

# Blandade Känslor – barn och ungas psykisk hälsa

Hanna Thermaenius, psykolog på Centrum för  
Stöd och Behandling

# Välkomna!

- Psykisk hälsa- varför är det viktigt för Rädda Barnen
- Vad menar vi med psykisk hälsa?
- 5 skyddsfaktorer
- Hur främja psykisk hälsa och stödja vid ohälsa



# VAD MENAS MED PSYKISK HÄLSA?



# HUR GÖR DU FÖR ATT FRÄMJA PSYKISK HÄLSA HOS BARN OCH UNGA?

## VAD SKULLE BEHÖVA GÖRAS MER AV?





PSYKISK HÄLSA

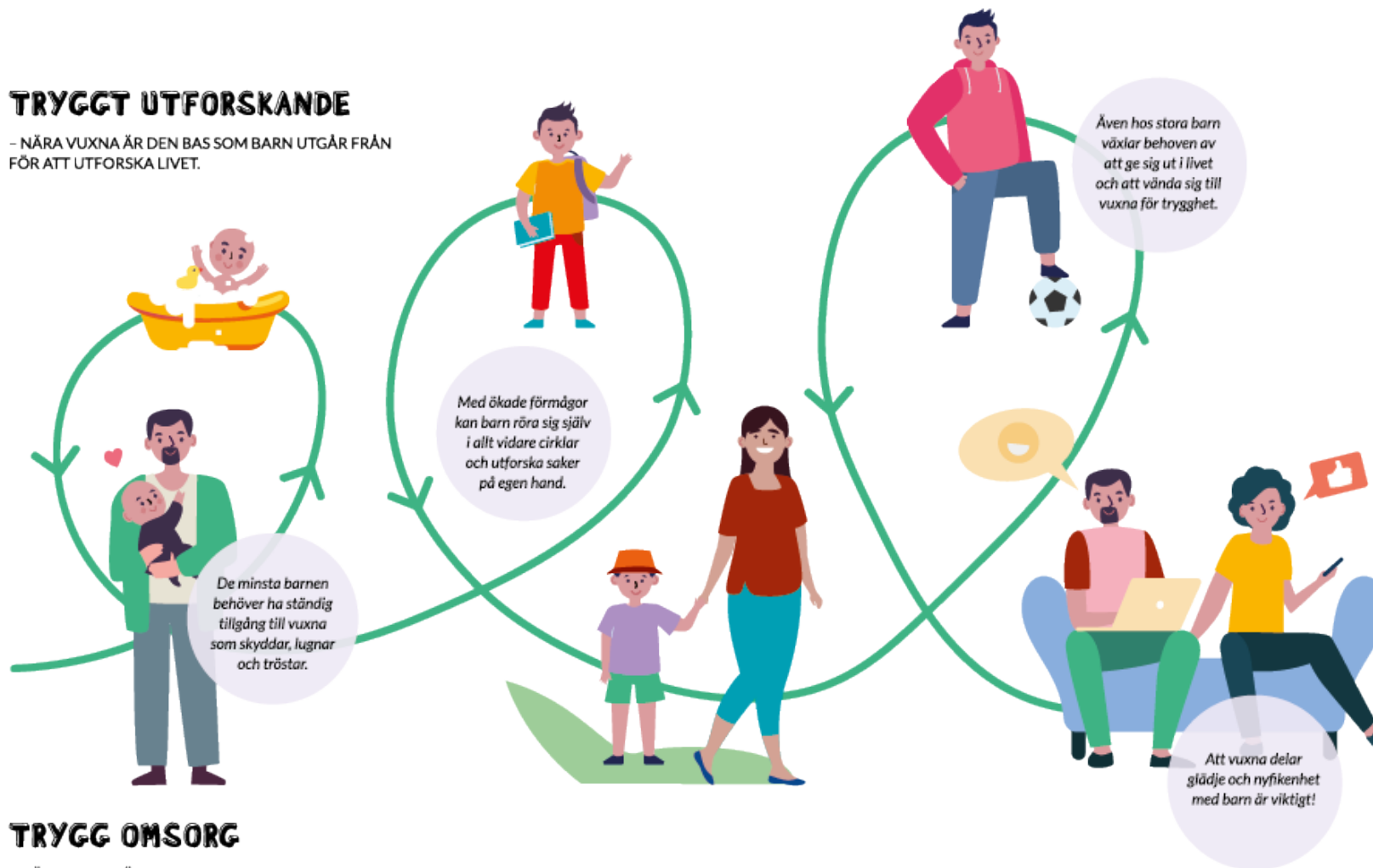




# 1. TRYGGA VUXNA

## 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.

# 2. VANOR I VARDAGEN

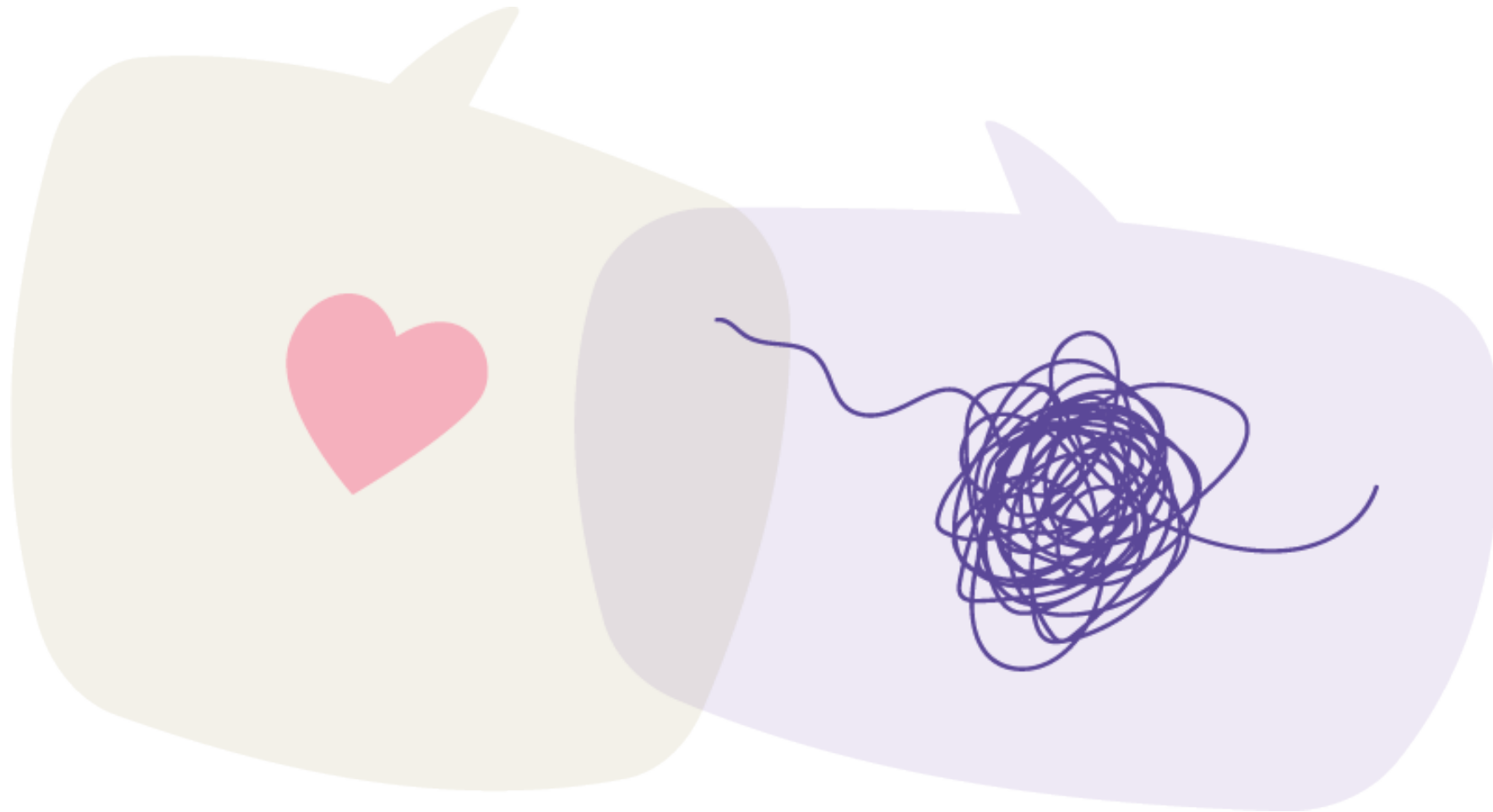




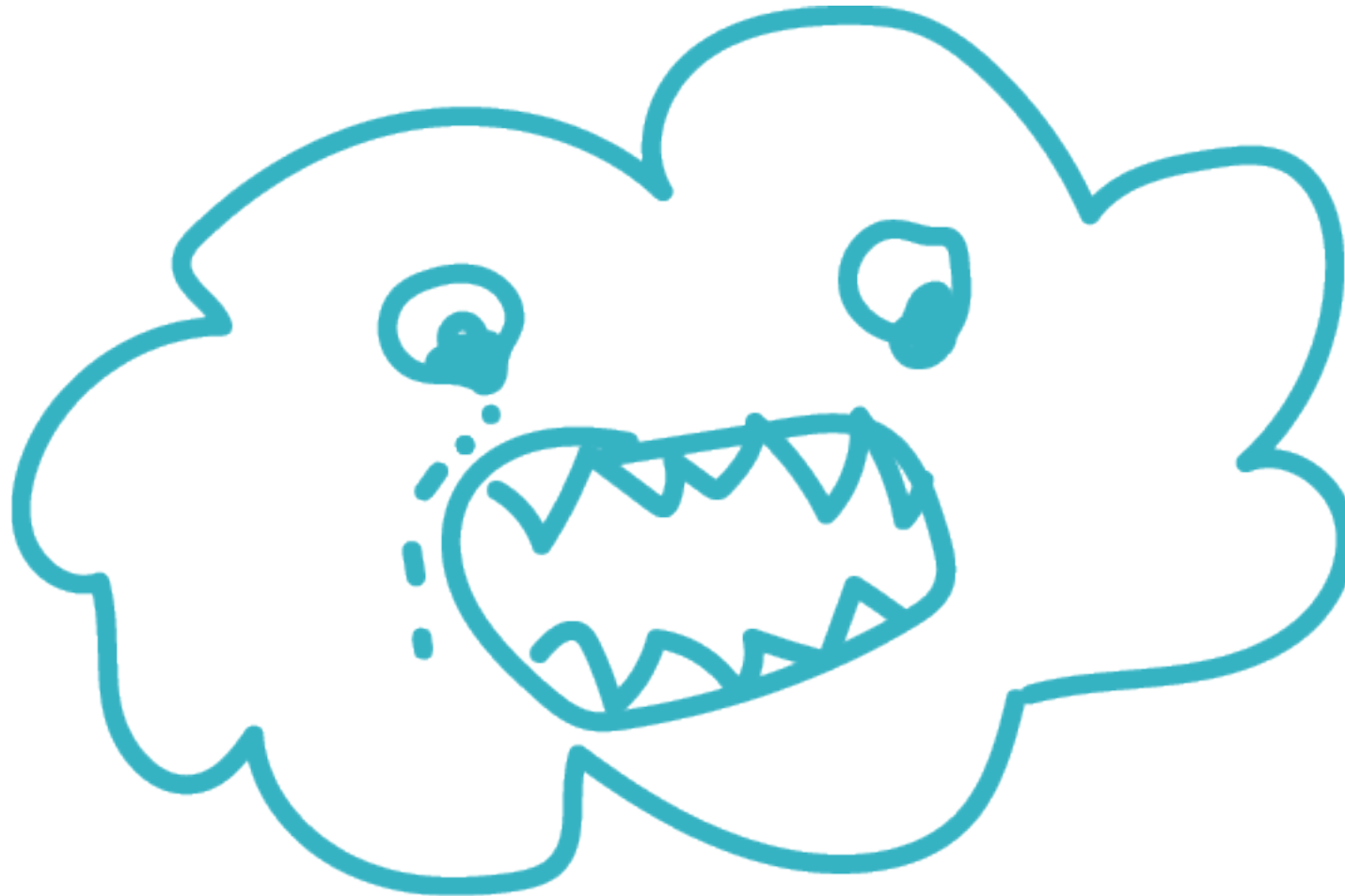
# 3. DELAKTIGHET



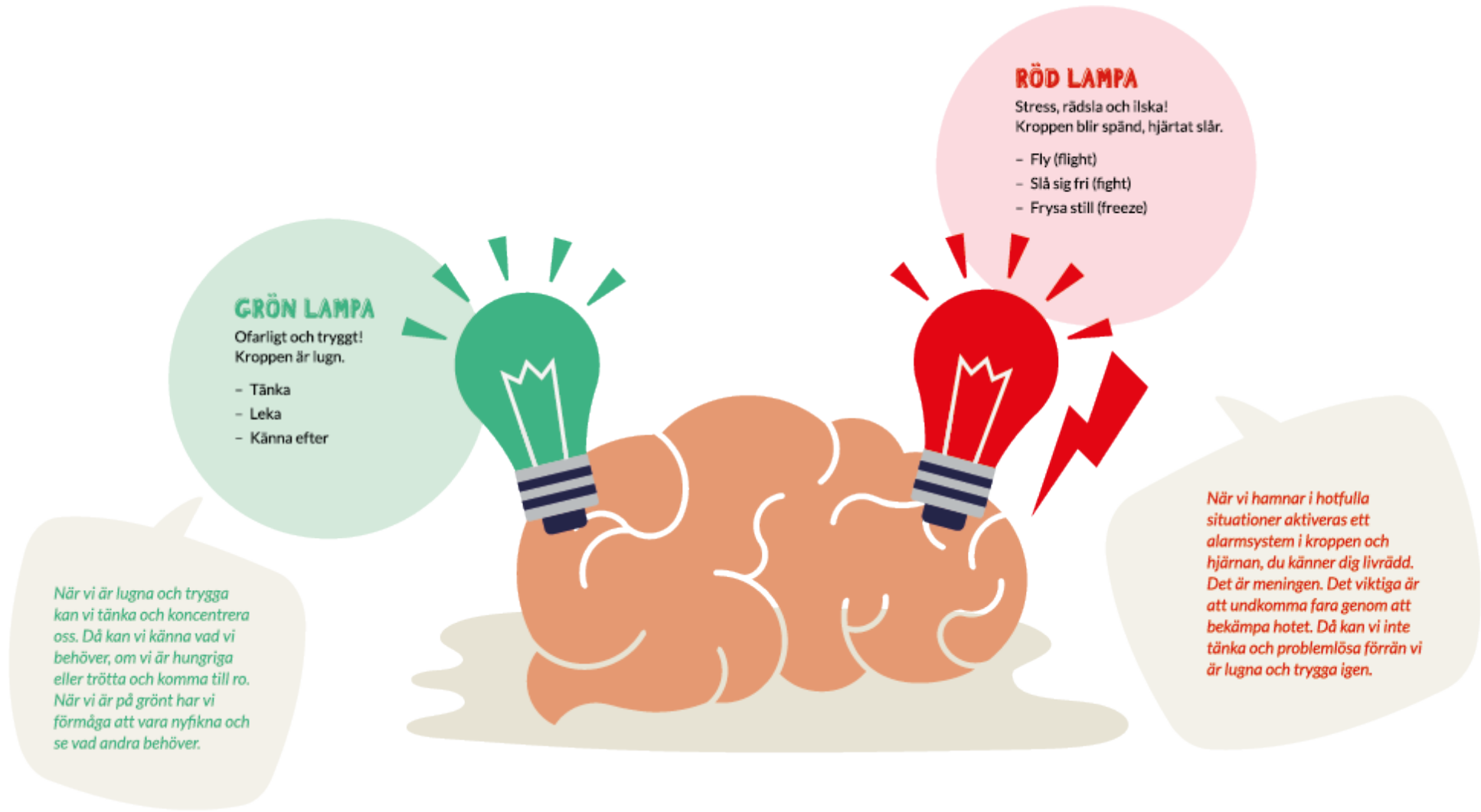
# 4. PRATA OM KÄNSLOR



# 5. MÖTA STARKA KÄNSLOR



# ETT SÄTT ATT FÖRSTÅ STARKA KÄNSLOR



# EN LUGN HJÄRNA ÄR EN SMART HJÄRNA

## ANDAS

Låtias att du lämnar på en kopp varm choklad. Dra in den hettgas duften genom näsan. Håll andan när i magen. Pustas ut genom munnen och låtias att du lämnar på den varma chokladen. Blås gärna långsamt om du kan.



Tanågra djupa andetag andas in, håll andan och andas långsamt ut.

Du kan också testa att...



## DISTRÄHERA DIG

Gå in på appen Safe Place och leta upp något. Spela något på telefonen eller titta på en kort video.

Ingen mobil just nu? Försök titta text du ser eller lyssna på någon podd.

## KÄNN PÅ NÅGOT

Känn och lära på något som är tunt eller siltigt.

Ha en liten sockel biten som du kan känna på och som påminner dig.

## LÅT VATTEN LUGNA

Spela vatten på händerna. Badda ansiktet med vatten. Drick lite vatten eller lära på en bit.

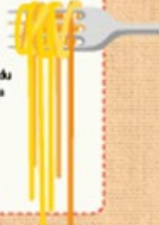
## SPÄNNA OCH SLAPPNA AV

Testa spagettikvipping!

Spänn hela kroppen till att låg du kan. Håll kvar spänningen och räknas till 10. Räkna sen ner från 10 och låtias att du hällas och blir mjukare och mjukare tills du är som en sladdrig sockel spagetti.

## SPÄNN PÅ OLKA SÄTT

Kryll dina händer hårt och dra upp armlarna mot öronen och slappa av.



## TA HJÄLP

Gå till någon och prata lite. Skicka ett sms. Berätta för en vän.

<3

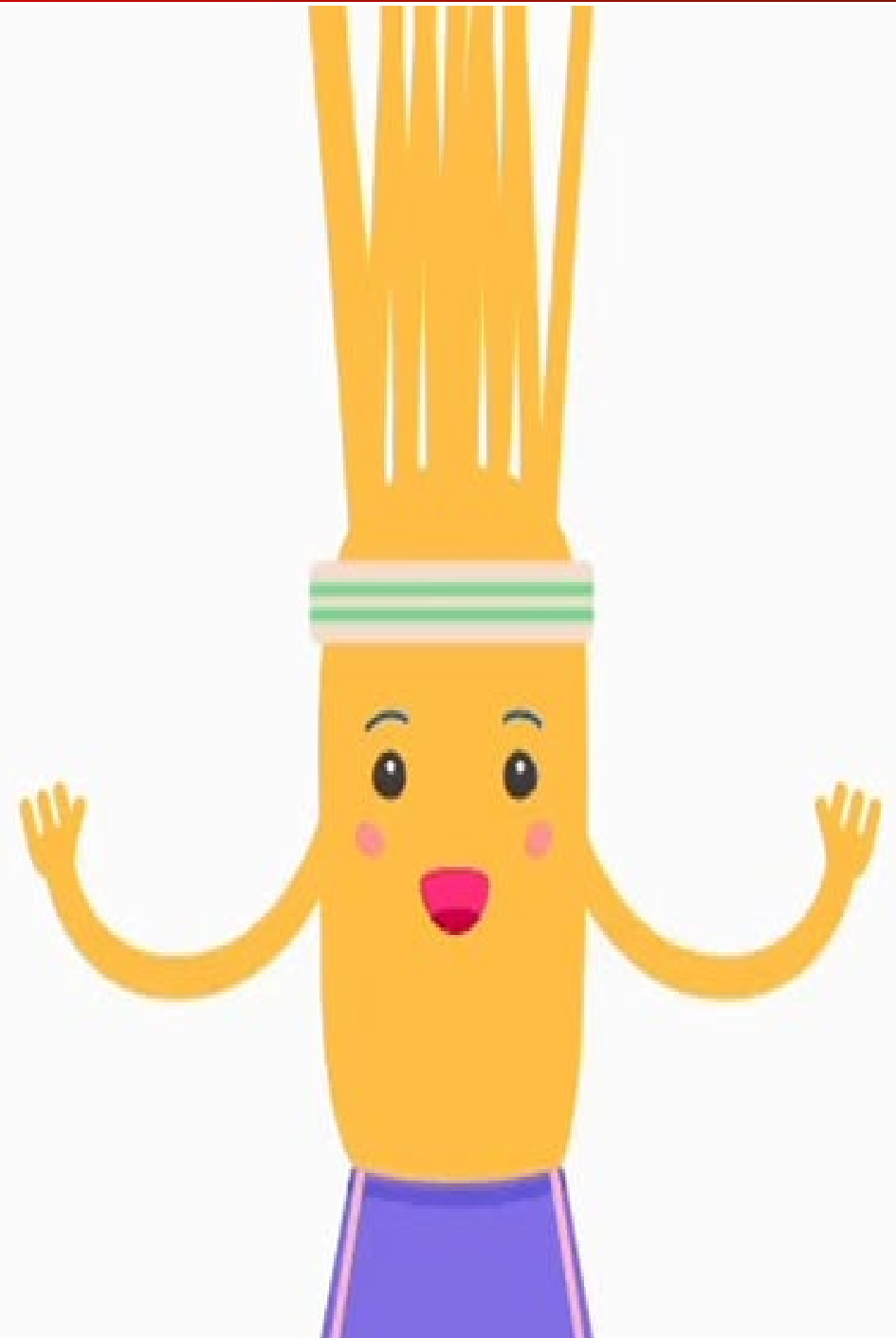
## 1... 2... 3...

### RÄKNA

- Räkna tre runda saker du kan se.
- Räkna tre ljud du hör.
- Räkna tre olika saker du känner på...
- Räkna långsamt till 10.

## RÖR PÅ DIG

Gå ut ur rummet. Promenera, spring så fort du kan. Skaka dina händer. Hoppa lite på stället eller vaka lite på tröppen.



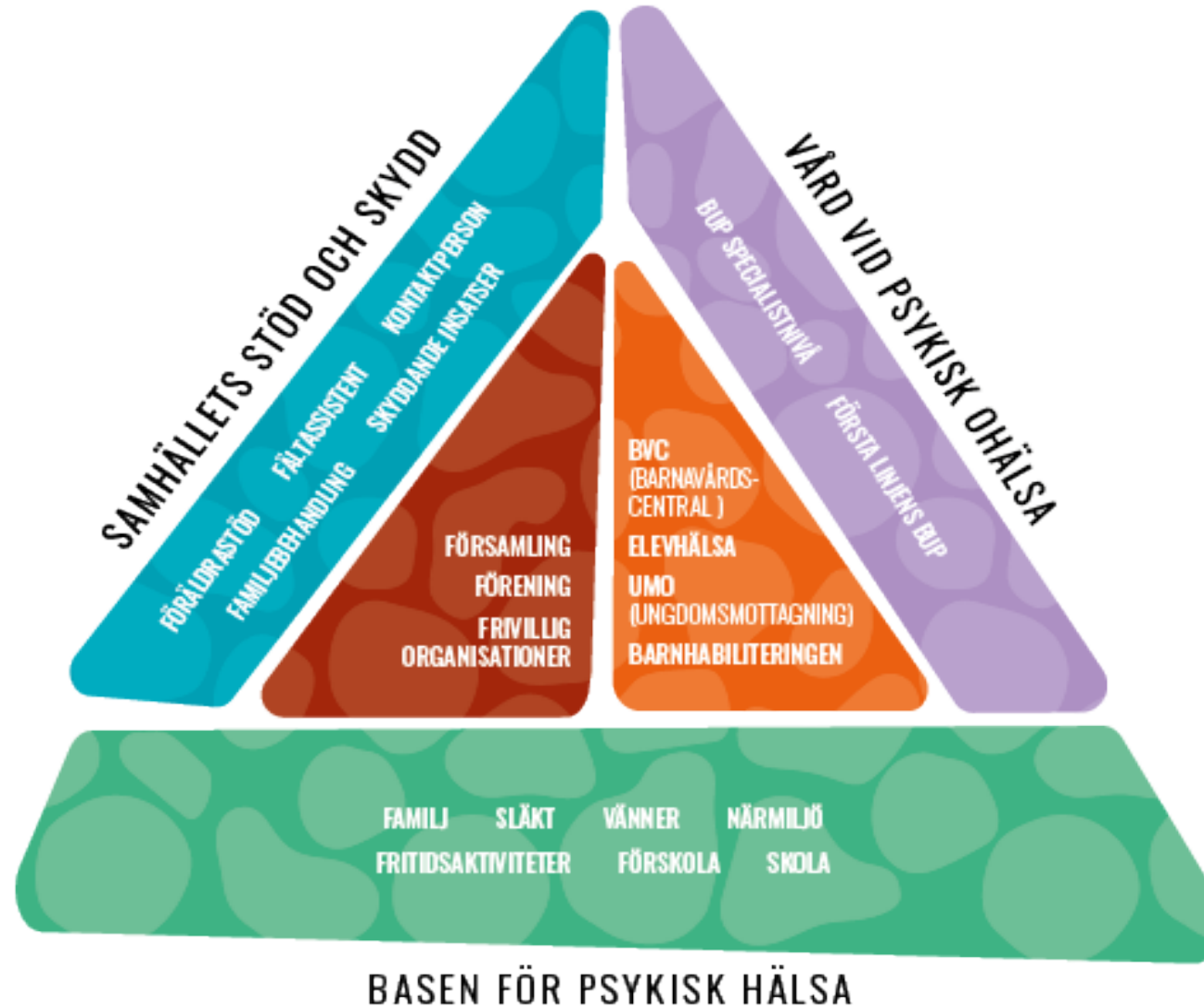
# PSYKISK OHÄLSA

## FYRA FAKTORER ATT VARA UPPMÄRKSAM PÅ GÄLLANDE PSYKISK OHÄLSA:

- Hur ofta mår barnet dåligt?
- Hur länge håller det dåliga måendet i sig?
- Hur plågsamt känns det i stunden?
- Hur påverkar måendet barnets vardag hemma, i skolan och på fritiden?



# STÖD, SKYDD OCH VÅRD



# ALLA VUXNA BEHÖVS!

Barn och unga behöver vuxna som finns för dem både i medgångar och motgångar.

Att främja psykisk hälsa hos barn handlar mycket om att närvara i barns liv, vara nyfiken, fråga, vägleda och stötta.

Alla olika vuxna behövs!  
För vissa barn i svåra situationer behövs vi särskilt mycket.

**Du som vuxen är viktig och kan göra stor skillnad!**





# BLANDADE KÄNSLOR BARN

- Består av känslonurra, faktablad och aktivitetsblad

Teman:

- Sätta ord på och känna igen känslor
- Strategier för att lugna starka känslor
- Plan vid behov av stöd och hjälp
- Vanor i vardagen

## AKTIVITETSBLAD OM KÄNSLOR

1. Vi har alla bra och dåliga känslor berättat om hur vi mår. Vad är det som hjälper oss att ha många bra och positiva känslor och vi trivs med. Vilka av känslorna nedan får tycka du om att använda?
2. Var i din kropp känns de här olika känslorna? Rita i vilka delar eller medlen var dina olika känslor brukar kännas?



**TIO**  
Mår toppen!



KÄNSLOMETER

**FEM**  
Mittemellan



**ETT**  
Mår dåligt

### STRESSAD

Tankarna snurrar och kroppen kryper. Det gör dig nervös och pinnig. Svårt att få ro.

### SKÄMMIG

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

### RÄDD

Kroppen känns konstig. Stel eller som gelé. Läckiga tankar. Hjärtat bankar. Du vill bort. Känna dig trygg.

### TOM

Allt känns grått och hopplöst. Kroppen är tung, du drar dig undan. Men inom dig ropar något på hjälp.

### ARG

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

### LEDSEN


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

### CHILL

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

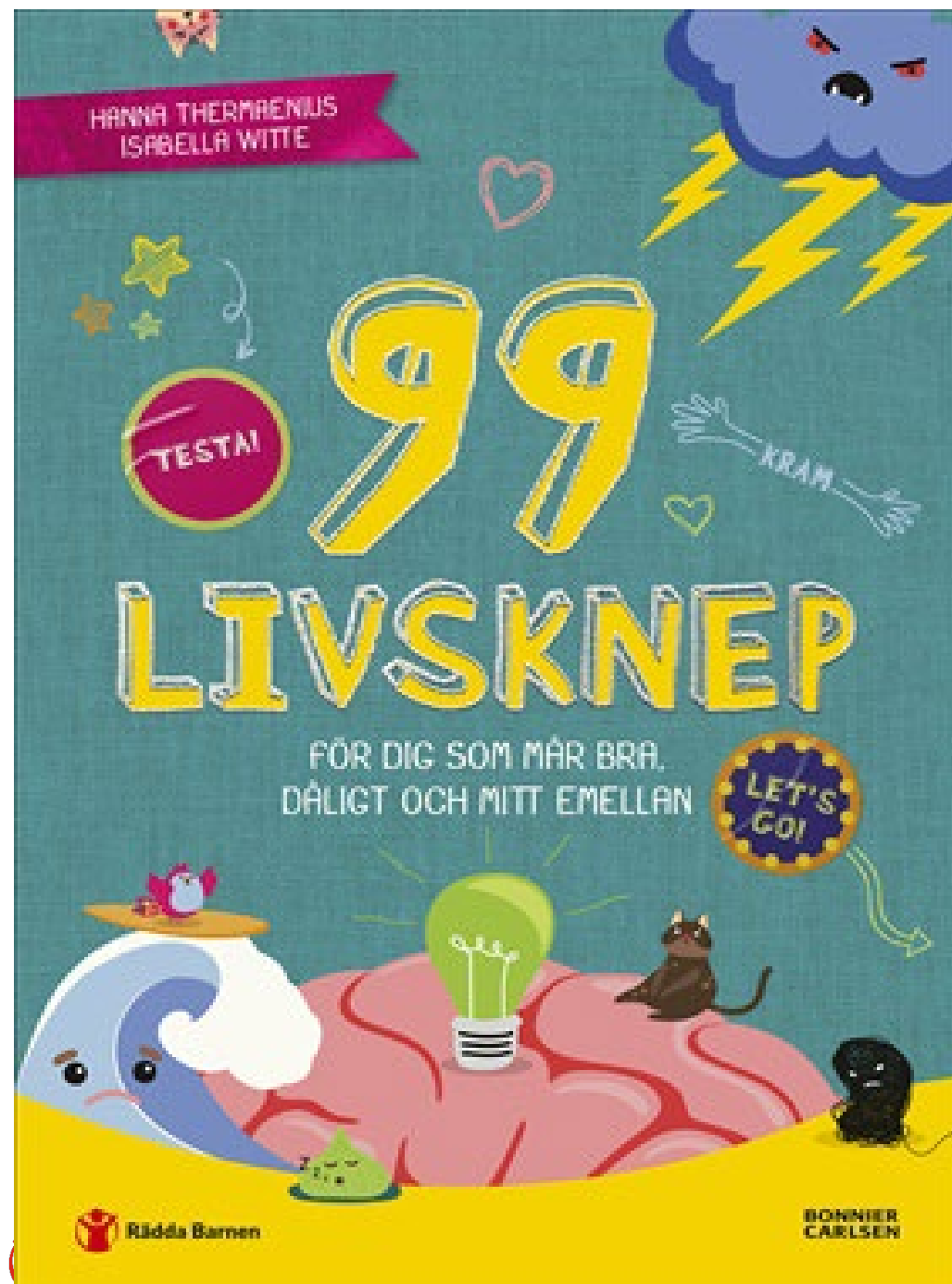
### PEPP

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





Utkommer 18 juni  
Ny bok 9-12 år