

# LIVSKNEP

## FÖR DIG SOM MÅR BRA, DÅLIGT OCH MITTEMELLAN

Hej!



Har du hört talas om **psykisk hälsa**? Det låter krångligare än det är. Fysisk hälsa har du nog hört om, och det handlar om hur kroppen mår och fungerar. Psykisk hälsa handlar istället om hur du mår inuti. Hur du känner och tänker. Psykisk hälsa betyder inte att du ska vara glad hela tiden. Det handlar om att vara förberedd på att livet ibland är roligt och ibland lite jobbigare eller tråkigare.

Dessa blad är tänkta att ge lite knep för hur du rustar dig för att må så bra som möjligt och få hjälp när något känns jobbigt. Visa gärna bladen för någon annan, helst en vuxen. Ett bra knep i livet är just att dela och sätta ord på hur du mår med andra.

**Knepen är uppdelade i fem teman:**

### ➡ 1. KÄNSLOTRASSLET

Om att få lite koll på olika känslor och nysta lite i hur det kan kännas för dig.

### ➡ 2. BLANDADE VANOR

Hur du får till din bästa må bra-mix och skapar bra vanor i vardagen.

### ➡ 3. VAD VILL DU?

Om att få göra något som känns viktigt för dig och få påverka och välja.

### ➡ 4. STARKA KÄNSLOR

Hur starka känslor funkar och knep för att bli lite lugn.

### ➡ 5. HITTA HJÄLPEN

Om att ta hjälp när du mår dåligt och om vilka som kan hjälpa.



I boken "99 Livsknep" kan du hitta de här tipsen och många fler. Närmare bestämt 99 stycken!

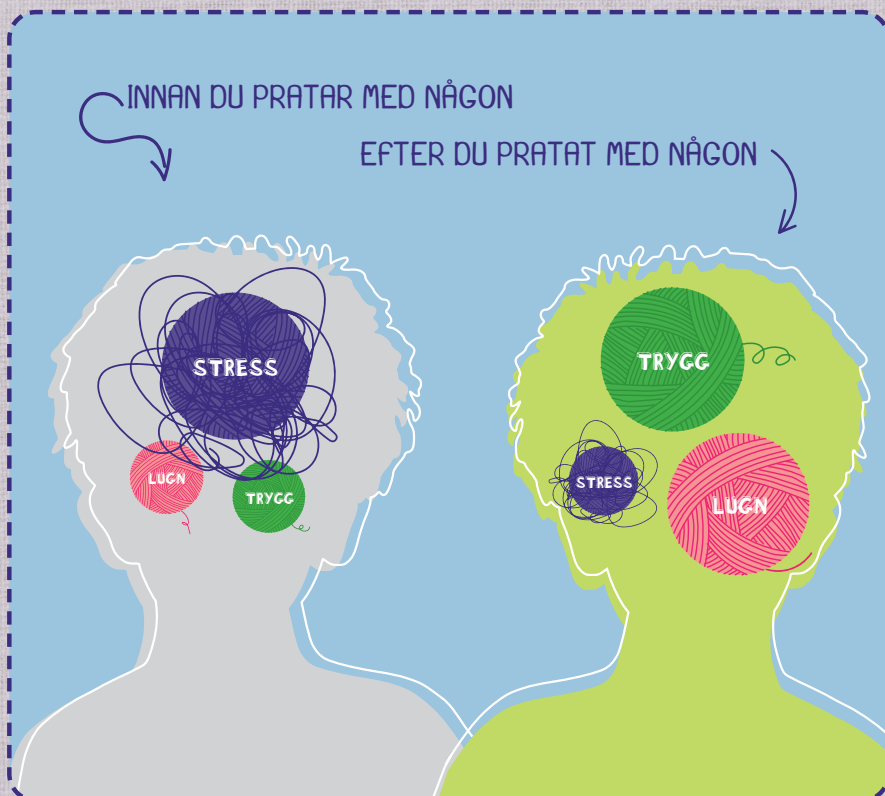
# KÄNSLOTRASSLET

Känslor kan vara trassliga, vi kan ha flera samtidigt och ibland läggs det ovanpå varandra. En känsla syns på utsidan och en annan känns inuti.

Känslor fyller en viktig funktion för oss människor. De ger oss snabb information om en situation och gör oss förberedda att agera snabbt. Till exempel kan det vara livsviktigt att känna känslan rädsla för att kunna hantera en farlig situation.

Känslor känns i kroppen men syns även i våra ansikten och på vårt kroppsspråk. På så vis påverkas vi även av andras känslor. Kanske blir du fnissig när du ser någon skratta eller rädd när du ser någon som ser arg ut.

Ibland är det svårt att veta vad som känns och det kan vara skönt att känna efter och försöka få koll på olika känslor och hur det brukar bli för just dig.



Det kan vara till hjälp att sätta ord på känslor för att reda ut trasslet. När du pratar med någon blir det jobbiga ofta lättare att bära. Det kan göra dig lugnare och tryggare.

# KÄNSLO-KOLLEN

## STRESSAD, PIRRIG, RASTLÖS

Tankarna snurrar, hjärtat slår. Du känner dig aktiv och har svårt att varva ner. Stress kan ge extra kraft, men blir jobbig när det blir för mycket.

## ARG, SUR, BUTTER, ILSKEN, RASANDE, IRRITERAD, TJURIG

Rösten är hög, kroppen hård. Allt känns dumt och orättvist! Det är svårt att tänka. När något är orättvist eller någon har gjort eller sagt något elakt.

## LEDSEN, SÅRAD, DEPPIG, BESVIKEN, NERE, SORGSEN, ENSAM

Gråtklump i halsen. Ont i magen. Känsla av att sakna något eller bli av med något som känns viktigt. Du behöver få tröst.

## TOM, MENIGSLÖST, HOPPLÖST

Allt känns tomt och hopplöst, så svårt så du stänger av känslorna. Kroppen är tung. Vill inget, orkar inget. Du behöver ta hjälp av någon vuxen.

## RÄDD, HOTAD, SKRÄMD, OROLIG

Hjärtat bankar och du vill fly. Kroppen känns konstig, stel eller som gelé. Känslan är till för att skydda mot faror. Det kan vara skönt att prata med någon.

## PEPP NYFIKEN, INTRESERAD, TESTA, PROVA

Du känner dig pigg och sprallig. Är nyfiken och vill testa och lära dig saker. Känslan får dig att vilja veta mer och prova nya saker.

## SKÄMMIG, FEL, GENERAD, VÄRDELÖS, PINSAM

Ansiktet hettar och du vill försvinna genom marken. Känslan av göra fel eller vara fel och dålig. Inte passa in i. Vilja avbryta det man gör. Gömma sig.

## DÅLIGT SAMVETE, SKULD, ÅNGER

Tung känsla i kroppen. Något blev fel eller dåligt för andra. Du önskar att du gjort annorlunda.

## GLAD, ROLIG, PIGG, LYCKLIG

Du skrattar och allt känns lätt. Vill göra mer av det som känns roligt.

## STOLT, HEDRAD, STARK, DUKTIG, VÄRDEFULL

Du sträcker på dig. Det känns okej att synas. Det känns att du har gjort något som är bra och rätt för dig eller andra.

# MINA KÄNSLOR

Ringa in olika känslor du känner igen, eller skriv egna känslor. Använd färgpennor och markera var i kroppen och i ansiktet känslan känns eller syns.

RÄDD

ARG

PIRRIG

NYFIKEN

STOLT

SUR

LEDSEN

GLAD

LUGN

SKÄMMIG

Beskriv hur en av känslorna känns och vad den känslan brukar få dig att göra:

.....

.....

.....

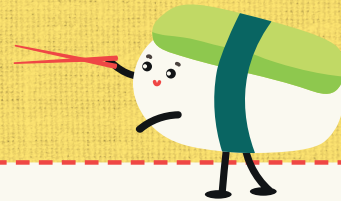
# VANOR I VARDAGEN

Vanor du skapar i vardagen kan hjälpa dig att må bra. Precis som du behöver äta 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 för att få till din må bra mix:



## SÖMN

Att vi får sova bra och tillräckligt länge är mycket viktigt. Det gör att kroppen och hjärnan får vila och då mår vi bättre. Om något jobbigt har hänt kan det vara svårt att somna. Då är det bra att göra saker på kvällen som får en att slappna av.



## ÄTA

Vi mår bra av att äta med jämna mellanrum under dagen. Gärna frukost, lunch, mellanmål, middag, och ibland något litet på kvällen. Om vi äter på det sättet håller våra batterier sig laddade hela dagen.



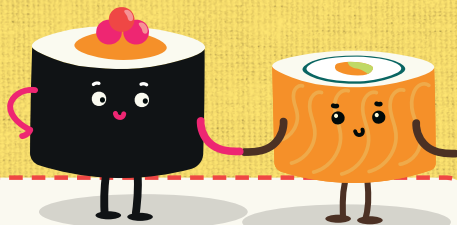
## CHILLA

För att orka göra saker som kan kännas lite jobbiga eller tråkiga behöver vi också göra saker som inte är jobbiga. Vi behöver få spela dator, kolla på klipp eller film, hänga med kompisar, pyssla. Med det är bra att ha koll. För det kan vara svårt att sluta chilla också.



## FOKUSERA

Är det så att du ofta håller på med massa olika saker samtidigt? Kanske kollar telefonen på samma gång som du pratar med en kompis eller håller på med läxan? Vi kan behöva hitta knep för att fokusera. Att göra en sak i taget ger hjärnan en chans att lära sig och förstå saker.



## UMGÅS

Det är viktigt att ha tid tillsammans med andra. Man kan vara tillsammans på en massa olika sätt, det kan vara att man leker tillsammans, chattar, spelar spel, äter eller bara sitter bredvid varandra och tittar på film.



## VILA HUVUDET

Ibland behöver vi stunder då våra hjärnor får vila från både skärmar och svåra uppgifter och låta tankarna bara få vandra fritt. Det kan hända när vi går på promenad i skogen, lyssnar på musik eller gör något annat lugnt.

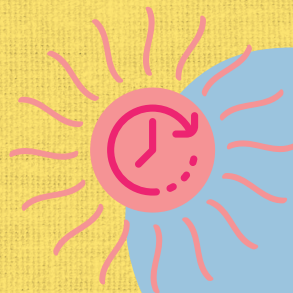


## RÖRA SIG

När vi rör på oss mår vi bättre, både i kroppen och i huvudet. Att röra sig gör att stress minskar, att vi sover bättre och att vi orkar mer. Man brukar säga att man ska vara i rörelse i minst en timme per dag. Det är extra bra om vi rör oss så vi blir lite andfädda och varma i kroppen!

# SOVA GOTT-KNEP

Att sova är superviktigt för att man ska må bra när man är vaken. Tillräckligt med sömn är en riktig energi-boost, medan för lite sömn är en riktig energi-bov! Det är inte bara så att man orkar mindre när man sovit för lite, man hamnar också lättare i känslotrassel!



Var ute en liten stund varje dag. Dagsljus hjälper oss att sova bättre genom att ställa in hjärnans klocka. Gå helst ut mitt på dagen. Vädret spelar ingen roll, även mulna dagar ger ljus.



## SOMNA LÄTT-KNEP

- Skapa en kvällsrutin som lugnar. Ta en dusch. Läs en bok. Lyssna på lugn musik. Mys i soffan med sköna sovkläder. Hitta ditt sätt att känna kvällslugn.
- Fixa en supersovarplats! Det är lättare att sova om det är svalt, mörkt och tyst. Fixa en gardin eller en sovmask och öronproppar. Går det att öppna ett fönster för att vädra?



## MOBILEN I SÄNGEN?

**NEJ.** Mobilen kan störa, låta och göra så att du börjar kolla på saker om du vaknar. Då är det kanske bättre att ha den i annat rum.

**JÄ.** Skönt att ha mobilen nära med avslappningsövningar, ljudböcker och musik. Men sätt den i så fall på "stör ej"-läge.



# MINA VANOR

Tänk på senaste veckan. Vad gjorde du mycket av? Vad gjorde du lite av? Fyll i cirklar dag för dag. Fyll i hela om du är nöjd med den biten just den dagen och fyll i mindre om du inte är nöjd.



	MÅN:	TIS:	ONS:	TORS:	FRE:	LÖR:	SÖN:
 <b>Sömn</b> (jag har sovit okej i natt)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
 <b>Röra på sig</b> (jag har gjort något aktivt med min kropp idag)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
 <b>Äta</b> (jag har ätit bra)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
 <b>Vila huvudet</b> (jag har tagit det lugnt utan skärm)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
 <b>Chilla</b> (gjort något jag gillar)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
 <b>Fokusera</b> (jag har lyckats fokusera på en sak en längre stund)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
 <b>Umgås</b> (jag har varit tillsammans med andra)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Skriv det du är nöjd med och det som skulle behöva ändras för att få till bra vanor:

.....

.....

.....

# VAD VILL DU?

Ibland kan det kännas som att vi har många saker som vi måste göra i livet. För att må bra behöver du också få göra sånt som du har lust med och som är viktigt för just dig. Vad du gillar och vad just du tycker är viktigt kan ändras med tiden. Känn ingen stress över att du inte riktigt vet vad som passar dig, du har hela livet på dig att testa!



En del saker är lätta att välja. Färg på tröja, favoritmusik eller rastaktivitet. Andra saker kräver mycket tid, pengar eller att ha vuxna som hjälper dig. Fritidsledarna på skolan brukar vara bra på att hjälpa till att tänka.

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



Känner du dig osäker på vad som passar dig? Alla människor känner så ibland. Våga testa! Om du trivs med att göra något så har du hittat rätt.





# RÄTT ATT LYSSNAS PÅ



Du som är barn har en massa rättigheter. Du har rätt att bli lyssnad på. Du ska få vara med och påverka saker som gäller dig och ditt liv.

Det betyder inte att du som barn får bestämma allt själv. Men vuxna ska ta reda på vad du vill, lyssna och tänka på vad som är bäst för dig som barn när de tar beslut.

## FN:S BARNKONVENTION = SVENSK LAG



- 🌐 Alla barn är lika mycket värda. Ingen får diskrimineras.
- 🌐 Vuxna behöver ta hänsyn till barnets bästa i alla beslut som rör barn.
- 🌐 Alla barn har rätt att leva och utvecklas.
- 🌐 Barn har rätt att uttrycka sin mening i frågor som rör dem.



# VAD VILL DU?

## HITTA DIN GREJ

Du är en egen person och har rätt att pröva dig fram. Ringa in eller skriv egna ord som skulle passa dig.



MILJÖKÄMPE  
GYMNAST  
TECKNARE  
.....  
MUSIKNÖRD  
LAGSPELARE  
FRIIDROTTARE  
HEMFIXARE  
CHILLARE  
BAGARE  
HÅRDROCKARE  
DANSARE  
BOKÄLSKARE  
ORIENTERARE  
SKEJTARE  
MODELEJON  
SPORTFISKARE  
.....  
FOTBOLLSÄLSKARE  
SIMMARE  
YOU-TUBER  
DATASPELARE  
TENNISPELARE  
VINTERSPORTARE  
TÄNKARE  
.....  
COSPLAYER  
FIXARE  
PYSSLARE  
MEKARE  
SCOUT  
SÅNGFÅGEL  
TRÄDKRAMARE  
HEMMAMYSARE  
EXTRA-JOBBARE  
KAMPSPORTARE

Vad blir du glad av att göra? Är det något nytt du skulle vilja testa?

.....  
.....

# STARKA KÄNSLOR

När vi blir rädda, arga eller oroliga reagerar kroppen starkt. Det är ett system i kroppen, som vi kallar stressystemet, som drar igång. Man kan tänka det som en röd lampa som tänds, eller ett alarm som varnar på samma sätt som brandlarmet varnar när det börjar brinna.

På samma vis som mycket måste hända snabbt när brandlarmet går är det mycket som händer snabbt när vi blir stressade och den röda lampan tänds.

Oftast är det mycket som händer i huvudet och kroppen utan att vi ens hinner tänka på det. Titta på bilden till höger och se vad du känner igen dig i. Hur känns det för dig när du blir stressad och "hamnar på rött"?

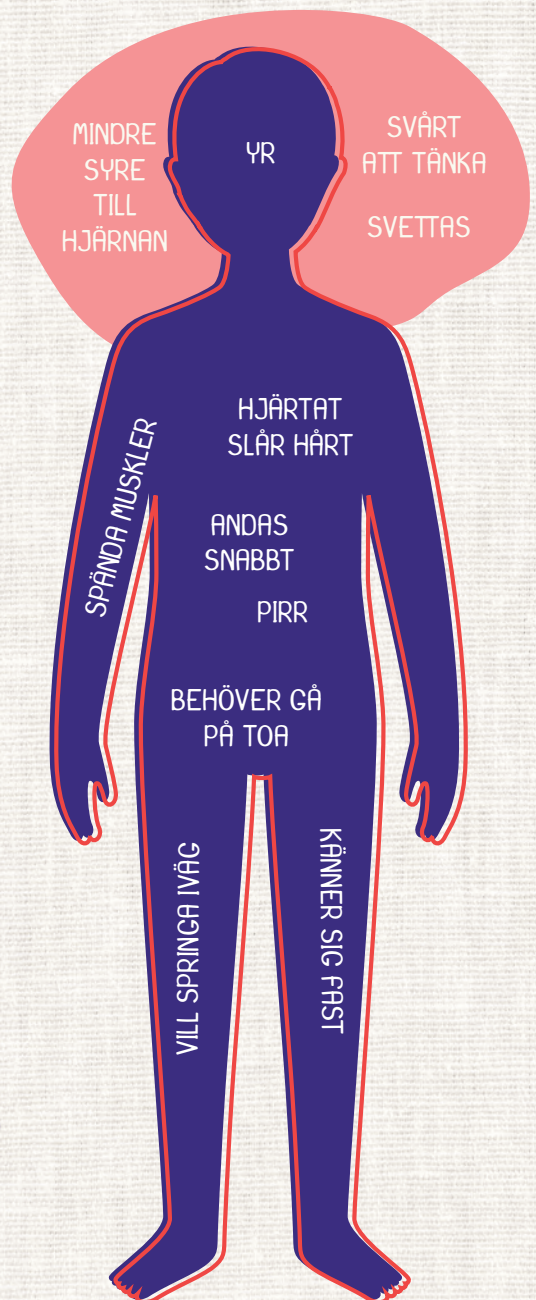
Stressystem = oroslarm



Det finns olika sätt man kan reagera på när man hamnar på rött. Ett sätt är att stanna kvar och kämpa, ett annat att försöka fly undan det som stressar en, ett tredje sätt är att liksom stelna till för att man inte vågar något annat eller för att inte bli upptäckt.

Lätt att komma ihåg på engelska:  
FIGHT, FLIGHT, FREEZE.

När den röda lampan tänds är det svårt att tänka och vi reagerar ofta lite för starkt. Det vi kan göra är att träna på knep som kan göra oss lite lugnare så att vi kan att tänka och göra det vi behöver i stunden.



# EN LUGN HJÄRNA ÄR EN SMART HJÄRNA

## ANDAS

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.



Du kan också testa att...



Ta några djupa andetag, andas in, håll andan och andas långsamt ut.



## TESTA APPEN "SAFE PLACE"

Där finns massa enkla övningar och små spel som kan hjälpa dig att komma till ro och må bättre.

## KÄNN PÅ NÅGOT

Känn och kläm på något som är lent eller satisfying.

Ha en liten sak i fickan som du kan känna på och som påminner dig.



## LÅT VATTEN LUGNA

Spola vatten på händerna.  
Badda ansiktet med vatten.  
Drick ett glas vatten eller känn på en isbit.



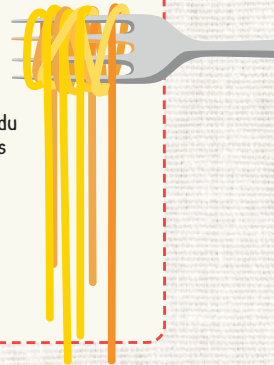
## SPÄNNA OCH SLAPPNA AV

Testa spagettiavslappning!

Spänn hela kroppen bli så lång du kan, håll kvar spänningen och räkna till tio. Räkna sen ner från tio och låtsas att du kokas och blir mjukare och mjukare tills du är som en sladdrig okokt spagetti.

### SPÄNN PÅ OLIKA SÄTT

Knýt dina händer hårt och dra upp axlarna mot öronen och slappna av.



## TA HJÄLP

Gå till någon och prata lite.  
Skicka ett sms.  
Be någon krama dig!

<3



## 1... 2... 3...

### RÄKNA

- 🎲 Räkna tre runda saker du kan se.
- 🎲 Räkna tre ljud du hör.
- 🎲 Räkna tre olika saker du känner.  
eller...
- 🎲 Räkna långsamt till 10.

## RÖR PÅ DIG

Gå ut ur rummet.  
Promenera, spring så fort du kan.  
Skaka dina händer.  
Hoppa lite på stället eller vicka lite på kroppen.



# LUGNA KROPPEN OCH LUGNA TANKAR

Testa olika lugn och ro övningar för att se vilka som passar dig. Betygsätt med stjärnor!

3

Lägg en hand på magen, ta ett djupt andetag så du känner att handen på magen rör sig. Räkna till tre, andas ut.



Knyt dina händer hårt, dra upp axlarna mot öronen håll kvar en stund. Slappna sen av och vila en kort stund. Knyt händerna och dra upp axlarna igen, slappna av.



Räkna tre runda saker du kan se. Räkna tre ljud du hör. Räkna tre olika saker du känner i kroppen.



Låtsas att du luktar på en kopp varm choklad. Dra in chokladdoften genom näsan. Andas ut genom munnen och låtsas att du blåser på den varma chokladen. Blås gärna långsamt om du kan.



Spola händerna med vatten, badda ansiktet och drick lite.



Hitta något som är lent eller satsifying att känna på. Känn på den saken en stund.



Vad det något som gjorde dig lugn? Har du något eget knep?

.....

.....

# 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. Det kan vara svårt att veta vem du kan prata med och hur du kan säga.

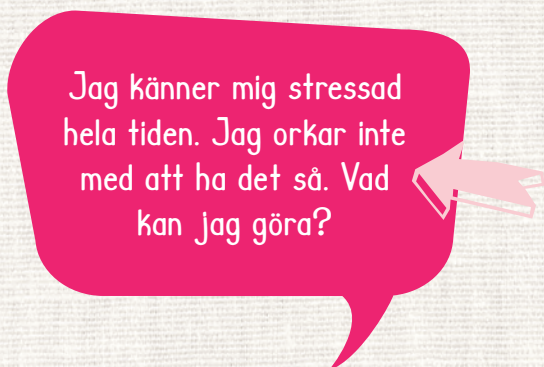
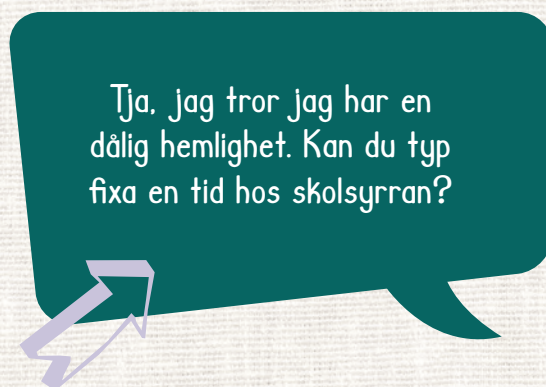
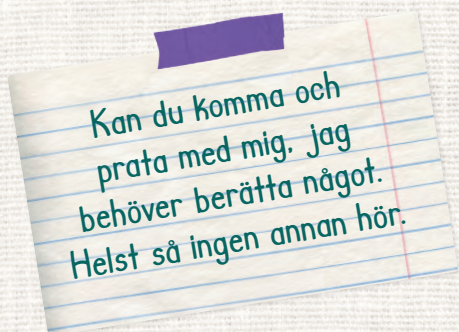


## PRÖVA ATT PRATA MED NÅGON

Ibland kanske du inte kan eller vill berätta särskilt mycket. Det är okej. Då kan du bara säga att du är ledsen och vill ha lite sällskap en stund.

Testa att prata med en annan person om det inte känns bra med den första du berättar för. Ge inte upp.

Här är lite tips på hur du kan säga eller skriva:



## VUXNA DU KÄNNER

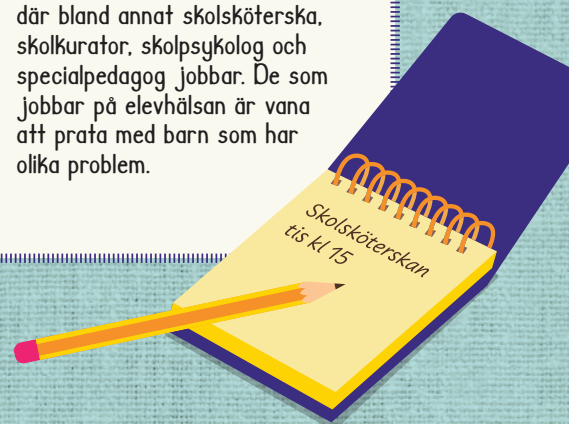
Många tycker det är skönt att börja prata med någon vuxen man känner. Det kan vara en förälder eller släkting, lärare eller mentor, ledare eller tränare. Även om de inte har alla lösningar så kan de stötta dig att få mer hjälp av någon annan.

## VÅRDCENTRAL OCH BUP

Vårdcentralen och BUP är en del av Hälso-och sjukvården. Där jobbar psykologer, kuratorer, läkare och sjuksköterskor. Du kan få stöd, utredning och behandling om du känner dig ledsen, arg eller orolig eller har varit med om något skrämmande som fortsätter att påverka dig.

## ELEVHÄLSA

Alla skolor ska ha en elevhälsa där bland annat skolsköterska, skolkurator, skolpsykolog och specialpedagog jobbar. De som jobbar på elevhälsan är vana att prata med barn som har olika problem.



# HITTA HJÄLPEN

## STÖDLINJER OCH STÖDCHATTAR

Det finns flera olika ställen att ringa eller chatta om du mår dåligt eller varit med om svåra saker.

**Du kan vara anonym = Du behöver inte berätta vem du är.**

-  **BRIS Barnens rätt i samhället:** dit kan du ringa (116 111) eller chatta (bris.se). Det finns kuratorer på plats dygnet runt alla dagar på året. Det kostar inget att ringa till BRIS. Du kan ringa om alla frågor kring hur du mår och hur du har det.
-  **Ditt ECPAT:** (dittecpat.se) är en plats för alla under 18 år. Där kan du chatta för att få hjälp, stöd och kunskap om bilder, sexuella kränkningar, hot och övergrepp. De kan också hjälpa dig ta ner nakenbilder som har spridits.
-  **Kärleken är fri** (karlekenarfri.se) är Rädda Barnens chatt om hedersrelaterat våld och förtryck. Du kan chatta med någon om du känner dig kontrollerad, bestraffad eller mår dåligt av att inte få välja saker i ditt eget liv.

## SOCIALTJÄNSTEN

De har som jobb att se till att barn och familjer får hjälp med det som de behöver i vardagen. Deras jobb är att prata med familjer där det finns problem och föreslå olika sorters hjälp. Det kan till exempel vara stöd till familjen med ekonomi och hur man har det tillsammans hemma.

## POLISEN

Om du känner till eller varit med om något som du tror kan vara brottsligt ska du anmäla det till polisen. Ring 11414 (eller 112 om du eller någon annan är i fara nu) Anmäl även brott som händer på nätet till polisen.



# MIN HJÄLP-PLAN

Vilka lärare och fritidspersonal kan jag prata med?

Många gånger känns det bra att prata med en vuxen hemma. När det inte gör det kan den här listan vara till hjälp.

En tränare eller kompis förälder som jag kan prata med heter...

Min skolsköterska heter...

Polisen går att nå såhär:

Min skolkurator heter...

Socialtjänsten där jag bor kan man nå såhär:

## HÄR KAN DU OCKSÅ FÅ STÖD OCH TIPS:

BRIS ([bris.se](http://bris.se), 116 11)

ECPAT ([dittecpat.se](http://dittecpat.se))

Kärleken är fri ([karlekenarfri.se](http://karlekenarfri.se))

Socialtjänsten ([kollpasoc.se](http://kollpasoc.se))

Barn och ungdomspsykiatri BUP ([bup.se](http://bup.se))

LILLA RB ([lilla.raddabarnen.se](http://lilla.raddabarnen.se))

Skanna koden för att komma direkt till Rädda Barnens sida för barn!

