

*This is an electronic reprint of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.*

*Please cite the original version:*

Storbacka-Järvinen, L. (2023). Stärka barns psykiska hälsa – hur småbarnspedagogiken gör en skillnad och skapar en trygg framtid. *FUI-bloggen* 16.11.2023.



20.11.2023 | Kommentarer

**Lena Storbacka-Järvinen**

## **Stärka barns psykiska hälsa – hur småbarnspedagogiken gör en skillnad och skapar en trygg framtid**

### **Vad är psykisk hälsa**

Psykisk hälsa är en viktig del av ett helhetsmässigt välmående. Enligt Världshälsoorganisationen WHO handlar det om att människan har en förmåga att klara av motgångar och kriser i livet. Psykisk hälsa innebär att människan har en förmåga att känna igen vad hen kan och inte kan, sina styrkor och att hen känner gemenskap. Förbundet Mieli Psykisk Hälsa Finland rf beskriver att välmående handlar om balans med sömn och vila, god kost, motion, goda relationer och en meningsfull fritid.

Välmående och psykisk hälsa är aktuella teman. EU-kommissionen har utarbetat en övergripande strategi för psykisk hälsa. I den lyfts fram att den psykiska hälsan är lika viktig för välmående som den fysiska hälsan. Strategin poängterar utveckling av förebyggande åtgärder för psykiska hälsa, god vård vid psykisk ohälsa, samt god kvalitet för anpassningen och rehabiliteringen efter tillfrisknande. EU kommissionen har i juni i år meddelat att en stor ekonomisk satsning görs för att förbättra den psykiska hälsan. En miljard euro ska satsas på forskning och utveckling och ett av fokusområdena ska ligga på barn och ungas psykiska välmående.

## Hur syns psykisk hälsa och ohälsa bland barn?

Tecken på att små barn mår bra är att de är intresserade av den verksamhet som sker inom småbarnspedagogiken och att de är delaktiga i den. Välmående barn har kompisar och känner gemenskap. Med hjälp av vuxna känner barnen igen sina styrkor och de kan lyfta fram saker som är svåra. Barnen förhåller sig positiva till omvärlden, till framtiden och de människor som finns runt omkring.

Politiker, forskare och professionella som arbetar med barn och unga har den senaste tiden lyft fram sin oro över barns psykiska illamående. Coronapandemin har synliggjort många faktorer som belastar barns psykiska hälsa. Barn och unga upplever ångest, ensamhet och utanförskap. Det finns på många håll i Finland en avsaknad av tillräckligt utbud av lågtröskelservice och steget att söka och ta emot hjälp kan vara för stort för barnet. Det finns dock mycket som professionella inom exempelvis småbarnspedagogiken kan göra för att stärka barns psykiska välmående. En stor satsning kunde göras för att stärka barns kamratrelationer, att minska på ensamhet och utanförskap. Barn behöver få mera stöd i att känna igen sina styrkor och resurser, samt få stöd i hur de kan hantera svåra situationer.

### Hur kan professionella inom småbarnspedagogiken stöda barns psykiska hälsa?

Små barns psykiska hälsa stärks tillsammans med andra barn. Barn lär sig tillsammans med andra barn och vuxna. Det är centralt att barn har goda vänskapsrelationer. En del barn behöver mera stöd för att kunna etablera och upprätthålla sina vänskapsrelationer. Många barn behöver träna på att benämna och uttrycka sina känslor, samt att reglera sitt beteende. Här har den professionella inom småbarnspedagogiken en otroligt viktig roll att känna igen de barn som behöver mera stöd, samtidigt som de behöver ge barnen det stöd de behöver. Den professionella bör hitta nya kreativa arbetsätt och individuella lösningar för varje barn. Det kan exempelvis handla om att anpassa och utveckla redan existerande metoder.

Den trygghet som personalen inom småbarnspedagogiken kan skapa är central för barns psykiska välmående. Rutiner och en förutsägbar vardag med tydlig struktur skapar trygghet för barn. Barn behöver tillräckligt med vila, god kost och möjligheter att röra på sig i olika miljöer och med varierande intensitet. Det är viktigt att personalen är intresserade av barns intressen och det som barn funderar över. Barn behöver en vuxen som den kan dela sina glädjen, tankar och bekymmer med.

I Yrkeshögskolan Novias projekt Resursstarka barn – stöd till socialt utsatta barn inom småbarnspedagogiken (2020-2023) har metoden Resursstarka barn utvecklats. Metodens målsättning är att professionella på ett helhetsmässigt sätt kan stöda barns välmående. Med hjälp av metoden kan professionella få enkla verktyg för att arbeta i barngruppen, men också för att öka samarbetet med barnets hem. I barngruppen tränar barn på att känna igen sina resurser och behov av stöd, reglera sina känslor och vänta på sin tur. Metoden kan stöda familjen att känna igen det som

är bra och fungerar, att stärka vårdnadshavarna i fostrarrollen, samt att hitta struktur och lösningar i vardagen.

Yrkeshögskolan Novia har också samarbetat kring temat psykisk hälsa tillsammans med Turun ammattikorkeakoulu Sateenkaari Koto ry och Reunamo Education Research Oy. I projektet Ta mig med (2022-2023) har personal inom småbarnspedagogiken deltagit i fortbildning och tagit i bruk metoder för att stöda barns psykiska hälsa. Bland professionella inom småbarnspedagogiken har intresset för barns psykiska hälsa varit stort. Deltagarna har insett sin viktiga roll i att stärka barns psykiska hälsa och att kontinuerligt arbeta för barns psykiska hälsa. Många professionella har aktivt tagit i bruk nya metoder och material för att bland annat tränat avslappning tillsammans med barnen under vilan, ute i skogen, efter en rörelsestund eller före maten. Må bra handen har använts tillsammans med barnen där man har kunnat känna igen att vila, kost, rörelse och meningsfulla kompisrelationer är viktiga saker för välmående.

## Avslutning

Barn och unga förtjänar en god start i livet. De behöver få verktyg som stöder dem att bygga upp sin psykiska hälsa. Barnen behöver genast få tillgång till stöd när de känner ensamhet eller har andra svårigheter eller bekymmer. Professionella inom social- och hälsovården och utbildning behöver få kunskap i hur de kan stöda barnens psykiska hälsa. En satsning som görs nu bär frukt långt in i framtiden.

---

Texten har granskats och godkänts av Novias redaktionsråd 16.11.2023

Granskat av Novias redaktionsråd

Nyckelord:

Hälsa och VälfärdResursstarka barnSmåbarnspedagogik

Kategorier:

Granskat inlägg - Reviewed post