

Att ta hjälp för egen del som vuxen när det behövs, ingår i att ta hand om ett barn. Be om hjälp om du känner dig ensam och ta hjälp av samhällets vård- och stödfunktioner om det behövs. Glöm inte bort att vi också gör gott när vi stöttar varandra i rollen som viktig vuxen för ett barn!



Rädda Barnen

BLANDADE KÄNSLOR

FEM SKYDDANDE FAKTORER FÖR BARNNS PSYKISKA HÄLSA – ÖVERBLICK OCH INTRODUKTION

Vuxna har en viktig roll för barns psykiska hälsa. Att vi vuxna finns där, lyssnar, försöker förstå och ger det stöd vi kan, är värdefullt. Vi har stora möjligheter att påverka, men ibland är det kanske svårt att veta hur vi ska tänka och göra. Att utgå från de fem skyddsfaktorerna trygghet, rutiner, delaktighet, prata om känslor och bemöta känslor, kan underlätta.

Psykisk hälsa är ett paraplybegrepp som beskriver både psykiskt välbefinnande och psykisk ohälsa. Det handlar om hur vi mår och om vår förmåga att möta svårigheter i livet. Barn klarar och behöver olika saker i olika åldrar. Även barns uttryck för psykisk ohälsa varierar med åldern. Risk- och skyddsfaktorer finns i barns omgivande miljö. Riskfaktorer ökar risken för ohälsa och skyddsfaktorer ökar risken för god hälsa. Riskfaktorer kan vara många olika saker, allt ifrån våldsutsatthet till diskriminering eller bristande socialt stöd. Även barnets medfödda egenskaper spelar roll för hur barnet har det och samspelar med miljön.

För att främja barns psykiska hälsa, kan vi vuxna öka barns tillgång till skyddande faktorer. Låt handens fem fingrar hjälpa dig att minnas de fem viktigaste!

I skriften *Blandade känslor - Vägledning för vuxna om psykisk hälsa hos barn och unga* finns mycket information och konkreta tips på hur du kan tänka och göra i rollen som viktig vuxen för barn i din närhet. Vägledningen kan kombineras med faktablad om de fem skyddsfaktorerna för barn och unga, och arbetsblad om hälsa och känslor med roliga övningar riktat till barn i mellanstadieåldern. Allt material finns på Rädde Barnens hemsida.



Trygga vuxna: Barn har behov av trygga relationer till vuxna. De behöver bli bemötta av oss på ett inکännande och förutsägbart sätt. Trygga vuxna skapar skyddande förutsättningar genom att barnet lär sig att det går bra att ta hjälp av vuxna när barnen själv behöver och våga utforska livet när de vill. En pendelrörelse mellan trygghet och utforskande gör att barn erövrar tillit både till relationer och sin egen förmåga.

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 varierad vardag. De behöver leka, vila, vara tillsammans, röra på sig och göra meningsfulla saker.

Delaktighet: Alla barn har rätt att vara delaktiga i sina egna liv, på en nivå som är lämplig utifrån deras ålder och förmågor. Du som vuxen har en viktig uppgift i att hitta rätt nivå och tillgängliggöra inflytande så att barnet får möjlighet att växa.

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 fungerar och hur man kan prata om hur man mår. Vi visar att även svåra känslor går att förstå och är möjliga att hantera.

Möta starka känslor: Att möta barnet när det uttrycker kraftfulla och svåra känslor är viktigt även om det kan kännas utmanande eller obehagligt. Vi kan hjälpa barnet genom att hantera starka känslor tillsammans med dem. Ibland behöver vi hjälpa till genom att problem-lösa, ibland lugna barnet och bekräfta dess upplevelse.

