



SET

Ramona Aronsson

ramona.aronsson@misa.se

www.misa.se

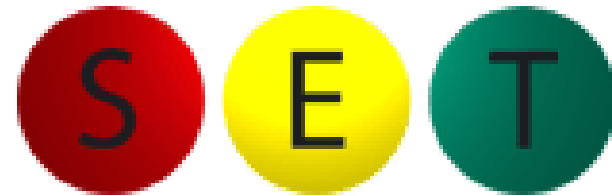
VAD ÄR SET?

SOCIAL & EMOTIONELL TRÄNING!

En långsiktig och strukturerad
metod framtagen av Birgitta
Kimber.



- Lärare
- Speciallärare
- Legitimerad psykoterapeut
- Doktorand på KI



De 5 Byggstenarna

Social och emotionell kompetens kan delas in i fem olika delområden.

Empati

- lyssna på varandra
- förstå andras känslor och behov



Hantera sina känslor

- veta varför man känner på ett visst sätt
- kontrollera sina känslor
- uttrycka hur man mår

Självkännedom

- känna igen och förstå känslor
- veta vad man klarar av och vad man behöver öva mer på
- tro på sig själv
- trivas med den man är
- våga säga nej

Motivation

- Rikta känslor mot ett visst mål
- Arbeta långsiktigt
- Stå ut med att utdelningen kommer först senare

Social kompetens

- stå för det man gör
- kunna samarbeta
- acceptera skillnader mellan individer
- kunna och vilja lösa konflikter
- respektera andras viljor

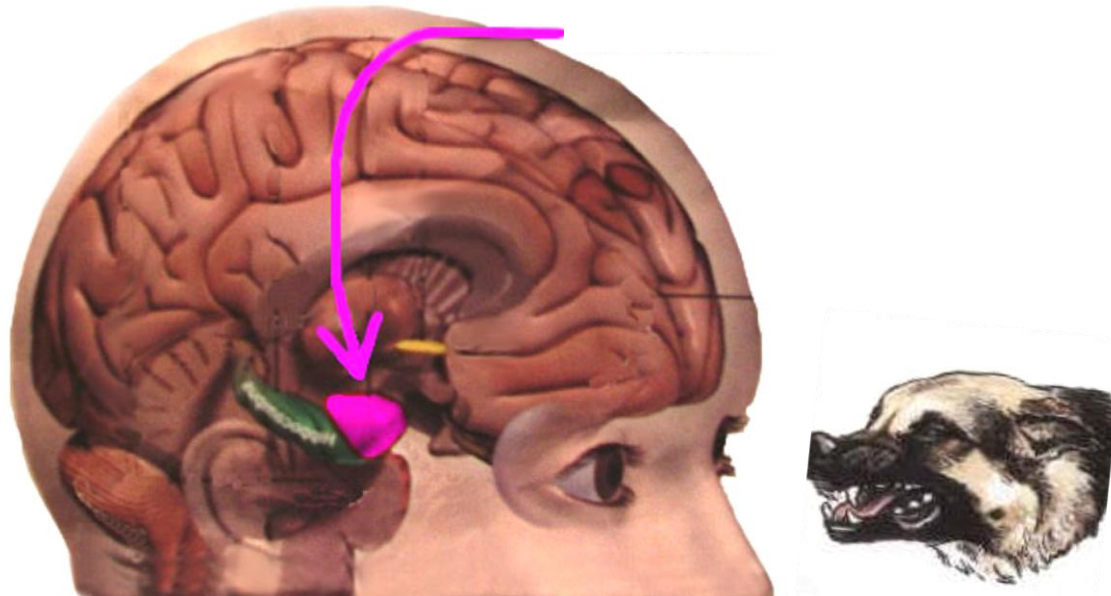
Teman

- Problemlösning
- Att hantera starka känslor
- Lika – olika
- Värderingar
- Konflikthantering
- Tolkning av bilder & berättelser
- Göra mer av sådant man mår bra av
- Stå emot kompistryck
- Att kunna säga NEJ
- Läsa av människor & situationer
- Samarbete
- Veta vad man känner
- Lyssna & föra fram budskap
- Sätta upp mål & arbeta för att nå dem
- Ge & få positiv feedback
- Stresshantering



Amygdalakidnappning

Amygdala = kroppens alarmsystem.
Här lagras starka känslomässiga
upplevelser



Amygdala känner igen något som är farligt



Den tänkande hjärnan kopplas bort



Man agerar utan att tänka



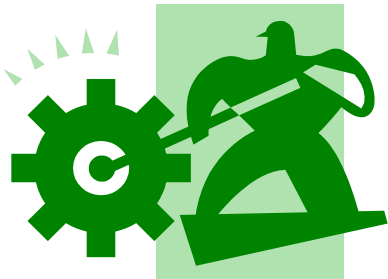
Känslorna tar fullständigt över

Känslor

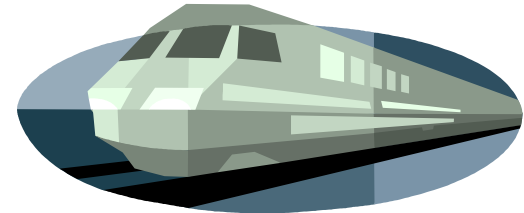
Den tänkande hjärnan lär sig genom att förstå.



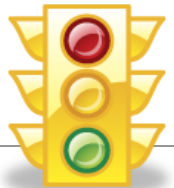
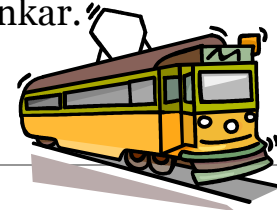
Beteendehjärnan lär sig genom att göra.



Du kan jämföra med ett tåg som kommer med X2000-fart
=> så kommer känslorna



Och efteråt, på pendeltåget, kommer tankarna. Man måste träna
upp sig på att vänta in sina kloka tankar.



Lektionsupplägg

En lektionstimme/vecka



1. Rundan
2. Uppvärmningsövning
3. Dagens tema
4. Rundan + ev. hemläxa

Teman

- Problemlösning
- Att hantera starka känslor
- Lika – olika
- Värderingar
- Konflikthantering
- Tolkning av bilder & berättelser
- Göra mer av sådant man mår bra av
- Stå emot kompistryck
- Att kunna säga NEJ
- Läsa av människor & situationer
- Samarbete
- Veta vad man känner
- Lyssna & föra fram budskap
- Sätta upp mål & arbeta för att nå dem
- Ge & få positiv feedback
- Stresshantering



Lektionsupplägg

En lektionstimme/vecka



1. Rundan

2. Uppvärmningsövning 

3. Dagens tema 

4. Rundan + ev. hemläxa

Varför/Syftet

Förhållningsätt

Kontinuerligt bemötande i alla situationer

Kunna få stöd att använda tekniker i vardagen

Handledning – kontaktpersoner

Info om dagens lektion

Stöd kring hemläxan



Effekter på Misa

Reflektionsmöjlighet

Diskussionsmöjlighet

Känslor => komplex => ett ökat lugn/känsla av att det inte är konstigt att det är så svårt

Möjlighet till erfarenhetsutbyte och tips

