

Film sammanfattning

Inledning

Tonårstiden kan vara en fantastisk tid med fest, kompisar och storslagna framtidsplaner. Men det finns också mycket som kan stressa våra ungdomar under den här tiden i livet. Sökande efter identitet, gruppsyck, skolprestationer, normer i samhället och ständig uppkoppling. I den här filmen ska vi titta närmre på stress och på vad du som förälder eller vårdnadshavare kan göra för att stötta din tonåring när hen är stressad. Men först ska vi få några ord om vad stress egentligen är, vad som händer i kroppen när vi känner oss stressade och hur stress påverkar oss.

Vad är stress? Vad händer i kroppen? Hur kan man som föräldrar veta att barnet lider av ohälsosam stress?

Stress är en normal fysiologisk reaktion som är viktig för vår överlevnad. Tidigare i vår utveckling handlade det mycket om att man hamnade i en situation som var hotfull där kroppen behövde mobilisera all kraft och energi för att kämpa emot eller fly. Vi kan fokusera mer, det är egentligen det som är det grundläggande när stressreaktionen drar igång. Det är en positiv sak när det händer i stunden, men det negativa blir om den här stressreaktionen håller i sig och vi inte får vila från den, inte får någon återhämtning. Tecken på att din tonåring kan lida av ohälsosam stress kan vara att hen är rastlös, orolig, irritabel, har svårt att tänka på två saker samtidigt eller har svårt med minnet. Det kan också vara andra saker, som att man får problem med magen. Muskelspänning är också väldigt vanligt i nacke och axlar, men det kan också bli så att man blir väldigt nedstämd. Att man drar sig undan, att man inte vill vara med på sociala saker och umgås med kompisar, eller göra saker som man egentligen tycker är roligt. Så det är en väldigt mångfacetterad bild av vad som kan vara uttryck för ohälsosam stress.

Skolläkare och skolpsykologs tips till föräldrar när det gäller att stötta sina tonåringar att hantera stress:

- Hjälpa att skapa rutiner för mat, sömn och aktiviteter. Motion och fysisk aktivitet minskar stress.
- Var närvarande, inte vara stressad som föräldrar. Ta en paus och var tillsammans med barnet.
- Engagera sig i barnet, hjälp dem att sätta ord på sina upplevelser och känslor.
- Inte grubbla över problemen, konfrontera, berätta om sin känsla och berätta vad man kan göra istället, lära av misstagen.
- Behålla sitt lugn som förälder. För inte över din egen stress på ditt barn.
- Lyssna och prata med barnen om det som stressar dem.

Ungdomarnas tips till föräldrar

- Heja på tonåringen
- Hjälpa till att strukturera och ge råd om hur man kan få en stressfri vardag
- Fråga nyfiket men kräv inte att man måste svara
- Göra kul grejer med tonåringen
- Lita på tonåringen