

Hur föräldrar kan främja psykiskt välbefinnande hos barn

Det är föräldrar som känner sina barn bäst, och det är ofta de som först märker av förändringar i sina barns beteende:

Colin var en glad kille. Han hade kompisar, det gick bra i skolan och han kom bra överens med sina syskon och föräldrar. Men för ett par månader sedan började Colins mamma märka att han verkade dra sig undan. Han var lättirriterad, isolerad och verkade inte finna någon glädje i saker han brukade tycka om, som att spela basket, rita eller umgås vid köksbordet. Hans föräldrar var oroliga, men visste inte vad de skulle göra.

”Gjorde vi något fel? Har något traumatiskt inträffat? Handlar det om psykisk ohälsa?”

Många föräldrar i samma situation känner sig vilsna. De kan oroa sig i ensamhet eller inte veta hur de går till botten med problemet – om problemet ens existerar. Den här typen av frågor och farnhågor är mycket vanliga.

Så vad kan man då göra som förälder?

Det är viktigt att vi tar hand om våra barn känslomässigt från första början. Ett sätt föräldrar kan göra detta är att skapa uppväxtmiljöer som hjälper barnen att bli motståndskraftiga.

Motståndskraft är inget vi föds med – den byggs upp av erfarenheter. Tack vare dessa erfarenheter tillägnar sig barnen färdigheter som hjälper dem att undvika depression, ångest och andra känslomässiga problem, och även att få bukt med dessa problem när de uppstår.

De två viktigaste komponenterna i motståndskraft är engagemang och medvetenhet. Engagemang handlar om hur vi knyter an till vår omgivning. När barn kan kommunicera öppet och tillitsfullt med andra – föräldrar, lärare, syskon – övar de sig på att bearbeta sina erfarenheter och upptäcker nya sätt att hantera dem. Medvetenhet handlar om vår förmåga att reflektera kring oss själva. Det är en egenskap barn kan lära sig och föräldrar kan lära sig att uppmuntra. Om barn kan identifiera när de inte riktigt mår bra är de ett steg närmare att kunna be om eller söka hjälp.

Nedan följer några metoder som föräldrar kan använda för att främja motståndskraft hos barn, och tidigt identifiera tecken på psykisk ohälsa. Många av dessa metoder kan ingå som en naturlig del i vardagslivet.

Tips för föräldrar

Prata tidigt och ofta. Det bästa sättet att skapa engagemang, öka ditt barns självmedvetenhet och komma underfund med hur ditt barn mår är att ha öppna samtal. Börja tidigt. Börja redan under småbarnsåren att fråga och prata om hur de mår, vad de är intresserade av, deras beteende, vänner, svårigheter och framgångar. Fortsätt med det under tonåren och de tidiga vuxenåren. Om detta ingår som en naturlig del i er relation kommer det att ge resultat på lång sikt. Berätta också om dina egna erfarenheter. Barn älskar att höra berättelser om familjen och vad du har upplevt i livet.

Var observant på beteendeförändringar. Oroväckande beteendeförändringar hos barn kan vara mer eller mindre uppenbara. Beteenden som föräldrar kan märka av är förändringar i aptit, sömnvanor, humör (irritation, utbrott, nedstämdhet), relationer med andra (vänner, syskon, föräldrar), social isolering, sämre prestation i skolan, minskat intresse för sådant barnet tidigare tyckt om (idrott, musik). Allt detta kan vara ett tecken på en affektiv, ångestrelaterad eller annan psykisk störning, en traumatisk upplevelse, missbruksproblematik eller relationsproblem, t.ex. mobbning.

Om du märkt en beteendeförändring – fråga. Det blir lättare om du börjat med den här typen av samtal tidigt. Om du inte gjort det, börja försiktigt. Du behöver inte göra definitiva uttalanden av typen ”Du betar dig väldigt annorlunda”. Ställ istället öppna frågor, som ”Hur är det med dig? Har det hänt något nytt? Är det något som är fel eller som gör dig upprörd?” På det sättet öppnar du för ett mer uttömmande svar istället för ett enkelt ja eller nej. Ha tålamod. Det kan kräva många samtal för att få en tydlig bild av vad som försiggår. Men om ditt barn av något skäl känner att det blir för mycket kan det vara kontraproduktivt att försöka reda ut allt på en gång.

När samtalet inletts, var mer specifik. Om ditt barn börjar berätta – om t.ex. nätmobbning, depression eller ångest – kan du ställa mer detaljerade frågor. Var inte rädd att fråga om typen av sociala relationer eller deprimerade känslor, eller detaljer kring ångest eller självmordstankar. Det finns en missuppfattning om att farliga samtalsämnen som självskadebeteenden kan orsaka dem. Detta är helt fel. De flesta barn, och vuxna, känner sig lättade att någon frågar och vill prata om det som händer.

Sök rådgivning. Det kan ofta hjälpa att ringa en skolkurator, lärare, tränare eller en annan förälder som tillbringar mycket tid med ditt barn för att se om de märkt samma saker eller om de har någon koll på vad som eventuellt pågår. Och kom ihåg att oron över ditt barns känslor och beteenden är precis lika viktig att ta upp med barnets läkare som farhågor kring deras fysiska hälsa.

Ta hand om dig själv. Du har säkert hört säkerhetsmeddelandet på flygplanet som säger att ”i en nödsituation ska du sätta på dig din egen mask först innan du hjälper andra”. Detta är oerhört viktigt för föräldrar. Du kan inte hjälpa ditt barn om du inte tar hand om dig själv. Det kan innebära att du hittar sätt att lindra din egen ångest, rädsla eller depression. Stöd från andra – en partner, ett syskon, en vän eller en förälder – kan vara oerhört värdefullt. Samma regler som gäller för samtal med dina barn gäller också för andra i ditt liv – när vi övar oss på de här samtalen bygger vi samtidigt upp vår egen motståndskraft och kan på så sätt föregå med gott exempel för våra barn.