

Förgrymmade unge, ha du mist förståndet eller?

Finns det korkade barn och elever? Näpp, det finns det inte! Däremot finns det

HÅLLBAR LIVSSTIL

speciella barn och elever, och dem behöver vi behandla på ett speciellt sätt. Hur många hann man tänka tanken att "jag har minsann stött på en och annan korkad"? Då vågar jag påstå att det är olönsamt att tänka så och att det är du själv som blir förloraren. Vår förmåga att skapa förtroende och stärka våra påverkansmöjligheter minskar avsevärt när vi ser ner på någon. Tänk istället: jag är okej och du är okej. Det skapar ett bra utgångsläge för att vinna den respekt som behövs för att komma vidare i det som är i görningen.

Är det fel på barnen eller omgivningen? Kan det vara så att många barn får tillgång till alldeles fel saker i förhållande till sin mognad, utveckling och verkliga behov? Allt är individuellt, vissa påverkas mer än andra. Men faktum kvarstår att det är alldeles för många unga som drabbas av psykisk ohälsa. Och mer skrämmande är att det kryper ner i allt lägre åldrar. En stor fråga är alltså om barn i dag får vad de behöver för att utvecklas till vuxna empatiska människor med tillgång till hela sin intelligens och alla sina förmågor?

Många vill ge det man själv saknade som liten, eller trodde sig sakna. Flertalet uppmanar

till att barnen ska nå en så optimal utveckling som möjligt. Helt okej, lagom stress stimulerar och förstärker drivkraften. Men när det blir på bekostnad av den allmänna hälsan, då har man passerat gränsen för vad som är försvarbart.

Koncentrationssvårigheter är ett vardagsbegrepp idag och utreds till höger och vänster. Vi söker fel hos de barn som har svårt att anpassa sig till de system som funnits sen årtionden tillbaka istället för att hitta nya metoder som går i linje med dagens behov. Visst finns det neurologiska förklaringar men jag har svårt att tro att våra barn inte påverkas negativt av det höga tempot, frånvarande vuxna och den tidsbrist som råder.

I en tid som denna, med ett så högt tempo behövs ökad kunskap i hur den negativa stressen påverkar barnen. Vi behöver också skapa mer utrymme för rogivande aktiviteter. Mer av närhet och beröring, det gäller för alla men främst för barnen. Det är fortfarande vi vuxna som är barnens förebilder. Kan vi slappna av och komma till ro, har de lättare att lära sig och göra likadant. Vi behöver ta hänsyn till att barnens stressnivå är märkbart lägre än för en vuxen, något som alltid behöver beaktas. Kanske resonerar vi tvärtom, att ju yngre desto mer tål man? Nej, barn och stress hör inte ihop. Tecken på

Inför Alla hjärtans dag; att tänka på...

Att hjälpa en är bättre än ingen... det gör skillnad!
Det var en pojke som gick med sin mamma på en strand. Pojken plockar upp snäcka efter snäcka och bär dem ut i havet.
- Vad håller du på med? undrar mamman.
- Jag hjälper snäckorna, svarar pojken.
- Men kom nu, säger mamman. Du ser väl att det finns alldeles för många snäckor. Du kommer aldrig att kunna rädda allihop. Så det spelar ingen roll.
- För den här snäckan spelar det roll, svarar pojken och ser på den snäcka han håller i handen.

stress kan till exempel speglas i förändrat beteende, i mat- eller sömnproblem eller allmän ohälsa. Som sedan i sin tur påverkar koncentrationsförmågan negativt. Humörsvängningar kan bli kraftigare än vad de normalt brukar vara. Till exempel så kan barnen bli mer oroliga, ledsna, aggressiva, passiva och till och med symtom på utbrändhet kan förekomma. Nu är det illa, och skrämmande är att utbudet och valmöjligheterna för barnen hela tiden växer. Utan att verka alltför kritisk till den nya teknikens under så blir den många gånger en osund sysselsättning och samtidigt ett uppskattat "surrogat" för att den både sparar tid och underlättar för oss vuxna. Det blir enklare att utföra de vardagssysslor som står på agendan.

Kan det lösas på ett sundare vis? Istället för att börja skylla på varandra och peka ut vem och vilka som är ansvariga så kan vi börja med att rannsaka oss själva och vårt eget förhåll-

ningssätt till våra barn. Visst behövs mer medel budgeteras för att samhället ska kunna göra en skillnad och med olika insatser förebygga ungas ohälsa. Vi behöver agera tillsammans, väl medveten om att det finns många olika åsikter och tyckanden i frågan. Men sanningen är den att det är barnen som är vår framtid och som ska vårda oss på ålders höst. Och då behöver vi rusta dem med de bästa redskapen så att de står sig starka när det är dags. Trots genteknikens framfart så kommer de individuella olikheterna alltid att finnas och den enskilde förblir unik i sin personlighet. Det finns inga hållbara resonemang längre om att alla ska stöpas i samma form, det är en insnöad metod. Idag gäller det att "tänka utanför boxen" och våga bryta mönster. Barn söker sig spontant till det som de tycker är meningsfullt. Är det korkat? Nej, sannerligen inte! Så vem är egentligen korkad i slutändan?



Kan vi slappna av och komma till ro, har de lättare att lära sig och göra likadant.



Jessica Eriksson

En gnistrande vinter i en frisk kropp!

LIFE CLUB ERBJUDANDEN

39⁹⁰
90 kaps. (458,92/kg)



Stark fosfoserin
Fosfos Memory

54⁹⁰
120 kaps. (807,35/kg)



Stark ubiqinon
Ubikinon Q10 150 mg

19⁹⁰
500 ml (39,80/l)



Trött och sluthörd?
Salus Floradix

35⁹⁰
120 kaps. (211,18/kg)



En stark omega-3 fettsyra
Duo E-EPA+E-DHA 650 mg

17⁹⁰
40 kaps. (1118,75/kg)



För dagligt bruk och under resor!
ProbiMAGE

28⁹⁰
30 kaps. (2257,81/kg)



Befrämjar blodcirkulationen
FreeStream

43⁵⁰
120 tabl. (295,92/kg)



Har du fått nog av jojo-bantning?
Yes

38⁹⁰
120 kaps. (353,84/kg)



Finska superbär i en och samma kapsel!
Omegat Stark Havtornsolja+Blåbär

27⁹⁰
120 tabl. (558,00/kg)



Mot förtida åldrande!
Bioteekki Vahva Alfalipoiini 250 mg

15⁹⁰
60 tabl. (530,00/kg)



För manligt välbefinnande
Prostasin

9⁹⁰
10 ml (990,00/l)



Eterisk olja från australienska tea-treträdet
Tea Tree -olja

Life Mariehamn, Torggatan 6, Magazin, 22100 Mariehamn, Tel. (018)17 390, mariehamn@life.fi
Life Mariehamn Maxinge, Sparvägen 1, 22150 Jomala, mariehamn.maxinge@life.fi

www.life.fi | Erbjudandena gäller till 23.2.2014.



Naturligt är du starkare.