

# Egenskaper som skyddar barn mot stress.



Olika forskare har funnit likartade egenskaper hos stresståliga barn. Amerikansk forskning pekar ut fem egenskaper som tycks skydda barn mot stress, trots många stressfaktorer i den dagliga tillvaron. (Elkind 1981)

## *Social förmåga*

Barnets trivs med vuxna och med sina kamrater.

## *Förmåga att göra intryck på ett positivt sätt*

Barnet kan förhålla sig på ett sätt så att vuxna tycker om det och gärna vill hjälpa det.

## *Självförtroende*

Barnet har en realistisk syn på sin egen kapacitet och kan se svårigheter som en utmaning.

## *Oberoende*

Barnet är självständigt och låter sig inte påverkas. Istället kan barnet själv skapa en miljö som passar han eller hennes behov och intressen.

## *Hög prestationsförmåga*

Barnet är påhittligt, uthålligt, kreativt och många gånger också originellt. Det målar, skriver, snickrar eller skaffar sig bra betyg. Det skulle kunna vara så, enligt vissa forskare, att om barnet levt i en mindre pressad miljö, skulle det ännu mer kunnat utveckla sin speciella begåvning.

Källa: Om barn och stress.

---

**HÄLSOSAM BALANS**

Carina Svensson

070/527 81 53

[www.halsosambalans.se](http://www.halsosambalans.se)

svenssoncarina@hotmail.com

carina@halsosambalans.se

Marknadskonsult

Samtalsterapeut

Friluftsledare

Utbildningspedagog för föräldrastöd/friskvård för parrelationer/självhjälptekniker för psykisk och fysisk hälsa.