

5 FRISKFAKTORER FÖR PSYKISK HÄLSA HOS BARN OCH UNGA: TRYGGA VUXNA

Barn har behov av trygga relationer till vuxna. De behöver bli bemötta av oss på ett inkännande och förutsägbart sätt. Vuxna kan skapa skyddande förutsättningar för barn genom att lära barnen att de kan ta hjälp av vuxna när de behöver, och utforska livet när de vill. En pendelrörelse mellan trygghet och utforskande gör att barn erövrar tillit både till relationer och sin egen förmåga.

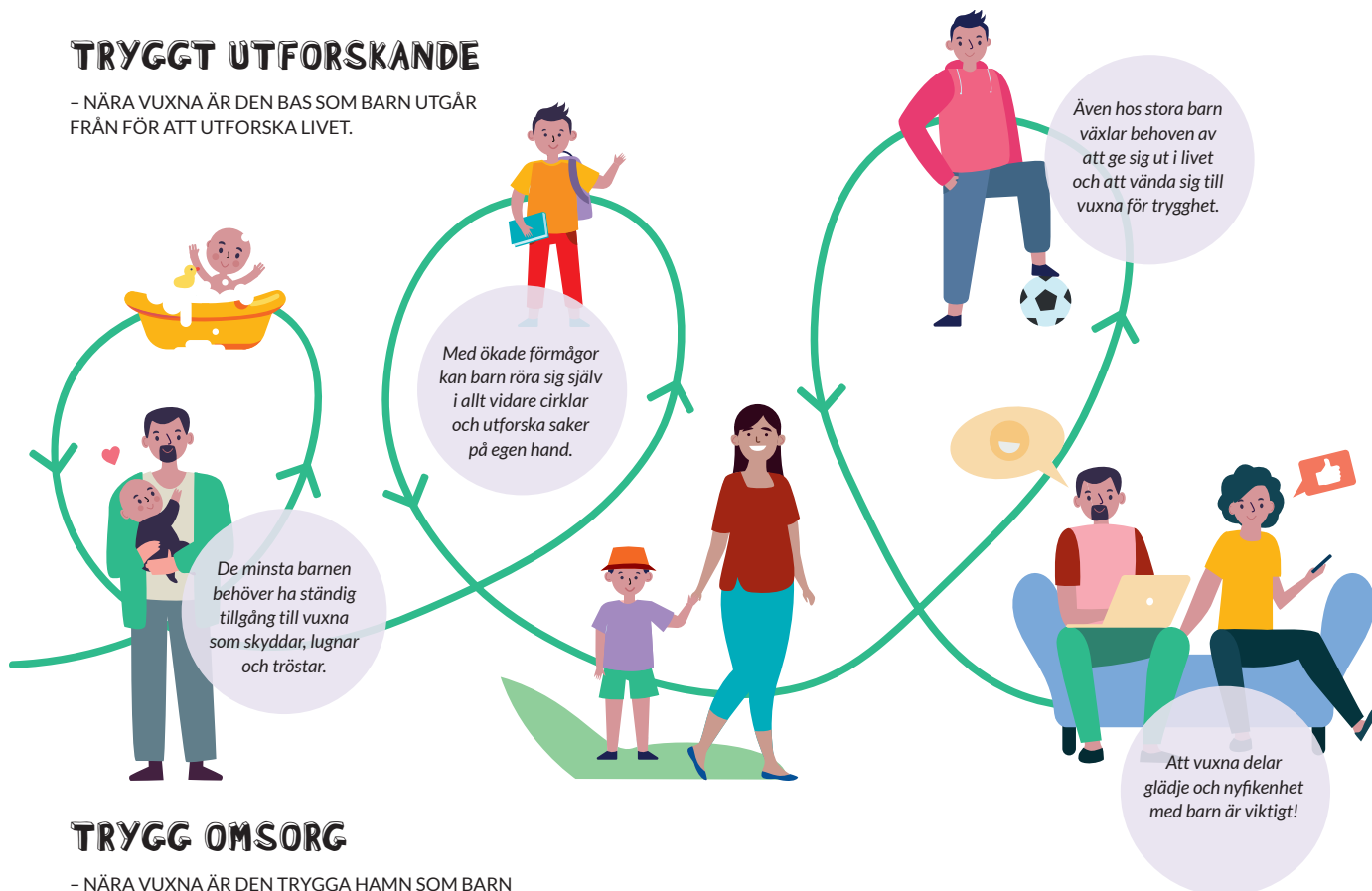
Barn behöver många vuxna runt om sig med olika kompetenser och alla kan på olika sätt bidra. Samarbete och dialog mellan vuxna kring frågor som rör barnet skapar trygghet och ett fungerande skyddsnät. Det är viktigt att vuxna som möter barn utanför hemmet uppmärksammar om belastningar och egna svårigheter gör det svårt för föräldrar att se och svara på sitt barns behov. BVC, förskola, skola och elevhälsa har en viktig uppgift för att förbättra förutsättningarna för de barn som är mest utsatta.



5 FRISKFAKTORER FÖR PSYKISK HÄLSA HOS BARN OCH UNGA: TRYGGA VUXNA

TRYGGT UTFORSKANDE

- NÄRA VUXNA ÄR DEN BAS SOM BARN UTGÅR FRÅN FÖR ATT UTFORSKA LIVET.



TRYGG OMSORG

- NÄRA VUXNA ÄR DEN TRYGGA HAMN SOM BARN ÅTERVÄNDER TILL FÖR ATT TANKA TRYGGHET.

Barns behov av trygghet varierar beroende på ålder och mognadsnivå

- Små barn utvecklas och mår bra av att trygga vuxna i hemmet svarar på deras behov av tröst, skydd och omsorg. De mår bra av att en trygg vuxen delar glädje och nyfikenhet med dem och är den trygga bas de behöver för att våga utforska världen i allt större cirklar.
- Skolbarn behöver trygga vuxna i olika delar av vardagen, såväl hemma, som i skolan och i fritidsaktiviteter. De mår bra av att mötas med intresse och nyfikenhet inför deras tankar och känslor.

Barn i skolåldern kan ha gott stöd av en trygg vuxen som kan hjälpa till med praktiska problem och lyssna in behov.

- Barn i tonåren blir allt mer självständiga, men de behöver fortfarande trygga vuxna nära tillhands. Vuxna behöver vara flexibla för tonåringens skiftande behov och möta upp när den söker tröst eller samtal. Visa dig gärna intresserad och hjälp tonåringen att göra svåra ämnen pratbara genom att ställa raka frågor.

Fundera gärna kring vad som gör det lättare för dig att vara en trygg vuxen för barn du möter i vardagen.



Rädda Barnen

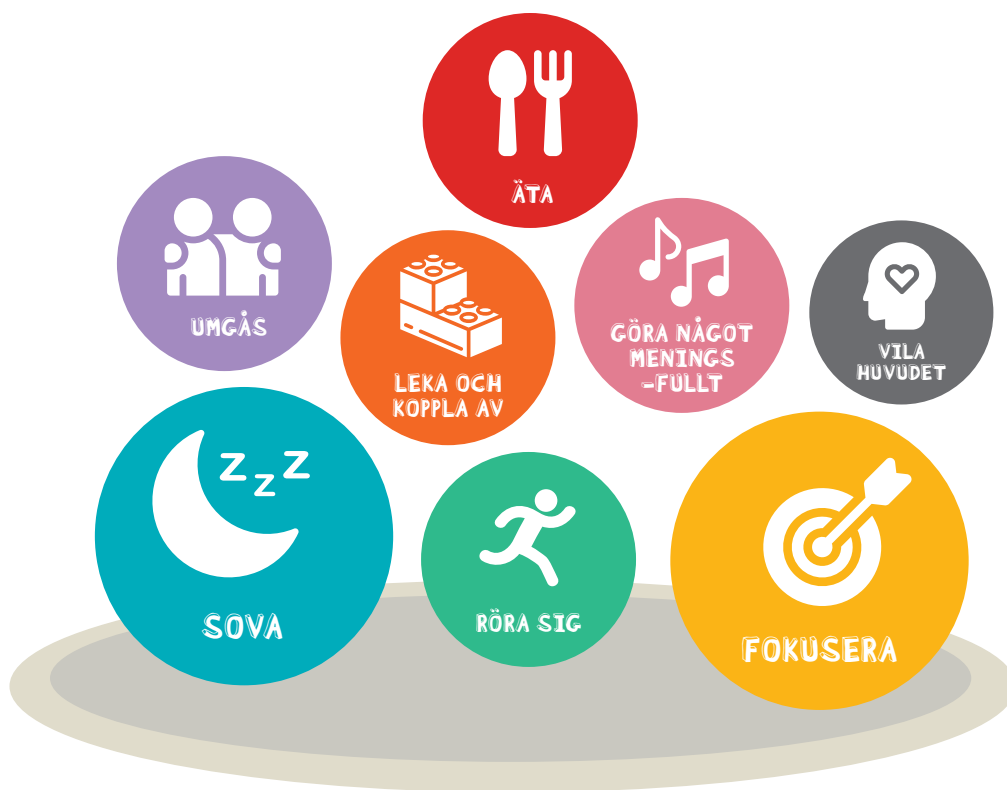
5 FRISKFAKTORER FÖR PSYKISK HÄLSA HOS BARN OCH UNGA: VANOR I VARDAGEN

Precis som vår fysiska hälsa, påverkas även vår psykiska hälsa av våra levnadsvanor. Vi kan hjälpa våra barn genom att stötta dem till goda rutiner och en balanserad vardag. Barn behöver en variation av aktiviteter. De behöver leka, vila, vara tillsammans, röra på sig och göra meningsfulla saker. Vi kan se på barns aktivitetsbehov som på tallriksmodellen, då blir det lättare att få en överblick.



Rädda Barnen

5 FRISKFAKTORER FÖR PSYKISK HÄLSA HOS BARN OCH UNGA: VANOR I VARDAGEN



- För små barn är det viktigt att vi vuxna leder dem genom vardagens aktiviteter och hjälper dem i övergångarna däremellan. Rutiner och förutsägbarhet är hjälpsamt. I den fria leken finner barnen mycket av det de behöver för att utvecklas, som till exempel rörelse, relationer, vila och kreativitet. Barn behöver vuxnas hjälp att begränsa skärmtid och få tillräckligt med tid över för annan lek, rörelse och tanke- och känslomässig stimulans.
- Skolbarn behöver precis som små barn en variation av aktiviteter, mellan vila och återhämtning. I takt med att barnet växer kan också deras möjlighet att själva få styra sina rutiner i vardagen. Lockelsen i skärmar och digitala medier kan vara stor och det varierar mellan olika barn vad som är lagom. Barn mår bra av och har rätt till en meningsfull och utvecklande fritid, till exempel genom skapande verksamhet eller idrott.
- Även tonåringar behöver vuxnas stöd i att hitta hälsosamma vanor i vardagen. En fungerande skolgång är en stark skyddsfaktor för psykisk hälsa. För tonåringar kan det lätt uppstå en stress i balansen mellan skola och fritid, de kan behöva stöd i att få tid till andra aktiviteter och återhämtning.

Hur ser din egen balans mellan aktiviteter ut under en dag? Hur tror du att du kan stötta barn omkring dig till att hitta hjälpsamma rutiner?



Rädda Barnen

5 FRISKFAKTORER FÖR PSYKISK HÄLSA HOS BARN OCH UNGA: DELAKTIGHET

Alla barn har rätt att vara delaktiga i sina egna liv, på en nivå som är lämplig utifrån ålder och förmåga. Barnkonventionen poängterar barns rätt till inflytande, delaktighet och information och du som vuxen har en viktig uppgift i möjliggöra dessa rättigheter.



Rädda Barnen

5 FRISKFAKTORER FÖR PSYKISK HÄLSA HOS BARN OCH UNGA: DELAKTIGHET

- Små barn behöver tidigt få känna delaktighet och att de klarar av saker. Det kan krävas en hel del tålamod och uppmuntran från vuxna, men värdet för barnen att få möjlighet att lyckas och lära sig är stort. Bildstöd som visar hur dagens planer ser ut kan öka barnets känsla av delaktighet och kompetens. Även när barnet är väldigt litet och behöver mycket hjälp, är det viktigt att det upplever att de är med och bestämmer över sina egna kroppar.
- Delaktighet för barn i skolåldern kan vara att få ha mer inflytande i vardagen, få vara med att planera matsedel hemma, eller vilka aktiviteter som ska erbjudas på fritids. Barn behöver få vara delaktiga i vardagsbeslut och beslut men samtidigt känna att vuxna tar ansvar. Aktiv kontakt mellan hemmet med skola och fritidsaktiviteter är avlastande för barn. I skolåldern börjar barn i allt större utsträckning ta del av media och vad som händer i samhället. Lyssna gärna in om barnet har frågor eller funderingar om vad det läst eller sett i media. Det minskar risken för att det får felaktig information eller blir oroliga.
- I takt med att barnet blir tonåring ökar dess behov och önskan av delaktighet i rask takt. Inflytande över små och större beslut i vardagen är viktigt för att växa. Den psykiska hälsan hos tonåringar främjas också av att vara en del av ett större sammanhang och kunna göra sin röst hörd. Delaktighet är en del av den viktiga identitetsutvecklingen. Stötta gärna tonåringen i att delta i ungdomsförbund, kreativa sammanhang eller organisera sig i någon fråga.

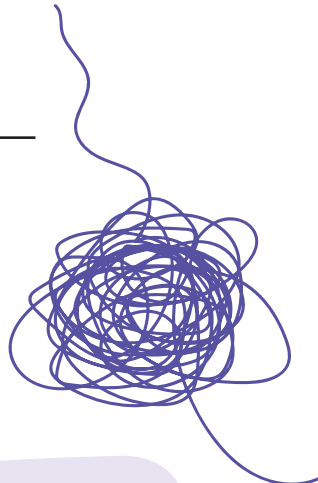
Vilka erfarenheter av att vara delaktig har du från när du var barn? Hur kan du stämma av om barn om kring är/känner sig delaktiga i saker som rör deras liv? Finns möjlighet att öka deras delaktighet?



Rädda Barnen

5 FRISKFAKTORER FÖR PSYKISK HÄLSA HOS BARN OCH UNGA: PRATA OM KÄNSLOR

Det kan vara svårt att prata om känslor, både för barn och vuxna, men det är viktigt att försöka. När vi vuxna pratar om känslor med barn, lär vi dem hur olika känslor funkar och hur man kan prata om hur man mår. Vi visar att även svåra känslor går att förstå och är möjliga att hantera. Olika känslor för med sig olika upplevelser i kroppen och impulser till att göra saker.



Känslor hänger ihop med varandra på ett intrasslat sätt. De kan snabbt bytas ut eller ändras och man kan ha många olika känslor på samma gång.



Rädda Barnen

5 FRISKFAKTORER FÖR PSYKISK HÄLSA HOS BARN OCH UNGA: PRATA OM KÄNSLOR

- Små barn har ett stort behov av trygga vuxna som hjälper barnet reglera och lugna svåra känslor. De behöver någon som benämner och bekräftar deras känslor. De yngsta barnen har ännu inte ett språk som hjälper dem att beskriva känslor och upplevelser. Stötta gärna kommunikationen med bilder och kroppsspråk.
- Under skolåldern händer mycket med barnens förmåga att förstå och beskriva sina känslor. Stötta barnet i utvecklingen genom att visa intresse före deras upplevelser och var tillgänglig för samtal. Det ger barnet erfarenhet om att känslor är pratbara och att obehagliga känslor kan förändras i intensitet av att beskriva det vi är med om.
- Tonåringens känsloliv är turbulent och ibland svårt att förstå för både dem själva och omgivningen. Ett sätt att visa att vi vuxna bryr oss är att förmedla att känslor förändras. För den tonåring som är mitt i en stark känsloupplevelse kan det vara viktigt att påminnas om att även smärtsamma känslor går över. Trygga chattforum eller stödchattar kan fylla viktiga funktioner eftersom unga ibland har lättare att dela känslor online.

STRESSAD

Tankarna snurrar och kroppen kryper. Du är dig nervös och pirrig. Det är svårt att få ro.

CHILL

Kroppen är lugn och du känner dig nöjd. Det är ok att bara soffa!

LEDSEN

Du känner dig nere. Kanske sorgsen, förtvivlad. Gråtklump i halsen, ont i magen. Du behöver tröst och kram.

RÄDD

Kroppen känns konstig, stel eller som gelé. Tankarna är läskiga. Hjärtat bankar och du vill fly. Du vill känna dig trygg igen.

PEPP

Du känner dig pigg och sprallig. Är nyfiken och vill testa och lära dig saker.

ARG

Skit! Allt är dumt och orättvist! Rösten är hög, kroppen hård. Det är svårt att tänka.

TOM

Allt känns tomt och hopplöst. Kroppen är tung. Du drar dig undan, men inom dig ropar något på hjälp.

SKÄMMIG

Det känns fel och pinsamt. Ansiktet hettar och du vill försvinna genom marken.

TIO
Mår toppen!



FEM
Mittemellan



ETT
Mår dåligt

KÄNSLOMETER

Hur tycker du det är att prata känslor? Vad skulle du behöva öva lite mer på? Testa gärna att använda vår känslonurra när du pratar känslor med ett barn nära dig!



Rädda Barnen

5 FRISKFAKTORER FÖR PSYKISK HÄLSA HOS BARN OCH UNGA: MÖTA STARKA KÄNSLOR

Att möta barnet när det uttrycker kraftfulla och svåra känslor är viktigt även om det kan kännas utmanande eller obehagligt. Vi vuxna kan hjälpa barnet att sänka nivån av stress och visa hur starka känslor kan bemötas i stunden. Ibland behöver vi hjälpa till att problemlösa men lika ofta handlar det om att lugna och bekräfta barnets upplevelse. Att förstå hur vår kropp och hjärna reagerar på stress och hot är hjälpsamt för att förstå hur starka känslor fungerar. Ett sätt att beskriva våra alarm- och trygghetssystem är med röda och gröna lampor. För den som har varit med om många stressande händelser tänds den röda lampan lätt och lyser starkt och länge.



Rädda Barnen

5 FRISKFAKTORER FÖR PSYKISK HÄLSA HOS BARN OCH UNGA: MÖTA STARKA KÄNSLOR

GRÖN LAMPA

Ofarligt och tryggt!
Kroppen är lugn.

- Tänka
- Leka
- Känna efter

När vi är lugna och trygga kan vi tänka och koncentrera oss. Då kan vi känna vad vi behöver, om vi är hungriga eller trötta och komma till ro. När vi är på grönt har vi förmåga att vara nyfikna och se vad andra behöver.

RÖD LAMPA

Stress, rädsla och ilska!
Kroppen blir spänd, hjärtat slår.

- Fly (flight)
- Slå sig fri (fight)
- Frysa still (freeze)

När vi hamnar i hotfulla situationer aktiveras ett alarmsystem i kroppen och hjärnan, du känner dig livrädd. Det är meningen. Det viktiga är att undkomma fara genom att bekämpa hotet. Då kan vi inte tänka och problemlösa förrän vi är lugna och trygga igen.

- Små barn behöver direkt få hjälp av vuxna när det händer något som väcker rädsla, ilska eller ledsenhet. När vi vuxna sätter ord på känslorna; "Nu tror jag du blev ledsen/arg" visar vi att känslor är begripliga, tillåtna och att vi respekterar barnets reaktion. Du kan sedan testa att avleda barnets uppmärksamhet mot något annat och andas lugnt för att själv komma i balans.
- Barn i skolåldern får god hjälp av att öva på knep för att lugna starka känslor tillsammans med vuxna. Det kan handla om att lära sig spänna och slappna av i musklerna, fylla på med snälla sinnesintryck, lugna sin andning eller uttrycka sina känslor genom att prata, rita och skriva.
- Att bli upprörd, ledsen och arg är mänskligt och även tonåringen behöver bemötas av vuxna som är lugna och omsorgsfulla. Vi vuxna måste våga fråga hur det är, ofta flera gånger. Mycket kan göras i förebyggande syfte, som att stötta tonåringen i att röra på sig och påminna om variation i vardagen – är det något i livet som behöver ökas eller minskas?

Starka känslor smittar, men om vi vuxna är lugna kan vi lättare lugna barnen. Vad är hjälpsamt för dig när du ska möta barn med starka känslor?



Rädda Barnen