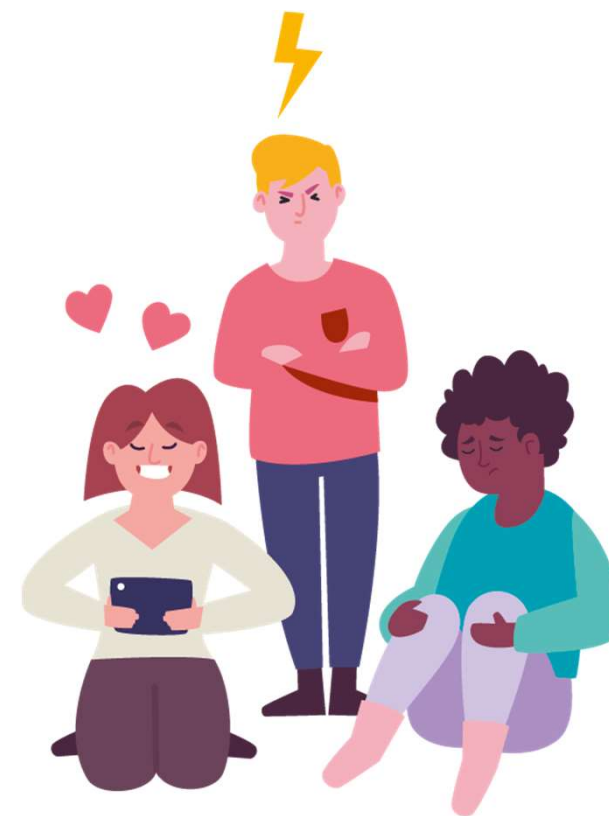


FRÄMJA BARNNS PYKISKA HÄLSA- GÖRA SVÅRA KÄNSLOR PRATBARA & HANTERBARA

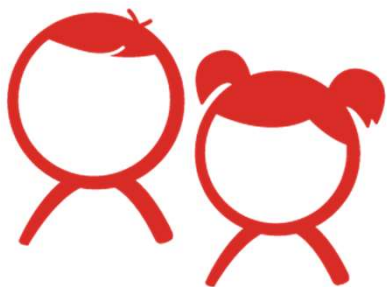
Hanna Thermaenius

Leg psykolog, leg psykoterapeut,
Specialist i klinisk barn- och ungdomspsykologi

Rädda Barnens Centrum för stöd och behandling



VI STÖTTAR BARN SOM VARIT MED OM SVÅRA LIVSHÄNDELSE



MÖTER BARN

Vi behandlar barn som varit med om svåra livshändelser.



UTVECKLAR METODER

Vi sprider kunskap, utvecklar metoder och driver påverkan.



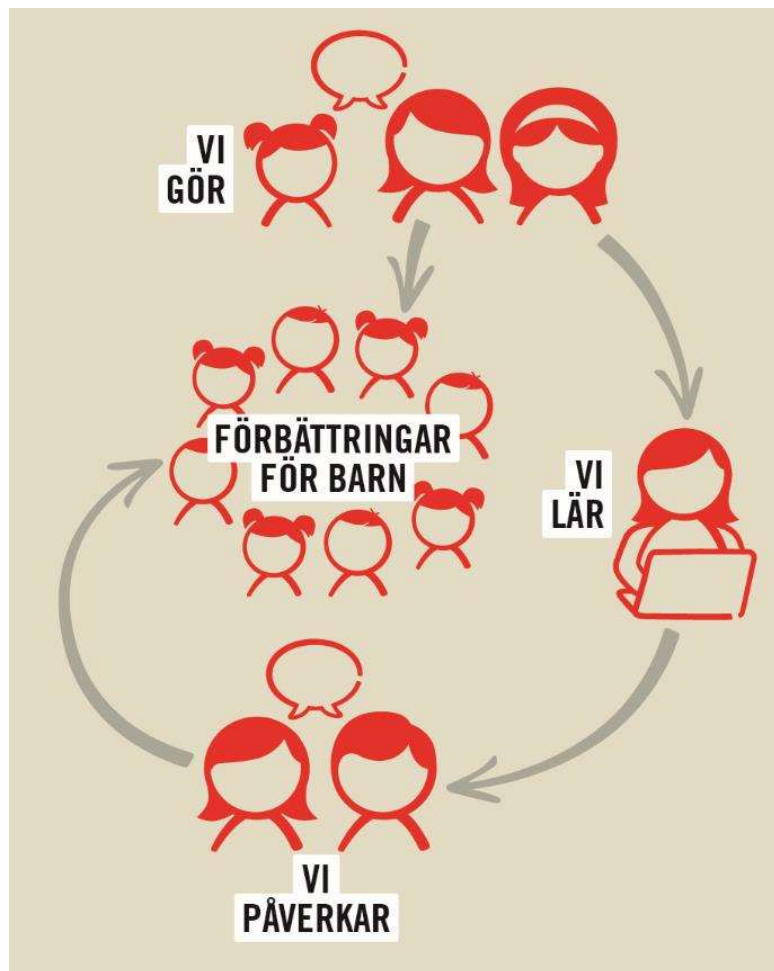
UTBILDAR PROFESSIONELLA

Vi utbildar andra professionella om ex. barn och trauma.



GER RÅD OCH STÖD

Vi ger råd och stöd via telefon till allmänheten.



VÅR GRUNDIDÉ: GENOM VARJE BARN GÖR VI SKILLNAD FÖR FLER

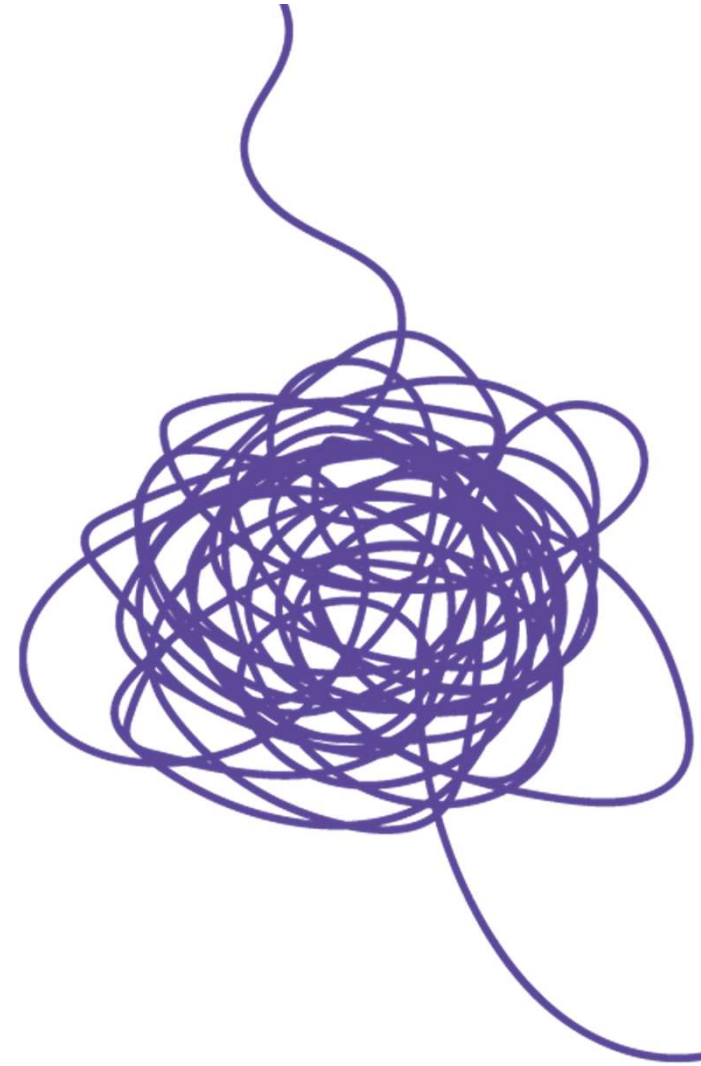
- Det vi lär oss av de barn och unga vi möter använder vi i vårt arbete med rådgivning, metodutveckling och påverkan.
- På så sätt kan vi bidra till förbättringar för betydligt fler än de vi tar emot i behandlingsrummet.

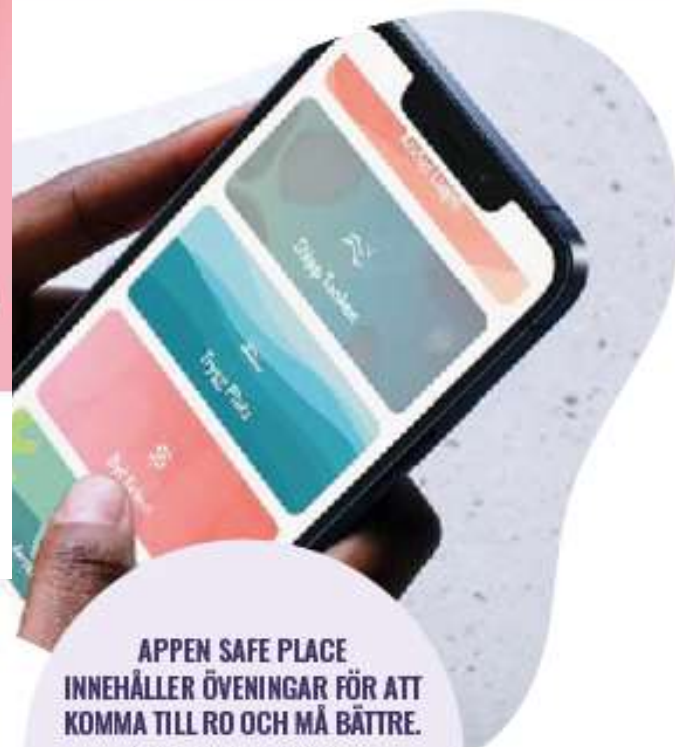
VAD MENAS MED PSYKISK HÄLSA?



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

VAD SKULLE BEHÖVA
GÖRAS?





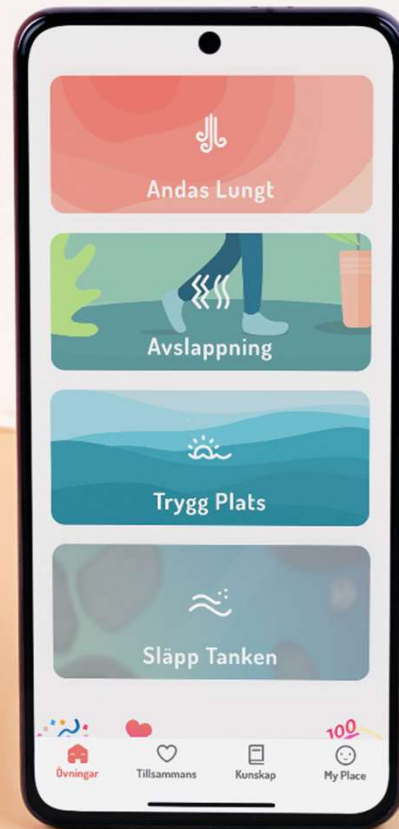
TIPS FÖR STÖD OCH
HJÄLP TILL BARN OCH
UNGA FINNS HÄR.



APPEN SAFE PLACE
INNEHÅLLER ÖVNINGAR FÖR ATT
KOMMA TILL RO OCH MÅ BÄTTRE.

Den är fri att ladda ner.

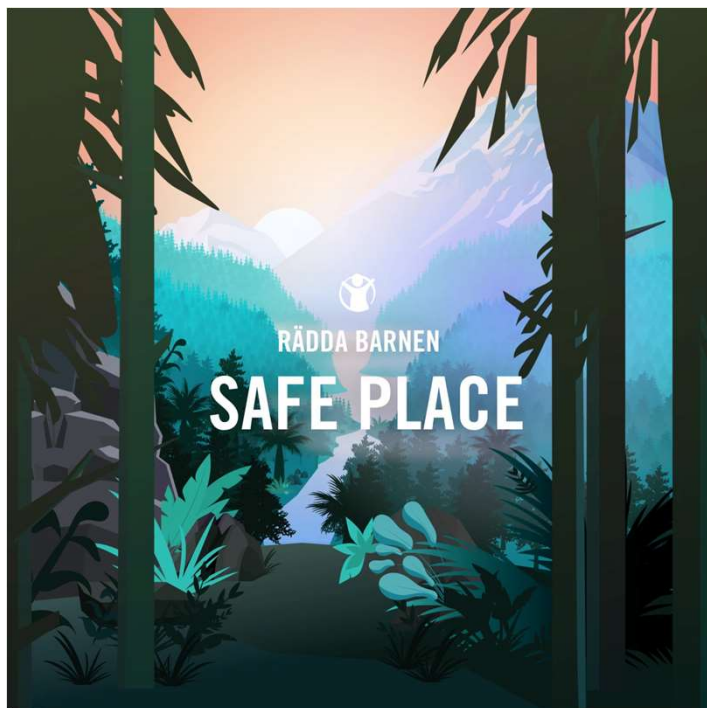




Varför en app?

- Ett sätt att göra psykologiskt stöd tillgängligt för fler barn
- En möjlighet att på ett enkelt sätt tillgängliggöra kunskap om vanliga reaktioner på stress och skrämmande upplevelser för barn och deras viktiga vuxna
- I en mer digitaliserad värld behöver vi finnas på arenor där barnen finns
- Ett verktyg som kan användas var som helst och när som helst och som skapas tillsammans med barn

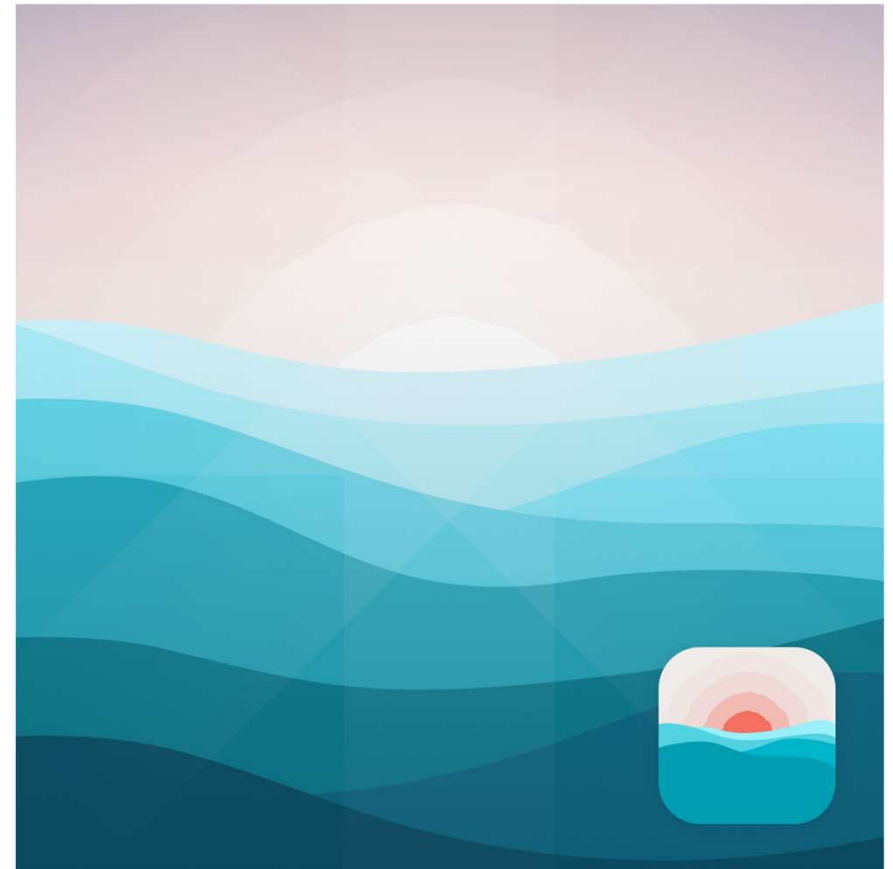
8 övningar – för barn och unga med oro



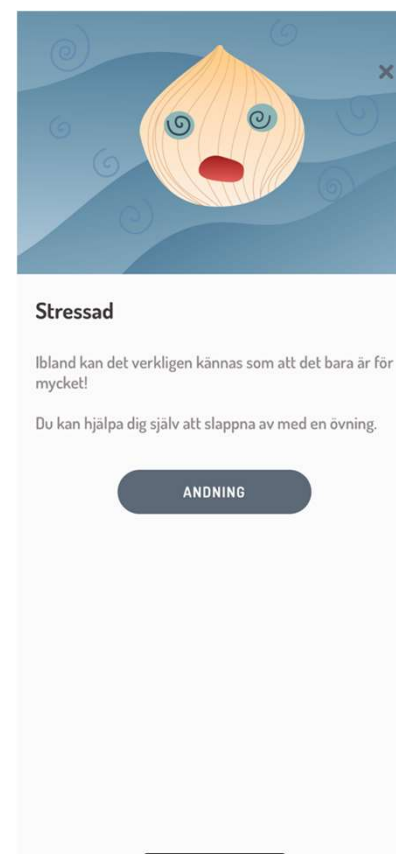
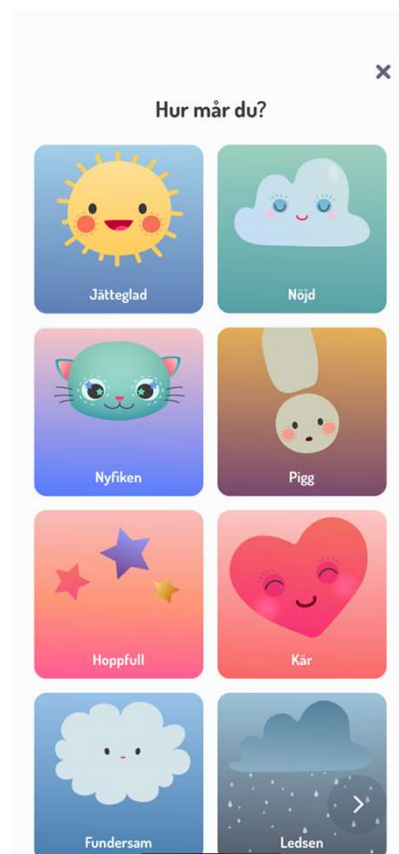
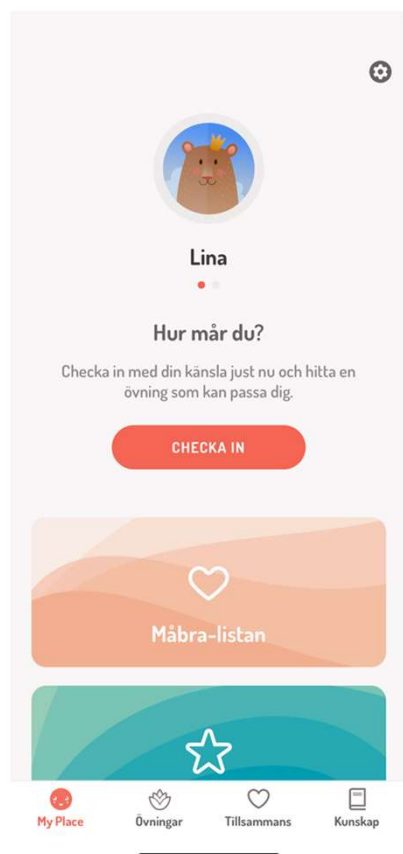
- **Andas lugnt** – en övning som kan hjälpa en att få kontroll över och lugna sin andning, vid till exempel oro och rädsla.
- **Se dig omkring** – Ibland när vi har starka känslor kan det vara skönt att landa här och nu, detta är en övning som kan hjälpa dig med det.
- **Byt fokus** - Avled dina tankar och vila hjärnan med hjälp av att sortera stenarna i färg.
- **Avslappning** – en övning som hjälper kroppen att slappna av i olika muskler. Avslappningsövningen kan användas för att komma till ro innan läggdags.
- **Poppa den!** – Ibland behöver tankar och känslor få vila, här kan du poppa bubblor och bara chilla en stund.
- **Spagettin** – När kroppen känns spänd kan det vara bra att öva på att slappna av, här får du träna på skillnaden i att vara stel som okokt spaghetti och bli mjuk och böjlig som kokt.
- **Trygg plats** – Föreställ dig din egen trygga plats. En övning som genom lugnande ljud och bilder kan avleda oroande eller stressande tankar.
- **Släpp tanken** – en övning som kan hjälpa för att släppa taget om störande eller jobbiga tankar.

Kunskap och känsla av sammanhang

- Safe Place innehåller kunskap om reaktioner på stress och skrämmande upplevelser, känslor, tankar, kroppen och sömn.
- I My Place har användaren möjlighet att se sina framsteg, ställa in påminnelser och göra en egen personlig Måbra-lista.
- Appen erbjuder också möjligheten att stötta andra användare och känna tillhörighet till andra som använder appen genom att tex kunna skicka positiva meddelanden och uppmuntran med emojis.



Checka In



Kunskap



Rädda Barnen



Remember to do more of what makes you feel good
each day

- Talk or write to someone you like
- Do something for someone else
- Take a walk or run for 10 minutes
- Read a book

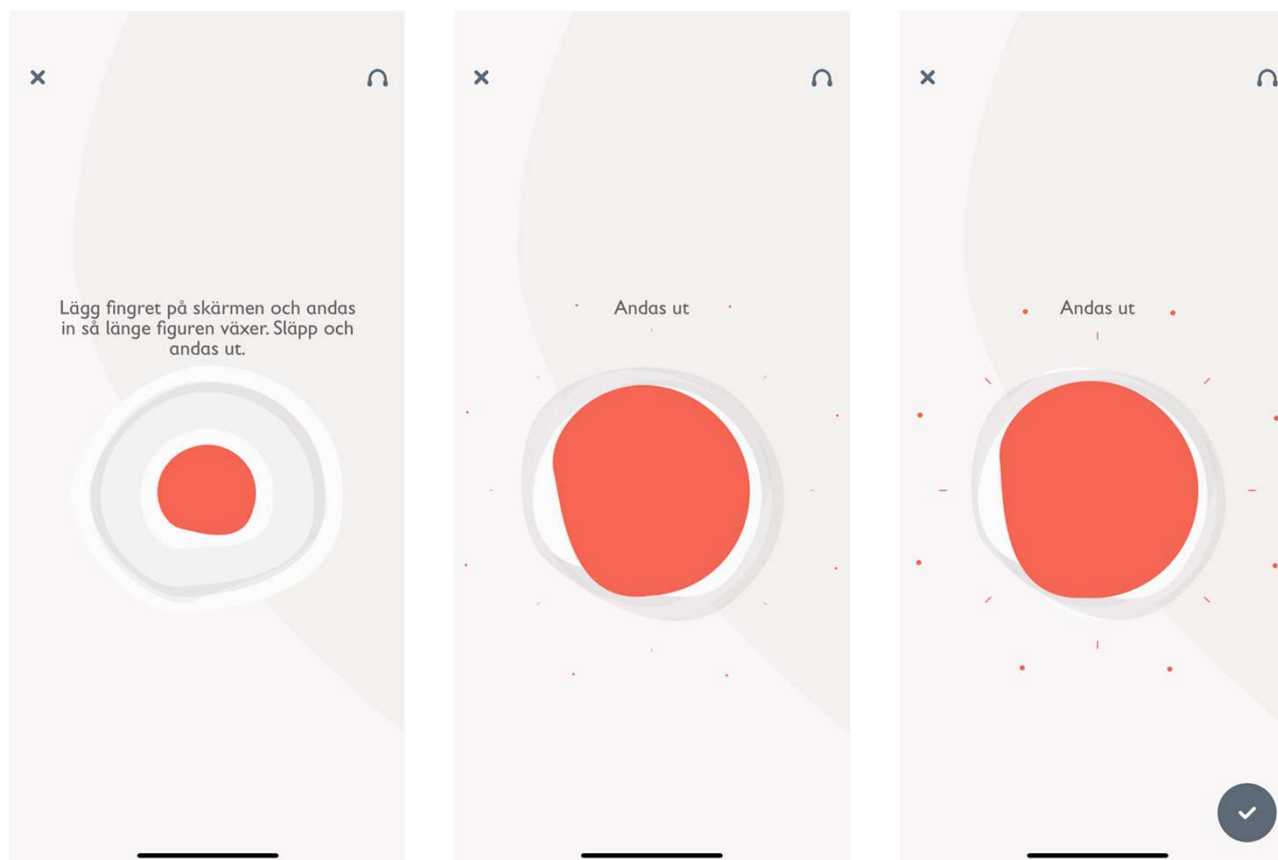
✕

✕

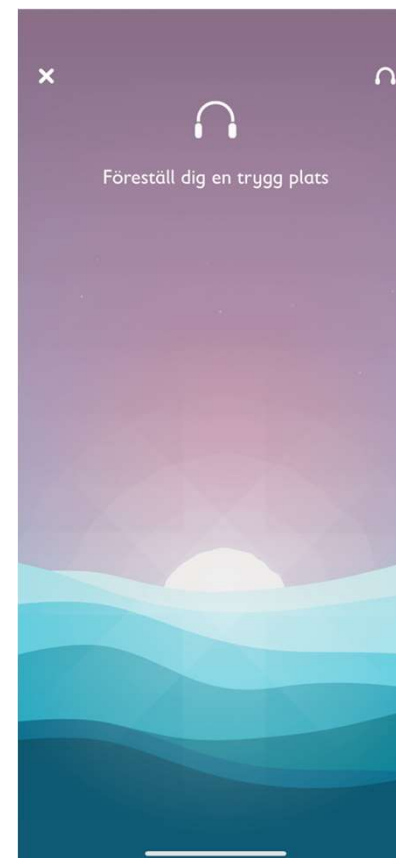
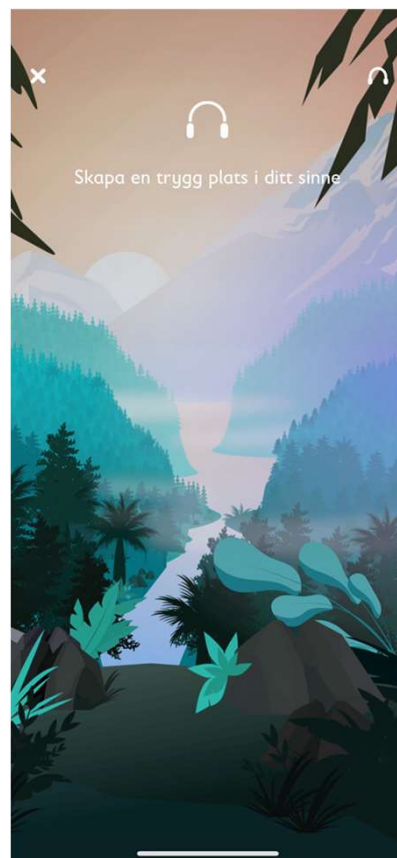
 Lär dig djupandas



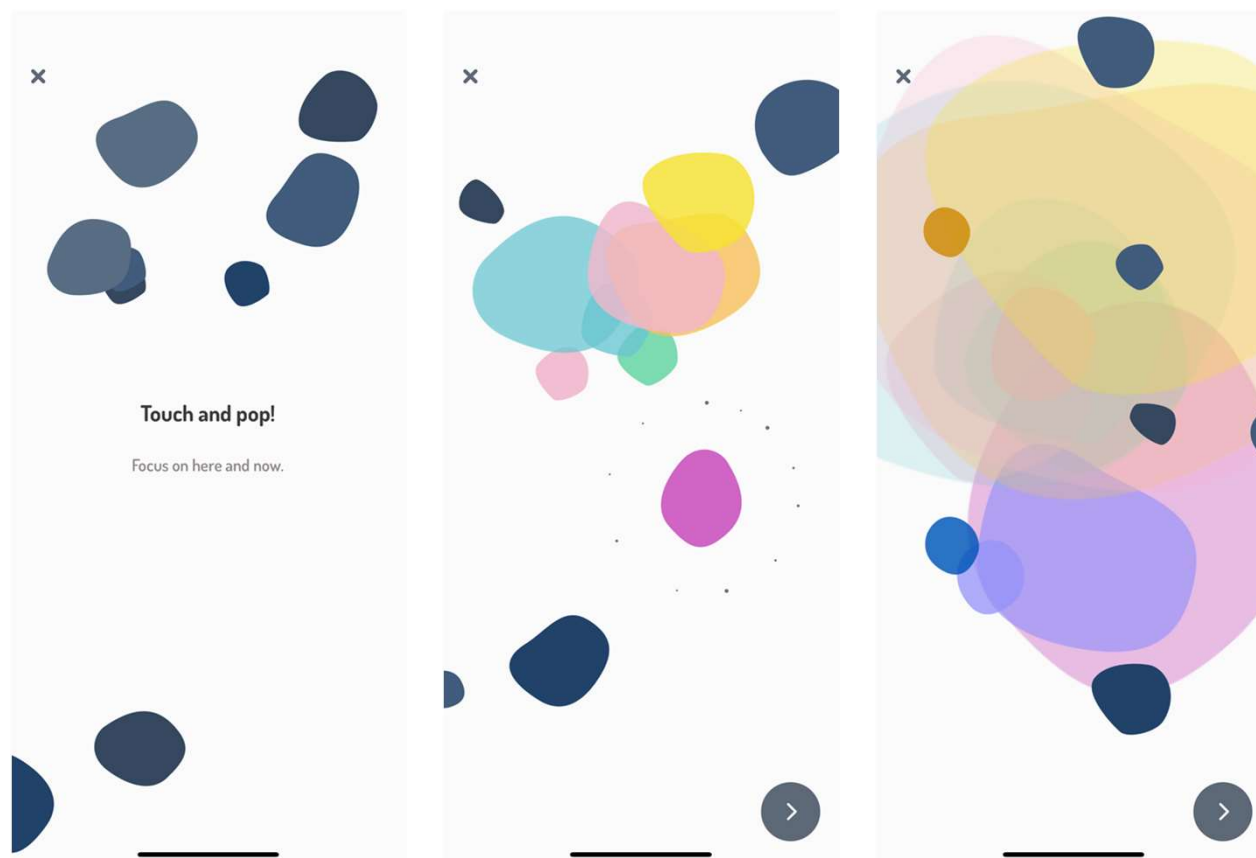
Andas Lugnt



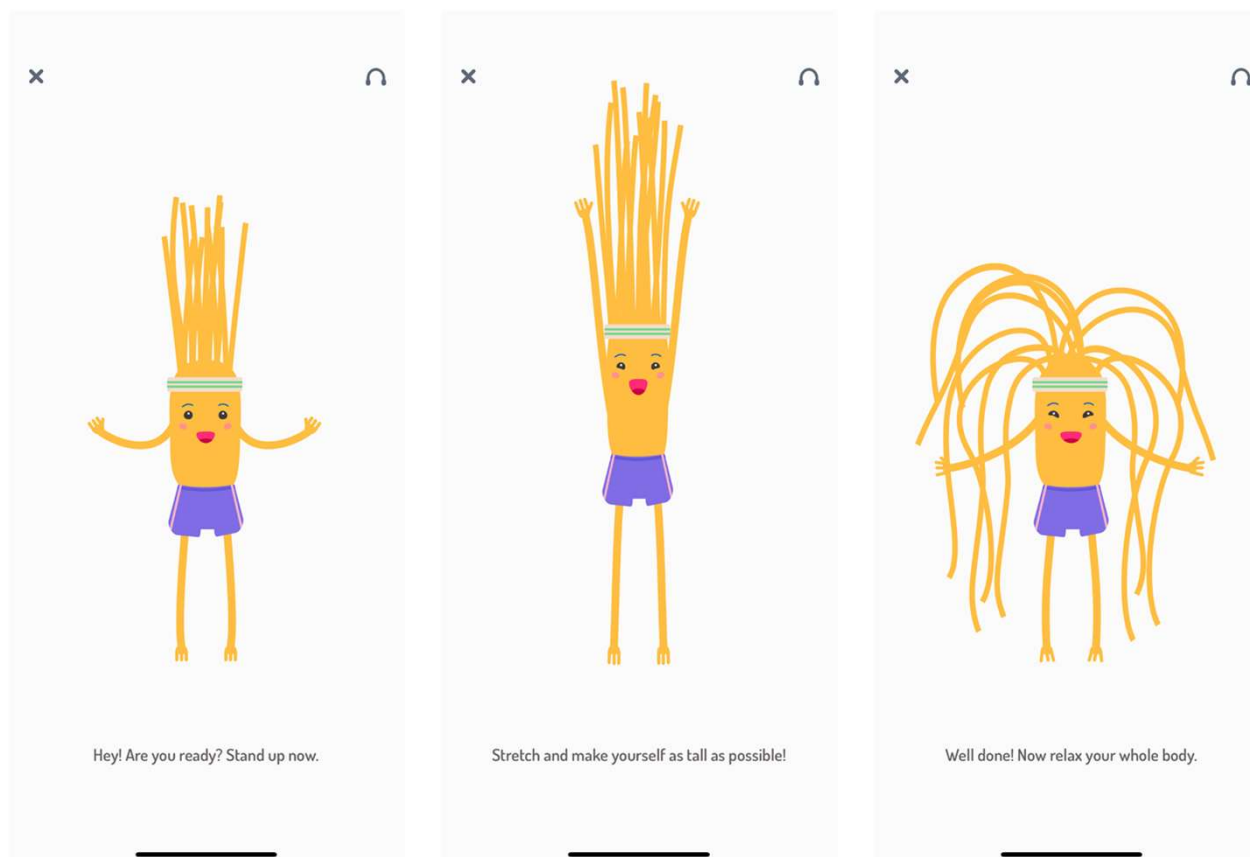
Trygg Plats



Poppa den!



Spagettiövningen





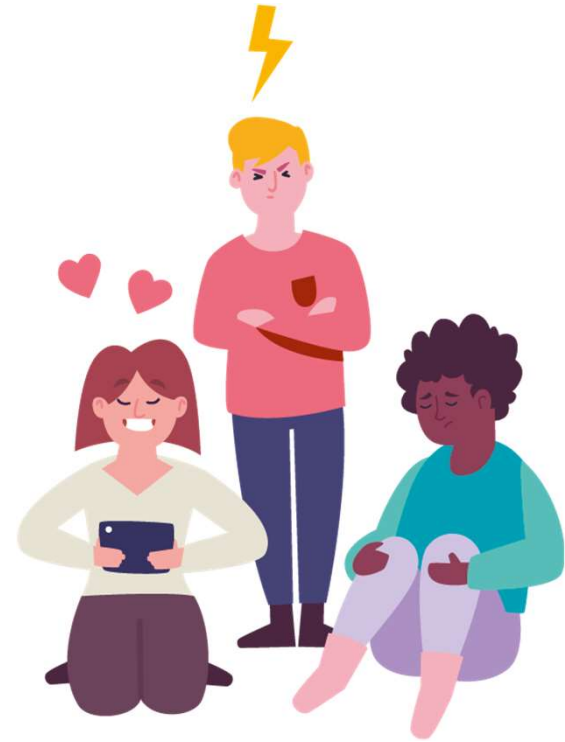


Rädda Barnen

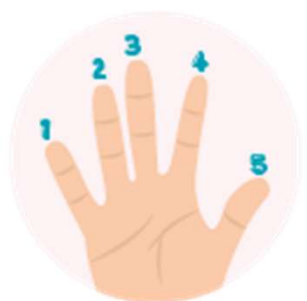
BLANDADE KÄNSLOR
VÄGLEDNING FÖR VUXNA
OM PSYKISK HÄLSA
HOS BARN OCH UNGA



PSYKISK HÄLSA I OLIKA ÅLDRAR



Går det att skapa mer trygghet kring barn? Behöver de vuxna nära barnet mer stöd för att kunna och orka hjälpa?



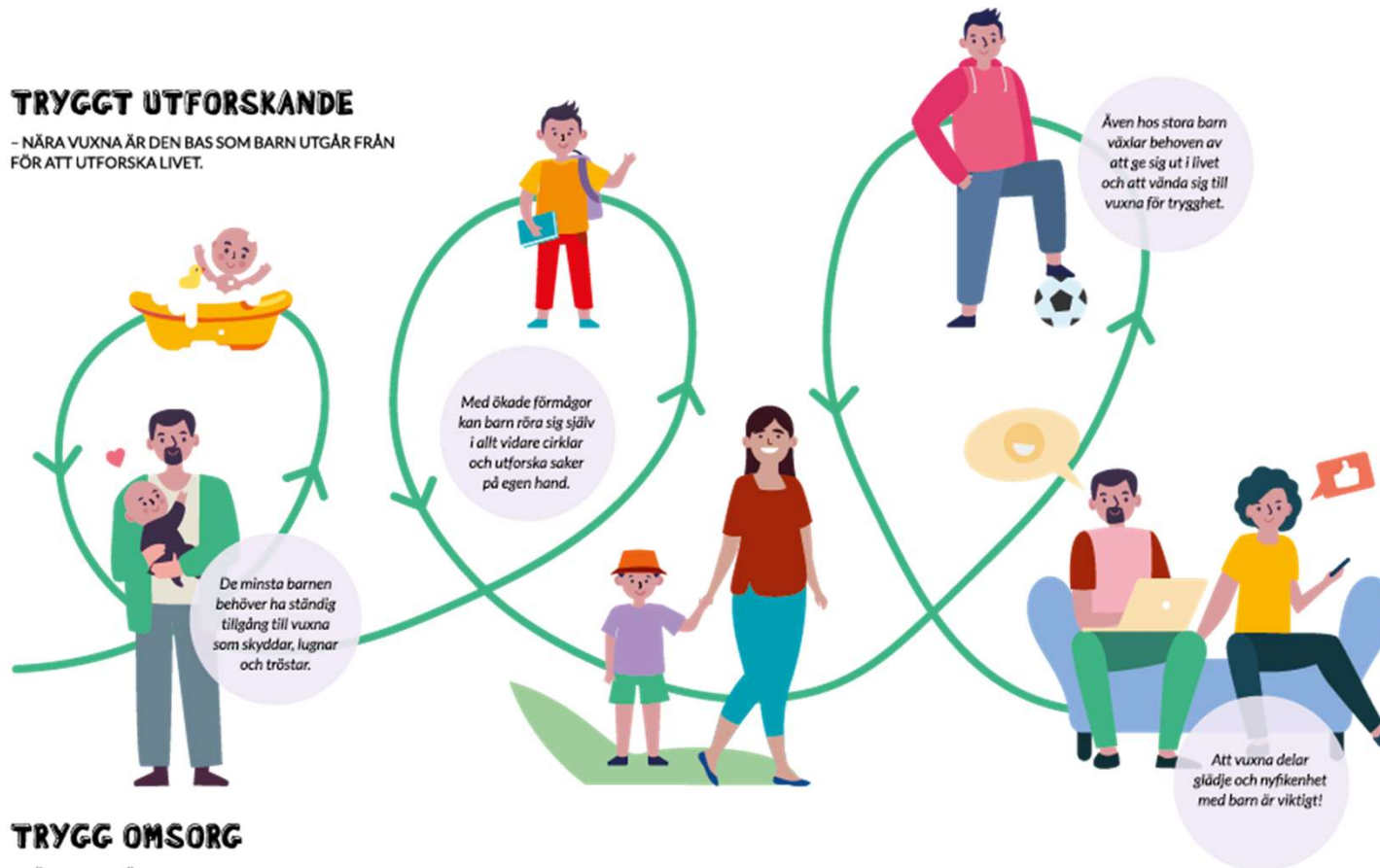
PSYKISK HÄLSA



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.

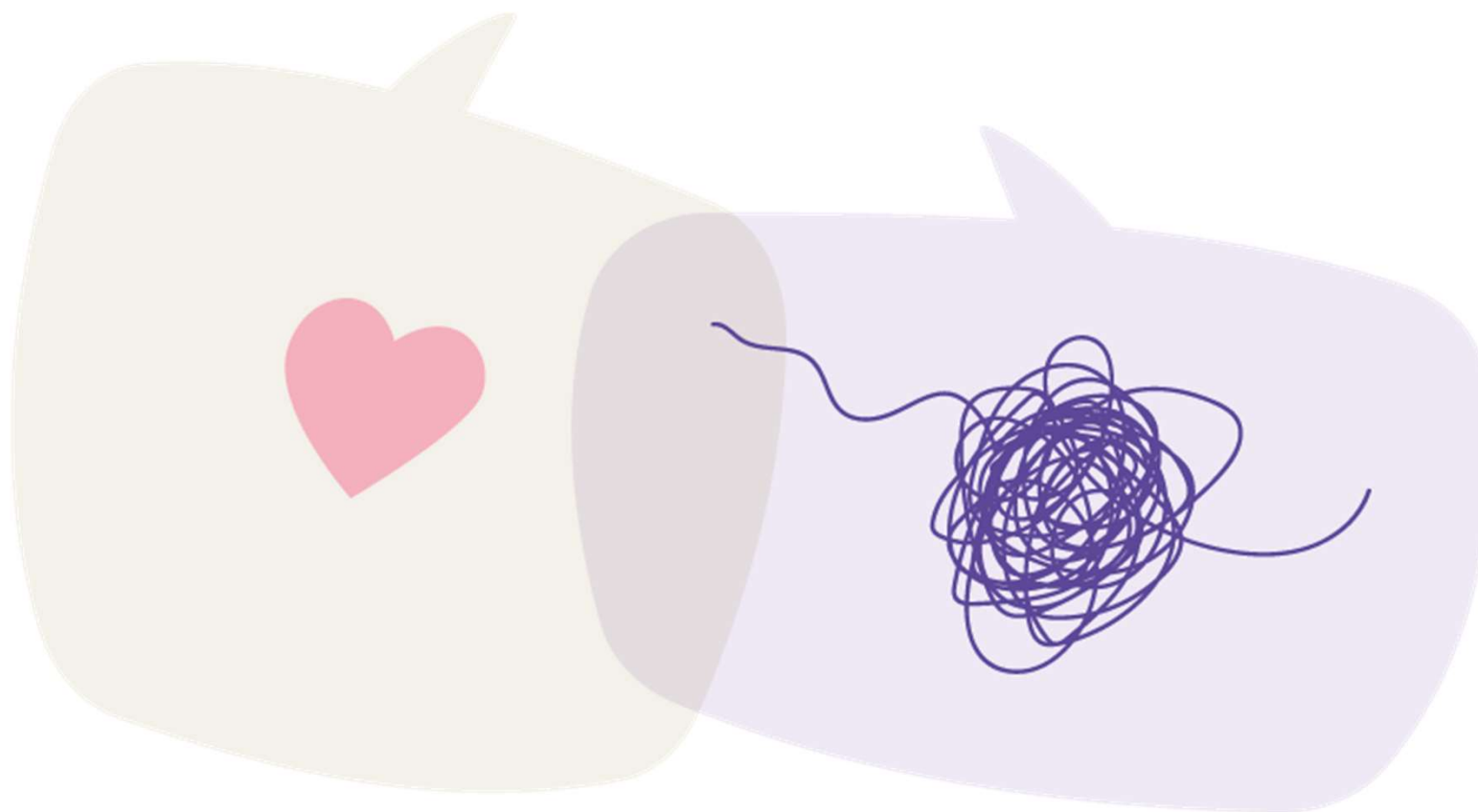
2. VANOR I VARDAGEN



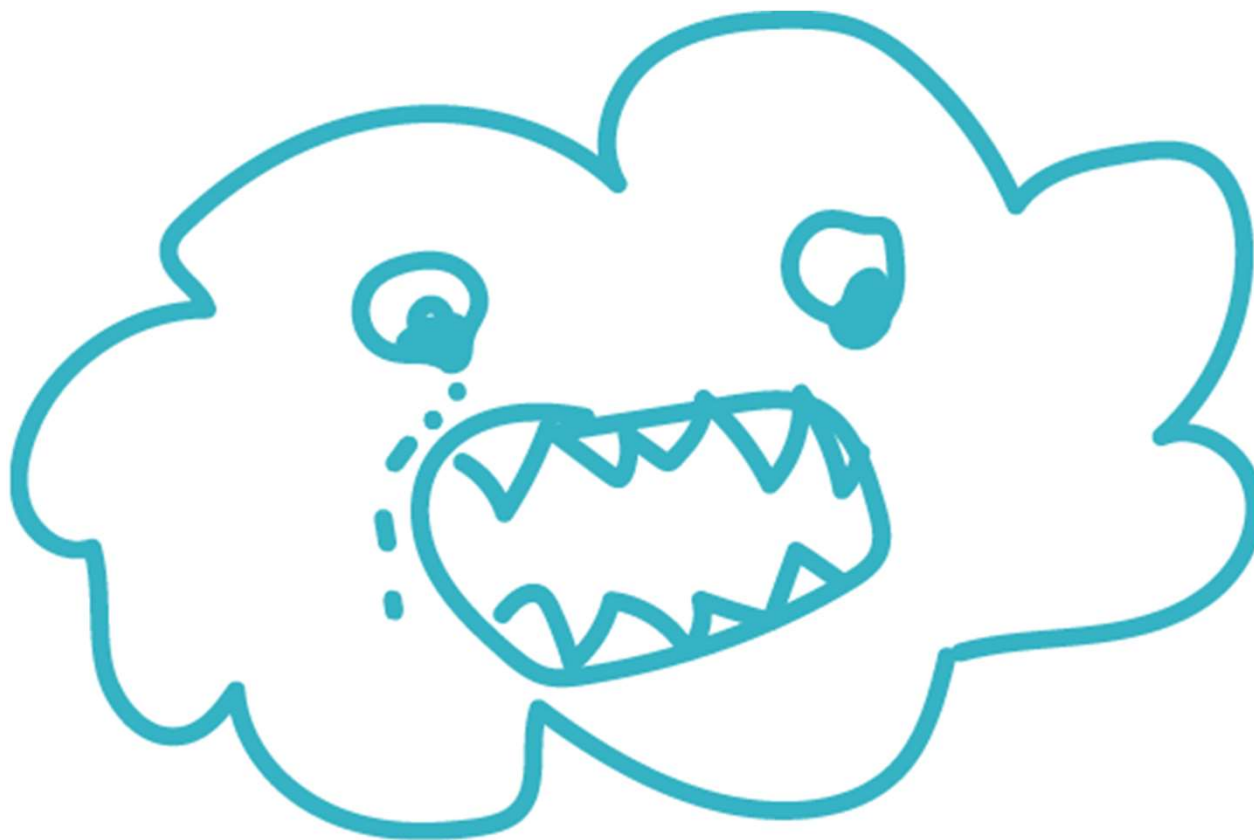
3. DELAKTIGHET



4. PRATA OM KÄNSLOR



5. MÖTA STARKA KÄNSLOR



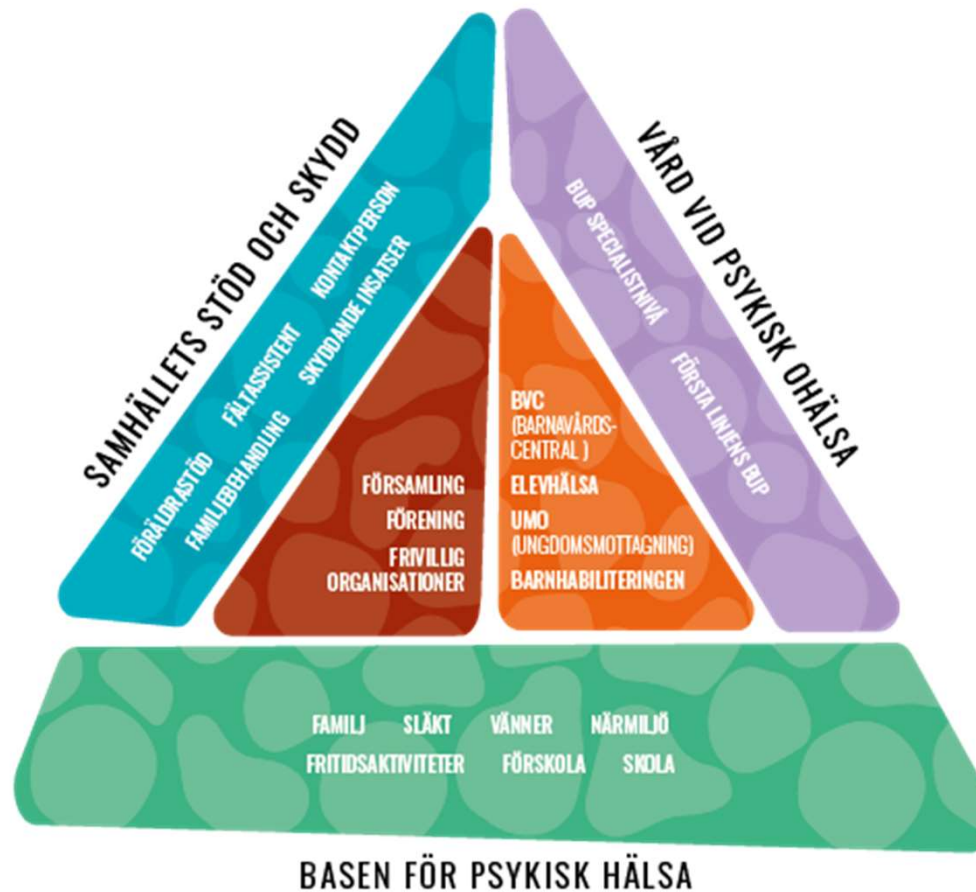
PSYKISK OHÄLSA

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



BLANDADE KÄNSLOR - BARN

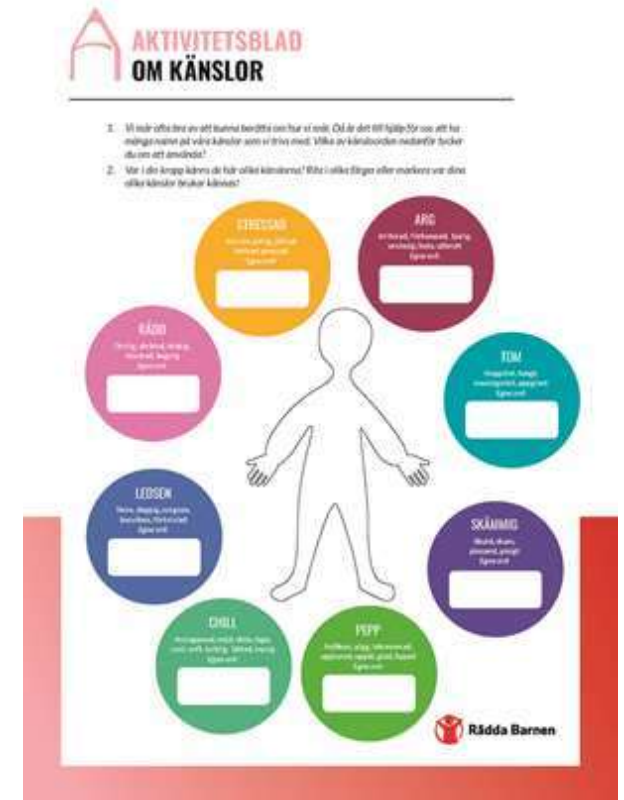


BLANDADE KÄNSLOR - BARN

- 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



TIO
Mår toppen!

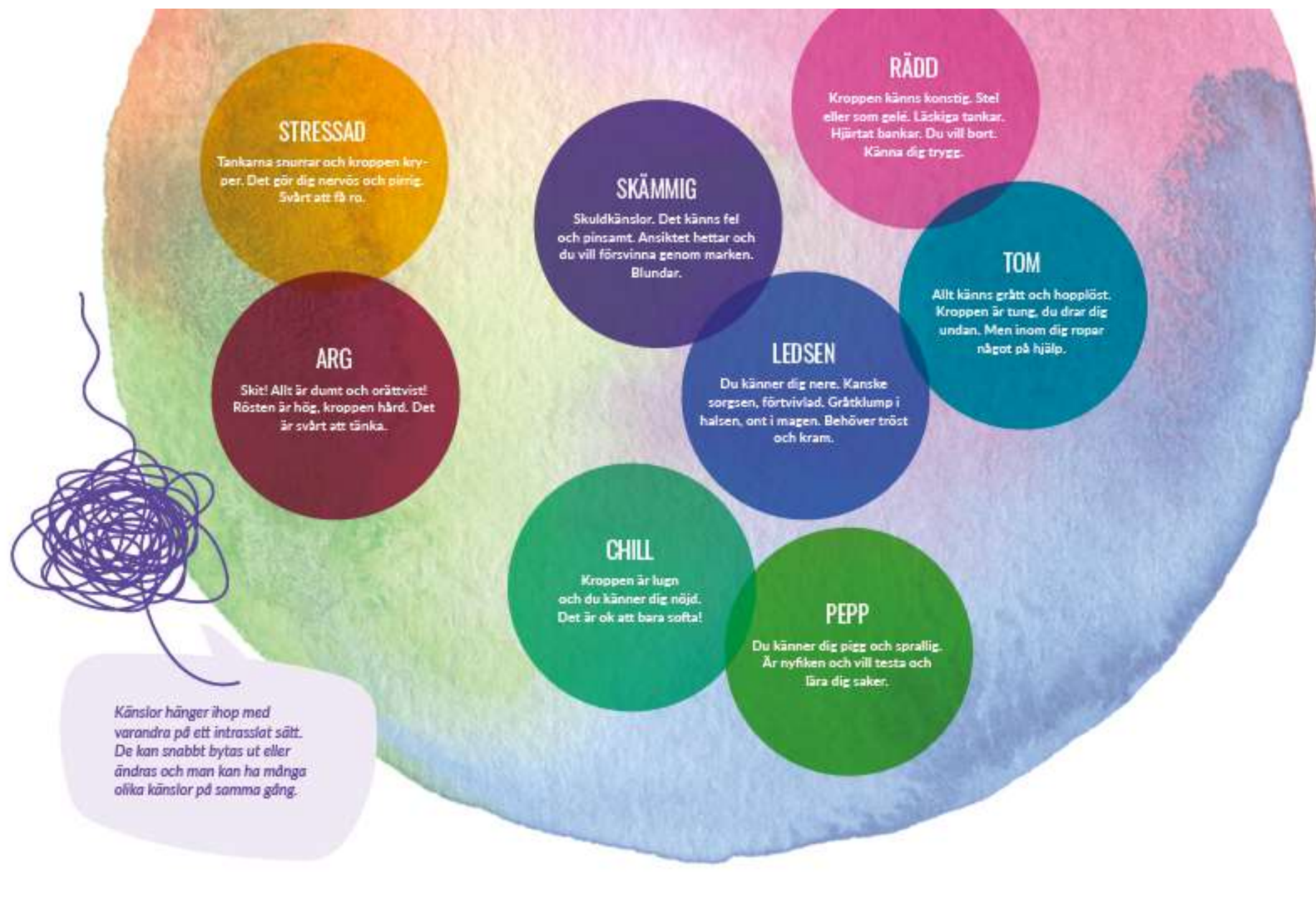


FEM
Mitttemellan

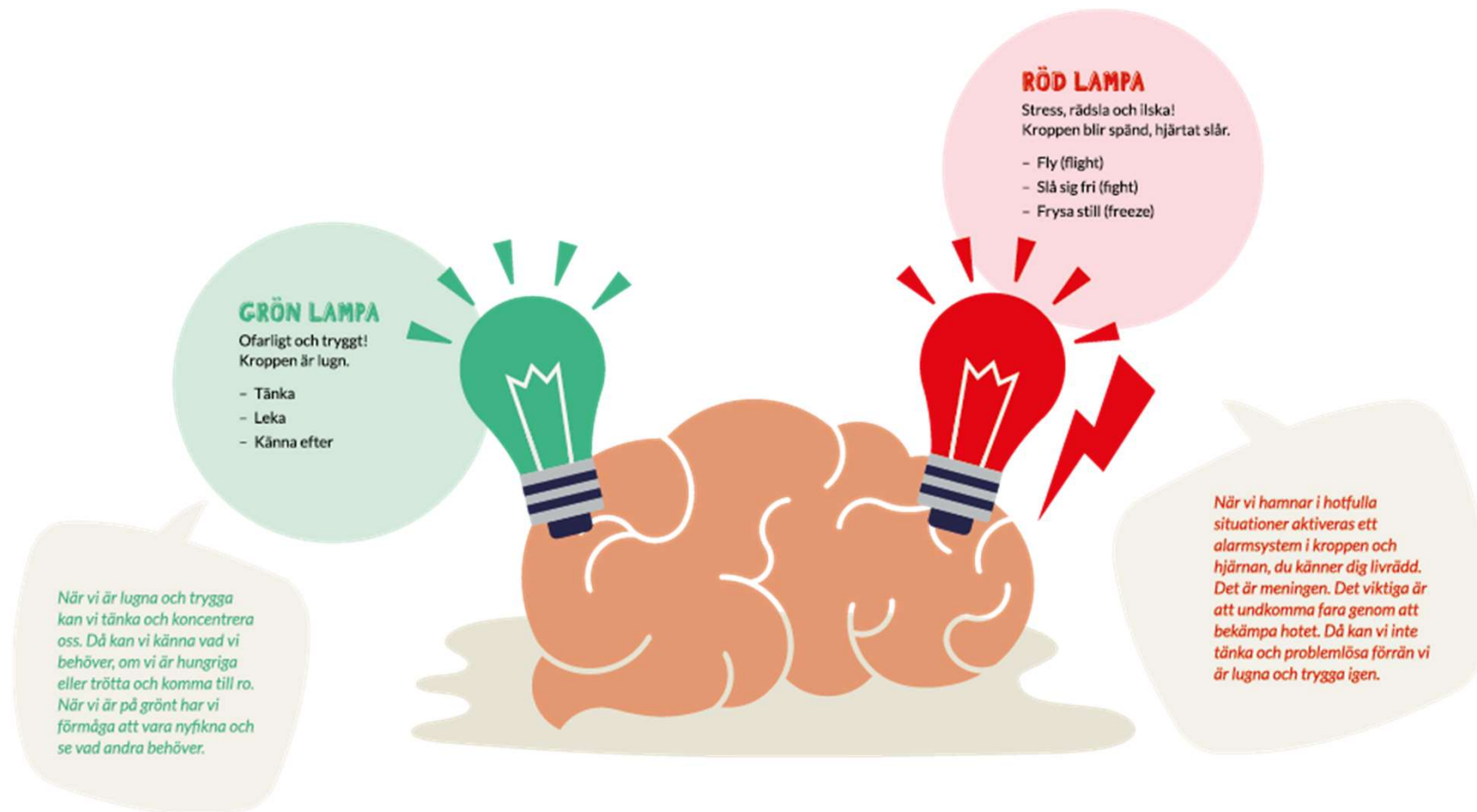


ETT
Mår dåligt

KÄNSLOMETER



ETT SÄTT ATT FÖRSTÅ STARKA KÄNSLOR



1. TESTA SNURRAN, APPEN,
BLADEN

2. SKULLE NÅGOT AV DESSA PASSA I
ER VERKSAMHET? HUR?



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!



Rädda Barnen