

Inte bra nog



OM ARBETSMATERIALET

Det här är ett arbetsmaterial till boken *Inte bra nog* av Ingrid Remvall. Materialet är tänkt som ett stöd i undervisningen. I lärardelen finns information om boken och om författaren. Här finns även diskussionsfrågor och övningar för läsförståelse och psykisk hälsa. Material kring psykisk hälsa är baserat på Ingrid Remvalls faktabok för lärare *Metodbok för förändringshjältar* (Studentlitteratur 2021). I elevdelen finns en ordlista med uppgifter, grammatikövningar, läsförståelsefrågor, skrivuppgifter och analysuppgifter.

OM BOKEN

Moa lider av mardrömmar och på dagtid förföljer en skugga henne. Dessutom är hon lik sin moster som blev galen när hon var ung. Håller även Moa på att bli galen?

Inte bra nog är den första boken i en serie lättlästa självhjälpböcker för att motverka psykisk ohälsa, förpackade till spänningsböcker.

OM FÖRFATTAREN

Ingrid Remvall är författare och föreläsare. Hon är även utbildad inom psykologi och kommunikation och har jobbat länge i reklamvärlden.



INFÖR LÄSNINGEN

1. Presentera bokens framsida för eleverna. Avslöja inte bokens titel. Be eleverna beskriva vad de ser. Vad tror de att boken handlar om?
2. Låt eleverna läsa baksidestexten. Be därefter eleverna fundera över en bra titel. Låt eleverna jämföra sina förslag på titlar med varandra. Ge dem därefter den riktiga titeln. Var det någon titel som kom nära den riktiga?
3. Diskutera om bokens omslag väcker er nyfikenhet eller inte. Finns det något ni vill veta mer om? Be eleverna att beskriva omslaget med tre ord. Vilka tre ord väljer de?
4. Sammanfatta gärna de här aktiviteterna skriftligt, så att ni har något att gå tillbaka till under och efter läsningen.

UNDER LÄSNING

Håll igång de frågor som ni har ställt om boken inför läsningen. Vad var ni nyfikna på? Har ni fått veta det? Vad mer har ni fått veta och vad är ni nyfikna på nu?

Eleverna skriver frågor

Låt eleverna göra egna läsförståelsefrågor. Berätta för eleverna hur man kan ställa frågor på raderna, mellan raderna och bortom raderna. Ta fram ett par frågor och låt sedan eleverna parvis skriva frågor till samtliga nivåer.

För att arbetet med att skriva frågor ska bli meningsfullt ska eleverna också svara på varandras frågor. De upptäcker då att en del frågor är svåra att svara på. Detta ger mycket bra diskussioner kring hur en fråga bör ställas som andra ska kunna svara på.



EFTER LÄSNING

1. Titta på bokens omslag igen. Vilka tankar har ni kring omslaget nu? Hur skulle omslaget också kunna se ut? Vad tycker ni om titeln nu? Vilka andra förslag på titel har ni?
2. Har ni fått svar på de frågor som ni har ställt om texten? Finns det något som ni fortfarande undrar? Vad skulle ni vilja veta mer om?
3. Vad minns ni mest från boken? Vad tror ni att ni kommer att komma ihåg från boken?
4. Vad tyckte ni om boken och varför?

Sammanfatta boken eller ett kapitel med post-it-lappar

1. Eleverna ska skriva ner en händelse i boken som de tycker är viktig på en post-it-lapp.
2. Sedan ska de arbeta i grupp och jämföra sina händelser med de andras. Sortera in händelserna i kronologisk ordning: början, mitten och slutet.
3. Varje grupp ska välja ut en händelse till varje rubrik. Eleverna diskuterar sig fram till vilken händelse som passar till respektive rubrik.
4. En i gruppen presenterar sedan gruppens sammanfattning.



STRESS-LÅDAN OCH MÅ-BRA-LÅDAN

Låt eleverna skriva ner saker som stressar dem och får dem att må dåligt på lappar, till exempel *för mycket läxor, arga föräldrar, taskiga kommentarer på sociala media*. Lägg lapparna i en låda märkt "Stress-lådan".

Låt dem även på andra lappar skriva ner vad som får dem att må bra, till exempel *att någon säger något snällt, att gå på gymmet, att lyssna på bra musik*. Lägg dessa lappar i en låda märkt "Må-bra-lådan".

För att anonymisera kan du som lärare läsa upp vad det står på lapparna eller skriva ner alla svar på en dator och skriva ut dem som två listor. Övningen kan även göras genom ett digitalt verktyg som heter *mentimeter*.

Låt eleverna, i mindre grupper, diskutera hur de kan hantera de saker som hamnat i Stress-lådan, till exempel *hur kan man genom planering bli mindre stressad över skolarbete* eller *hur kan man undvika taskiga kommentarer på sociala media genom att sluta använda vissa kanaler*.

Eleverna får på detta sätt nya verktyg att hantera stress på och så blir det synligt att de utmaningar de själva bär på sannolikt även finns hos andra. Låt dem även diskutera sätt att förstärka och öka det som hamnat i Må-bra-lådan. Eleverna kan få tips på vad andra gör för att må bättre, till exempel *att börja träna* eller *att vara schysst mot andra*.

MUNTLIGA UPPGIFTER

Berätta

1. Berätta något ni började tänka på när ni läste boken, till exempel en annan bok som påminde om den eller något ni hört eller något ni upplevt. Försök också berätta vad i boken som fick er att tänka på det.
2. Om ni skulle förklara vad den här boken handlar om för en person som inte har läst boken – vad skulle ni berätta då?
3. Välj en person ur boken som ni tycker att ni hade mest gemensamt med. Vem var det och vad är det som ni har gemensamt?
4. Har ni lärt er något medan ni läste boken, vad i så fall?
5. Vad är den här bokens viktigaste fråga och varför är just den viktigast?



MUNTLIGA UPPGIFTER – PSYKISK HÄLSA

Vid diskussionsövningar är det bra att låta eleverna först reflektera själva en stund och sedan låta dem prata i par, därefter i en mindre grupp för att till sist lyfta sina resultat i helklass. Att ta det i flera steg kan förbättra möjligheten för elever med olika förutsättningar att ta del i en diskussion.

Diskutera

1. Varför tror du det är svårt att prata om att må dåligt och vad kan du göra om du själv eller någon du känner mår dåligt?
Kommentar till frågan: Här är det bra att i slutet av diskussionen poängtera de länkar och kontaktvägar som finns sist i boken.
2. Har du någon gång känt att kraven på dig är för höga och hur har det påverkat hur du mår?
3. Vad tror du är bäst – att fokusera på just nu, att oroa sig för framtiden och/eller att irritera sig på saker som har hänt?
Kommentar till frågan: I samband med denna diskussionsfråga kan eleverna få tips på en mindfulness-övning. Att få träna sig i att vara i nuet för att minska stress och oro.
4. Vad tror du är bäst, att göra flera saker samtidigt (multitasking) eller att göra en sak i taget (singeltasking)? Varför tror du att det ena är bättre än det andra?
Kommentar till frågan: Dagens unga har många distraktioner. Få personer har en optimal arbetsro genom att försöka göra flera saker samtidigt. Att plugga till ett prov samtidigt som att ha mobilen igång.
5. Varför kan det vara svårt att säga nej till saker som stressar dig och hur kan du bli bättre på det?
6. Har du någon gång låtit bli att göra en sak för att du är rädd att misslyckas eller att göra fel?
Kommentar till frågan: Ofta är något vi ser som ett misslyckande inte ett misslyckande, det är bara en möjlighet att prova igen med mer kunskap. Vi behöver uppmuntra unga att våga prova och att tro på sig själva.



Diskutera

1. Vad tycker ni om boken och varför? Jämför era svar med varandra och försök komma fram till ett gemensamt omdöme om boken.
2. Finns det något i boken som ni vill veta mer om? I så fall vad och varför?
3. Vad tror ni att författaren vill ha sagt med boken?
4. Moa tror att hon håller på att bli galen. Vad är vändpunkten för henne?
5. Vilka råd skulle ni vilja ge till Moa?
6. Vem är kvinnan i Moas drömmar, tror ni?

TIPS – MOTVERKA PSYKISK OHÄLSA

- Läs mer om prestationsångest hos unga på BUP:s hemsida.
- "Ledare som lyssnar" är en web-baserad utbildning för ungdomsledare framtagen av Folkhälsomyndigheten. Den ger stöd i att upptäcka och bemöta psykisk ohälsa hos unga.
- "Ung ångest" är 30-minuter långa dokumentärer från Sveriges radio på temat psykisk ohälsa bland unga. Lyssna med eleverna och diskutera efteråt.