

# Vardagspusslet

## Barn och ungdomsentrén

Ett litet häfte om viktiga bitar för att må bra





Vi som har gjort detta häfte jobbar på Barn och ungdomsentrén och möter barn och ungdomar inom Region Västernorrland.

Syftet med denna sammanställning av frågor och information är att ni ska kunna utgå från dessa där hemma för att samtala tillsammans utifrån hur det ser ut hemma hos er.

## Varför fokusera på rutiner?

Vardagsrutiner och att ta hand om sig själv är mer avgörande för måendet än vad en kan tro.



När vi mår dåligt, är ledsna, eller oroliga, kan det påverka hur man sover, vad man gör och vad man äter

Ibland slutar man göra sådant man egentligen tycker om att göra

De rutiner som är i fokus:



SÖMN



MAT



AKTIVERING



## 1. Sömn

### Sömnbehov

- Sömnbehovet är individuellt och ser olika ut i olika åldrar och perioder i livet.
- Det beror också på andra saker: hur dagen sett ut, vad vi gjort och hur vi mår.
- Barn 6–12 år behöver ca 9 till 11 timmars sömn/natt

### Vad händer när vi sover?

- Hjärnan utvecklas, minnet förbättras och koncentrationen stärks
- Kroppen återhämtar sig och byggs upp
- Immunförsvaret blir starkare

### När sömnen blir ett problem...

- ...är det vanligt att lättare känner sig ledsen, irriterad, orolig eller stressad.
- ...kan det påverka vardagen på många sätt.



## När sömnen blir ett problem

Om sömnen är ett problem är det bra att hålla sig till regelbundna tider – att lägga sig och kliva upp samma tid oavsett dag för att underlätta för kroppens biologiska sovklocka.

Försök vara vaken under dagen, även om tröttheten ropar på en. Det kommer vara lättare att somna på kvällen.

## Vad finns att göra?



### Sov på regelbundna tider

Försök hålla samma tider för att underlätta din sovklocka



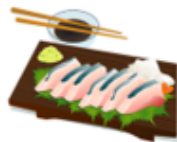
### Var vaken på dagen

Även om du känner dig trött, försök hålla dig vaken under dagen



### Sov när du är i sängen

Försök hålla aktiviteter till exempel läsläsning, tv, pyssel till andra platser.



### Ät gärna men inte för nära det är dags att sova

Undvik läsk innan läggdags



### Var gärna fysiskt aktiv men inte för nära läggdags

Fysisk aktivitet är bra för en god sömn, men kroppen behöver tid att varva ner efter träning.



### Skapa en bra kvällsrutin

Ha tid till att varva ner, gör saker du blir lugn av. Se till att sovrum och säng är behagligt och bekvämt.



### Mobilens är bra och viktig men försök lägga bort den när du ska sova

Skärmlyuset och aktiviteten lurar kroppen till att vara vaken



### Kliv upp om du inte somnat inom 20-30 minuter

Gör något annat en stund tills du känner dig trött, vänta in kroppens signal.



## Funderingar och oro kvällstid

Det är vanligt att det kan komma funderingar och oro på kvällen. Det är tillfället när det är lugnt, tyst och hjärnan är inte lika distraherad av annat som under dagen.

Att försöka somna i sällskap av jobbiga tankar och jobbiga känslor är inte lätt. Tips:

- Orostid – skriv ner tankar och plocka fram på bestämd orostid under dagen, prata igenom dem tillsammans med vårdnadshavare/vuxen
- Undvik att prata om saker som oroar vid sänggående

Hur ser det ut hos er?

- Fundera över olika områden där hemma som kvällsrutiner, skärmtid och oro och grubbel på kvällarna.



## 2. Mat

### Varför är maten viktig för måendet?

- Mat är kroppens bränsle
- Mat håller blodsockret på en jämn nivå
- Mat förbättrar koncentrationen och förmåga att lära i skolan



#### **Äta näringsriktigt**

Bra mat som ger kroppen energi att orka med dagen



#### **Äta balanserat**

Undvik eller minska läsk och energidryck



#### **Äta på regelbundna tider**

Försök hålla samma tider och samma måltider

## Vad kan ni göra om det krånglar med maten?



**Lite och ofta hellre än lite och sällan**

Ibland brister aptiten, men försök att få i något



**Planera maten tillsammans**

Planera matsedel ihop och kanske laga tillsammans



**Äta tillsammans**

Ibland är inte aptiten på topp. Om det är så för er eller om det av annan anledning är svårt att få till det här med bra matvanor. Försök då hellre att äta lite och ofta. Lite är bättre än inget.

I vardagen med skola, jobb, fritidsaktiviteter, kompisgäng med mera kan det vara svårt att få till gemensamma stunder att äta och ses på – så i den mån det går i ert vardagspussel försök att äta tillsammans.

- Hur ser era matvanor ut?
- Äter ni frukost, lunch, mellanmål, middag?
- Finns det något ni behöver arbeta med i er familj?

Utifrån ovan reflektioner välj några områden som ni kan arbeta med.



# Veckoschema över måltider

Checklista	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Frukost							
Lunch							
Mellanmål							
Middag							
Kvällsfika							
Övrigt							





### 3. Aktivering

Aktivering handlar inte bara om fysisk rörelse, utan om att låta kropp och hjärna vara aktiverad och stimulerad och det finns tre slags aktiviteter som påverkar måendet i hög grad. De kallas för måenderelaterade eller positiva aktiviteter.

- **Social aktivering:** Tid som spenderas med andra människor tex familj och andra kompisar och som är positiva, trevliga och roliga.
- **Positiv aktivering:** Kreativa aktiviteter, fritidsaktiviteter. Aktiviteter som får oss att känna oss kompetenta (så som vi känner när vi har gjort något bra)
- **Fysisk aktivering:** När vi rör på oss sätt processer i gång i kroppen som får oss att må bättre. Tex när vi spelar fotboll, promenerar eller går på gym.

#### Social aktivering

Dagtid är många av oss i ett konstant socialt umgänge, i tex skolan och med kamrater. Vi har alla olika behov och kan behöva ha stunder i lugn och ro för oss själva. Om den sociala aktiveringen upplevs för begränsad kan det finnas behov av att uppmuntra och utöka den.

Detta kan göras genom att t.ex. planera in aktiviteter i ert schema:

- Ät middag tillsammans
- Vara tillsammans, dela intressen med varandra. Kanske har ni ett spel att spela ihop? Eller en serie ni kan se?

- Bjud hem vänner. Ibland kan man behöva hjälp av en förälder att bjuda hem, kolla med någon ni känner.
- Hitta en återkommande aktivitet - gå ut och fika, promenader i dagsljus, biobesök, pyssla, spel.
- En biltur kan vara en bra aktivitet tillsammans.

## Positiv aktivering

- Gör mer av sådant du tycker om
- Finns möjlighet att återuppta något intresse eller hobby?
- Skapande och kreativitet
- Enkla aktiviteter i hemmet

## Fysisk aktivering

Det är viktigt att hitta en lagom nivå på fysisk aktivitet utifrån vem man är och hur förutsättningarna ser ut samt vilket intresse man har.

- 30 minuters promenad 3 gånger i veckan = samma resultat som medicinering vid lättare till medelsvåra depressioner
- Minskar mängden stresshormon och ökar utsöndringen av serotonin
- Stärker självkänslan och ger en paus från annat



## Vad kan ni göra?

Planera och prata ihop er tillsammans om vad som är möjligt och vad ni vill sikta mot, så att ni har en gemensam bild och överenskommelse.

Som föräldrar är det viktigt att komma ihåg att inte ge upp utan fortsätta påminna och föreslå aktivering trots att barnet kanske är motvilligt eller inte vill just i stunden.

Som barn kan det vara viktigt att komma ihåg att dina föräldrar gör det av omsorg och inte för att de vill tjata eller vara dumma.

- Gör en lista över saker som ni tycker om att göra.
- Vad gör ni för mycket av och vad gör ni för lite av?
- Välj aktiviteter som har goda chanser att lyckas och bli av! Enkla och hanterbara.
- Gör aktiviteter i små steg.
- Planera eller prata ihop er om vad som kan vara möjligt att göra.

## Hur göra för att öka aktivering?

Funder lite över:

- Var gör ni för mycket av?
- Vad gör ni för lite av?
- Kan ni välja att prova öka en aktivitet?

Välj då aktiviteter som har goda chanser att lyckas!

Enkla och hanterbara. Förändringar blir enklare att hantera om ni börjar i små steg. Planera för aktiviteten i för tid. Förutse eventuella hinder och försök lösa dessa tillsammans.



Och så till slut...

Nu har ni tagit del av de tre pusselbitarna: sömn, mat och aktivering.

Det här är delar som ibland rullar på och ibland behövs en stund att se över och göra förändringar för att vardagen, livet och måendet ska få en hjälp på traven och fungera bättre.

Fundera över vilken av dessa områden vill ni fortsätta arbeta med.

- Vilken är den största anledningen att arbeta med detta område?
- Vilket mål skulle ni vilja uppnå och vilken förändring vill ni göra?
- Vad skulle då kunna vara ett första (lagom stort) steg att ta mot förändringen/målet?

Hoppas vårt lilla häfte varit till nytta i ett försök att skapa nya mål att sträva mot hemma.

Lycka till!

