

Neurovetenskapliga referenser för Youth at Risk och liknande program

Alberini, C. M., & LeDoux, J. E. (2013). Memory reconsolidation. *Current Biology*, 23(17), R746–R750. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2013.06.046>

Visar hur minnen kan uppdateras när de återkallas, vilket är centralt för metoder som vill hjälpa människor att förändra gamla tolkningar och skapa nya berättelser om sig själva.

Decety, J., & Lamm, C. (2007). The role of the right temporoparietal junction in social interaction: How low-level computational processes contribute to meta-cognition. *The Neuroscientist*, 13(6), 580–593. <https://doi.org/10.1177/1073858407304654>

Förklarar den neurala grunden för empati och social förståelse, viktiga färdigheter i relationsskapande och grupparbete.

Falk, E. B., Berkman, E. T., Mann, T., Harrison, B., & Lieberman, M. D. (2010). Predicting persuasion-induced behavior change from the brain. *Journal of Neuroscience*, 30(25), 8421–8424. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.0063-10.2010>

Visar hur hjärnaktivitet i medial prefrontal cortex kan förutsäga beteendeförändringar, relevant för kommunikation och coachande processer som syftar till att inspirera unga till nya val.

Fisher, J. D., et al. (1989). Evaluating a large group awareness training: A longitudinal study of psychosocial effects. *American Journal of Community Psychology*, 17(6), 751–772. <https://doi.org/10.1007/BF00922780>

En av de få empiriska studierna av est/Landmark Forum; visar på kort- och långsiktiga psykologiska effekter av gruppbaseade transformationsprogram.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>

Grundläggande översikt av emotionell reglering, en central kompetens i personlig utveckling och i YAR:s metod för att bryta automatiska reaktionsmönster.

Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537–559. <https://doi.org/10.1177/1745691611419671>

Beskriver neurala mekanismer för medveten närvaro, som stärker självmedvetenhet och känsloreglering – färdigheter viktiga för ungas resiliens.

Klar, Y. (1990). The influence of a transformational training seminar on self-concept and locus of control. *Journal of Humanistic Psychology*, 30(2), 214–232. <https://doi.org/10.1177/0022167890302007>

Studie av transformationsseminarier som visar effekter på självbild och kontrolluppfattning, direkt relevant för program som syftar till att stärka ungas självledarskap.

Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>

Översikt av neurovetenskaplig forskning om mindfulness, som kopplar träning i uppmärksamhet och självreglering till konkreta förändringar i hjärnan.

Zatorre, R. J., Fields, R. D., & Johansen-Berg, H. (2012). Plasticity in gray and white: Neuroimaging changes in brain structure during learning. *Nature Neuroscience*, 15(4), 528–536.

<https://doi.org/10.1038/nn.3045>

Visar hur hjärnan förändras strukturellt genom inläring, en grund för att förstå långsiktiga effekter av utbildning och coaching.