

# LIVSKNEP

FÖR DIG SOM MÅR BRA, DÅLIGT OCH MITTEMELLAN

## Att främja barns psykiska hälsa

Du som vuxen har en viktig roll för barns psykiska hälsa. Alla mår bra ibland, dåligt ibland och oftast mitt emellan. Att vi vuxna finns där, lyssnar och ger det stöd vi kan är värdefullt för att barn ska må så bra som möjligt. Genom mer kunskap om vad som påverkar vårt välbefinnande, och vad vi kan göra om vi inte mår bra, kan även jobbiga stunder kännas mer hanterbara.

Barns psykiska hälsa är en viktig fråga för Rädda Barnen. Att främja barns psykiska hälsa kan göras på olika sätt och på olika arenor.

*”Vi på Rädda Barnen vet att barn och unga efterfrågar mer samtal om hur de ska må bättre, och att skolpersonal efterfrågar tid och resurser till det. Vi menar att barn har rätt till denna livsviktiga kunskap och vi kommer fortsätta kämpa för att psykisk hälsa ska vara en viktig del av skolan.” – Psykolog, Rädda Barnen*



Läs gärna mer i vägledningen [Blandade Känslor](#) om hur alla vuxna kan stärka barns psykiska hälsa genom att främja friskfaktorer.

Forskning visar att barn och unga som får kunskap om psykisk hälsa mår bättre. Skolan är en plats där alla barn befinner sig. Vi vet att vuxna i skolan dagligen arbetar med dessa frågor men har väldigt lite stöd och utrymme för detta.






Genom kampanjen [Psykisk hälsa på schemat](#) arbetar Rädda Barnen tillsammans med 33 andra ideella organisationer för att regeringen ska ge Skolverket i uppdrag att göra psykisk hälsa till en självklar del av skolans hälsoundervisning. Det behövs tydligare formuleringar i läroplanen och att skolpersonal ges goda förutsättningar i form av tid och resurser.

## Livsknep – när du mår bra, dåligt och mitt emellan

”Livsknep – när du mår bra dåligt och mittemellan” är ett material för att förenkla undervisning om psykiska hälsa. Det består av faktablad och aktivitetsblad med fem olika teman som syftar till att öppna upp för samtal och reflektion.



Materialet bygger på fem teman:

-  **1. Känslotrasslet:** Prata om känslor varför de finns och hur de funkar. Få mer känslokoll.
-  **2. Blandade vanor:** Stötta till goda rutiner och en god blandning av olika aktiviteter.
-  **3. Vad vill du?** Barns rätt till delaktighet och att hitta vad som känns viktigt och meningsfullt.
-  **4. Starka känslor:** Förstå vad som händer vid starka känslor och hur vi kan lugna oss själva.
-  **5. Hitta hjälpen:** Hjälp barn att kunna ta hjälp när de behöver och veta vilka stödjande vuxna som finns.

Det går att välja ut ett tema som känns angeläget i stunden, eller jobba med samtliga. Varje tema tar ca 20 minuter att arbeta med, men går att prata mer om eller återkomma till. Bladen kan användas på mentorstid, klassrådstitid eller när det passar, gärna tillsammans med elevhälsan.

*”I klassrummet dyker frågor om psykisk hälsa upp nästan dagligen. Vi hanterar starka känslor, pratar om goda vanor och rutiner. Men ofta när något jobbigt redan har uppstått – som att vi släcker bränder. Med dessa blad tror jag att vi på ett enkelt sätt kan jobba mer förebyggande, ha gemensamma knep när saker uppstår. Det ger goda förutsättningar för att främja trygghet och studiero i skolan.” – Lärare, åk 4-9*

Tack för att du som vuxen tar dig tid att prata om dessa frågor med barn!

Livsknepen bygger på innehållet i Rädda Barnens bok ”99 Livsknep”. Du hittar den hos bokhandlare och på bibliotek.

