SÅ FUNKAR DIN TONÅRS-HJÄRNA

LÄRARHANDLEDNING

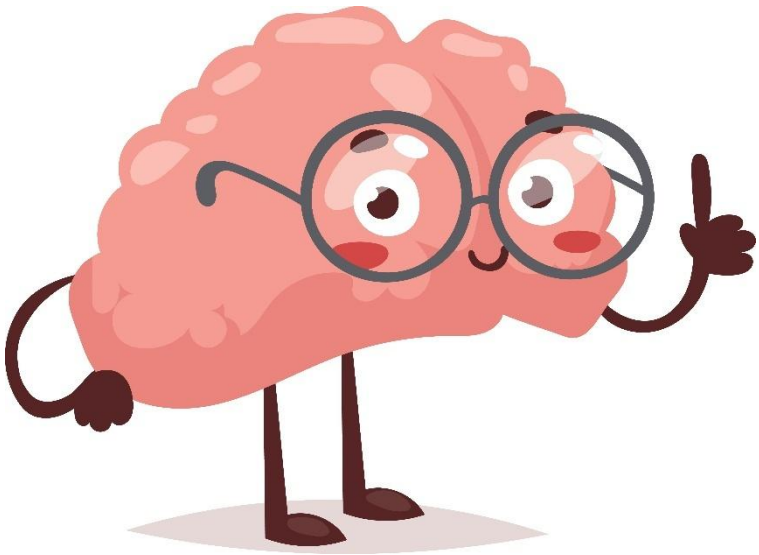
LENA SKOGHOLM
I SAMARBETE MED IZZA SKOGHOLM

TALKMAP FÖRLAG

Innehåll

Inledning
Koppling till läroplanen
Så kan du använda boken i undervisningen
Arbeta med de olika kapitlen:
1. Hjärnans tre spelare: vem är det som styr din hjärna?
2. När solen skiner i hjärnan – och när molnen drar in
3. Muskelpaket hjärnan – hjärnans ombyggnation
4. Den tysta kraften – att styra stämningen
5. Din inre färgpalett – bli din egen konstnär
6. När du undrar varför du känner som du gör
7. När det känns svårt – och vad du kan göra åt det
8. Du, din hjärna och vägen framåt

Frågor, uppgifter och övningar för varje kapitel
Temadagar – att arbeta med boken på djupet
Föräldraengagemang – tips för föräldramöten
För lärarlaget – att arbeta med boken i skolutveckling och mentorskap
Avslutande tanke



Inledning

Om lärarhandledningen och boken

Den här lärarhandledningen är skapad för att hjälpa dig som lärare att använda *Så funkar din tonårshjärna* i undervisningen – på ett sätt som stärker elevernas självkännedom, psykiska hälsa och sociala förmågor. Boken ger eleverna en chans att förstå vad som faktiskt händer i deras hjärna under tonåren – varför känslor svänger, impulser tar över och tankarna ibland rusar åt alla håll. När eleverna får syn på det här, kan de också lättare vara snällare mot sig själva och andra.

Handledningen ger dig som pedagog konkreta övningar, reflektionsfrågor och samtalsunderlag som gör hjärnans värld levande i klassrummet. Den är tänkt som ett stöd för att skapa meningsfulla samtal om välmående, relationer och hur vi kan träna hjärnan för att må och fungera bättre – både i skolan och i livet.

Den här handledningen vill inspirera till trygga, nyfikna och hjärnsmarta samtal i klassrummet – där det är okej att vara både förvirrad, klok, arg, glad och allt däremellan. För det är ju just det som är att vara människa. Och i tonåren – extra mycket!

Kort sagt: Syftet är att ge både dig och eleverna verktyg för att förstå, hantera och utveckla den fantastiska tonårshjärnan – med nyfikenhet, humor och värme.

Målgrupp

Boken och handledningen riktar sig till elever på högstadiet och gymnasiet, ungefär årskurs 7–9 och gymnasiets år 1–3, Innehållet fungerar lika bra i ämnen som Svenska, Idrott och Hälsa och Biologi, men även på mentorstid eller i elevhälsans arbete med elever – kort sagt i alla sammanhang där ni pratar om livet, relationer och hur man egentligen fungerar som människa.

Om författaren – Lena Skogholm

Lena Skogholm är beteendevetare, pedagog och en av Sveriges mest uppskattade föreläsare inom hjärnsmart kommunikation och bemötande. Tidigare har Lena arbetat som bland annat lärare under 10 år och som strateg för bemötande och kommunikation inom kommunal verksamhet. Hon har lång erfarenhet av att arbeta med både barn, ungdomar och vuxna, och har en unik förmåga att översätta hjärnforskning till konkreta och vardagsnära insikter som verkligen gör skillnad – i klassrummet, på arbetsplatsen och i livet.

Koppling till läroplanen

Lgr22 - grundskolan

Svenska / Svenska som andraspråk

Ämnets syfte

- I mötet med olika typer av texter, scenkonst och annat estetiskt berättande ska eleverna ges förutsättningar att utveckla sitt språk, den egna identiteten och sin förståelse för omvärlden.
- Undervisningen ska också bidra till att eleverna får förståelse för att sättet man kommunicerar på kan få konsekvenser för en själv och för andra människor. Därigenom ska eleverna ges förutsättningar att ta ansvar för det egna språkbruket i olika sammanhang och medier.

Centralt innehåll - årskurs 7–9

- Sakprosatexter för ungdomar och vuxna. Beskrivande, förklarande, utredande, instruerande och argumenterande texter. Texternas syfte, innehåll, uppbyggnad och språkliga drag. Kombinationer av olika texttyper.

Idrott och hälsa

Ämnets syfte

- Eleverna ska genom undervisningen ges förutsättningar att utveckla goda levnadsvanor i syfte att kunna påverka sin hälsa genom livet.
- Undervisningen ska ge eleverna förutsättningar att utveckla kunskaper om vad som påverkar den fysiska förmågan samt kunskaper om hur rörelse och rörelse-aktiviteter förhåller sig till fysisk, psykisk och social hälsa.

Centralt innehåll - årskurs 7–9

- Samtal om upplevelser av olika aktiviteter och värdering av hur de påverkar olika aspekter av fysisk förmåga och olika aspekter av hälsa.

Biologi

Ämnets syfte

- Undervisningen i ämnet biologi ska syfta till att eleverna utvecklar nyfikenhet på och intresse för att veta mer om sig själva och omvärlden.

Centralt innehåll – årskurs 7–9

- Hur den psykiska och fysiska hälsan påverkas av levnadsförhållanden, kost, sömn, motion, stress och beroendeframkallande medel samt hur hälsoproblem kan begränsas på individ- och samhällsnivå.

Gy25 – Gymnasieskolan

Naturkunskap

Syfte
Undervisningen i ämnet naturkunskap ska ge eleverna förutsättningar att utveckla:

- Kunskaper om samband i naturen och människokroppen samt naturvetenskapen i omvärlden.
- Förmåga att använda naturvetenskap för att diskutera, granska information och göra ställningstaganden i frågor som rör hållbar utveckling och hälsa.

Centralt innehåll

- Människokroppens behov av näringsämnen, energi och återhämtning.
- Hur kroppen påverkas av fysisk och psykisk belastning, till exempel vid träning, stress och missbruk.
- Naturvetenskap bakom historiska och aktuella händelser i omvärlden samt naturvetenskapens betydelse för individ och samhälle.
- Etiska frågor med koppling till det naturvetenskapliga innehållet.

Biologi

Syfte
Undervisningen i ämnet biologi ska:

- Ge eleverna kunskaper om biologins begrepp, modeller, teorier och arbetsmetoder samt om biologiska samband i naturen och människokroppen.
- Bidra till att eleverna utvecklar ett naturvetenskapligt perspektiv på omvärlden med evolutionsteorin som grund samt förståelse för vad som kan förklaras med naturvetenskap.
- Behandla aktuell forskning och historisk utveckling inom biologin.
- Ge eleverna möjlighet att reflektera över biologins betydelse inom olika yrkesområden, för människors levnadsvillkor och för samhället i stort.

Centralt innehåll

- Modeller som beskrivning av verkligheten, samt modellers och teoriers giltighet och det experimentella arbetets betydelse för deras utveckling över tid.
- Hälsa och sjukdom kopplat till olika organsystem. *(Nivå 1)*
- Fysisk och psykisk hälsa, förebyggande åtgärder samt behandlingar vid ohälsa. *(Nivå 2)*

Idrott och hälsa

Syfte
Undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska:

- Bidra till att eleverna utvecklar kunskaper om konsekvenser av olika levnadsvanor för psykisk och fysisk hälsa.
  På så vis ska eleverna ges möjlighet att lägga en grund för ett livslångt hälso- och rörelseintresse.
- Medvetandegöra och motverka stereotypa föreställningar om vad som anses vara manligt och kvinnligt samt belysa konsekvenserna av olika kroppsideal.

Centralt innehåll

- En bredd av motions- och idrottsaktiviteter som utvecklar en allsidig kroppslig förmåga, däribland dans.
- Friluftsaktiviteter som utvecklar en allsidig kroppslig förmåga.
- Grundläggande anatomi och fysiologi i relation till rörelseaktiviteter.
- Olika hälsofaktorer som påverkar fysisk, psykisk och social hälsa, till exempel kost, sömn och stress.
- Olika kroppsideals påverkan på människor, till exempel ätstörningar och dopning.

Svenska

Syfte
Undervisningen i svenska ska:

- Bidra till elevernas bildning.
- Stimulera elevernas läsintresse, stärka deras språkliga självförtroende och främja deras personliga utveckling och vilja att söka ny kunskap.
- Ge eleverna rikligt med tillfällen att tala och samtala samt att skriva olika typer av texter.
- Ge förutsättningar att utveckla förmåga att läsa och kritiskt granska sakprosa samt producera egna texter utifrån det lästa.

Centralt innehåll

- Muntlig framställning i och inför grupp med fokus på anpassning till sammanhang, syfte och mottagare.
  Manusskrivande och hjälpmedel för att stödja muntliga framställningar.
  Grunderna i den retoriska arbetsprocessen.
- Skriftlig framställning av olika typer av texter för kommunikation, lärande och reflektion, däribland argumenterande texter och kreativt skrivande.
- Läsning av och samtal om sakprosa.
  Produktion av texter som anknyter till läst sakprosa.
- Informationssökning och värdering av information från olika typer av texter.
  Sammanfattning och kritisk läsning av texter från olika källor.

Retorik

Syfte

Undervisningen i retorik ska ge eleverna möjlighet att utveckla:

- Förståelse av retorikens begrepp, framställningsformer och metoder.
- Rikliga tillfällen att praktiskt tillämpa sina kunskaper om retorik samt anpassa innehåll, struktur, språk och framförande till olika retoriska situationer.
- Möjlighet till muntlig framställning i situationer som har koppling till elevernas utbildning eller intresseområden.

Centralt innehåll

- Muntlig framställning av olika slag, med olika syften, i olika sammanhang och i olika typer av retoriska situationer.
- Användning av hjälpmedel för att stödja och förbättra muntliga framställningar.
- Anpassning av innehåll, struktur, språk och framförande till olika retoriska situationer.
- Den retoriska arbetsprocessens sex delar.
- Grundläggande retoriska begrepp, däribland *ethos*, *logos* och *pathos*, samt deras betydelse och funktion i retorisk framställning.
- Några retoriska stilfigurer.

Psykologi

Syfte

Undervisningen i psykologi ska ge eleverna förutsättningar att utveckla:

1. Kunskaper om människans tänkande, kännande och handlande.
2. Kunskaper om mänskligt beteende i olika sociala sammanhang.
3. Kunskaper om psykisk hälsa och ohälsa samt hur psykisk ohälsa kan förebyggas och behandlas.

Centralt innehåll

- Varseblivning och kognitiva processer, samt deras biologiska förutsättningar, däribland uppmärksamhet och minne.
- Emotioner, däribland grundläggande känslor.
- Mänskliga beteenden, däribland inlärning och betingning.
- Psykosocialt samspel, däribland identitet och grupprocesser.
- Psykisk hälsa, däribland psykologiska skydds- och riskfaktorer samt hur psykisk ohälsa kan förebyggas och behandlas.
- Reflektion över psykologiska frågeställningar utifrån en helhetssyn på människan.

Så kan du använda boken i undervisningen

Att arbeta med *Så funkar din tonårshjärna* handlar inte bara om att läsa en bok – det handlar om att ge eleverna nycklar till sig själva.
Här hittar du en **förslag på arbetsgång** som hjälper dig att lägga upp arbetet på ett sätt som både fångar elevernas intresse och skapar reflektion.
Se det som en **ram**, inte ett schema – du kan skala upp eller ner beroende på grupp, tid och syfte.

Upplägg för handledningen

Handledningen följer bokens åtta kapitel och är uppbyggd på ett liknande sätt genom hela materialet för att skapa tydlighet och igenkänning. Varje kapitel innehåller en kort sammanfattning av de viktigaste idéerna, frågor som väcker samtal och reflektion samt övningar som hjälper eleverna att omsätta tankarna i praktiken.

Till varje avsnitt finns:

- En sammanfattning av kapitlets huvudidéer.
- Frågor till presentationen av kapitlet
- Reflektionsuppgifter som låter eleverna tänka, känna igen sig – eller inte känna igen sig – och dra egna slutsatser.
- Frågor från boken att diskutera. Om kapitlet saknar frågor finns frågor här i handledningen för de kapitlen.
- Praktiska och kreativa övningar som tränar hjärnan i vardagen – till exempel andningsövningar, rollspel, att rita sitt eget "hjärnlag" eller skapa bilder och symboler kopplade till känslor och tankar.
- Diskussionsfrågor för klassrummet, som bjuder in till hur vi kan använda det vi lärt oss för oss själva och mot de runt omkring.

På så vis får varje kapitel en tydlig och återkommande struktur som gör det lätt att arbeta med boken både i klassrummet och som hemuppgift – med plats för både skratt, eftertanke och kreativa uttryck kring hur hjärnan faktiskt fungerar.

Innan ni börjar läsa boken

Introducera temat: "Vi ska utforska hur hjärnan fungerar under tonåren – och varför vi reagerar som vi gör ibland."

Diskutera frågor i helklass eller mindre grupper:

- Vad tänker du på när du hör ordet *hjärna*?
- Tror du att tonåringar tänker annorlunda än vuxna? Hur?
- När känner du att du inte riktigt förstår dig själv?

Visa bokens omslag och innehållsförteckning. Låt eleverna gissa vad de tror varje kapitel kommer handla om.

Bestäm läsform:

- Högläsning: Passar bra i början – boken är skriven med värme och humor som passar bra för högläsning.
- Egen läsning: När eleverna kommit in i bokens ton kan man växla till individuell eller parvis läsning, dvs. att eleverna läser boken parvis och diskuterar.
- Läxa: Går utmärkt att läsa hemma, men behåll alltid reflektion och diskussion i skolan.

Innan varje nytt kapitel

Presentera kapitlets rubrik, tema och språk.
Fråga:

- Vad tror ni att kapitlet kommer handla om?
- Känner ni redan till något om det här ämnet?
- Frågor för kapitlet?
- Packa upp svåra ord och begrepp, så att elever slipper fastna på dessa under läsningen.

Under läsningen

Ge eleverna i uppgift att:

- Markera eller skriva ner något de inte förstår eller vill veta mer om.
- Anteckna något de känner igen sig i eller *inte* känner igen sig i.
- Skriva upp något nytt eller överraskande som de har lärt sig.
- Välja ett citat eller mening som fastnade.

Efter läsningen

Egen reflektion

- Låt eleverna läsa igenom sina anteckningar eller tänka tillbaka på det de minns från läsningen. De måste inte dela sina reflektioner, om de inte vill.
- Låt eleverna skriva några stödord eller rita något som sammanfattar kapitlet för dem.
- Skapa en reflektionsuppgift för kapitlet.

Frågorna i boken

- Om kapitlet har frågor i slutet, låt eleverna svara på dem i lugn och ro – själva, i par eller smågrupper. För kapitel utan frågor - gå till handledningens kapitel för frågor till eleverna. Det är bra om eleverna får frågorna innan de ska läsa kapitlet.
- Samla klassen efter läsningen och prata om några av frågorna tillsammans.
- Välj gärna ut de frågor som känns mest levande i gruppen just då och uppehåll er vid dessa.

Praktisk övning

- Gör den praktiska övningen för kapitlet, antingen hela klassen tillsammans, i grupper eller parvis.

Gemensamt samtal

- Lyft diskussionen till helklass.
  Allmänna förslag att utgå från:
  - Vad kände du igen dig i?
  - Vad kände du *inte* igen dig i?
  - Vad blev du mest nyfiken på att lära dig mer om?
  - Vad tyckte du var mest tänkvärt i kapitlet?
  - Hur kan det här hjälpa oss att förstå oss själva – eller varandra – lite bättre?

Låt samtalet ta olika riktningar. Ibland blir det personligt, ibland mer allmänt.

Du hittar diskussionsfrågor specifikt för varje kapitel här i handledningen.

Avrundning

- Be eleverna fundera en kort stund på något de tar med sig från kapitlet.
  De kan skriva en mening som börjar med:
  - Jag kände igen mig i …
  - Nu fattar jag varför jag …
  - Jag blev nyfiken att lära mig mer om …
  - Jag vill testa att …
  - Jag förstod mer varför andra …
  - Det här vill jag komma ihåg …

Efter läsning av *hela* boken

Låt eleverna fundera en stund själva:

- Vad har jag lärt mig om hur min hjärna fungerar?
- Vilka delar kände jag *mest* igen mig i?
- Har något i boken fått mig att se på mig själv och andra på ett nytt sätt?
- Vilken del eller tanke fastnade mest hos mig – och varför?

Fortsätt sedan med gemensamt samtal i klassen. Förslag på frågor:

- Vad var mest överraskande eller intressant att läsa?

- Har något i boken hjälpt dig att förstå dig själv eller andra bättre?
- Hur kan du använda det du lärt dig i vardagen – i skolan, hemma eller bland vänner? Nämn något man kan ta med sig i vardagen!
- Om du skulle berätta för en vuxen hur tonårshjärnan fungerar, vad skulle du säga? Föreställ er ett samtal med en (tjatig) förälder.

Avsluta gärna med en kort runda där alla delar något de tar med sig, till exempel:

- ”Det här vill jag komma ihåg …”
- ”Jag förstod att min hjärna …”
- ”Jag vill testa att …”

Som ett gemensamt avslut kan du också samla elevernas tankar på tavlan eller skapa en liten utställning – till exempel en vägg med meningar, bilder eller citat under rubriken *Så funkar vår tonårshjärna*.

Tips för samtalsklimat och trygghet i klassrummet

För att samtalen ska bli öppna, trygga och meningsfulla kan det vara bra att skapa några gemensamma ramar tillsammans med eleverna som lyfts i helklass

Tips på gemensamma ramar att lyfta i helgrupp:

- Det finns inte rätt eller fel svar – alla upplevelser och tankar är okej.
- Man får själv välja hur mycket man vill dela, och att man kan prata mer allmänt om ämnet utan att vara personlig.
- Alla ska lyssna aktivt på varandra *utan* att avbryta eller värdera.
- Alla ska visa respekt för att vi alla reagerar olika och har olika erfarenheter.
- Vi använder humor på ett varmt sätt – vi kan skratta åt hur tokiga situationer kan bli, men vi skrattar *aldrig* på någon annans bekostnad.

Tips på att starta samtalet i helgrupp:

- Börja gärna med kortare par- eller smågruppssamtal innan ni tar diskussionen i helklass.
- Skapa en gemensam vana att avsluta varje samtal med något positivt eller stärkande, till exempel: *”En sak jag ska testa är …”*.

- Var själv delaktig i att dela dina reflektioner från boken och var aktiv själv i att pröva olika tips från boken.

Ett tryggt samtalsklimat börjar med att du själv är nyfiken, delaktig och engagerad, vilket bidrar till att eleverna vågar vara nyfikna på både sig själva och varandra – precis den nyfikenhet som boken vill väcka.

Frågor, uppgifter och övningar för varje kapitel

1. Hjärnans tre spelare: vem är det som styr din hjärna?

Kapitlet presenterar hjärnans tre delar – Reptilen, Apan och Människan – som tillsammans styr våra känslor, reaktioner och beslut. Genom att förstå hur de samarbetar (och ibland krockar) blir det lättare att se varför vi reagerar impulsivt, tappar humöret eller tänker efter först i efterhand. Eleverna får syn på att allt det där är helt normalt – och går att träna på.

Presentationsfrågor *innan* läsning av kapitlet:

- Vad tror ni menas med ”hjärnans tre spelare”?
- Känner ni igen att ni ibland reagerar snabbt, utan att hinna tänka efter?
- I vilka situationer brukar det vara svårt att hålla lugnet?
- Vad tror ni händer i hjärnan när man blir stressad, arg eller orolig?
- Hur tror ni att hjärnan försöker hjälpa oss i de stunderna?
- Om din hjärna var ett lag – vem skulle vara lagkaptenen?

Reflektionsuppgifter efter läsningen av kapitlet:

- När märker du att ”Reptilen” tar över hos dig – och vad brukar hända då?
- I vilka situationer känner du att ”Människan” i hjärnan får styra?
- Hur märks det på dig när Apan (känslorna) är som starkast?
- Vad skulle kunna hjälpa ditt ”hjärnlag” att samarbeta bättre?
- Skriv en mening som börjar med: Jag vill bli bättre på att stanna upp när …

Frågor från boken efter läsningen av kapitlet:

- Vilken del av hjärnan tar lättare över hos dig?
- Vad brukar du göra när du blir stressad eller överväldigad?
- Vilken strategi vill du testa nästa gång du känner dig helt uppfylld av en känsla?

Praktiska och kreativa övningar efter läsningen av kapitlet:

- Rita ditt hjärnlag. Rita hur Reptilen, Apan och Människan ser ut i just din hjärna. Hur samarbetar de? Vem tar mest plats?
- Rollspel: I grupper, spela upp en vardagssituation där olika hjärnspelare får styra (t.ex. när någon blir stressad eller glad). Prata efteråt om hur situationen ändrades beroende på vem som tog ledningen.
- Hjärnpaus: Testa att andas lugnt i 30 sekunder när “Reptilen” tar över – märk skillnaden.
- Hjärnminneskort: Skriv tre små påminnelser till dig själv: “Stanna upp.” “Andas.”, “Låt Människan styra.”

Diskussionsfrågor efter läsningen av kapitlet:

- Hur kan det hjälpa dig att veta att alla har en Reptil, Apa och Människa i hjärnan?
- Vad kan du göra nästa gång du känner att Reptilen tar över – hos dig själv eller någon annan?
- Hur kan du stötta en kompis som verkar styras av sin Reptil eller Apa i stunden?
- Hur kan kunskapen om hjärnans tre delar bidra till mindre bråk eller missförstånd?
- På vilket sätt kan du använda det här för att förstå dig själv bättre?

Tips till dig som lärare:

- Modellera genom att diskutera dina egna reflektioner efter läsningen av kapitlet – hur fungerar du själv, vad har du fått lära dig, vad kommer du göra annorlunda, etc?
- Använd gärna ritprat på tavlan när ni diskuterar och reflekterar, så att du synliggör – och validerar – elevernas tankar och frågor.
- Hjälp eleverna att se humor i hjärnans tre delar – det gör det lättare att prata om impulsiva reaktioner utan skuld.
- Lyft fram att alla har en Reptil, Apa och Människa i sig – även vuxna! Det skapar igenkänning och trygghet.
- När eleverna delar exempel, påminn om att det handlar om beteenden, *inte* personligheter.
- Iscensätt bokens innehåll genom att eleverna får diskutera vardagssituationer, t.ex. “när någon knuffas i korridoren”, för att visa hur hjärnspelarna reagerar.

2. När solen skiner i hjärnan – och när molnen drar in

Här handlar det om hur tankar och känslor påverkar humöret. Boken beskriver skillnaden mellan solskenshjärnan – när vi känner energi och glädje – och grådaskhjärnan, när vi fastnar i oro, trötthet eller negativa tankar. Kapitlet visar att vi inte alltid kan styra vädret i hjärnan, men att vi kan hjälpa solen att titta fram lite oftare.

Presentationsfrågor *innan* läsning av kapitlet:

- Vad tror du menas med ”solen skiner i hjärnan”?
- Vilka saker får dig på gott humör?
- Vad brukar hända i kroppen och tankarna när du känner dig stressad eller ledsen?
- Tycker du det är lätt eller svårt att påverka ditt humör?
- Hur märks det på andra när de har en ”solskenshjärna”?
- Tror du att man kan träna på att få mer sol i hjärnan – hur då?

Reflektionsuppgifter efter läsningen av kapitlet:

- Vad får solen att skina i din hjärna?
- Hur märker du att molnen börjar dra in – vad händer i kroppen och tankarna?
- Vilka saker brukar hjälpa dig när du känner dig nere eller stressad?
- Beskriv en dag när du hade mycket ”solskenshjärna”. Vad gjorde skillnaden?
- Skriv ner något du vill testa för att locka fram lite mer sol i vardagen.

Frågor efter läsningen av kapitlet:

- När känner du att din solskenshjärna är som starkast? Vad gör du då?
- Hur märker du att grådaskhjärnan tar över ibland – och vad skulle kunna hjälpa dig tillbaka till balans?
- Vilket av tipsen för att träna solskenshjärnan vill du börja med att testa – och varför just det tipset?

Praktiska och kreativa övningar efter läsningen av kapitlet:

- Solskensjournal: Skriv eller rita tre saker varje dag som får solen att skina i din hjärna.
- Klassens solvägg: Sätt upp post-it-lappar med saker som sprider sol – fina ord, bilder eller små handlingar.
- Molnspaning: Identifiera dina “gråmoln” – saker som drar energi – och skriv bredvid hur du kan blåsa bort dem.
- Andningsövning: Gör en kort gemensam andningspaus med fokus på att släppa tankar och bjuda in “solskenshjärnan”.

Diskussionsfrågor efter läsningen av kapitlet:

- Hur kan du hjälpa dig själv när du märker att molnen börjar dra in?
- Vad kan du göra för att sprida mer solskenshjärna i klassen?
- Hur kan du visa förståelse för någon som just nu har mer grådask än sol i hjärnan?
- Hur märker du när du själv påverkar stämningen positivt?

- Vilka små saker i vardagen kan du göra för att ta hand om din hjärna lite bättre?

Tips till dig som lärare:

- Modellera genom att diskutera dina egna reflektioner efter läsningen av kapitlet – hur fungerar din egen solskens- och grådaskhjärna? Vad kommer du göra annorlunda, etc?
- Använd gärna ritprat på tavlan när ni diskuterar och reflekterar, så att du synliggör – och validerar – elevernas tankar och frågor.

- Normalisera att humöret går upp och ner – alla har både sol- och molndagar.
- Prata om små saker som påverkar hjärnan positivt: sömn, mat, rörelse, vänlighet.
- Håll fokus på det som stärker – låt eleverna själva komma på vad som funkar för dem.
- Använd gärna humor när ni pratar om "grådaskhjärnan" – det avdramatiserar tunga ämnen.

3. Muskelpaket hjärnan – hjärnans ombyggnation

Under tonåren byggs hjärnan om i snabb takt. Det kan förklara varför man ibland känner sig både klok och förvirrad på samma gång. Kapitlet visar hur hjärnan tränas genom erfarenheter, relationer och nya utmaningar – och att det aldrig är för sent att stärka sina "hjärnmuskler" för fokus, tålamod och välmående.

Presentationsfrågor *innan* läsning av kapitlet:

- Vad tror du händer i hjärnan under tonåren?
- Känns det ibland som att du förändras snabbt – i tankar, känslor eller beteenden?
- Varför tror du att hjärnan fortsätter utvecklas så länge?
- Hur kan det vara både bra och jobbigt att hjärnan är ”under ombyggnad”?
- På vilka sätt tror du att du redan har tränat din hjärna utan att tänka på det?
- Om hjärnan är en muskel – vilka delar vill du stärka just nu?

Reflektionsuppgifter efter läsningen av kapitlet:

- Vad betyder det för dig att hjärnan är ”under ombyggnad”?
- När känner du att din hjärna jobbar extra hårt?
- Vad tränar du just nu – medvetet eller omedvetet – i ditt sätt att tänka, känna eller göra?
- Vilka ”hjärnmuskler” vill du stärka framöver? (t.ex. tålamod, fokus, lugn, självförtroende)
- Skriv en mening som börjar med: Jag märker att jag utvecklas när …

Extra frågor efter läsningen av kapitlet:

- Vad betyder det för dig att hjärnan är under ombyggnad?
- När märker du att du lär dig något nytt – i skolan eller i livet?
- Vad tränar du mest just nu utan att du tänkt på det?

Praktiska och kreativa övningar efter läsningen av kapitlet:

- Bygg en hjärna: Skapa en modell av hjärnan i lera, papper eller lego. Visa vilka delar som är "under ombyggnad".
- Hjärnträningsplan: Välj tre saker som stärker din hjärna (t.ex. sömn, rörelse, återhämtning). Följ upp efter en vecka.
- Mikrovanor: Skriv upp en ny liten vana du vill testa under veckan som tränar din hjärna.
- Må bra-karta: Gör en tankekarta med allt som får din hjärna att må bra.

Diskussionsfrågor efter läsningen av kapitlet:

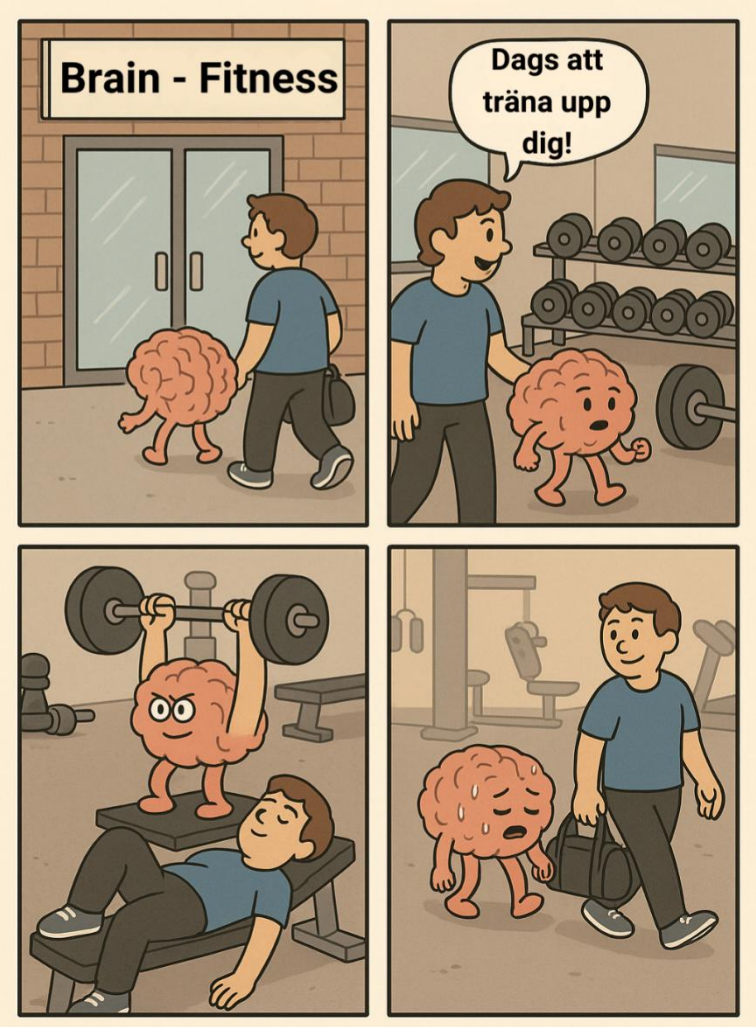
- Hur kan du använda kunskapen om att hjärnan tränas hela tiden?
- Vilka "hjärnmuskler" vill du stärka för att må bättre eller orka mer?
- Hur kan du påminna dig själv om att misstag är en del av träningen?
- Hur kan du stötta någon som kämpar med att "träna sin hjärna"?

- På vilket sätt kan ni i klassen hjälpas åt att stärka varandras hjärnor?

Tips till dig som lärare:

- Modellera genom att diskutera dina egna reflektioner efter läsningen av kapitlet – hur fungerar dina egna ”hjärnmuskler”? Vad kommer träna på framöver, etc?
- Använd gärna ritprat på tavlan när ni diskuterar och reflekterar, så att du synliggör – och validerar – elevernas tankar och frågor.

- Påminn eleverna om att hjärnan faktiskt är under utveckling – det förklarar mycket av tonårens känslostormar.
- Lyft fram hopp och möjlighet: hjärnan går att träna hela livet.
- Använd konkreta exempel från vardagen – träning, språk, musik – för att visa hur hjärnan växer av övning.
- Uppmuntra eleverna att se sina misstag som “hjärnträning”, inte misslyckanden.



4. Den tysta kraften – att styra stämningen

Det här kapitlet handlar om hur känslor och stämningar smittar mellan människor, ofta utan att vi märker det. Vi påverkar varandras hjärnor bara genom kroppsspråk, tonläge och energi. Eleverna får reflektera över hur de själva påverkar stämningen omkring sig – och hur de kan bidra till mer lugn, trygghet och positivitet i gruppen.

Presentationsfrågor *innan* läsning av kapitlet:

- Vad tror du menas med ”den tysta kraften”?
- Hur kan stämningen i ett rum påverka hur man känner sig?
- Märker du av när någon annan är stressad eller lugn – hur då?
- Kan man påverka stämningen i en grupp utan att säga något?
- Vad gör att du känner dig lugn och trygg bland andra?
- När tycker du att det är svårt att hålla en bra stämning?

Reflektionsuppgifter efter läsningen av kapitlet:

- Hur påverkas du av stämningen runt omkring dig?
- Vad gör du när du känner att energin i rummet är stressig eller spänd?
- Hur tror du att andra uppfattar din stämning – när du är lugn, glad eller irriterad?
- Vad kan du själv bidra med för att skapa ett lugnare eller gladare klassrum?
- Beskriv en gång när någon annans lugn eller glädje smittade av sig på dig.

Frågor efter läsningen av kapitlet:

- Vilka stämningar brukar du oftast snappa upp från andra? Hur påverkar det dig?
- När har du själv lyckats påverka en situation med ditt sätt att vara?
- Vilket av tipsen på sidan 91 vill du prova först och i vilken situation?

Praktiska och kreativa övningar efter läsningen av kapitlet:

- Stämningsbarometer: Skapa en skala från 1–10 på tavlan – var är stämningen i klassen just nu? Hur kan ni flytta den ett steg uppåt?
- Kroppsspråksspegel: Arbeta i par. En visar olika känslor med kroppsspråk, den andra speglar. Prata om hur det känns.
- Lugn musikpaus: Testa hur det påverkar stämningen i klassrummet att spela lugn eller glad musik.
- Klassens tysta kraft: Kom överens om små saker som kan bidra till lugn – t.ex. hur ni hälsar, hur ni börjar lektioner.

Diskussionsfrågor efter läsningen av kapitlet:

- Hur kan du bidra till en lugnare eller tryggare stämning i klassen?
- Vad kan du göra när du märker att energin i ett rum blir stressig eller negativ?
- Hur kan du använda kroppsspråk och tonläge för att påverka stämningen positivt?
- Vad lärde du dig om hur andras känslor smittar – och vad gör du med den kunskapen?
- Hur kan ni tillsammans skapa en klassmiljö där fler känner sig trygga och lugna?

Tips till dig som lärare:

- Modellera genom att diskutera dina egna reflektioner efter läsningen av kapitlet – hur bidrar du själv till en tryggare och lugnare stämning i dina klassrum? Det här är viktig information till dina elever!!! Vad kommer att ändra på i ditt förhållningssätt när du har läst kapitlet, etc?
- Använd gärna ritprat på tavlan när ni diskuterar och reflekterar, så att du synliggör – och validerar – elevernas tankar och frågor.
- Visa hur starkt kroppsspråk och tonläge påverkar stämningen i rummet.
- Låt eleverna reflektera över vad som lugnar dem – olika saker funkar för olika personer.
- Undvik att peka ut "negativ energi" hos enskilda elever – prata hellre om gruppens gemensamma stämning.
- Uppmuntra positiva mikrosignaler: ett leende, en vänlig blick, en lugn ton – de gör stor skillnad.

5. Din inre färgpalett – bli din egen konstnär

Kapitlet liknar våra känslor vid färger i en palett. Alla färger – även de mörka – behövs, och de berättar något viktigt om hur vi mår. Eleverna får syn på att känslor inte är farliga utan signaler som går att förstå och hantera. Ju bättre man lär sig känna igen sina färger, desto lättare blir det att skapa balans i vardagen.

Presentationsfrågor *innan* läsning av kapitlet:

- Vad tror du menas med ”din inre färgpalett”?
- Om dina känslor hade färger – vilka färger skulle synas mest hos dig just nu?
- Tror du att känslor går att blanda, som färger?
- Vad gör du när en känsla känns för stark?
- Hur tror du man kan påverka vilka färger som tar störst plats inombords?
- Hur skulle du beskriva en dag i ditt liv som en målning?

Reflektionsuppgifter efter läsningen av kapitlet:

- Vilka känslor har varit mest framträdande hos dig den senaste tiden?
- Om din dag hade en färg just nu – vilken skulle det vara, och varför?
- Vilka känslor tycker du är lättast respektive svårast att visa?
- Hur kan du ”måla om” din dag när du känner att en mörk färg tar över?
- Skriv ett kort citat eller rita en symbol för en känsla du vill förstå bättre.

Frågor efter läsningen av kapitlet:

- Hur mycket rött, blått och grönt har jag använt i dag?
- Behöver jag fylla på med något?
- Vad behöver min hjärna och min kropp just nu?

Praktiska och kreativa övningar efter läsningen av kapitlet:

- Färgkarta över känslor: Låt eleverna välja färger som symboliserar olika känslor. Skriv eller rita hur dessa färger syns i vardagen.
- Känslotavla: Skapa en gemensam tavla över klassens “färgpalett” – vilka känslor finns mest just nu?
- Veckans färg: Låt varje elev välja en färg för veckan och skriva varför.
- Kreativ tolkning: Gör en målning, dikt eller collage som visar hur det känns att ha många färger i hjärnan på en gång.

Diskussionsfrågor efter läsningen av kapitlet:

- Hur kan du använda din “färgpalett” för att förstå dig själv bättre?
- Vad kan du göra för att ge plats åt fler “ljusa färger” i din vardag?
- Hur kan du visa acceptans för dina egna känslor – även de jobbiga?
- Hur kan du bli mer uppmärksam på andras färger och känslor? Hur kan ni i klassen skapa ett klimat där alla känslor får finnas?

Tips till dig som lärare:

- Modellera genom att diskutera dina egna reflektioner efter läsningen av kapitlet – hur ser din egen inre ”färgpalett” ut? Vad påverkar dina färger? Vad kommer att testa framöver, etc?
- Använd gärna ritprat på tavlan när ni diskuterar och reflekterar, så att du synliggör – och validerar – elevernas tankar och frågor.

6. När du undrar varför du känner som du gör

Här får eleverna en förklaring till vad som händer i hjärnan när starka känslor väcks. Kapitlet visar hur tankar, kropp och känslor hänger ihop och påverkar varandra. Genom att stanna upp, andas och observera sina reaktioner går det att förstå sig själv bättre – och att lugna stormen när den kommer.

Presentationsfrågor *innan* läsning av kapitlet:

- Har du någon gång tänkt: ”Varför reagerade jag så där?”
- Vad tror du händer i kroppen när man blir ledsen, arg eller glad?
- Tycker du det är lätt att förstå sina egna känslor?
- Finns det känslor som är svårare att sätta ord på?
- Tror du att hjärnan alltid ”väljer rätt” känsla – eller kan den ibland överreagera?
- Varför tror du det kan vara bra att förstå mer om hur känslor fungerar?

Reflektionsuppgifter efter läsningen av kapitlet:

- Vad brukar hända i kroppen när du blir arg, stressad eller orolig?
- Kan du komma på ett tillfälle när du inte riktigt förstod varför du kände som du gjorde?
- Hur skulle du vilja kunna hantera starka känslor på ett bättre sätt?
- Finns det något som brukar lugna dig när du är upprörd?
- Skriv en mening som börjar med: Jag vill försöka lyssna mer på min kropp när …

Frågor efter läsningen av kapitlet:

- Vilka av de här frågorna känner du igen dig i?
- Vilken fråga får dig att stanna upp mest? Vad brukar du själv göra när det blir så?

Praktiska och kreativa övningar efter läsningen av kapitlet:

- Känslotermometer: Rita en skala över hur känslor känns i kroppen – t.ex. hur ilska, glädje eller oro märks.
- Tankekarta: Rita eller skriv vad som händer i kroppen, tankarna och beteendet när du blir stressad eller arg.
- Kroppsskanning: Gör en kort gemensam övning där ni blundar och lägger märke till kroppen, andetaget och känslan just nu.
- Min hjärnreaktion: Tänk på en situation där du blev överraskad av dina känslor – skriv eller prata om vad som hände i hjärnan.

Diskussionsfrågor efter läsningen av kapitlet:

- Hur kan du använda det du lärt dig för att förstå dina egna känslor bättre?
- Vad kan du göra när du märker att en stark känsla håller på att ta över?
- Hur kan du visa förståelse för någon som reagerar starkt eller annorlunda?
- På vilket sätt kan kunskap om hjärnan hjälpa dig att hantera stress eller oro?
- Hur kan du påminna dig själv om att känslor inte är farliga – bara signaler?

Tips till dig som lärare:

- Modellera genom att diskutera dina egna reflektioner efter läsningen av kapitlet – hur ser din egen känslohantering ut? Hur påverkar dina– och andras – känslor din kropp? Vad kommer att testa framöver, etc?
- Använd gärna ritprat på tavlan när ni diskuterar och reflekterar, så att du synliggör – och validerar – elevernas tankar och frågor.
- Hjälp eleverna att koppla känslor till kropp och tanke – det gör det lättare att förstå sig själv.
- Skapa en trygg miljö där starka känslor får finnas utan att dömas.
- Påminn om att alla reagerar olika – det betyder inte att någon har "fel" känslor.
- Använd enkla övningar som andning eller kroppsskanning för att visa hur hjärnan lugnas i praktiken.

7. När det känns svårt – och vad du kan göra åt det

I det här kapitlet möter eleverna tankar om motgångar, oro och stress – och får verktyg för hur man kan hantera dem. Det handlar om att känna igen sina signaler, våga be om hjälp och hitta egna strategier som fungerar. Budskapet är att svåra känslor är en del av livet, men att vi alltid kan påverka hur vi tar hand om dem.

Presentationsfrågor *innan* läsning av kapitlet:

- Vad tror du kapitlet handlar om, utifrån rubriken?
- Vad brukar du göra när något känns jobbigt?
- Vad hjälper dig att må bättre när du haft en tuff dag?
- Varför tror du att det ibland är svårt att be om hjälp?
- Hur märker du att någon annan inte mår bra – vad kan man göra då?
- Finns det något du redan vet fungerar för att hantera stress eller oro?

Reflektionsuppgifter efter läsningen av kapitlet:

- Vad brukar du göra när något känns jobbigt eller överväldigande?
- Vilka saker, personer eller platser hjälper dig att känna trygghet?
- Vad betyder det för dig att ”be om hjälp”? Är det lätt eller svårt?
- Kan du komma på en gång när du klarade något svårt – vad hjälpte dig då?
- Skriv en mening som börjar med: När det känns tufft vill jag påminna mig om att…

Extra frågor efter läsningen av kapitlet:

- Vad brukar hjälpa dig när något känns jobbigt?
- Finns det något i kapitlet du vill testa när det känns tufft nästa gång?

Praktiska och kreativa övningar efter läsningen av kapitlet:

- Min verktygslåda: Skriv eller rita en personlig “hjärnverktygslåda” med saker som hjälper dig när det känns jobbigt.
- Lugnlista: Skapa en lista över vad som får dig att varva ner – musik, rörelse, frisk luft, prata, vila.
- Andningsövning: Testa 4-4-andningen: andas in i 4 sekunder, håll 4, andas ut i 4. Prata om hur det kändes.
- Styrkekarta: Skriv tre saker du är stolt över att du klarat, även om det var svårt.

Diskussionsfrågor efter läsningen av kapitlet:

- Hur kan du använda det här kapitlet när livet känns tungt eller stressigt?
- Vad brukar hjälpa dig att må bättre – och hur kan du påminna dig själv om det?
- Hur kan du vara ett bra stöd för någon annan som har det tufft?
- Vad betyder det för dig att be om hjälp, och hur kan det bli lättare?
- Hur kan klassen tillsammans skapa en miljö där det känns okej att prata om när man mår dåligt?

Tips till dig som lärare:

- Modellera genom att diskutera dina egna reflektioner efter läsningen av kapitlet – hur brukar du reagera på stress och överväldigande känslor? Hur brukar du skapa trygghet – vad är hjälpsamt/ohjälpsamt för dig? Och vad kommer att testa framöver, etc?
- Använd gärna ritprat på tavlan när ni diskuterar och reflekterar, så att du synliggör – och validerar – elevernas tankar och frågor.

- Håll samtalen mjuka och icke-dömande. Det här kapitlet kan väcka starka känslor.
- Betona att alla ibland kämpar – men att det finns strategier som hjälper.
- Lyssna mer än du pratar; ibland räcker det att eleverna får sätta ord på det svåra.
- Lyft fram vikten av att be om hjälp, och visa att det är en styrka – inte ett misslyckande.
- Samarbeta gärna med skolans elevhälsa om något väcker behov av vidare stöd.

8. Du, din hjärna och vägen framåt

Avslutningen knyter ihop bokens teman och fokuserar på självinsikt och framtidstro. Eleverna får reflektera över vad de lärt sig om sin hjärna och hur de kan använda det i vardagen. Kapitlet påminner om att hjärnan fortsätter utvecklas hela livet – och att förståelsen för sig själv är en superkraft att ta med sig framåt.

Presentationsfrågor *innan* läsning av kapitlet:

- Vad tror du menas med ”vägen framåt”?
- Hur tror du att hjärnan fortsätter utvecklas när man blir äldre?
- Vad har du lärt dig om dig själv de senaste åren?
- Finns det något du vill bli bättre på att förstå eller hantera framöver?
- Hur kan kunskapen om hjärnan hjälpa dig i framtiden?
- Om du skulle ge din hjärna ett råd inför framtiden – vad skulle det vara?

Reflektionsuppgifter efter läsningen av kapitlet:

- Vad tar du med dig från boken – något du förstått, känt igen eller vill komma ihåg?
- Har du märkt något nytt hos dig själv under tiden ni läst boken?
- Vilken tanke eller övning från boken vill du fortsätta använda framöver?
- Vad vill du säga till ditt framtida jag om hur hjärnan funkar och hur man tar hand om sig?
- Skriv en mening som börjar med: Min hjärna behöver mest av allt …

Extra frågor efter läsningen av kapitlet:

- Vad har du lärt dig om dig själv under läsningen av boken?
- Vilken tanke eller övning vill du ta med dig framåt?
- Hur tror du att hjärnkunskap kan hjälpa dig i framtiden?
- Har du märkt något som förändrats i hur du tänker eller reagerar?
- Om du skulle ge ett råd till ditt framtida jag – vad skulle du säga?

Praktiska och kreativa övningar efter läsningen av kapitlet:

- Mitt hjärnekobrev: Skriv ett brev till ditt framtida jag om vad du vill minnas från boken.
- Klassens hjärnkarta: Samla elevernas viktigaste insikter på färgade lappar och sätt upp på väggen.
- Min hjärnmanual: Skapa en egen sida med rubriken “Så funkar min hjärna” – skriv, rita eller gör symboler för vad som hjälper dig.
- Reflektionsrunda: Låt alla dela ett “hjärnråd” till andra tonåringar – en mening som börjar med: ”Jag har lärt mig att …”

Diskussionsfrågor efter läsningen av kapitlet:

- Vad tar du med dig från boken som du vill använda i ditt liv framöver?
- Hur har din syn på dig själv förändrats under tiden ni läst boken?
- Hur kan du fortsätta träna din hjärna att må bra, även efter skolan
- Hur kan du använda dina nya insikter för att förstå andra bättre?

- Om du skulle ge ett hjärneråd till någon yngre elev – vad skulle du säga?

Tips till dig som lärare:

- Modellera genom att diskutera dina egna reflektioner efter läsningen av kapitlet – vad förvånade dig och vilka insikter tar du med dig? Vilka hjärnråd kommer du ge till andra elever framöver – och till dina kollegor som möter tonårshjärnor, etc?
- Använd gärna ritprat på tavlan när ni diskuterar och reflekterar, så att du synliggör – och validerar – elevernas tankar och frågor.

- Låt avslutningen bli varm och hoppfull – fira allt eleverna lärt sig om sig själva.
- Låt eleverna dela med sig av insikter på det sätt de vill: prata, skriva, rita eller spela upp något.
- Koppla tillbaka till början: Vad trodde de om hjärnan då – och vad vet de nu?
- Påminn om att förståelse för hjärnan inte tar slut här – det är början på något större.
- Avsluta gärna med ett gemensamt “hjärnlöfte” – något klassen vill ta med sig framåt.

Temadagar – att arbeta med boken på djupet

Att ägna en hel dag åt *Så funkar din tonårshjärna* ger eleverna tid att fördjupa sig, reflektera och uppleva bokens innehåll på ett mer kreativt och upplevelsebaserat sätt. Temadagarna kan användas som ett komplement till kapitelvis arbete, eller som en avslutning när boken är färdigläst. En temadag kan genomföras på olika sätt – som en halvdag, en hel dag eller flera kortare pass under en vecka. Välj det som passar skolans schema och gruppens energi.

Förslag på upplägg

Gemensam start:
Samlas i klassrummet, spela lugn musik, tänd ett ljus eller visa en kort film om hjärnan. Inled med en fråga: Vad tror du att din hjärna behöver mest just nu – vila, skratt, rörelse, sömn, fokus eller stillhet?

Fyra stationer:
Låt eleverna rotera mellan fyra olika stationer som speglar bokens teman (se förslag nedan).

Gemensam avrundning:
Samla gruppen och reflektera: Vad tar du med dig från dagen? Vad har du tagit med dig? Vad kan du pröva hemma?

Teman

Hjärnans dag

Tema: Förstå hur hjärnan fungerar – på riktigt!
Mål: Eleverna får testa hur hjärnan arbetar, reagerar och återhämtar sig. De tränar uppmärksamhet, samarbete och självinsikt.
Upplägg: Dela in klassen i grupper som roterar mellan olika stationer.

Station 1: Andningspausen
Testa olika sätt att lugna hjärnan – djupandning, fyrkantig andning, kort meditation. Prata om hur det kändes.

Station 2: Minnestestet
Visa tio bilder eller ord under en minut. Låt eleverna skriva ner vad de minns. Prata om vad som hjälper minnet (fokus, kopplingar, repetition).

Station 3: Rörelseboosten
Kort fysisk aktivitet (t.ex. gå baklänges, balansövning eller danspaus). Diskutera hur rörelse påverkar koncentration.

Station 4: Kreativa hörnan
Eleverna ritar eller målar sin hjärna. Hur ser den ut? Vilka delar är mest aktiva just nu? Vad behöver den mer av?

Avslut:
Samlas och reflektera:
• Vad lärde vi oss om hur hjärnan funkar?
• Vilken station påverkade dig mest?
• Vad vill du göra mer av i vardagen för att hjärnan ska må bra?

Känslolabbet

Tema: Förstå, uttryck och acceptera känslor.

Mål: Öka elevernas känslomedvetenhet och förmåga att uttrycka känslor på olika sätt.

Förslag på upplägg: Skapa ett "laboratorium för känslor" där eleverna får experimentera med musik, färg, rörelse och ord.

Station 1: Färger & känslor
Eleverna väljer färger som symboliserar olika känslor (glädje, oro, ilska, trygghet). De målar sin nuvarande "känslokarta".

Station 2: Musik och stämning
Spela olika musikstycken – lugn, glad, dramatisk. Låt eleverna skriva eller rita vad de känner i kroppen och hjärnan.

Station 3: Rörelselabbet
Testa att gestalta känslor med kroppen – hur ser glädje, frustration eller lugn ut i rörelse?

Station 4: Känsloordverkstad
Skapa en vägg med känsloord – både vanliga och ovanliga. Hur många sätt finns det att beskriva en känsla?

Avslut:
Gör en miniutställning eller digital presentation:
"Vår känslopalett" – så här ser våra hjärnor ut när de känner mycket.

Snällhetsprojektet

Tema: Upptäck kraften i vänlighet och positiv påverkan.
Mål: Visa hur små handlingar kan förändra stämningen i gruppen och hjärnans "väderlek".
Förslag på upplägg: Projektet kan pågå under en vecka. Börja med att prata om vad vänlighet betyder – i stort och smått.

Dag 1 – Start:
Diskutera: Hur känns det att göra någon glad? Hur känns det att få vänlighet tillbaka?
Skapa en lista med "snällhetsidéer" – små saker man kan göra i skolan (le mot någon, hjälpa till, säga tack, bjuda in någon).

Dag 2–4 – Genomförande:
Eleverna väljer en eller flera handlingar att testa varje dag. De kan skriva ner vad de gjort eller rita symboler.

Dag 5 – Reflektion och delning:
Samla klassens upplevelser. Hur förändrades stämningen? Hur påverkade det dig själv?
Sätt ihop lappar, bilder eller citat till en väggutställning: "Så spred vi solskenshjärna på vår skola."

Stressfri vecka

Tema: Ge hjärnan tid för vila, fokus och återhämtning.
Mål: Hjälpa eleverna att förstå hur sömn, rörelse, kost och återhämtning påverkar välmåendet.
Förslag på upplägg: En veckas fokus på att ge hjärnan bättre förutsättningar.

Måndag – Introduktion:
Prata om vad stress är och hur den känns i kroppen. Gör en "stresskarta": Vad stressar mig? Vad lugnar mig?

Tisdag – Rörelsedag:
Testa olika rörelseformer – promenad, dans, yoga, uteaktivitet. Låt eleverna beskriva hur kroppen och hjärnan kändes före och efter.

Onsdag – Sömndagbok:
Eleverna för en enkel sömnlogg: när de lägger sig, hur de sover och hur de mår på morgonen. Prata om sömnens betydelse.

Torsdag – Hjärnpausdag:
Inför små "hjärnpauser" under lektioner – 2 minuters tystnad, andning, eller att bara blunda och andas.

Fredag – Reflektion:
Diskutera:

- Vad har hjälpt din hjärna den här veckan?
- Hur märker du skillnad när du vilar mer?
- Vad vill du ta med dig framöver?

Avsluta med att skriva egna hjärntips till framtida stressiga dagar.

Mitt hjärneko

Tema: Sammanfatta och uttryck det eleverna lärt sig genom hela boken.
Mål: Att reflektera, skapa och visa hur förståelsen av hjärnan påverkar hur vi tänker, känner och beter oss.
Förslag på upplägg: Detta kan vara ett större projekt under flera lektioner eller som slutmoment efter boken.

Del 1 – Samla insikter:
Låt eleverna gå igenom sina anteckningar, reflektionsblad och övningar från boken. Vad har de lärt sig? Vad vill de dela med andra?

Del 2 – Skapa ditt hjärneko:
Eleverna väljer hur de vill uttrycka sina insikter:

- En dikt, text eller krönika.
- En målning, teckning eller affisch.
- En kort film eller poddavsnitt.
- Ett collage med citat och bilder.

Del 3 – Utställning eller delning:
Samla arbetena i en "Hjärneko-utställning" i skolan eller digitalt.
Bjud gärna in andra klasser, föräldrar eller skolledning.

Reflektion:
Avsluta med en gemensam runda:
Vad vill du att andra ska förstå om tonårshjärnan?
Hur kan vi hjälpas åt att ta hand om våra hjärnor – tillsammans?

Föräldraengagemang – tips för föräldramöten

Att bjuda in föräldrarna till samtal om Så funkar din tonårshjärna är ett fint sätt att skapa förståelse, igenkänning och samarbete mellan hem och skola.
Boken väcker ofta både skratt och lättnad – föräldrar känner snabbt igen både sina barn och sig själva i de situationer som beskrivs.

Varför ta upp boken på föräldramötet?

När vuxna får lära sig lite mer om hur tonårshjärnan fungerar blir det lättare att möta ungdomarna med tålamod, humor och empati.

Att veta att hjärnan faktiskt byggs om – att impulser ibland går före logik, och att känsloutbrott inte är trots utan *träning* – det kan göra hela skillnaden i vardagen.

Boken kan dessutom vara en gemensam utgångspunkt mellan hem och skola: den hjälper oss att prata om känslor, stress och utveckling på ett enkelt och odramatiskt sätt.

Så kan du lägga upp samtalet

Ett föräldramöte kring boken behöver inte vara långt eller komplicerat – det viktigaste är att tonen är varm, humoristisk och igenkännande.

Du kan till exempel lägga upp mötet i tre delar: en kort introduktion, ett gemensamt samtal och en hoppfull avslutning.

Inled föräldramötet med igenkänning

Berätta kort om varför ni arbetar med boken i skolan och hur eleverna reagerat.

Fråga vad eleverna har berättat hemma om arbetet med boken. Har det uppstått frågor, tankar, nya insikter?

Läs gärna upp ett stycke ur kapitlet “Hjärnans tre spelare” – Reptilen, Apan och Människan – det brukar få alla att skratta igenkännande.

Fråga:

- Känner ni igen de tre hjärnspelarna – hos era barn, eller hos er själva?
- När märker ni att Reptilen tar över hemma vid köksbordet?

Samtala om hjärnan i vardagen

Förklara kort hur tonårshjärnan fungerar:
Känslodelen (amygdala) är snabb och stark.

- Logikdelen (pannloben) växer fortfarande.

- Det betyder att reaktionen ofta kommer innan eftertanken.

Bjud in till diskussion:

- Varför tror ni att tonåringar ibland vet bättre men gör fel ändå?
- Hur kan man stötta sitt barn utan att trigga Reptilen – varken hos dem eller hos sig själv?

Lyft enkla strategier:

- Humor lugnar hjärnan bättre än tjat.
- Sömn, mat och pauser gör underverk.
- Hjälp till med struktur – men låt barnet äga sitt ansvar.

Avsluta med något hoppfullt

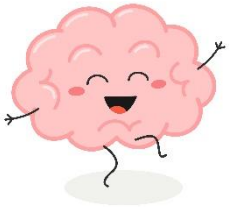
Låt föräldrarna skriva små "hjärntips till hemmet" – saker de vill påminna sig om.
Det kan vara enkla meningar som:
"Jag ska andas innan jag svarar."
"Jag ska försöka förstå innan jag förklarar."
"Jag ska komma ihåg att mitt barns hjärna byggs om – och att även min hjärna utvecklas."

Läs gärna upp några anonymt – det brukar väcka både skratt och värme.

Avsluta med att påminna om att hjärnan fortsätter utvecklas hela livet.
Vi blir alla bättre på att förstå, lyssna och lugna oss – med tid, tålamod och lite träning.

Tips till dig som leder mötet

- Håll samtalet lätt och igenkännande – undvik pekpinnar.
- Modella gärna genom att beskriva de insikter som du själv har fått under läsningens gång och vad du själv kommer att testa med andra elevgrupper. Kanske du även är förälder själv och har testat något hemma med dina barn som fungerat eller *inte* fungerat? Berätta! Det skapar förtroende och trygghet.
- Bjud gärna in skolkurator eller skolpsykolog som kan komplettera med korta fakta eller praktiska tips.
- Använd gärna citat, bilder eller en kort film som väcker igenkänning.
- Uppmuntra till humor – det skapar trygghet och sänker garden.
- Påminn om bokens huvudbudskap: att förstå sin hjärna är att vara snäll mot sig själv – och mot andra.



För personalen – att arbeta med boken i undervisningen, i mentorsrollen och/eller i EHT

Så funkar din tonårshjärna är inte bara en bok för elever – den är också ett värdefullt verktyg för vuxna i skolan. När vi förstår hur tonårshjärnan fungerar, blir det lättare att möta eleverna med tålamod, humor och nyfikenhet i stället för frustration - och att ge råd till våra elever! Boken ger oss ett gemensamt språk för att prata om känslor, reaktioner och relationer – både med eleverna och inom personalgruppen.

Använd boken i arbetslaget, mentorsrollen, elevhälsan eller i värdegrundsarbetet

I mentorsrollen kan boken användas som ett naturligt stöd i samtal om livet, stress, motivation och självkänsla. Ett kapitel kan bli utgångspunkt för veckans mentorstid: ni läser tillsammans, pratar om igenkänning och låter eleverna reflektera enskilt eller i grupp. Små återkommande samtal skapar trygghet och ger eleverna språk för att prata om hur de mår – utan att det blir för personligt. Du som mentor och lärare får även tips om vilka råd du kan ge till elever som upplever stress, utmaningar och andra svårigheter i livet och skolan.

Elevhälsoteamet kan använda boken som grund i samtal med elever som kämpar med oro, stress eller självkänsla. Flera kapitel ger fina ingångar till att prata om återhämtning, känsloreglering och tankemönster. Den humoristiska tonen gör ämnet mindre laddat och mer mänskligt.

I värdegrundsarbetet kan boken bidra till att stärka skolans gemensamma klimat. Genom att prata om hur hjärnan påverkar våra reaktioner kan vi minska missförstånd, öka empati och skapa ett språk för att tala om känslor och ansvar. Det blir enklare att se att bakom varje reaktion finns en hjärna som försöker hantera något.

Förslag på arbetssätt i arbetslaget

Boken kan fungera som en del av skolans gemensamma fortbildning eller kollegiala samtal. Välj ut ett kapitel i taget och prata om hur innehållet märks i ert arbete med elever.

Förslag på upplägg:

• Läs ett kapitel inför ett arbetslagsmöte.

•Samtala om hur det ni läst syns i vardagen – i klassrummet, på rasten, i korridoren.

• Diskutera hur ni som vuxna kan agera utifrån förståelsen av tonårshjärnan.

• Avsluta med att dela något konkret ni vill testa i er undervisning eller i bemötandet.

Det kan till exempel vara:

- Att låta eleverna “lugna hjärnan” innan ni tar svåra samtal,
- Att tydligare förklara varför ni sätter gränser,
- Eller att själva öva på att inte låta “Reptilen” ta över i stressade situationer.

Små justeringar i vuxnas förhållningssätt kan ha stor effekt för elevernas trygghet och lärande.

Reflektionsfrågor för personalgruppen:

• Hur märks det i klassrummet när elevernas hjärnor är stressade eller överbelastade?

• I vilka situationer blir det svårt för oss vuxna att hålla lugnet – och varför?

• Hur kan vi bemöta starka känslor hos elever utan att förstärka konflikten?

• På vilket sätt kan vi hjälpa eleverna att förstå sina egna reaktioner?

• Hur kan vi prata med varandra som kollegor när något känns utmanande – utan att döma, men med nyfikenhet?

• Vad betyder det att “hjärnan behöver trygghet för att kunna lära”? Hur kan vi skapa den tryggheten i praktiken?

Avslut

När vi vuxna visar att vi också försöker förstå och träna vår hjärna, sänder vi en viktig signal till eleverna: att utveckling inte är något som tar slut efter tonåren. Det fortsätter hela livet.

Genom att arbeta med boken i lärarlaget bygger vi inte bara förståelse för eleverna – vi stärker också varandra som kollegor, människor och medmänniskor i skolan.

Avslutning – att förstå hjärnan är att förstå varandra

Att arbeta med Så funkar din tonårshjärna handlar i grunden inte bara om fakta och forskning – det handlar om förståelse för det viktigaste vi har: våra barn och unga!
Det handlar om förståelse för varför vi som människor reagerar som vi gör, varför tålamodet kan tryta och varför känslorna svänger. Det handlar om modet att prata om det som känns och vara nyfiken på hur vi faktiskt fungerar – både som elever och som vuxna.

När eleverna får lära känna sin hjärna, växer deras förmåga till empati – både gentemot sig själva och andra. De börjar se att ingen "är" sin ilska, sin stress eller sin osäkerhet. Det är bara hjärnan som försöker hitta balans, på sitt eget sätt och utifrån de omständigheter som eleven lever i.
Och när vi vuxna möter det med lugn, humor och värme, blir vi tillsammans en tryggare plats att växa i.

Ett avslutande tack till lärarna

Du som valt att arbeta med den här boken gör något oerhört viktigt. Du hjälper eleverna att förstå sig själva i en tid då allt i kroppen och hjärnan är i rörelse. Du ger dem ett språk för sina känslor tillsammans med verktyg för lugn och tillåtelse att vara mänskliga.
Och samtidigt, mitt i allt detta, tränar du också dig själv på precis samma sak. Att stanna upp. Att andas. Att se på andra med lite mer nyfikenhet än irritation.

Varje gång en elev säger "nu fattar jag varför jag blir så arg" eller "det är nog Apan i mig som snackar", händer något fint. En liten pusselbit av självförståelse landar – och där börjar verklig lärande.

Slutord

Att förstå tonårshjärnan är egentligen att förstå livet: hur vi påverkas, utvecklas och försöker göra vårt bästa varje dag – även när det inte syns på ytan.
Det är en påminnelse om att skolan inte bara handlar om att lära för framtiden, utan också om att orka vara människa här och nu.

Så tack för att du är en vuxen som vill förstå, snarare än döma.
Du gör skillnad – i det lilla, i det dagliga, i varje möte.
Och just där, mitt i klassrummets vardag, händer magin: hjärnan växer, tryggheten sprids, och livet blir lite lättare att förstå – för oss alla.