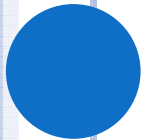


BARN OCH STRESS



PRESENTATIONSÖVNING

- **Sätt er två och två.**
- **Berätta något du tyckte var roligt att göra när du var barn.**
- **Eller**
- **Berätta något du tycker det är roligt att göra tillsammans med ditt barn.**





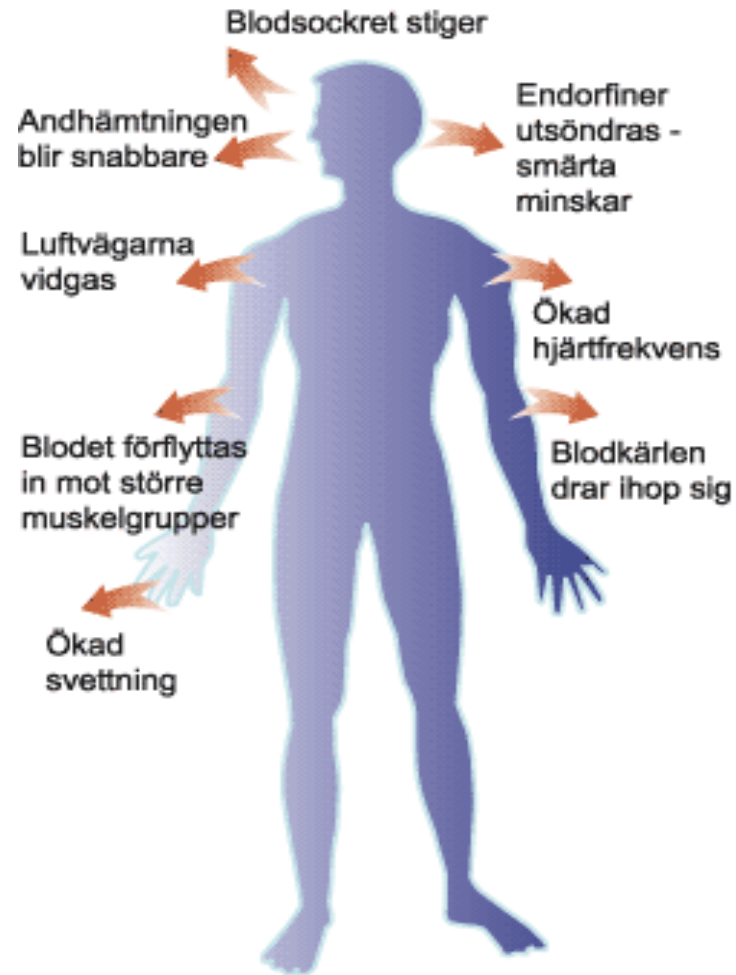
stress
vad är det?

STRESS

- Stress är de fysiologiska och hormonella reaktionerna i kroppens som utlöses av fysiska och mentala påfrestningar (stressorer).
- Vad som utlöser stress är olika för olika personer. Vanliga orsaker som leder till stress är: smärta (fysisk och psykisk), sjukdom, skilsmässa, flytt, arbetslöshet, kris, nedkylning, rädsla, att inte ha kontroll, ha mycket att göra och flykt.
- Stress kan vara akut då settes en **kamp/flykt** eller **spela död** reaktion igång.
- Stress kan vara **positiv** och förbättra arbetsresultat.
- Stress kan vara **långvarig** och **negativ** och kan orsaka flera sjukdomar.



NÅGRA AV DE VANLIGASTE FYSIOLOGISKA REAKTIONERNA VID STRESS






Vad gör mitt barn
stressad?

HUR VISAR SIG STRESS HOS BARN OCH UNGA?

- Fysiska besvär: magont eller huvudvärk.
- Ju yngre barnet är, desto mindre kan det uttrycka sig med ord. Istället visar sig stressen genom kroppsliga besvär eller genom känslor.
- Riktigt små barn kan till exempel visa det genom att inte vilja äta.
- Genom att visa känslor. Att bli arg, vresig, ledsen eller orolig kan också bero på stress.
- Att ett barn har svårt att koncentrera sig i förskolan kan också vara ett tecken på att barnet är stressat.





**Vad gör mitt
barn lugn?**

VAD KAN GÖRA STRESSADE BARN LUGNA?

- Att bli bemött av en lugn vuxen
- Att bli lyssnad på
- Att bli bekräftad i det känslotillstånd barnet är i.
 - Ex på frågor: ... om barnet värkar arg: "Är du arg? "
 - ...om barnet värkar ledsen: "Är du ledsen?"
 - "Är du arg och ledsen
- Att fråga om vad barnet behöver.
 - Ex på frågor: ... om barnet värkar arg: "behöver du bli lyssnad på?", eller "Behöver du respekt?"
 - ...om barnet värkar ledsen: "behöver du tröst?"



A close-up photograph of an adult's hand holding a child's hand. The adult's hand is on the left, wearing a black sleeve, and the child's hand is on the right, wearing a red sleeve. They are holding hands in a supportive grip. The background is a blurred green field, suggesting an outdoor setting. The text is overlaid in the upper right quadrant of the image.

Hur kan du hjälpa ditt
barn när det är
stressad?

HUR KAN DU HJÄLPA DITT BARN SOM ÄR STRESSAD?

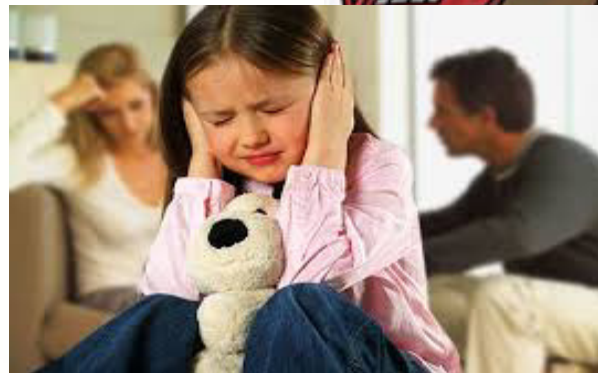
- Vuxna kan göra mycket genom att se till att barn får: **sömn, vila, mat, rörelse och frisk luft**
- Det är också bra att **hitta på saker tillsammans.**
- Det är viktigt för **barnet att ha en vuxen att prata med** för att problemen inte ska växa sig för stora.
- Barn behöver (som vi vuxna) en **balans mellan aktivitet och vila.**



Övning för att förebygga stress hos barn

- **Solen i hjärtat**

- stillhets övning för förskolebarn från
Drömmen om det goda



Hur påverkas mitt barn/mina barn av om jag är stressad?



Barn gör inte som vi säger, barn gör som vi gör !

FRÅGOR KRING STRESS TILL DIG SOM FÖRÄLDER:

- Hur kan jag som förälder förebygga stress?
- Vad kan jag göra för att bli lugn när jag är stressad?
- Behöver jag ändra något i mitt liv för att mitt barn inte skall behöva vara så stressad?



Vi gör en liten andningsövning





Hur kan förskolan och föräldrar tillsammans förebygga stress?

A photograph showing several hands of different ages, from young to old, cupping a small, bright red heart. The hands are positioned around the heart, with fingers pointing outwards, creating a protective and nurturing frame. The background is a soft, out-of-focus white.

**Du förtjänar gåvan av din närvaro i
ditt liv.**

**Våra barn förtjänar
vår gåva av vår närvaro i sina liv.**