

Tema: Barn och stress

Att barn skall få känna sig trygga och lugna är grundläggande rättighet och nödvändigt för att barn skall kunna utvecklas och trivas i livet i stort och på förskolan. Hur kan man som förälder hjälpa sitt barn att känna sig trygg och lugn? Hur kan förskolan och föräldrar tillsammans förebygga stress?

Till detta tema finns en PowerPoint-presentation som används som stöd både för dig som ledare och för föräldrarna. I manualen nedan finns bildhänvisning för Power Point presentationen, dessa står som (bild 1)



Del A: Presentation av dagens tema och önska välkommen (*bild 1*)

Del B: Presentationsövning (*bild 2*)

- 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.
- Gemensam presentations runda utifrån frågan som valdes.

Del C: Diskussionsfrågor

Varje fråga diskuteras först (kort) två och två och sedan diskussion i hela gruppen. Innan fakta/information presenteras. Välj själv om du vill använda en, flera eller alla diskussionsfrågorna under föräldramötet.

Lycka till!

1. Stress - vad är det?

Diskutera frågan två och två (bild 3).

Kort fakta om stress, definitioner på stress, kamp/flykt/spela död reaktionen, förklara kort vad som händer i kroppen rent fysiologisk vid stress, sympatiska aktivering i det autonoma nervsystemet. I extramaterialet finns det mycket information (bilder 4-5). Hoppa över bild 5 om du inte önskar prata om vad som sker i kroppen vid stress.

2. Vad gör mitt barn stressad?

Diskutera frågan två och två (bild 6), gemensam gruppdiskussion.

Fakta om hur visar sig stress hos barn och unga? (bild 7)



3. Vad gör mitt barn lugn? (bild 8)

Diskutera frågorna i två och två, och sedan i storgrupp.

Fakta om vad som kan göra stressade barn lugna? (bild 9)

4. Hur kan du hjälpa ditt barn som är stressad? (bild 10)

Diskutera frågorna i två och två, och sedan i storgrupp.

Fakta om hur vuxna kan hjälpa stressade barn (bild 11).

5. Lyssna på övningen "Solen i hjärtat" - en stillhetsövning för barn i förskoleålder

(bild 12 + ljudfil i extramaterial).

6. Hur påverkas mitt barn/mina barn av om jag är stressad? (bild 13)

Diskutera frågorna två och två, och sedan i storgrupp.

Visa bild 14. "Barn gör inte som vi säger, barn gör som vi gör"

7. Frågor kring stress till dig som förälder (bild 15)

- 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?

Diskutera frågorna två och två, och sedan i storgrupp.

8. Lär ut någon enkel andningsövning (bild 16)

(Information till dig som håller i övningen. Prata långsamt. Försök själv känna och göra instruktionerna. Prickarna... betyder att du tar en paus och är stilla innan du guidar vidare i övningen. Lycka till!)



Övning 1. Tre djupa andetag (1 min)

Ta tre djupa andetag och verkligen upplev hur det känns i kroppen...

Övning 2. Medveten andning (3-5 min)

Sitt bekvämt och låta båda fötterna vara i golvet... Blunda om det känns bekvämt eller ha ögonen halvslutna och fokusera blicken på golvet... Upplev fötterna mot golvet... och känna hur det är att sitta... Upplev hela kroppen från fötterna och upp till huvudet...

Låt uppmärksamheten komma till näsan... och känn hur det känns i näsan när du andas in... upplev så hur det känns att andas ut genom näsan...

Kommer det tankar, observera tankarna och låt så tankarna gå och kom tillbaka till att känn andningen i näsan... Går det att känna ett helt andetag, med både in och utandning...? (stillhet...)

Upplev dina fötter, rör lätt på tårna... Känn dina händer och rör lätt på fingrarna och öppna ögonen.

9. Hur kan förskolan och föräldrar tillsammans förebygga stress? (bild 17)

Kort diskussion två och två och sedan i storgrupp.

10. Avsluta dagens träff och tacka för intressanta diskussioner (bild 18)