

# Lektionsplanering: Psykisk Hälsa hos Barn och Ungdomar

## Årskurs

Gymnasiet

## Ämne

Barn- och ungdomsvård

## Tema

Psykisk hälsa hos barn och ungdomar

## Koppling till styrdokument

### Centralt innehåll

Undervisningen ska behandla begreppen psykisk hälsa och ohälsa, särskilt hos barn och ungdomar, inklusive orsaker, symtom och behandling. Det ska även fokuseras på hur miljö, sociala faktorer och livsstil påverkar den psykiska hälsan, samt strategier för att främja psykisk välbefinnande.

### Kunskapskrav

Eleven ska kunna redogöra för vanliga psykiska sjukdomar och tillstånd hos barn och ungdomar samt deras behandling. Det ska också kunna diskuteras hur samhälleliga och individuella faktorer påverkar barn och ungas psykiska hälsa.

## Lärlarledda instruktioner

### Introduktion till psykisk hälsa (10 min)

- Förklara vad psykisk hälsa innebär och varför den är viktig för barn och ungdomar.
- Diskutera skillnaderna mellan psykisk hälsa och psykisk ohälsa.

- Ge exempel på vanliga psykiska tillstånd som påverkar barn och ungdomar, som ångest och depression.

### **Orsaker till psykisk ohälsa (15 min)**

- Gå igenom faktorer som kan leda till psykisk ohälsa, inklusive genetiska, miljömässiga och psykosociala faktorer.
- Diskutera hur stress, trauma och livsstilsfaktorer kan påverka den psykiska hälsan.
- Använd fallstudier för att illustrera dessa samband.

### **Behandling och stödinsatser (15 min)**

- Presentera olika typer av behandlingar och stödinsatser för barn och ungdomar med psykisk ohälsa, såsom terapi, medicin och stödgrupper.
- Diskutera vikten av tidig upptäckt och intervention.
- Ta upp betydelsen av samarbete mellan olika yrkesgrupper inom barn- och ungdomsvård.

### **Sammanfattning och frågor (10 min)**

- Sammanfatta de viktigaste punkterna från lektionen.
- Öppna för frågor om psykisk hälsa och ohälsa hos unga.
- Diskutera hur denna kunskap kan tillämpas i relevant verksamhet inom barn- och ungdomsvård.

## **Aktivitet**

Eleverna delas in i grupper och ska skapa en presentation (5-10 minuter) om en specifik typ av psykisk ohälsa hos barn eller ungdomar. De ska diskutera symptom, orsaker och behandlingsmetoder, samt ge exempel på hur familj och samhälle kan bidra till att stödja dessa individer. Varje grupp ska redovisa sin presentation för klassen.

## **Exit-ticket**

- Vad kan påverka en ung psykisk hälsa negativt?  
**Svar:** Stress, trauman, sociala relationsproblem.
- Nämn en vanlig psykisk ohälsa hos barn.  
**Svar:** Ångest.
- Vilken roll spelar familjen för ett barns psykiska hälsa?  
**Svar:** Familjen är en viktig stödfaktor och påverkar barnets känslomässiga utveckling.
- Vad innebär tidig intervention?  
**Svar:** Att tidigt identifiera och behandla problem för att förhindra försämring.

- Varför är det viktigt att förstå psykisk hälsa hos ungdomar?  
**Svar:** För att kunna ge rätt stöd och skapa en trygg miljö för deras utveckling.

## Hemuppgift

Eleverna ska skriva en rapport (1-2 sidor) om en specifik psykisk ohälsa hos barn och ungdomar. De ska beskriva symptom, orsaker och möjliga behandlingsstrategier samt reflektera över hur miljö och sociala relationer kan påverka tillståndet.

Tags: [Barn- och ungdomsvård](#), [Gymnasiet](#)