigt kunna filtrera bort andra intryck. Uppmärksamheten spelar också in när vi behöver skifta fokus mellan olika saker i ett sammanhang, för att inte missa viktiga delar.

Uthållighet – att orka stanna kvar och inte ge upp även om uppgiften är prövande.

Självreglering – förmågan att reglera tankar, känslor och handlingar. Och att kunna trycka undan information som är irrelevant så vi kan fokusera på den aktuella uppgiften.

I skolan behöver vi ge eleverna rätt förutsättningar för inlärninng genom att anpassa och kompensera, men också ge möjlighet att öva sina förmågor på den nivå eleverna befinner sig.

MATERIALET ÄR FRÄMST TÄNKT FÖR MELLANSTADIEÅLDERN MEN KAN ANPASSAS BÅDE UPPÅT OCH NEDÅT I ÅLDER

Beställ via formulär på webbsidan eqverkstan.se eller skicka ett mail till info@eqverkstan.se eller ett sms till 0731-821965 / 0731-821143

Priset är 1 700 kr (exkl. moms) - 10 e-postutskick fördelade på två terminer.
Då får din skola licens att använda materialet på hela enheten under två läsår.

/ÅsaMia och Sture på EQverkstan

TERMIN 1

Spänn av – Kroppen är byggd för att vara omväxlande spänd och avslappnad. Här tränar vi att aktivt slappna av i kroppen. Att spänna kroppen i onödan skapar stress och gör det svårt att koncentrera sig på annat.

Minska stressen – Stresspåslaget i kroppen är bra när fara hotar. Men vi behöver också lära kroppen att minska på stressnivån när stressen blir negativ. Att förstå vad som stressar och hur det påverkar kroppen gör det lättare att minska den negativa stressen.

Andas ut – Andningen är något vi sällan tänker på, den sköter ju sig själv ändå. Men att uppmärksamma sin andning är ett sätt att fokusera tankarna, att landa i nuet. Det är också ett sätt att påverka känslor av oro och ångest.

Koppla bort autopiloten – Mycket av det vi gör varje dag styrs av "autopiloten". Vi behöver inte tänka medan vi gör det. Därför kan det vara nyttigt att träna sig i att göra saker medvetet eller annorlunda.

Tolka kroppens signaler – Kroppen är fantastiskt bra på att berätta vad den behöver – om vi bara väljer att lyssna på den. Utskicket är för att bli medveten om att kroppen skickar signaler till oss som är viktiga att lyssna på och förstå hur vi ska förhålla oss till.

TERMIN 2

Styr uppmärksamheten – Det vinns två sorters uppmärksamhet; viljestyrd och automatisk. Att aktivt välja vad jag vill uppmärksamma ökar möjligheterna att vara fokuserad och koncentrerad. Att kunna rikta uppmärksamheten på rätt saker är ett värdefullt redskap för att kunna arbeta koncentrerat i klassrummet.

Hitta det positiva – Det är lättast att lägga märke till det man letar efter. Därför är det bra att programmera hjärnan att uppmärksamma positiva saker i tillvaron.

Förstå känslorna – Att förstå sina känslor gör det lättare att förhålla sig till i hur stor utsträckning de ska få påverka ens handlingar.

Lägg märke till tankarna – Vad vi tänker påverkar hur vi mår. Att bli medveten om sina tankar gör det möjligt att fundera över vilka tankar vi låter styra oss.

Acceptera – Att acceptera det som inte går att förändra innebär att göra det bästa av svåra situationer och att använda sin energi till det som faktiskt går att påverka. Att med nyfikenhet upptäcka vad jag har för tankar om mig själv och de situationer jag hamnar i.