

SÖM

Syftet är att:

Öka medvetenheten om vad som kan inverka på sömnen.

Ge verktyg för att stödja sömnen.

Erbjuda en möjlighet till reflektion kring de egna sömnrutinerna.

Börja med att se filmen kring sömn. Diskutera därefter följande frågor i grupper på 2–3 personer.

- Kände du igen dig i videon? Vilka utmaningar fanns det?
- Hur skulle huvudpersonen kunna förbättra sina sömnrutiner?
Se filmen en gång till och notera då huvudpersonens rutiner.
Märkte ni några nya utmaningar?

Sammanställ gruppernas tankar i stor grupp, varefter vi riktar in oss på att diskutera lösningar till de utmaningar som grupperna lyft fram.

- Vad skulle förbättra dina sömnrutiner? Samla alla grupperns lösningar och förslag.

Avsluta diskussionsstunden med en linjeövning kring påståenden om sådant som förbättrar sömnen. I ena ändan av linjen finns "stämmer helt" och i andra ändan "stämmer inte alls". Be de unga att ställa sig vid den punkt som beskriver den egna känslan. Den mest neutrala punkten ligger mitt på sträckan.

Vad hjälper dig att sova bättre?

- en bra sovmiljö
- att sätta telefonen på ljudlöst
- att undvika göra arbete/läxor sent på kvällen
- tydliga kvällsrutiner
- att inte sova tupplur på eftermiddagen
- att träna tidigare på kvällen
- att äta ett lätt kvällsmål före läggdags

