



1.

Bli andfådd varje dag!



Ett av de bästa sätten att stärka din psykiska hälsa och må bättre är att röra på dig. Ju fler sätt du hittar, desto bättre. Det minskar stress, hjälper mot jobbiga känslor och minskar risken att du blir låg och deppig. Barn och unga behöver röra på sig varje dag, minst en timme, plus röra sig intensivare tre gånger i veckan för att få starka muskler och ett starkt skelett. All rörelse räknas. Det behöver inte vara en timme i sträck. Du kan dela upp tiden till exempel genom att cykla till skolan, göra ditt bästa på idrottslektionerna och leka på rasten. Jagalekar och fotboll är perfekta sätt. Hitta din grej! Ett bra sätt att hitta nya kompisar är att idrotta tillsammans. När du rör på dig mår du bättre psykiskt, får bättre självkänsla, sover bättre och har lättare att koncentrera dig på lektionerna.

Alla barn behöver:

- Rörelsepaus – inte sitta stilla för länge
- En timmes rörelse varje dag – allt du rör dig räknas
- Intensivare rörelse tre gånger i veckan

Samtalsfrågor – Välj några av frågorna som känns aktuella att ta upp i din grupp.

- Var det något speciellt i texten som du inte visste tidigare?
- Vilket är ditt favoritsätt att röra på dig?
- Hur kan du få in lite mer rörelse en vanlig dag?
- Vilket tycker du är lättast att få till, en timmes rörelse varje dag eller tre gånger med lite hårdare träning?
- Hur skulle du förklara psykisk hälsa för någon som inte vet vad det är?
- Hur gör man för att ”hitta sin grej”?
- Hur kan vi i vår klass göra för att få till rörelsepåuser?

2.

Se till att du får återhämtning genom sömn och hjärnvila!



Har du koll på att din hjärna behöver vila från alla intryck på samma sätt som kroppen behöver vila efter ett tufft träningspass? Din hjärna får otroligt många intryck under en hel dag; på skolan och på nätet. Ge dig själv skärmfri tid för att hjärnan ska få vila.

Den bästa återhämtningen är att sova gott och tillräckligt många timmar. Det är superviktigt för att du ska må bra inuti. Skapa en rutin på kvällen så kropp och knopp får möjlighet att varva ner. Läs en bok, mys med familjen eller drick en kopp te. Då är det lättare att du blir nedvarvad så du kan sova gott de 10-11 timmar du behöver varje natt när du är 9-12 år.

Samtalsfrågor - Välj några av frågorna som känns aktuella att ta upp i din grupp.

- Hur brukar du göra om du har svårt att somna?
- Kan du beskriva hur det känns i kroppen om du är full av intryck och om du har varvat ner?
- Hur tycker du man ska göra för att få till skärmfri återhämtningstid om det enda man egentligen vill är att spela?
- Vilka spel utan skärm gillar du bäst?
- När behöver du gå och lägga sig/somna/ stiga upp för att sova de 10-11 timmar du behöver?
- Under helgen kanske du är uppe lite längre och sover längre på morgnarna, då kan det vara svårt att somna på söndagkvällen. Har du något tips för hur det kan bli lättare?
- Har du tips på fler saker som är bra för att kunna sova gott? (ex. lagom varmt i sovrummet, inte äta mycket precis innan du går och lägger dig.)

3.

Träffa en vän en gång i veckan!



Att ha en god vän gör oss gladare. Det gör också att vi blir mindre oroliga och nedstämda. Ett sätt att bli närmare och tryggare med varandra när man är kompisar är att höras eller träffas utanför skoltid. Kom ihåg att du kan hitta vänner på många olika ställen och på olika sätt. Vänner kan vara yngre eller äldre. Morfar kan vara din vän, en vän kan vara din kusin, grannen som brukar vara ute på gården eller någon du träffat på handbollsträningen.

Du kan komma närmare dina klasskompisar genom att utveckla ditt bemötande, alltså hur du är mot dem. Till exempel genom att le och hälsa på klasskompisarna på morgonen och genom att fråga hur någon mår. Precis som blommor behöver vattnas för att inte vissna så behöver vi ta hand om våra vänner. Om du ler och säger "Hej" kan det göra någons hela dag. Testa så får du se. Forskning visar att vi själva mår bättre då vi hjälper andra att må bättre.

Samtalsfrågor - Välj några av frågorna som känns aktuella att ta upp i din grupp.

- Hur skulle du göra om du ville bli vän med någon ny?
- Hur gör små barn när de vill få en ny kompis? / Hur gör vuxna?
- Om "vänner är som blommor som behöver tas om hand och vattnas", hur tar man hand om sina vänner?
- Kan ett husdjur vara en vän?
- Hur märker man om någon vill bli ens vän?
- Hur gillar du att bli bemött när du kommer till skolan på morgonen?
- Har du varit med om att någon sagt något fint till dig som gjorde din dag?



4.

Följ ditt hjärta!



Det är oftast lättare att göra sådant som känns bra för stunden än sådant som ger belöning på lite längre sikt. Om vi är lite trötta är det till exempel lättare att hamna i soffan eller på sociala medier än att komma igång med läxan eller komma på något att göra utomhus som gör oss piggare. Men alla bra vanor blir lättare och lättare med lite övning.

Ibland bryr vi oss också för mycket om vad vi tror att andra vill och förväntar sig av oss. Om du har ett intresse eller gillar en aktivitet ska inte andra bestämma att det du gillar är för barnsligt, inte passar för dig eller att andra saker är mycket coolare att göra. Ditt liv ska kännas rätt för dig! Gör mer av det som gör just dig glad. Om du fokuserar på det som ger dig energi så ökar din motivation och känslan av att det är du som styr i ditt liv. Det blir också lättare att känna glädje och tacksamhet, vilket är viktigt för att du ska må bra inuti.

Samtalsfrågor - Välj några av frågorna som känns aktuella att ta upp i din grupp.

- Vad ger dig energi?
- Hur gör du för att hinna med att göra saker du gillar?
- Vad finns det för olika föreningar eller aktiviteter man kan vara med i där du bor?
- Har du något intresse som du tror att du är ensam om i klassen? (Var du ensam om det?)
- Vad är det som gör att man vågar testa en ny aktivitet?
- Har du exempel på intressen/aktiviteter som både unga och gamla kan göra?
- Har du något knep när du behöver göra sådant som inte ger belöning direkt? (Ex. tandborstning/läsläsning/städa rummet etc.)



5.

Tro inte på allt du tänker!



Vi tänker ca 60 000 tankar varje dag. Många av de tankar vi tänker idag är exakt samma som de vi tänkte igår. Det är inte alltid våra tankar stämmer. Vi kan tänka att Göteborg är Sveriges huvudstad och till och med tro att det är sant. Göteborg blir inte Sveriges huvudstad för det, så ta inte alla dina tankar för sanning. Ibland luras tankarna.

Det är helt normalt att ha någon form av negativa tankar och känslor varje dag. Tankar och känslor kommer och går, ungefär som vädret. Som tur är så är hjärnan formbar och när du lär känna dig själv kan du få syn på att dina tankemönster ibland är negativa på ett sätt som trasslar till det för dig. Du kanske tolkar andra negativt eller trycker ner dig själv. Det går att förändra! Det bästa sättet är inte att spinna vidare på negativa tankar. Inte heller att försöka trycka undan dem. Testa att bara låta tankarna vara. Det finns viktigare saker att fokusera på än negativa tankar och känslor. Det kan göra stor skillnad eftersom dina tankar styr det du gör.

Många av oss säger saker till oss själva, inne i huvudet, som inte är särskilt snälla. Saker vi aldrig skulle säga till en vän som vi gillade. Vi kan behöva träna på att vara lite vänligare mot oss själva med positivt självprat. Säg till dig själv på kvällen att du är nöjd med att du gjort det bästa du kunnat.

Samtalsfrågor - Välj några av frågorna som känns aktuella att ta upp i din grupp.

- Har du något exempel på när dina tankar lurat dig?
- Vad betyder det att tankar och känslor kommer och går ungefär som vädret?
- Vad betyder det att tolka någon annan negativt? Kan ni komma på något exempel tillsammans?
- Hur kan det komma sig att många trycker ner sig själva och säger saker till sig själva inne i huvudet som inte är snälla?
- Hur kan vi träna på positivt självprat?
- Har du något bra sätt att hjälpa andra att bli på bättre humör?
- Hur vill du att andra är mot dig om du känner dig sur/ ledsen eller låg? Är du en sådan som vill ha en kram eller vill du bara vara ifred?