

99 LIVSKNEP

HANNA THERMAENIUS
ISABELLA WITTE



INNEHÅLL

➡ 1. KÄNSLOTRESSLET

SIDAN 8

Kapitel 1 handlar om att få koll på känslor och tankar. Du får lära dig mer om vanliga känslor och hur känslor och tankar hänger ihop.

➡ 2. BLANDADE VANOR

SIDAN 36

Kapitel 2 har knep för hur du får till din bästa må bra-mix och skapar bra vanor i vardagen.

➡ 3. VÄLJ DINA PLATSER

SIDAN 64

Kapitel 3 har fokus på hur du hittar din väg, kan uttrycka dina åsikter och nysta i vad som är viktigt för dig.

➡ 4. STARKA KÄNSLOR

SIDAN 86

Kapitel 4 handlar om hur du kan hantera orosvågor, depp-moln och vad du kan göra när känslorna känns alltför starkt.

➡ 5. HITTA HJÄLPEN

SIDAN 116

Kapitel 5 reder ut hur du kan få stöd när du mår dåligt och hur du hittar viktiga vuxna att ta hjälp av.

99 LIVSKNEP

- FÖR DIG SOM MÅR BRA, DÅLIGT OCH MITT EMELLAN

© Text: Hanna Thermaenius 2024

© Bild: Isabella Witte 2024

Illustration på sid 13 av Viola Hedenberg, på sid 77

av Ellen Thermaenius samt på sid 53 av John Hedenberg

Foto på sid 6 Rebecka Ekholm/Länge Leve kommunikation,

på sid 84 New Africa, Oleksandr Kozak, Fabio Principe/stock.adobe.com,

på sid 85 Halfpoint, highwaystarz, VadimGuzhva, Monkey Business/

stock.adobe.com samt Jacob Lund Photography/iStock, på sid 140

Niklas Ekdahl/Länge Leve kommunikation, på sid 141 Elena Franzén

Konceptutveckling och formgivning: Länge Leve kommunikation -

Isabella Witte, Niklas Ekdahl, Kristina Nilsson, Bethina Byström

Faktagranskning: Psykologer och psykoterapeuter på

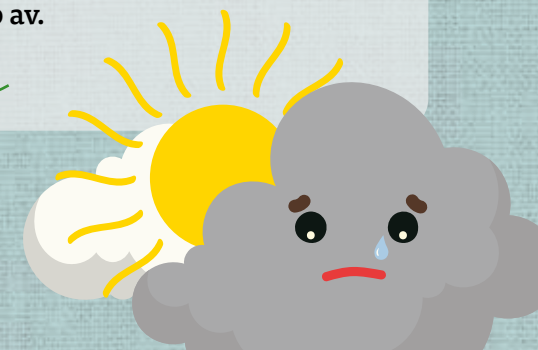
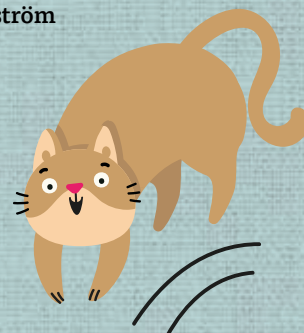
Rädda Barnens Centrum för stöd och behandling

Utgiven av Bonnier Carlsen bokförlag, Stockholm

Tryckt av Livonia Print, Lettland 2024

ISBN 978-91-7979-360-9

www.bonniercarlsen.se



HALLOJ!



Jag heter Hanna och är barnpsykolog. Jag har jobbat i många år med att hjälpa barn som har det svårt på olika vis. I den här boken har jag samlat må bra-tips och -knep från barn som jag träffat, och från mina kloka jobbar-kompisar på Rädda Barnen.

Herr Ågren



Åh, vad bra att du har samlat knep. Det här kommer verkligen hjälpa många.

Peppiga Pippi



Men vem tror du vill läsa en bok med massa knep egentligen? Det här vet väl alla redan.

Bär du också på en Ågren som får dig att må dåligt? Och en Pippi som peppar dig? Du kommer att träffa Pippi och Ågren mer i boken.



Den här boken handlar om psykisk hälsa. Uttrycket psykisk hälsa kanske är nytt för dig? Det låter krångligare än vad det är. Fysisk hälsa har du nog hört, det handlar om hur kroppen mår och fungerar. Psykisk hälsa handlar om hur du mår inuti. Hur du känner och tänker. Psykisk hälsa handlar inte bara om att vara glad hela tiden. Det handlar om att vara förberedd på att livet går upp och ner.

Om du mår dåligt över skolan, inte har det bra hemma eller är rädd för någon som gör dig illa eller hotar dig, vill jag att du ska veta detta: Du är inte ensam om att ha det så!

Då är det viktigt att du får det tryggt. Knepen i boken kanske hjälper lite, men inte med allt. För dig är det sista kapitlet extra viktigt. Du behöver hitta någon vuxen som får veta hur du har det och som kan hjälpa dig. Alla har rätt att må bra!



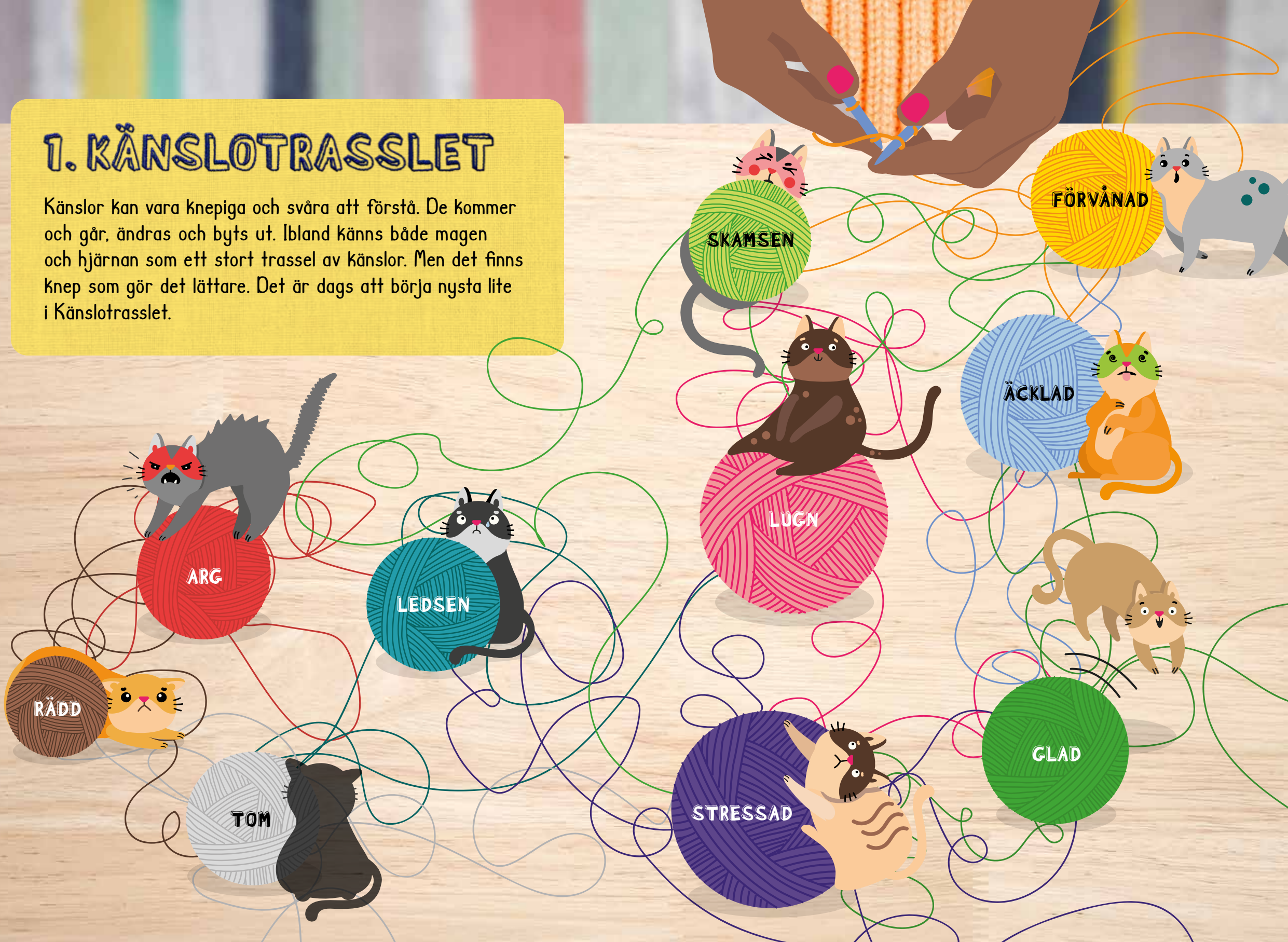
Hanna

PS. Knepen har jag markerat så här för att de ska vara lätta att hitta. Hoppas att du hittar några som passar just dig!



1. KÄNSLOTRASSLET

Känslor kan vara knepiga och svåra att förstå. De kommer och går, ändras och byts ut. Ibland känns både magen och hjärnan som ett stort trassel av känslor. Men det finns knep som gör det lättare. Det är dags att börja nysta lite i Känslotrasslet.



NYSTA I KÄNSLOTRASSLET

Att få koll på dina känslor är ett sätt att få koll på vad du behöver för att må så bra som möjligt. Ibland är det lätt att förstå hur och varför du känner som du gör. Du känner dig ledsen över att din katt har dött eller att din kompis har flyttat. Glad och nöjd över att du ska få åka skateboard i eftermiddag, eller att din mormor är på väg hem till er.

Men ofta är det trassligare. Känslorna bara dyker upp eller smyger sig på. Du kan känna dig orolig utan att veta varför. Stressad eller arg utan orsak.

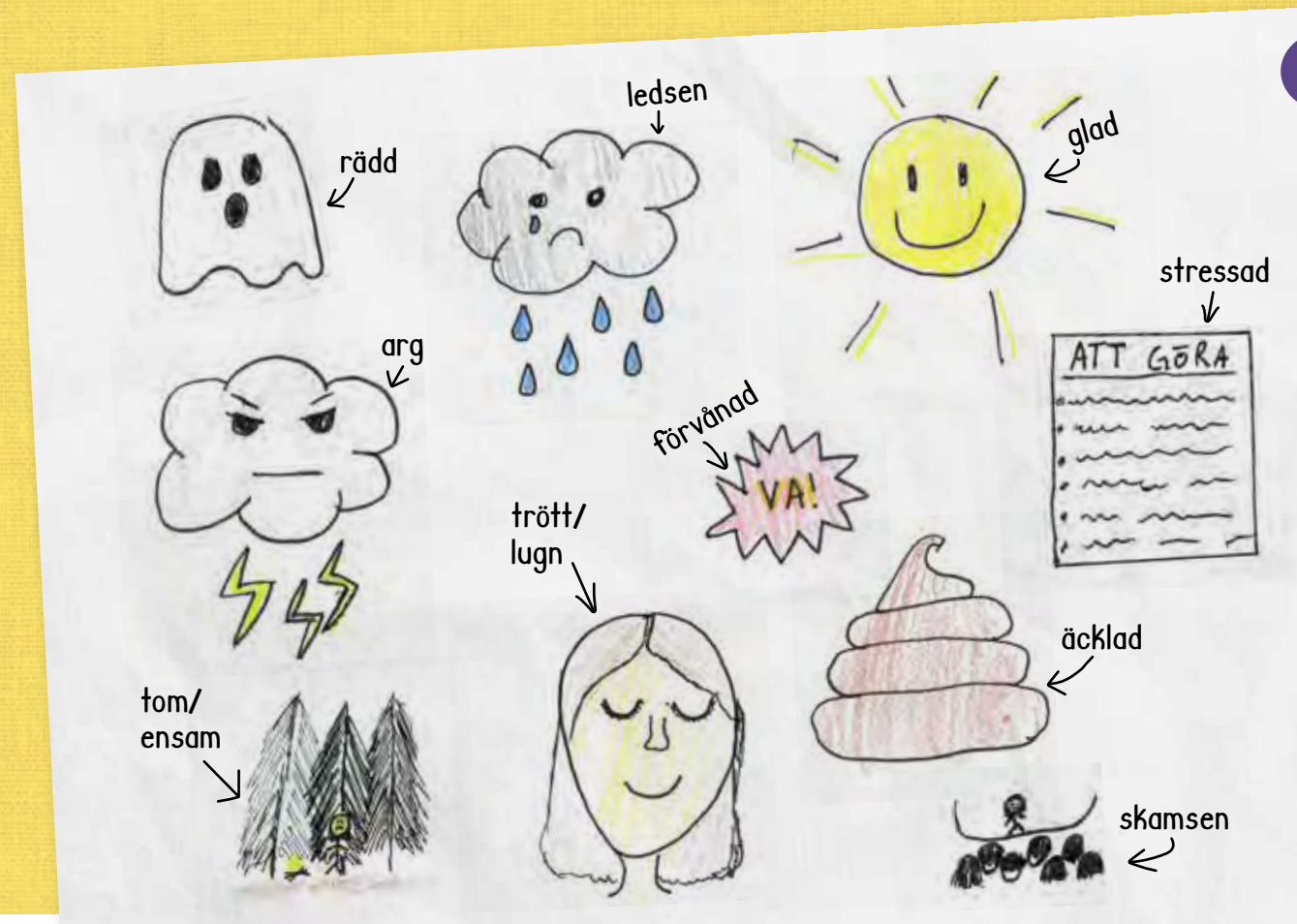
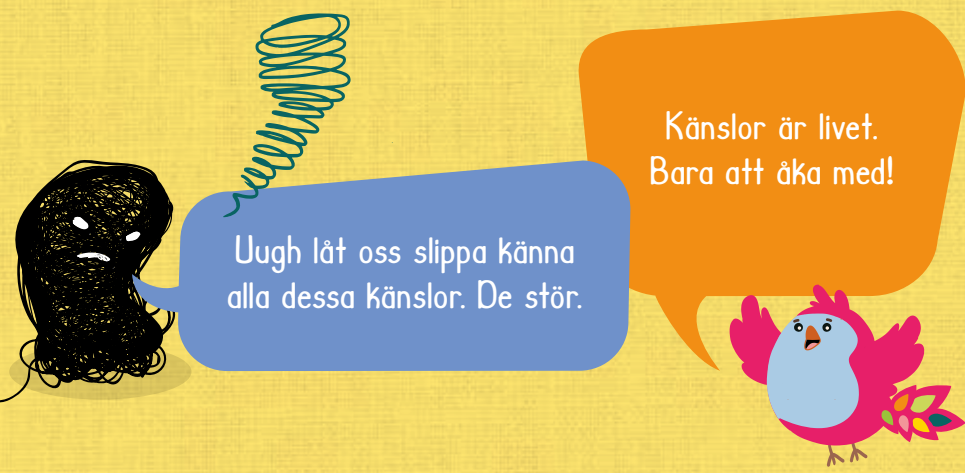
När jag var barn vaknade jag ofta på "fel sida". Alltså jag vaknade sur. Om någon försökte prata med mig blev jag ännu argare. Min ilska smittade av sig på de andra hemma. Det blev riktigt sura mornar. Jag vaknar fortfarande sur och det blir sur-mornar ibland. Men jag har lärt mig lite olika knep för hur jag kan försöka påverka känslan. För mig funkar det att ta en snabb promenad. Att få dricka en kopp te helt för mig själv. Då blir jag lite mindre sur.

Låter det svårt? Det är svårt, men spännande. Tro mig, du mår bra av att få koll på dina känslor! Ta lite tid att nysta. Vad är det du känner? Går det att sätta ord på? Kan du göra något som påverkar känslan?

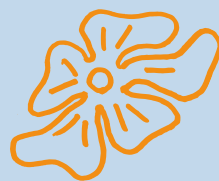


LÄR KÄNNA DINA KÄNSLOR

- 🌀 Känn efter vad som känns i stunden. Vilka känslor känns?
- 🌀 Känslor känns på olika ställen i kroppen. Hur känns det för dig?
- 🌀 Ge dina känslor färg och form. Hur ser känslorna ut?



NÅGRA VANLIGA KÄNSLOR



Alla människor i hela världen har ungefär samma känslor. Känslorna har funnits med oss i tusentals år. De har alla sin grund i att du ska överleva så bra som möjligt tillsammans med andra människor. Nu ska jag berätta om vanliga känslor, vad de kallas och hur de känns.

LUGN

Kroppen känns mjuk. Ansiktet är avslappnat. Tid att mysa, njuta och ha det bra en stund. Känslan vill få dig att fortsätta med det som känns tryggt för dig.

Jag känner ofta denna känsla på sommarlovet's första soliga dag. Att ligga på en gräsmatta eller en strand är det skönaste jag vet.

Kanske kan det gå att återskapa den känslan även dagar som är grå, trista och stressiga?



FANTISERA DIG TILL EN SKÖN KÄNSLA

Lägg dig skönt. Ta på dig en gosig filt. Tänk dig bort. Du ligger på en strand. Du hör bruset av vatten. Solen är så där lagom varm. Känn värmen mot din kropp. Du känner dig lugn och avslappnad.







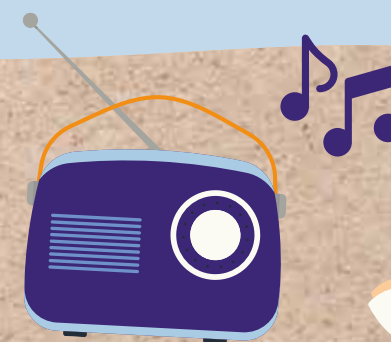
GLAD

Kroppen känns varm och ibland lite pirrig eller bubblig på insidan. Du ler eller skrattar. Du känner dig peppad och pigg. Glad för att du ser fram emot något kul som ska hända, något stort eller litet. Glädje får dig intresserad och nyfiken. Du vill närma dig, stanna kvar och göra mer.

Visste du att känslor smittar? Detta är extra bra med glada känslor. När du ser eller hör andra skratta börjar du ofta själv skratta.

SMITTA DIG SJÄLV OCH ANDRA MED GLÄDJE

-  Kolla på en video där någon skrattar.
-  Testa att le stort mot folk du möter.
-  Sätt på musik och dansa på ett spralligt vis.
-  Berätta en rolig historia för någon.





TANKEMÖNSTER

Upptäck dina tankemonster. När kommer de? Vad säger de?



Jag fick ett fel på provet.
Jag är helt värdelös på det ämnet.

SVARTVITINGEN

Får oss att se allt svart-vitt. Bra eller dåligt. Gråzoner och nyanser försvinner.

FÖRSTORAREN

Får små problem att bli jättestora och avgörande.



Jag missade att svara på hennes meddelande, nu kommer hon hata mig.

KATASTROFEN

Får oss att tänka att det värsta alltid kommer att hända. Utan att tänka på om det kan lösa sig på annat sätt.

Mörka moln på himlen, nu kommer blixten slå ner i vårt hus.

UTMANA DET SOM TANKEMONSTRET SÄGER

Vilka bevis finns för att tanken talar sanning? Vilka bevis finns för att tanken INTE talar sanning?



Han skrattade för att jag är ful. Hon hälsade inte på mig för hon vill undvika mig.

TANKELÄSAREN

Får oss att tänka att vi vet exakt vad andra tänker. Särskilt att de tänker elaka saker.

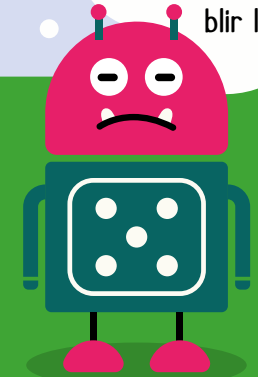
SPÅDAMEN

Får oss att tro att vi vet vad som ska hända i framtiden, självklart något dåligt.

Jag vet redan att jag kommer misslyckas på presentationen imorgon och att ingen kommer lyssna.



Jag borde klara av detta. Vad dum jag är som blir ledsen.



ROBOTEN

Får oss att tänka att det är fel på oss för att vi känner och tänker. Försöker pusha oss som om vi vore en robot.

Jag känner mig så rädd, då måste det vara jättestorligt att göra detta.



KÄNSLOJÄTTEN

Förstorar upp det vi känner och tänker att det är fakta.

2. BLANDADE VANOR

Blandningen av vitt ris, nyttig fisk, salt soja och superstark wasabi får många att gilla sushi.

Precis som du behöver äta olika saker för att din kropp ska må bra, behöver du blanda sakerna du gör för att din hjärna ska må bra. Här är bitarna som behövs på livets tallrik:



SOVA

ÄTA

VILA HJÄRNAN

CHILLA

FOKUSERA

RÖRA SIG

UMGÅS

FÅ TILL DIN BÄSTA MÅ BRA-MIX

Hur du mår påverkas mycket av vad du gör. Vanor du skapar i vardagen kan hjälpa dig att må så bra som möjligt. Små och stora saker som att ta en promenad, äta ett äpple, spela på mobilen eller plugga till ett prov.

Att variera och blanda vad du gör är ett viktigt superknep. Hjärnforskare lyfter fram olika bitar som behöver blandas varje dag. Vissa känner du säkert redan till. Att sova, att äta och att röra dig.

För att hjärnan ska funka som bäst behöver du också få tid att chilla och umgås med andra eller bara stirra ut genom fönstret ibland. Japp, det är sant, att vila hjärnan är viktigt. Men också att låta hjärnan få jobba fokuserat med något som är lite svårt.

Blandningen blir inte perfekt varje dag. Så är det för nästan alla. Som tur är kommer det alltid en ny dag och en ny chans. Dagar då du inte mår så bra kan du alltid fundera lite på hur din blandning ser ut.

Får du med de olika bitarna? Kan du prova att göra mer av något? Mindre av något?

HUR NÖJD ÄR DU MED DE OLIKA OMRÅDENA JUST NU?

Hur skulle de röda pluggarna hamna för dig? Är det något som det blir väldigt mycket av och annat som aldrig blir av? Vad är lagom? Vad vill du ändra?

RÖRA SIG



CHILLA



UMGÅS



VILA HJÄRNAN



ÄTA



SOVA



FOKUSERA







Vad som är lagom kan variera. Huvudsaken är att det i det stora hela blir en blandning som du mår bra av.

OLIKA BITAR ATT BLANDA I VARDAGEN

Din hjärna älskar vanor och variation. Vissa bitar kanske du lätt får med. Andra kanske är svårare att få in i din vardag. Häng med in i detta kapitel och få lite nya knep för hur du får till de olika bitarna så bra som möjligt. Jag lovar att du kommer ha nytta av det.

RÖRA SIG

En vanlig grej när jag träffar barn som är ledsna, oroliga eller stressade är att få koll på hur mycket de rör på sig. Ofta kommer vi fram till att de ska testa att vara lite mer fysiskt aktiva. Låter det konstigt? Att träffa en psykolog och få höra att du ska röra dig? Rörelse hjälper dig att må bättre på så många vis:

-  Rörelse frigör olika må bra-ämnen i hjärnan, du känner dig gladare.
-  Rörelse minskar stress och får dig att känna dig lugnare.
-  Om du rör dig på dagen somnar du lättare på kvällen.
-  Efter rörelse kan du koncentrera dig bättre.

En studie med 10-åringar visade att de efter fyra minuters rörelse kunde koncentrera sig bättre.



Rör på dig en timme om dagen. All rörelse räknas! Det behöver inte vara en timme i sträck. Du kan dela upp tiden till exempel genom att cykla till skolan, vara aktiv på idrottslektionen och hitta på saker på rasten. Städa hemma är också rörelse. Att busa med ett syskon eller ett husdjur. Gå ut och sparka fotboll. Sätt på musik och dansa. All rörelse räknas!

TESTA!

SNABBTRÄNING I TRE MINUTER

Du mår extra bra av att anstränga dig lite hårdare och bli andfådd då och då. Lägg dig platt på marken och hoppa sen så högt du kan. Upprepa 20 gånger.



Kräv mer rörelse i skolan. Prata med rektor och lärare. Låt dem få veta att fysisk aktivitet flera gånger varje dag gör elever lugna, glada och fokuserade. Precis vad alla lärare drömmer om.

Motion för
koncentration!

Mer gymna
i skolan!

Upp och hoppa
varje lektion!

En rolig
skolgård nu!



ÄTA

Du vet redan att alla behöver mat för att överleva. Din kropp behöver energi. Men inte bara det. Hur du äter påverkar också hur du mår.

Det är inte så lätt att få till att äta bra.

Vissa dagar gillar du inte skolmaten. Andra dagar hinner du inte äta något mellanmål. Det blir extra svårt att äta lagom ofta när du är stressad eller ledsen. Det är svårt att känna hunger eller mättnad när magen är fylld av oro. Jag öppnar kylskåpsdörren en gång i kvarten när jag är orolig. Det känns som att jag är hungrig fast jag inte är det.

Hitta balans mellan mat som ger kickar och mat som håller i sig längre. Vill du helst grabba en chokladkaka när du behöver energi? Så är det för nästan alla. Vi letar efter något som ger en snabb kick. Socker och fett påverkar hjärnans belöningssystem och frigör må bra-ämnen. Det är väl toppen? Nja, tyvärr så varar inte kicken så länge. Vips är du trött igen och behöver påfyllning med energi. Det blir som en berg- och dalbana som påverkar både humöret och orken. Ska du spela en match eller skriva ett prov kan du verkligen behöva något som ger en snabb kick. Eller för att det är gott och det gör dig glad. Men kom ihåg att äta något matigt också. Så slipper du de stora svängarna.

Planera och förbered ätsaker innan du behöver ny energi. Det är extra jobbigt att komma på vad du ska äta om du är trött och hungrig. Bre en frukostmacka på kvällen och lägg i kylan. Stoppa en frukt i väskan och ät på vägen eller rasten.



TESTA!

FÖRBERED PANNKAKSSMET

Häll den i en istärningslåda, täck med plastfolie och frys in. Sen kan du ta fram ett par kuber i taget och steka. (Men kolla med någon vuxen hemma först.) Vips har du ett supersnabbt plättmellis!

Smet till en islåda:

Blanda 1 dl vetemjöl med 1 nypa salt i en bunke.

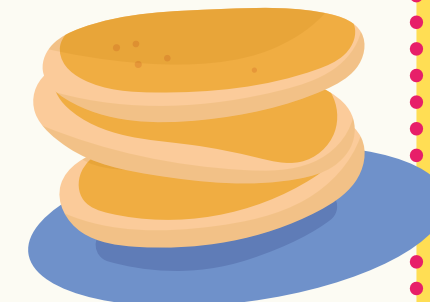
Vispa ner 2 dl mjölk och knäck i 1 ägg.

Vispa till en slät smet.

Häll smeten i en istärningslåda och ställ i frysen.

Tillagning:

Värm upp en stekpanna. Lägg i en klick smör eller margarin. Stek några av kuberna. Vänd med stekspade.



Ta hjälp om du tycker det är knepigt med mat. Tänker du för mycket på mat och vad som är okej att äta? Vill du äta hela tiden? Har du ingen aptit alls? Allt detta är ganska vanligt. Prata med en vuxen så du kan få hjälp. Skolsköterskan är bra att prata mat med.

CHATTFRÅGAN: ÄR DET FARLIGT ATT INTE SOVA?

PSYKOLOG-HANNA
SVARAR PÅ FRÅGOR

Jag kan inte sova. Är det farligt?

Det är ingen skön känsla att vilja somna, men inte kunna.

Nä, det är så jobbigt 😞

Jag förstår. Men det är inte farligt att ligga vaken ibland.

VAAAA? Men det är väl farligt att inte sova? 😱

Att vara vaken eller bara sova väldigt lite några dygn är inte farligt. Men kroppen blir frusen och orkar mindre. Du kan bli mer ledsen, orolig eller arg.

Jaa, jag känner mig jättearg. 😡

Efter en vaken natt brukar det ofta gå lättare att somna nästa kväll.

Men jag kan typ aldrig sova 😞

Om du natt efter natt sover väldigt lite kan det börja påverka hur du mår. Är det något du är orolig för? Något jobbigt som har hänt?

Vet inte. Tror inte det. Det har bara blivit såååå svårt att sova.

Hur ser det ut på dagen? Är det stressigt? Tillbringar du mycket tid vid datorn eller med mobilen?

Mmm, kanske. Jag har jättemycket i skolan, men orkar typ inte tänka på det. Spelar i stället.

Bra att du har koll. Prova lite nya vanor. Kanske gå ut en stund varje dag. Eller stänga av dator och mobil någon timme innan du ska sova.

Okej... fast jag vill inte bara ligga och försöka bli trött. Då blir det värre.

Det har du rätt i. Det blir svårare att bara ligga och tänka på att somna. Prova något knep som får dig att tänka på annat. Och kanske någon ny vana innan du somnar. Lyssna på musik. Läs en bok. Prova några kvällar i rad, det behövs tid innan nya vanor funkar. 😊

3. VÄLJ DINA PLATSER

För att må bra behöver du göra det som känns viktigt just för dig. Se livet som en stor karta som innehåller olika platser och aktiviteter. Det finns meningsfulla saker på många olika ställen. Var skulle du vilja sätta dina nålar på livets karta?

PÅVERKA

GÖR DIN GREJ

NATUR
OCH MILJÖ

KREATIVITET
OCH SKAPANDE

LIKA
UNIKA

IDROTT



HITTA DIN VÄG OCH UTTRYCK DIN ÅSIKT

För att må bra kan du inte bara göra det du måste. Du behöver också göra det just du har lust med och det som känns viktigt för dig.



Du ska få vara med och påverka beslut som rör dig och det du gör. Du har rätt att säga vad du tycker, att uttrycka din åsikt. Vuxna ska lyssna på barn.

Kom ihåg att ditt livs karta kommer ritas om många gånger. Det är inte bara kroppen som växer och förändras i livet. Vad du gillar och tycker är viktigt kan också ändras. Så länge du lever kan du välja, testa och välja om.

Vad du gillade och tyckte var viktigt när du var liten är nog annorlunda nu, och kanske ändras igen när du blir tonåring och vuxen. Ibland hittar du rätt vägar och känner att en plats är bra för dig. Lika ofta behöver du lämna platser och sammanhang där du inte trivs. Kom ihåg att du har rätt att göra det som känns meningsfullt för dig. Våga pröva!

Det viktiga med intressen eller en hobby är att det är något som just du gillar och som ger dig kraft och energi. Något du gör för att du tycker det är roligt och inte för att du måste.





OLIKA VÄGAR OCH PLATSER

När du väljer vägar och platser får du också koll på vad du vill. Vad som passar dina intressen. Du är en egen person och du har rätt att pröva dig fram.

GÖR DIN GREJ

En del saker är lätta att välja. Färg på tröja, favoritmusik eller rastaktivitet. Andra grejer kräver mycket tid, pengar eller att ha vuxna som hjälper dig.

Vissa saker kanske du är helt ensam om att gilla. Annat är sånt du delar med kompisar eller din familj. Att ni hejar på samma lag eller delar samma religion.



MILJÖAKTIVIST SKEJTARE YOU-TUBER
 NORRLÄNNING MUSLIM HALVFINSK TENNISPELARE
 GEJMER BOKÄLSKARE
 POET HOCKEYSPELARE HÅRDROCKARE DANSARE
 BROR FILOSOF EMO
 SVENSK-SOMALIER ORIENTERARE KRISTEN
 DOTTER MED RÖTTER FRÅN KOREA
 FRÅN ORTEN HIP-HOPARE DJURVÄN KÖRSÅNGARE
 VÄRMLÄNNING JUDISK COSPLAYER



Varför finns vi?

Vad är meningen med livet?

Vilken är min plats på jorden?

Människor har i alla tider tänkt på livets stora frågor. Ofta tillsammans genom att tro. Tro och religion kan ge hopp och gemenskap. Du har rätt att tro på vad du vill. Eller att inte tro.

Kanske känner du dig osäker på vem just du är? Tycker du det är svårt att veta vad som passar dig? Alla människor delar den känslan ibland. Det är så du utvecklas. Kom ihåg, ingen annan bestämmer vad som är din grej. Våga testa. Om du trivs med något så har du hittat rätt.

TESTA!

FUNDERA ÖVER VEM DU ÄR OCH VAD DU VILL:

När trivs du?

Vad gillar du?

Vilka blir du inspirerad av?
Idoler, kompisar eller vuxna du träffat?

Vad blir du glad av?

Vad gör de som du gillar?

Oj vad mycket som just jag kan vara, wow. Dags att börja testa!

Vem är jag? Jag gör inget? Jag är ingen?



MILJÖ OCH NATUR

Mitt bästa knep när jag är stressad, ledsen eller orolig är att gå ut i naturen. Det kan räcka med en park, eller ett enda träd. Du mår bra och känner mindre stress av att vara i naturen. Så för att må så bra som möjligt kan det vara bra att hitta aktiviteter som är utomhus.

Använd naturen, den är allas. Klättra i träd eller bygg en koja. Titta på fåglar. Fiska eller jaga. Laga mat och sov ute. Lär dig mer om växter. Eller gå bara ut och titta på ett träd. Oavsett om du bor i en stad eller på landet finns det en park eller lite träd nära. Det är bra att bo i Sverige ändå. Vi har allemansrätt.



ALLEMANSRÄTT =

Du får vara nästan överallt i naturen, även om någon annan äger marken. Men kom ihåg att du inte får förstöra något och inte gå på någons tomt eller nära någons hus.

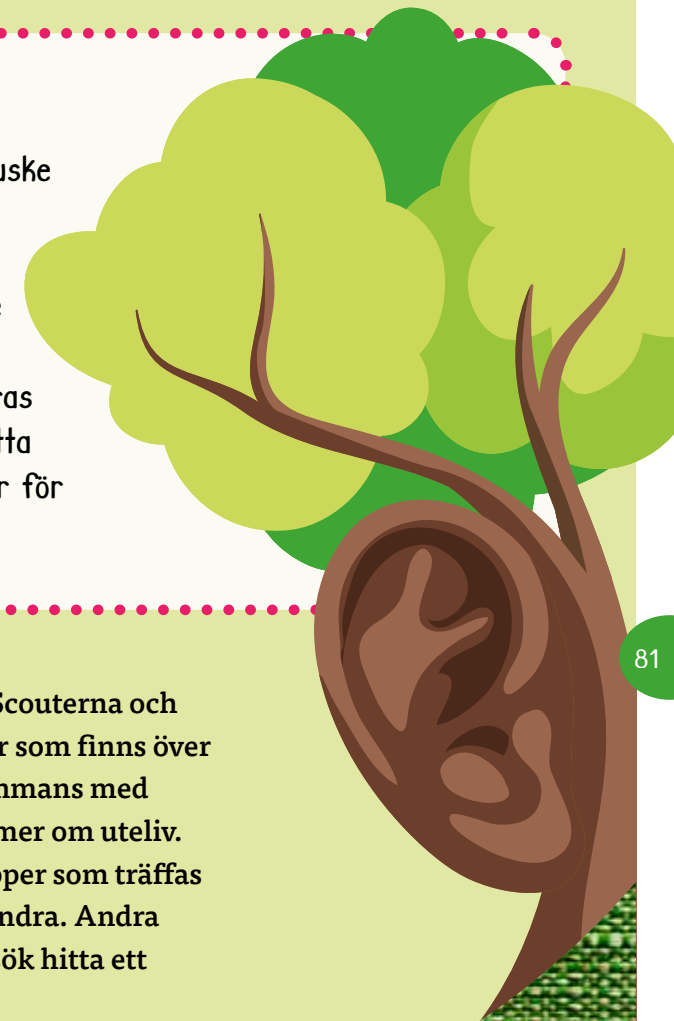


TESTA!

HITTA DITT STYRKETRÄD

Passerar du ett träd eller en buske på vägen hem från skolan? Du kan behöva ta en liten omväg eller kliva av bussen en tidigare hållplats för att hitta ett som passar. Kika på hur trädet ändras med årstiderna. Testa att berätta något du är stolt eller nöjd över för trädet varje dag.

Kom ut i naturen tillsammans. Scouterna och Friluftsrådet är föreningar som finns över hela Sverige. Fokus är att tillsammans med andra göra äventyr och lära sig mer om uteliv. Det finns även klubbar och grupper som träffas för att orientera, paddla eller vandra. Andra engagerar sig i miljöfrågor. Försök hitta ett sammanhang som passar dig.





HITTA RÄTT, VAD GILLAR DU?

Så många platser det finns. Så mycket du kan testa. Blir du sugen på något i detta kapitel? Eller kommer du på helt andra aktiviteter?

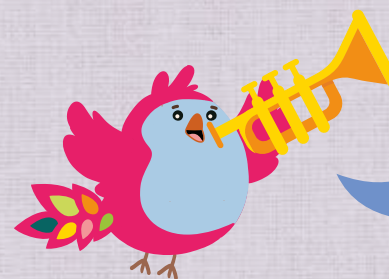
Kom ihåg, du är centrum på ditt livs karta. Det finns små och stora saker som kan bli en del av ditt liv.



TESTA!

VÅGA TESTA DET SOM DU ÄR SUGEN PÅ

Det kan vara klurigt att hitta vad som känns kul. Du kan testa lite olika saker för att hitta något som passar. Det kan också ändras när du blir äldre. Känn ingen stress, du har hela livet på dig.



Lika bra att ta fram trumpeten, så kanske jag kan spela mig lite glad!



Gör något du brukar gilla även om det inte känns bra i stunden. Många barn jag träffar slutar med sina aktiviteter när de är stressade eller nere. Så blir det lätt. Men försök fortsätta även om du inte är sugen precis den dagen.

Jag brukade träffa en pojke som kände sig ledsen efter att ha varit med om en sorglig händelse. Han hade förut dansat flera gånger i veckan. Men efter att det sorgliga hade hänt kände han inte längre för att dansa. Efter mycket pepp kom han ändå iväg på ett danspass. Dansen blev det som fick honom att börja må bättre igen.

Ingen mening med att spela musik när allt ändå är så trist...



4. STARKA KÄNSLOR

Alla har stunder då allt känns jobbigt och svårt. Du hamnar i en stresstorm. Sköljs över av en våg av oro. Stark ilska blixtrar till. Ibland känns det som om solen helt försvinner bakom ett moln av deppighet.

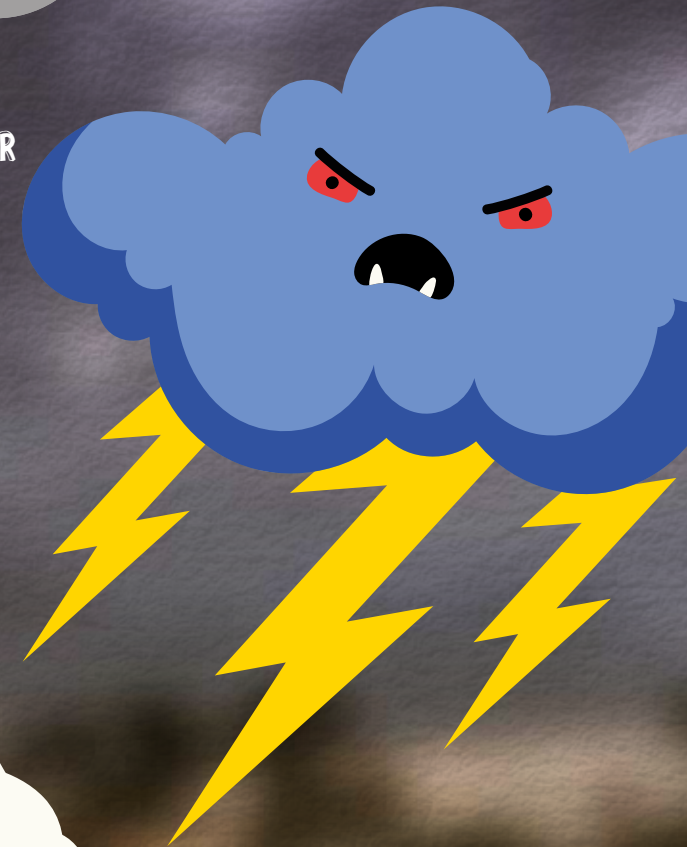


DEPPMOLN

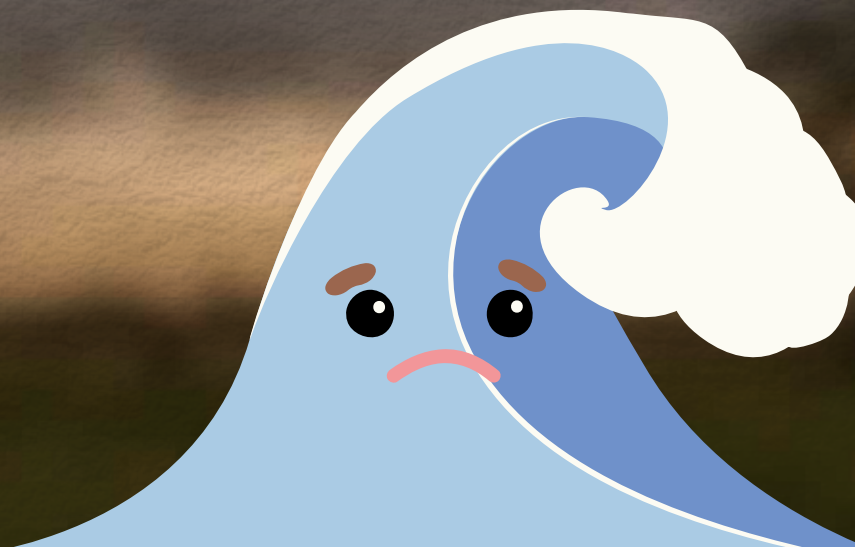


STRESS-
STORM

ILSKEBLIXTAR



OROSVÅG



HANTERA OROSVÅGOR OCH DEPPMOLN

Starka känslor är som väder, de rullar in och får dig att känna, tänka och göra olika saker. Du vill skrika och slå på någon, gömma dig, ligga kvar i sängen eller bara försvinna bort från allt.

Kroppen och hjärnan är utvecklad för att reagera så att du överlever om en fara hotar. Du kan se starka, jobbiga känslor som larmsignaler som säger:
- Hallå, var beredd nu!

RÖDA LAMPAN TÄND

Larmet är igång = Känslorna känns jättestarkt. Det är svårt att styra och kontrollera vad du gör. Det går inte att tänka klart.

Med hjälp av lite knep kan du få hjälp att sänka larmet. Få den röda lampen att lysa svagare och få kroppen lugn.



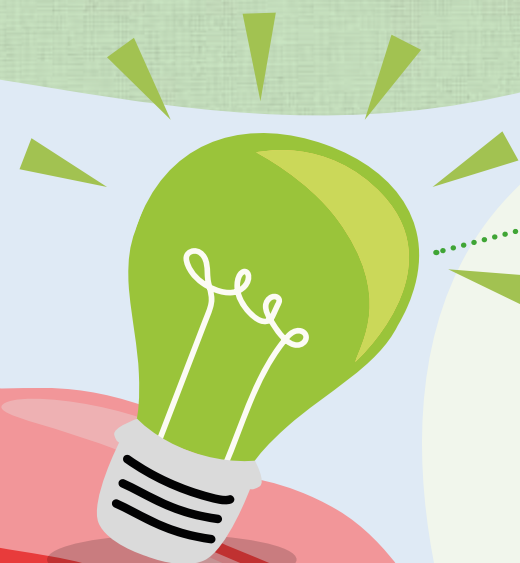
KOM IHÅG! JOBBIGA
KÄNSLOR GÅR ALLTID
ÖVER ÄVEN OM DET INTE
KÄNNES SÅ I STUNDEN.

När de starka känslorna rullar in påverkas alla som är nära. Den starka känslan smittar av sig. Om någon hemma är mitt i stressstormen kommer du också känna stress. Om ilskeblixten slår ner runt din klasskompis kommer det vara svårt för dig att vara lugn. Du kan aldrig helt hindra känslor från att blåsa in. Känslor kan komma plötsligt och vara starka, eller komma smygande och överraska dig. Vissa känslor kan kännas svåra att stå ut med.

GRÖNA LAMPAN ÄR TÄND

Allt känns tryggt och vanligt. Du kan koncentrera dig. Lyssna på andra och på dig själv.

Att nysta i känslotrasslet, ha koll på dina vanor i vardagen och hitta platser där du trivs, kommer vara en bra hjälp för att få din gröna lampa att lysa starkt och ofta.



FRÅN RÖTT TILL GRÖNT

Här är tips på olika saker att göra för att lugna kroppen och hjärnan när du känner starka känslor.

TESTA!

VARM CHOKLADANDNING

Låtsas att du luktar på en kopp varm choklad. Dra in den härliga doften genom näsan, hela vägen ner i magen. Andas ut genom munnen och låtsas att du blåser på den varma chokladen. Blås gärna långsamt om du kan.






KOM IHÅG!
GENOM ATT GÖRA
KROPPEN AVSLAPPNAD
SÅ KAN ORO MINSKA.

TESTA!

LETA TRE SAKER NÄR DU KÄNNER
ATT TANKARNA SNURRAR

3

Avbryt de snurrande tankarna genom att fokusera på något helt annat. Det hjälper dig att få en paus.

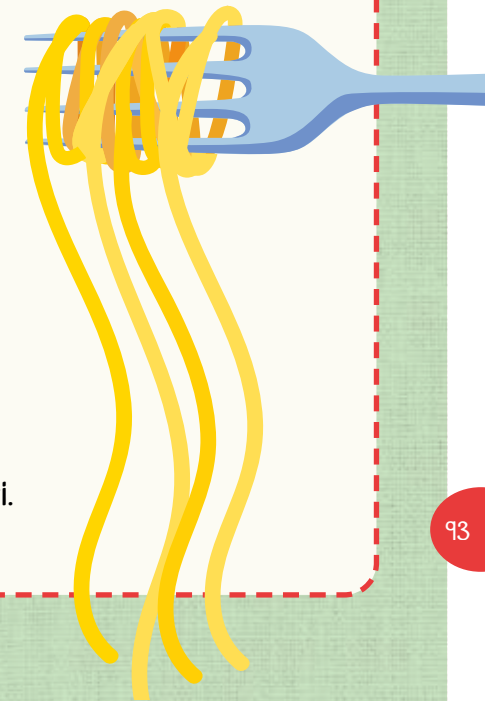
-  Hitta **tre** runda saker du kan se.
-  Lyssna efter **tre** ljud du kan höra.
-  Känn efter **tre** saker du kan känna.

TESTA!

SPAGETTIAVSLAPPNING

Det är lättare att bli avslappnad genom att först spänna kroppen.

1. Försök att spänna hela kroppen som att du är som hård, okökt spagetti.
2. Stå på tå.
3. Sträck upp armarna.
4. Föreställ dig sen att du lägger spagettin i vatten och kokar den. Känn hur du blir mer och mer sladdrig, som en kökt spagetti.

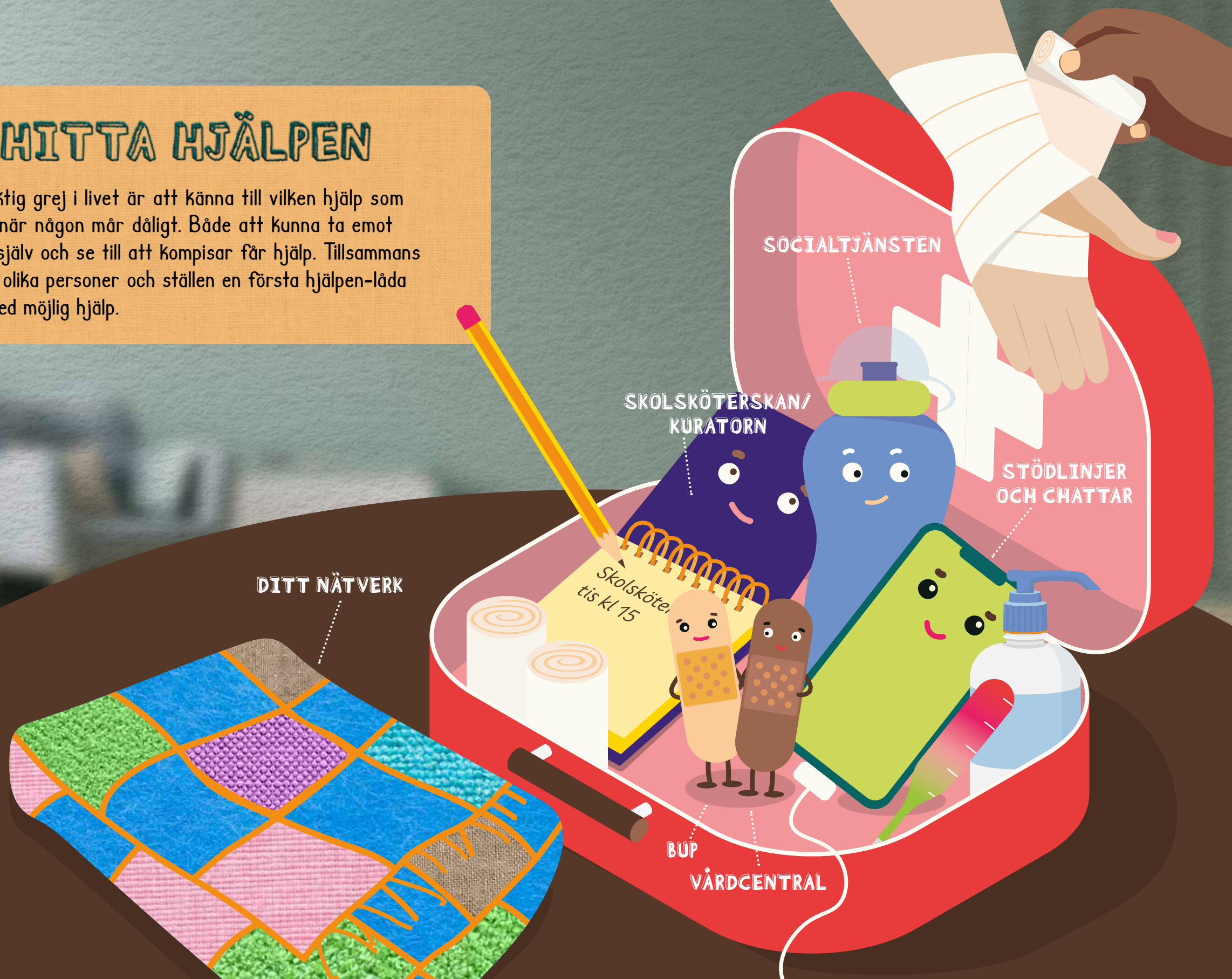


Ladda ner appen SAFE PLACE från Rädda Barnen. Där finns fler enkla övningar som kan hjälpa dig att komma till ro och må bättre.



5. HITTA HJÄLPEN

En viktig grej i livet är att känna till vilken hjälp som finns när någon mår dåligt. Både att kunna ta emot hjälp själv och se till att kompisar får hjälp. Tillsammans bildar olika personer och ställen en första hjälpen-låda full med möjlig hjälp.



DITT NÄTVERK

SKOLSKÖTERSKAN/
KURATORN

SOCIALTJÄNSTEN

STÖDLINJER
OCH CHATTAR

BUP
VÅRDCENTRAL

HUR OLIKA VUXNA KAN STÖTTA

Det finns många olika vuxna som kan hjälpa till när barn inte mår bra. Det kan handla om en kram, att någon lyssnar eller hjälper till att lösa problem.



NÄR DET ÄR AKUT, RING 112

Om du eller någon nära dig befinner dig i fara ska du ringa till SOS Alarm 112. De har öppet dygnet runt. Det kan handla om att det brinner eller att det hänt en olycka. Men det kan också vara att det är ett allvarligt bråk hemma. Att någon hotar eller gör dig illa. Att vuxna hemma är påverkade av droger eller alkohol. Att du eller någon i din närhet inte vill leva eller försöker skada sig.

När du ringer får du prata med en person som snabbt lyssnar på vad som hänt och var du är. Sen kopplar den vidare till polis, brandkår, ambulans eller socialjour. Socialjournen har som jobb att ta hand om barn som behöver akut hjälp.

På SOS Alarm är de vana att prata med barn. De hjälper dig med vad du ska göra och stannar kvar i telefonen tills hjälp är på plats.



DITT NÄTVERK/DINA NÄRA

Att få berätta och få stöd och tröst kan kännas som att få en skön filt över dina axlar. Det kan kännas tryggt att prata med någon du känner. Du kan prata med en förälder, bonusförälder eller en släkting. Det är lättare för dem att stötta dig om de vet hur du mår och känner.

Men vissa saker kan vara svåra att prata om med någon hemma. Det kan vara något hemma som gör att du inte mår så bra. Eller att du inte har någon hemma som kan stötta dig.

Kanske kan du prata med en kompis och kompisens förälder. Någon på skolan, en lärare eller fritidsledare? Vuxna ledare på olika aktiviteter brukar också vara bra att prata med.

Olika personer är bra på att ge olika sorters stöd. Vissa är bra på att lyssna, andra på att komma med råd och lösningar. Någon kanske kan hjälpa dig att tänka på något annat en stund.

Ofta är det lättare att öppna sig för någon medan ni gör något annat, till exempel åker bil, plockar i ordning i klassrummet eller fixar middag.

Ibland är det lättare att börja berätta saker genom att först fråga andra hur det var för dem. När någon börjar öppna sig lite för dig är det lättare att göra det samma.

Vad tyckte du var jobbigt med ... när du var i min ålder?

HUR KAN DU FRÅGA?

Det finns olika sätt att be om hjälp på. Ibland kan det vara svårt att komma på hur du ska säga eller skriva. Här är lite tips.

Tja, jag tror jag har en dålig hemlighet. Kan du typ fixa en tid hos skolsyrran?

Kan du komma och prata med mig, jag behöver berätta något. Helst så ingen annan hör.

TILL PETER

Vad får jag bestämma? Barn har väl rättigheter. Det känns inte så för mig. 😞
Kan vi prata mer?

Jag har något att berätta, men vet inte hur jag ska börja. Kan du ställa frågor till mig i stället?

Jag känner mig stressad hela tiden. Jag orkar inte med att ha det så. Vad kan jag göra?

TILL MOSTER

Kan jag få veta hur det kommer vara när jag ska prata med dig? Vad kommer du berätta för min pappa? Behöver du berätta allt jag säger? 😞

Jag vill berätta om något. Får jag veta om du kommer prata med soc? Har du tystnadsplikt?

JAG VILL PRATA OM EN JOBBIG GREJ SOM HÄNT. 😞
KAN DU KOMMA?

Var du mörkrädd när du var liten?
Hur gjorde du då?

Jag orkar inte ha det så här.

Jag tror jag behöver hjälp men min mamma kan ingen svenska. Hur ska jag göra då?

Kan vi prata idag?
Kryssa:

Ja Nej