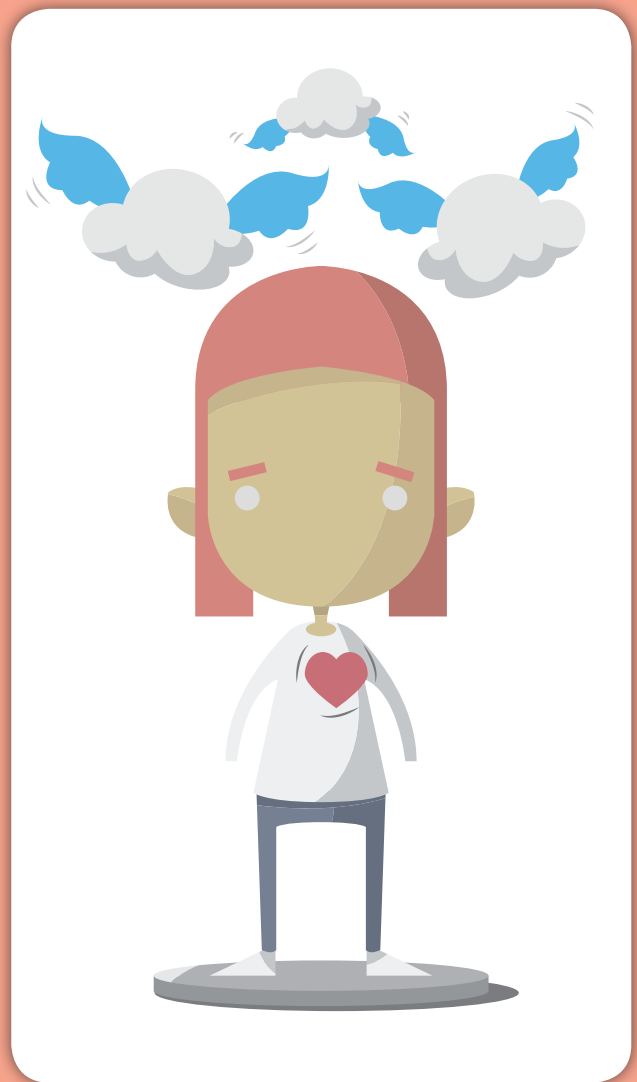


4 Emotionell Kompetens



1

Intro och Människan

2

Mindset

3

Självförtroende och Aktörskap

5

Värderingar och Mål

6

Positiva Relationer



Innehåll

Emotionell Kompetens – vi behöver må bra för att kunna prestera bra	4
Fokus och definition.....	5
Hur ser det ut idag?.....	6
Emotionell kompetens i skolans värld.....	7
Läroplanen om emotionell kompetens	7
Eleverna ska	7
Läraren ska	7
Hattie om värderingar och mål.....	8
Vad är emotionell kompetens?	9
Känslor påverkar vår uppfattning om omvärlden	10
Kroppens reaktion på stress och negativa upplevelser	12
Mentala reaktioner på stress	12
Mentala reaktioner på positiva känslor	12
Hur blir vi emotionellt kompetenta?	14
Vi behöver tala om känslorna.....	14
Vi behöver känna känslorna i kroppen.....	15
Vi behöver acceptera känslorna	16
Men... Är alla negativa känslor av ondo?	16
Emotionell kompetens börjar i dig	17
Referenser	18

Emotionell kompetens – vi behöver må bra för att kunna prestera bra

I Välmående ger resultat finns grundantagandet att välmående och resultat hänger ihop. Detta gäller oavsett om målen är goda studie-resultat, karriär eller hälsa. I en lärandemiljö är förmågan att kunna hantera sina emotionella tillstånd, det vill säga sina känslor, mycket viktig. Det finns nämligen få saker som stör ens koncentration, motivation och samarbetsförmåga så mycket som känslor som inte finner någon ro.

I den här modulen tittar vi därför närmare på hur vi kan hantera våra emotionella tillstånd, vad välmående egentligen innebär och hur det är kopplat till studieprestation. Syftet är att ge en förståelse för hur känslor uppstår och hur de påverkar oss.

Fokus och definition

Gåtan om vad som får oss att må bra har sysselsatt människor genom alla tider. Inom den traditionella psykologin har fokus legat på psykisk ohälsa, och välmående har definierats som frånvaron av ohälsa. Andra menar att välmående och lycka är att ha det bra materiellt ställt, att vara vacker och framgångsrik. Enligt en del beror vår lycka på förmågan att uppskatta det vi redan har. Svaren är många och ibland motstridiga. Tanken med denna modul är inte att ge ett slutgiltigt svar på vad välmående och lycka är. Däremot vill vi lyfta fram de faktorer som man idag med forskningens hjälp kommit fram till har effekt på hur vi mår, och hur det i sin tur påverkar hur väl vi fungerar och presterar. Målet med den här modulen, och verktygen du kommer lära dig, är att hjälpa dig att leva ett meningsfullt och passionerat liv samtidigt som du på ett bra sätt lär dig att hantera de svåra stunderna.

Välmående ger resultatets definition av emotionell kompetens:

Emotionell kompetens är förmågan att acceptera och hantera sina känslor och tankar, samt förmågan att agera i linje med det som långsiktigt är bra för en själv och andra.

Emotionell kompetens leder till

- *Förmågan att styra sitt humör och sina impulser snarare än att bli styrd av dem*
- *Fokus på vad man själv kan påverka i varje situation*
- *En inre röst som är stärkande och som får en att se lösningar och möjligheter*
- *Stresstålighet och förmåga att snabbt komma tillbaka efter en motgång*
- *En medkänsla för sig själv och andra*

Hur ser det ut idag?

Många unga lider idag av psykisk ohälsa. Ingen annan grupp sjuk-anmäler sig från skola och arbete i så hög utsträckning som unga. Socialstyrelsen rapport, *Utvecklingen av psykisk ohälsa bland barn och unga vuxna – Till och med 2016*, visar att andelen svenska tonåringar som lider av psykosomatiska besvär som huvudvärk eller nedstämdhet är dubbelt så hög 2016 jämfört med 1985. Av 15-åriga flickor uppger 57 procent att de upplever dessa besvär, och det är den högsta siffran sedan mätningen startade.

Anledningen till att den psykiska ohälsan ökar är inte helt kartlagd. Orsakerna är många och komplexa liksom det samhälle vi lever i. Folkhälsomyndigheten pekar bland annat ut skolan och lärande samt övergripande samhällsförändringar som faktorer till ökad psykisk ohälsa.

Tesen är att det har skett förändringar i miljöerna där alla unga vistats, till exempel skolan, och att dessa samhällsförändringar påverkar hur de unga mår. Sven Bremberg som forskar på unga svenskarnas psykiska hälsa menar att den ökade individualismen och de osäkra framtidsutsikterna är viktiga faktorer bakom den negativa utvecklingen. Aldrig tidigare har den yttre pressen att leva upp till realistiska ideal och krav varit så påtryckande. Konkurrensen är större än någonsin samtidigt som samhällsnormen "bara den som är bäst duger" är utbredd. Via sociala medier, kändiskulturen, TV och tidningar matas vi hela tiden med bilder av det "perfekta" livet, och det föder en känsla av att ens eget liv är misslyckat och otillräckligt. Att till slut utveckla en depression på grund av känslan av att aldrig räcka till är inte konstigt – tvärtom är det den naturliga reaktionen. (*Källa Aaron Beck*).

En annan effekt av att sträva efter ett ouppnåeligt ideal är att man inte vill kännas vid de känslor och tankar som inte förknippas med det "fantastiska livet". Relationer och situationer som kan skapa negativa känslor blir på det viset något som man måste undvika. De senaste decenniernas tekniska utveckling med sociala medier gör det möjligt att fokusera på andras liv, utan att ha direkt kontakt med andra människor. Det finns då en risk att vi gömmer oss från "det verkliga" livet och att skapa "verkliga" relationer.

Kostnaden för att undvika svåra känslor är att även de positiva känslorna blir färre. Vi kan nämligen inte välja vilka känslor vi ska ha då de härstammar från samma del av hjärnan. Börjar vi undvika att känna negativa saker, får det oss att även känna mindre av det positiva.

*Vad gör du när du upplever svåra tankar och känslor?
Vilka strategier har du för att undvika dem?
Vilka strategier har du för att ta hand om dem?*

Emotionell kompetens i förskolan/skolans värld

Läroplanen om emotionell kompetens

Utöver kunskapsmålen betonar läroplanen att skolan ska vara en plats där elever utvecklar en förståelse för vikten av att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande. I läroplanen från 2011 står det att:

ELEVERNA SKA:

- utveckla förmågan att ta hänsyn till och leva sig in i andra människors situation samt viljan att hjälpa andra
- kunna leva sig in i och förstå andra människors situation och utveckla en vilja att handla också med deras bästa för ögonen.

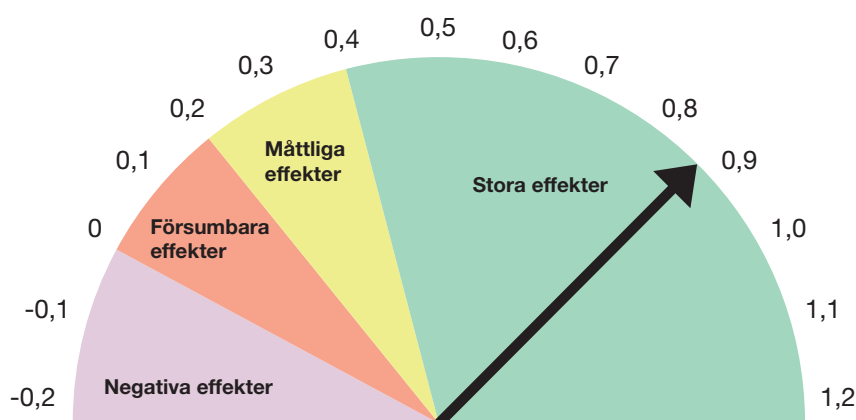
LÄRAREN SKA:

- tillsammans med eleverna utveckla regler för arbetet och samvaron i den egna gruppen.
- uppmärksamma och stödja elever i särskilt behov av stöd.

Hattie om värderingar och mål

John Hattie har i sin metastudie Synligt lärande sammanställt vilka faktorer som förknippas med skolprestationer. Studien som är en resultatforskning med fokus på betyg har sammanställt 80 miljoner elevers skolgång och rangordnat faktorerna efter hur stor inverkan de har. Faktorer som har stor inverkan på inläring går hand i hand med emotionell kompetens. Mår vi inte bra kan vi omöjligt prestera bra – det vet vi inte minst av egen erfarenhet.

Emotionell kompetens handlar om både den kroppsliga och den mentala hälsan. Fem faktorer som kopplar emotionell kompetens till inlärningsförmågan är enligt Hattie (påverkansgrad inom parentes):



- **Koncentration, envishet och engagemang** (0,48). Hur man tolkar det som sker påverkar engagemanget och tron på sin förmåga. Genom att se på sina prestationer med tillåtande och stärkande ögon stärks förmågan att fortsätta anstränga sig, det vill säga envisheten.
- **Minskning av ångslan** (0,43). Negativa känslor som man inte har förmågan att hantera stör koncentrationsförmågan. Att kunna acceptera och hantera sina känslor blir således en grundförutsättning för att man ska kunna ägna sig åt skolarbete.
- **Kreativitet** (0,35). Förmågan att se möjligheter och sätta saker i sitt rätta perspektiv hjälper oss att hantera komplexa uppgifter. När vi mår bra och känner oss avslappnade ökar vår kreativa förmåga, medan stress och oro starkt begränsar den.
- **Fysisk träning/avslappning** (0,28). Att unga regelbundet får röra på sig och även får tid till lugn och ro genom olika avslappningsövningar hjälper dem att vara närvarande och koncentrerade i skolan. Minnet, de sociala färdigheterna och förmågan att hantera sin oro förbättras också.
- **God hälsa** (0,23). En god hälsa och frånvaron av sjukdomar har viss effekt på skolprestationen. Sjukdom påverkar inte bara kognitiva resultat utan även kamratgemenskapen och det mentala välmåendet. Att vara sjuk leder även till frånvaro vilket givetvis försämrar skolresultaten.

Vad är emotionell kompetens?

Alla människor vill må bra, och vi kan alla förenas i just denna strävan efter att uppleva lycka, njutning och glädje. Men vad är lycka och välmående egentligen? Varför är det så svårt att jämt må bra?

Ett sätt att beskriva lycka är att säga att det handlar om att må bra i stunden. Det är en känslomässigt stark upplevelse som efter en stund avtar. Lyckokänslor går nämligen inte att spara eller hålla fast vid. Detsamma gäller för alla känslor. De förändras, kommer och går. Att må bra i stunden räcker dock inte som förklaring på vad lycka är. Vore det så enkelt skulle vi kunna ta ett piller som får oss att le jämt, men instinktivt känner vi att det inte är vad verklig lycka handlar om. Ändå jagar vi ofta de där snabba kickarna, och vi inbillar oss att köpet av en ny sak, en resa, något gott att äta eller något annat tillfälligt ska göra oss lyckliga. Ett annat, mer heltäckande sätt att beskriva lycka på är att säga att det handlar om att fungera psykiskt, fysiskt, socialt och emotionellt. Här kallar vi det för välmående. Välmående inkluderar hela spannet av känslor – positiva som negativa. Att gå igenom svåra situationer, möta motgångar och att ha det tufft ibland är en del av livet. Negativa känslor och tankar är inget vi kan ta kontrollen över eller helt undvika. Det är inte heller något vi behöver undvika för att må bra! Det vi däremot kan göra är att jobba med vårt förhållningssätt när obehagliga tankar och känslor dyker upp i olika situationer. Det kan exempelvis vara tillfällen när vi inte känner oss förstådda, när vi misslyckas med något, när vi vill avbryta någon som redan pratar, någon som gör något vi inte förstår, när vi utmanas i att lära oss något nytt, när vi är nervösa eller när en tragisk olycka har skett. I alla dessa situationer blir vår förmåga att hantera och agera på känslor helt avgörande för hur vi kommer må. Lyckas vi, trots en svår och utmanande situation, agera konstruktivt och nyttigt behöver vi inte förlora en massa energi. Målet är att agera i linje med det som är viktigt och fortsätta skapa oss det liv vi vill leva. I *Välmående ger resultat* kallar vi denna förmåga för att ha en god *emotionell kompetens*.

Förklaringen till att vi behöver anstränga oss för att må bra är för att vår hjärna hellre fokuserar på det negativa än det positiva. Forskning visar att 80 procent av våra tankar är mer eller mindre negativa, och oavsett hur exakt den siffran är så kan vi konstatera att vår hjärna har en tendens att se det som är dåligt. Förklaringen till detta är att människan som art har utvecklats med fokus på att överleva. När vi idag tänker ”det här är farligt”, ”jag kommer att misslyckas”, ”nu dör jag”, ”jag klarar inte det här” trots att vi bara ska tala inför en

grupp människor eller ringa ett jobbigt samtal, kan man alltså säga att det är en hälsning från våra förfäder. Att vara försiktig och ta det säkra före det osäkra har hjälpt oss att överleva, och våra hjärnor är än idag mycket starkt präglade av detta. Tyvärr är det så att det som under historiens gång fått oss att överleva idag sänker vårt välmående. Det positiva är dock att vi med träning kan öva våra hjärnor att bli lite mer optimistisk inställda.

För att du ska kunna utveckla din egna emotionella kompetens vill vi att du ska få uppleva hur våra hjärnor fungerar och påverkar hur vi uppfattar omvärlden.

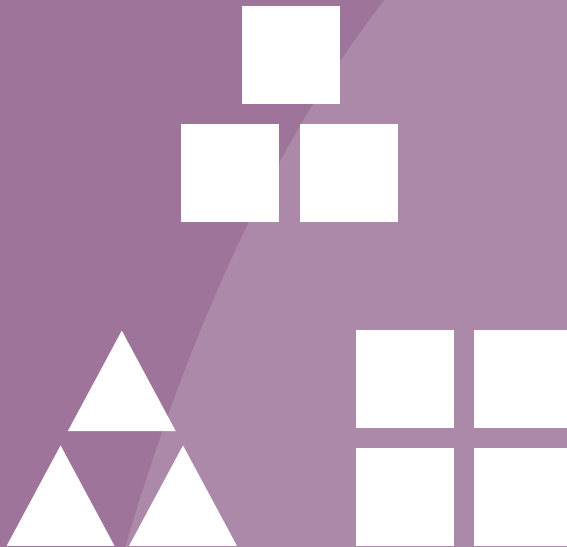
Känslor påverkar vår uppfattning om omvärlden

1: Titta på bilden av kattungen och lev dig in i hur det känns att hålla den i dina händer. Känn den lena pälsen och hör hur mysigt den spinner.



Känslor påverkar vår uppfattning om omvärlden

2: Titta nu på nedanstående figurer och markera vilken av de undre du tycker är mest lik den översta. Det finns inget rätt eller fel så välj efter ditt eget tycke.



Även om det inte finns ett svar som är rätt så visar forskningen att majoriteten av dem som är i ett tillstånd av positiva känslor väljer den vänstra figuren. Majoriteten av dem som är i ett negativt tillstånd väljer den högra figuren. Varför? Förklaringen är att negativa känslor av vår hjärna uppfattas som ett hot. När vi är hotade ställer sig vår kropp och vår hjärna in sig på att överleva, och för att kunna göra det ställer hjärnan in sig på att fokusera på detaljer och avvikelser som kan vara ledtrådar om det som hotar oss. Är vi däremot i ett positivt sinnestillstånd slappnar kroppen och hjärnan av och vår förmåga att se helheten, ta in andra perspektiv och tillåta oss att testa kreativa lösningar förbättras. Om du tittar på figurerna igen så ser du att den vänstra liknar den översta bilden om man ser till helheten. Den högre liknar den översta om man fokuserar på detaljerna och de små former som bygger figurerna.

Kroppens reaktion på stress och negativa upplevelser:

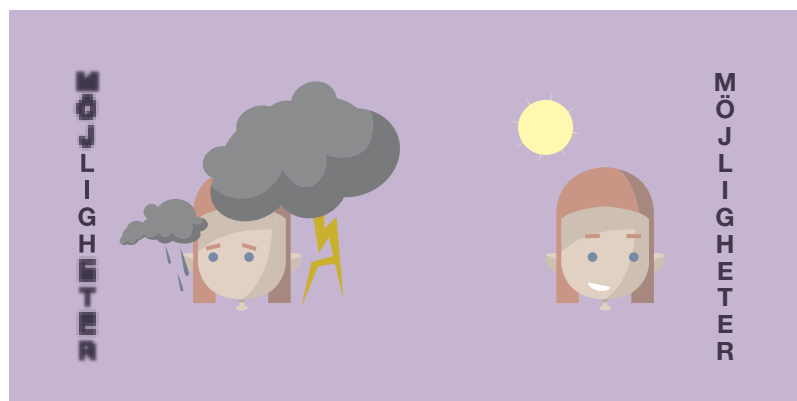
- Kroppen prioriterar blod ut till musklerna för att vi ska kunna agera.
- Hjärtat pumpar snabbare för att förse musklerna med syrerikt blod.
- Matsmältningen och immunförsvaret nedprioriteras och försämras därför.
- Stresshormonerna adrenalin och kortisol stiger vilket får oss att bli energiska, vakna och fokuserade.

Mentala reaktioner på stress:

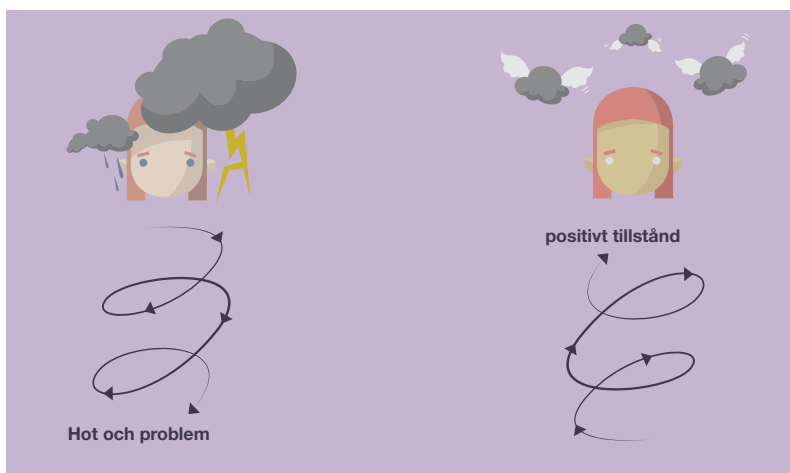
- Att välja kortsiktiga lösningar
- Fokus på sig själv
- Tunnelseende och fokus på detaljer
- Att vilja göra som man alltid gjort
- Svårighet att ta in andras perspektiv
- Svårighet att komma på nya idéer.

Mentala reaktioner på positiva känslor:

- Tänker långsiktigt
- Tar hänsyn till och inkluderar andra
- Öppnar upp för att se nya möjligheter
- Har förmåga att testa nya saker.



Utmaningen när man har hamnat i ett negativt och stressat tillstånd är att bryta det. Att lösa en svår uppgift eller att sitta i samtal med barn/elever och lösa en konflikt upplevs av många som något stressande. För att kunna hantera situationen bra behöver vi mer än någonsin ha tillgång till vår kreativitet, vårt lösningsfokus och förmågan att se på saken ur flera perspektiv. Med andra ord behöver vi tänka tvärtemot det inbyggda tankesätt vi automatiskt får då vi blir stressade. Hur vi kan göra detta ska vi ta reda på nu.



Vilka känslor vi lär oss att kontrollera skiljer sig åt beroende på t ex. kön. Det grundar sig i att det finns olika förväntningar i samhället på flickor respektive pojkar. Detta kan leda till att man utsätts för dubbelbestraffning: ex. Om en pojke aldrig visar att han är ledsen kan det mynna ut i okontrollerade aggressioner. Om han visar att han är ledsen kan han bli förlöjligad av omgivningen.



Hur blir vi emotionellt kompetenta?

Du befinner dig i en situation som får dig att känna nervositet. För att kontrollera den känslan bestämmer du dig för att inte känna så. Nervositet är nämligen ett tecken på att du inte har förberett dig tillräckligt. Nervositeten betyder att du inte är en avslappnad person som kan bjuda på dig själv. Nervositeten får dig att framstå som en osäker person.

Fungerar det att förbjuda en känsla på det viset? Går det att bestämma sig för att inte känna vissa saker? Svaret är – precis som du nog erfarit – nej. Känslor går inte att kontrollera, och det behöver inte heller kontrolleras. Det finns nämligen andra sätt genom vilka vi kan göra våra känslor hanterbara.

Vi behöver tala om känslorna

Som barn får vi tidigt lära oss att vi behöver kontrollera våra känslor. Vi lär oss att det finns känslor som vuxna vill att vi ska känna, och andra som de inte vill att vi ska känna. Som liten fick du säkert höra vuxna omkring dig säga saker som ”var inte så rädd”, ”bli inte ledsen”, ”skärp dig” ”ryck upp dig” och ”sluta grina”. Att som barn få höra att vi behöver kontrollera våra känslor får oss lätt att tro att vi kan kontrollera dem i mycket större utsträckning än vad som är möjligt. När vuxna ber barn att kontrollera sig och när vi själva försöker styra bort vissa känslor, är det tecken på de olika kontrollstrategier vi utvecklat för att slippa känna vissa saker. Undvikandet av känslorna brukar dock allt som oftast leda till att de dyker upp i nya skepnader som vi kan acceptera. Kanske blir vi arga istället för ledsna om vi fått lära oss att ilska är mer accepterat än sorg. Kanske fikar vi om vi fått lära oss att sockerkickar är lösningen på svåra känslor. Att kontrollera och trycka undan sina känslor är sällan eller aldrig en bra strategi. För att hantera dem behöver vi istället göra precis tvärtom och lyfta fram dem i ljuset och sätta ord på dem. Att sätta ord på vad man känner gör nämligen att situationen känns hanterbar för oss själva och för dem runt omkring oss som också påverkas av våra känslor. Att sätta ord på känslorna ger oss alltså precis den känsla av kontroll som vi längtar efter, dock utan att vi behöver göra oss av med känslan.

Ordlista för att kommunicera känslor

Ilcka kan få oss att känna oss:

Arga, otåliga, stressade, stirriga, rasande, irriterade, frustrerade, missnöjda, sura, besvikna, hatiska, svartsjuka.

Rädsla kan få oss att känna oss:

Oroliga, panikslagna, ängsliga, nervösa, skräckslagna, bekymrade, olustiga, chockade.

Sorg kan få oss att känna oss:

Sorgsna, hopplösa, förtvivalade, eländiga, bedrövade, olyckliga, hjälplösa, pessimistiska, skamfyllda.

Glädje kan få oss att känna oss:

Glada, hoppfulla, lyckliga, förväntansfulla, entusiastiska, upphetsade, spända, upprymda, muntra, euforiska.

Vi behöver känna känslorna i kroppen

När vi befinner oss i situationer som väcker jobbiga känslor är det viktigt att stanna upp och känna hur det känns i kroppen. Genom att uppmärksamma kroppen och hur musklerna känns, hur andetagen passerar in och ut, hur det känns i magen, om vi är kalla eller varma och så vidare så hjälper det oss att lugna den fysiska stressrespon- sen. Vi kommer även att uppleva att vi får en distans till känslorna och det som orsakat dem när vi kan känna var i kroppen de sitter. Plötsligt går vi från att vara känslan till att ha den, och vi ser att vi inte nödvändigtvis måste agera på känslorna utan att vi faktiskt har ett val att låta dem finnas där som en del av oss just nu. Att känna in kroppen så här är hjälpsamt för alla när känslorna blir för många och stora. Särskilt barn som har ”känslorna utanpå kroppen” kan ha stor hjälp av detta, eftersom de lätt drunknar i sina känslor, och upplever att de inte har något annat val än att leva ut dem.

Frågor att ställa för att lokalisera känslans plats i kroppen:

- *Var känns känslan allra mest? Är det i magen, i händerna eller kanske djupt där inne?*
- *Hur känns det i magen att känna som du gör just nu?*
- *Finns det någon plats i kroppen som känslan inte sitter i? Kan du fokusera på den kroppsdel och på så vis tanka lite lugn?*

Vi behöver acceptera känslorna

Som människor vill vi gärna förstå hur saker och ting hänger ihop. Våra känslor är inget undantag, och vi frågar oss gärna varför vi känner som vi gör. Det är dock inte alltid vi förstår varför vi känner som vi gör eller som svaret ger oss det lugnet vi hoppats på. Det vi kan göra är att försöka acceptera att vi känner som vi gör. Istället för att ifrågasätta känslan, värdera den och döma oss själva kan vi säga till oss själva att det är okej att känna som vi gör. Att acceptera vad man känner låter väldigt enkelt, men ofta behöver vi träna en hel del på det. Är vi vana vid att ifrågasätta vad vi känner och försöka förändra känslorna kan det upplevas som oerhört obehagligt att stanna upp och försöka att inte göra något åt känslan. I sådana lägen kan det hjälpa att tänka på känslor som vågor – de sköljer över en med stor kraft men drar sig också tillbaka efter en stund utan att vi behöver göra något.

När vi slutar kämpa emot våra känslor och tillåter dem att finnas där, blir det lättare att ta nästa steg och fråga oss själva vad vi behöver i stunden för att må bra, eller i alla fall må okej. Detta gör att vi kan återhämta oss bättre och gå vidare istället för att fastna i kampen om varför vi känner som vi gör och bedömningen om huruvida det är ok eller inte.

Frågor att ställa för att stärka acceptansen av vad vi känner:

- Vad känner jag/du just nu?
- Kan jag/du vara okej med att känna så?
- Om inte, kan jag/du vara okej med att du har svårt att acceptera att jag/du känner som jag/du gör?

Målet är att komma till ett ja. Kan vi inte acceptera känslan kan vi alltså i alla fall försöka att acceptera att vi inte kan acceptera känslan. Även det upplevs som en befrielse, och det ger en känsla av kontroll. Prova själv så får du se!

Men... Är alla negativa känslor av ondo?

Att uppleva negativa eller svåra tankar och känslor hör till livet. Barbara Fredrickson (2001) som forskat på balansen mellan känslor har kommit fram till att för varje negativ känsla eller tanke behöver vi ha minst tre positiva för att må bra. Vi ska dock inte sträva efter att helt få bort de negativa känslorna då de har en viktig roll i att göra oss sunt kritiska och försiktiga.

Emotionell kompetens börjar i dig

Förmågan att vara öppen inför och acceptera känslor är en process som börjar i en själv. De känslor man inte kan acceptera att man själv har blir nämligen mycket svårare att acceptera hos andra. För att kunna vara ett stöd för dina elever och guida dem i deras känslor behöver du därför börja med dig själv och öva på att bli medveten om vad du känner.

Referenser

- Black, D. S., Milam, J., & Sussman, S. (2009). Sitting-meditation interventions among youth: A review of treatment efficacy. *Pediatrics*, 124, 532-541.
- Brown, B. (2012). *Daring Greatly*. USA: Gotham Books.
- Burke, C. A. (2010). Mindfulness-based approaches with children and adolescents: A preliminary review of current research in an emergent field. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 133-144.
- Carver, C., Scheier, M., Segerstrom, S. (2011). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30, 879-889.
- Chida, Y., & Steptoe, A. (2008). Positive psychological wellbeing and mortality: A quantitative review of prospective observational studies. *Psychosomatic Medicine*, 70, 741-756.
- Folkhälsomyndigheten, *Varför har den psykiska ohälsan ökat bland barn och unga i Sverige? Utvecklingen under perioden 1985–2014*, (2018)
- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden- and-build theory of positive emotions. *American Psychology*, 56, 218-226.
- Frisch, M. (2006). *Quality of life therapy*. John Wiley & Sons, Inc. Hoboken, New Jersey
- Greenberg, M. T., & Harris, A. R. (2011). Nurturing mindfulness in children and youth: Current state of research. *Child Development Perspectives*, 6, 1-6.
- Gazzaniga, M. S., Ivry, R. B., & Mangun, G. R. (2009). *Cognitive Neuroscience - The Biology of the Mind* (Third Edition uppl.). New York: W.W. Norton & Company, inc.
- Gustafsson, J., Westling, A., Åkerman, A., Eriksson, C., Eriksson, L., Fischbein, S., Granlund, M., Gustafsson, P., Ljungdahl, S., Ogden, T. & Persson, R. (2010). *School, learning and mental health*. Kungliga vetenskapsakademien.
- Gillham, J. E., Jaycox, L. H., Reivich, K. J., Seligman, M. E. P. & Silver, T. (2007). School-based prevention of depressive symptoms: A randomized controlled study of the effectiveness and specificity of the Penn Resiliency Program. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75, 9-19.
- Gillham, J., Brunwasser, S. & Freres, D. (2008). Preventing depression in early adolescence In J. R. Z. Abela & B. L. Hankin (Eds.), *Handbook of depression in children and adolescents*. The Guilford Press.
- Greenberg, M. & Harris, A. (2011). Nurturing mindfulness in children and youth: Current state of research. *Child Development Perspectives*, 6, 1-6.
- Hassed, C. (2008). *The essence of health*. North Sydney. Ebury Press.
- Hattie, J. & Yates, G. (2014). *Visible learning and the science of how we learn*. Routledge, New York.
- Harris, R. (2009). *Lyckofällan: Skapa det liv du vill leva med ACT, mindfulness och engagemang*. Natur och kultur, Stockholm.
- Howell, A. (2009). Flourishing: Achievement-related correlates of students' well-being. *Journal of Positive Psychology*, 4, 1-13.
- Jamieson, J., Nock, K., Mendes, & Wendy, B. (2012). Mind over matter: Reappraising arousal improves cardiovascular and cognitive responses to stress. *Journal of Experimental Psychology: General*, Vol 141(3), 417-422.

- Jamieson, J., Mendes, B., Nock, K. (2013) Improving Acute Stress Responses- The Power of Reappraisal. *Current Directions in Psychological Science*, 22 (1), 51–56.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10 (2), 144-156.
- Keller, A., Litzelman, K., Wisk, L., Maddox, T., Cheng, E., Creswell, P. & Witt, P. (2012). Does the perception that stress affects health matter? The association with health and mortality. *Health Psychology*, 31(5), 677-684.
- Lyubomirsky, S. (2013). *The Myths of Happiness: What should make you happy, but doesn't, what shouldn't make you happy, but does*. New York. Penguin Press.
- Magyar-Moe, J. (2009). *Therapist's guide to positive psychological interventions*. Elsevier Inc, New York.
- Melbourne Academic Mindfulness Interest Group (2006). Mindfulness-based psychotherapies: A review of conceptual foundations, empirical evidence and practical considerations. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(4), 285-294.
- Neff, K. (2011). *Self-compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind*. Hodder & Stoughton. London.
- Novack, D., Cameron, O. & Epel, E. (2007). Psychosomatic medicine: The scientific foundation of the biopsychosocial model. *Academic Psychiatry*, 51, 388-401.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York: Broadway Books.
- Seligman, M., Schulman, P., DeRubeis, R. & Hollon, S. (1999). The prevention of depression and anxiety. *Prevention & Treatment*, 2, 1-24.
- Seligman, M. (2011). *Flourish*. London: Nicholas Brealey Publishing.
- Suldo, S., Thalji, A. & Ferron, J. (2011). Longitudinal academic outcomes predicted by early adolescents' subjective well-being, psychopathology, and mental health status yielded from a dual factor model. *Journal of Positive Psychology*, 6, 17-30.
- Socialstyrelsen, *Utvecklingen av psykisk ohälsa bland barn och unga vuxna – Till och med 2016*
- Watkins, P., Grimm, D. & Kolts, R. (2004) Counting your blessing: Positive emotions among grateful persons. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social*, 23, 52-67.

