

# Även barn behöver varva ner

*Vartannat barn känner sig stressat och sover för lite. Men de tycker inte själva att det beror på fritiden, utan mer på familj och skola. Hur vet man när tempot blir för högt?*

## Skolan och hemmet stressar mer än aktiviteterna

När Barnombudsmannen frågade sina kontaktklasser om stress våren 2003 svarade hälften av barnen att de känner sig stressade varje dag. (400 enkätsvar kom in från elever i åldrarna 9-16 år i 20 skolor belägna i 17 olika kommuner runt om i Sverige) Barnen fick frågan vad de själva tror att stressen beror på. 80 procent svarade "skolan", 20 procent svarade "hemma/familjen". Mellan 11 och 16 procent svarade "idrottsaktiviteter", "fritiden" och "kompisarna". Under 10 procent svarade "tv/dator/tidningar" respektive "kan inte påverka min vardag".

Barnen säger att de har mycket att göra och att de måste skynda sig. De känner att de inte hinner med allt. Det leder till att de inte kan vila och att de tänker på något hela tiden.

## Barnen om anledningar till stressen hemma

Vartannat barn anger att de sover för lite varje natt. Vart femte barn tycker att stressen beror på för mycket ansvar hemma, att föräldrarna ställer för höga krav eller bråk i familjen.

*Läs hela rapporten "Barn och unga berättar om stress" som finns på BOs webbplats i pdf-format.*

## Så uttrycker sig barns stress

Om ditt barn visar flera av dessa symptom, bör du tolka det som att barnet behöver hjälp att minska stressen:

- Allmän retlighet som kan uttryckas i aggressivitet eller håglöst beteende
- Impulsivitet



- Oförmåga till koncentration, rastlöshet
- Nedstämdhet eller förlorad livsglädje
- Trötthet
- Nervösa ryckningar
- Nervöst skrattande
- Stamning
- Tandgnissling
- Sömlöshet
- Hyperaktivitet
- Ideliga toalettbesök
- Dålig aptit eller tröstätande
- Mardrömmar
- Benägenhet att råka ut för olyckshändelser

*Källa: Om barn och stress - och vad vi kan göra åt det - av Ylva Ellneby*

### **Livsviktig återhämtning**

När vi stressar produceras hormoner som kortisol, noradrenalin och adrenalin. Dessa hormoner gör att vår kropp bokstavligen förbereder sig för att kämpa eller fly. Ögonen spärras upp, lufttrören vidgas, hjärtfrekvensen och blodtrycket höjs, matsmältning och ämnesomsättning ställs på sparlåga, och lagrad energi frigörs till musklernas arbete. Detta är mycket slitsamt för kroppen om det inte varvas med återhämtning och reparation, rent av livsfarligt i längden. Återhämtning är sömn, vila, att göra ingenting, att göra något helt annat, att tänka de stora tankarna. Att barn finner sin egen väg till återhämtning är livsviktigt. Som förälder får man axla ansvaret att minimera stressfaktorer så gott man kan:

- Sakta ned om stressen beror på för högt tempo.
- Planera så att barnet hinner.
- Minska kraven.
- Minska antalet stimuli - ljud, ljus när det är dags för återhämtning.
- Respektera barnets gränser.



## Sömnbehov i olika åldrar

- Fullgångna nyfödda sover 16-20 timmar per dygn i perioder på 3-4 timmar.
  - Spädbarn: Sex månader gamla spädbarn sover vanligen 14-16 timmar per dygn.
  - Vid nio månaders ålder kan många sova "genom natten" alltså från midnatt till klockan 5 (det gäller 75 procent av barnen).
  - Vid slutet av första året sover barnen 13-15 timmar per dygn.
  - Från 3 månaders ålder bör man satsa på att få en mysig nattrutin. Matning, bad, sång, saga, massage, vaggning - eller vad barnet gillar bäst.
  - 1-3 år: Sömntiden är vanligen 12-13 timmar per dygn. Vid ett års ålder har de flesta barn två tupplurar per dag, medan barn i 3-årsåldern vanligen klarar sig på en.
  - Sömnproblem brukar hänga i hop med motorisk utveckling, självständighet/trotsålder, separationsångest och återkommande öroninflammationer.
  - 3-6 år: Total sömntid är 10-12 timmar. De flesta femåringar har slutat ta tupplurar. Fantasin utvecklas och leder till mardrömmar och rädslor.
  - 6-12 år: Barnen sover vanligen 9-11 timmar per dygn. I den här åldern börjar barnen variera sin sömntid under helgerna så att de går och lägger sig senare och sover längre på dagarna. Det kan orsaka sömnstörningar. Måndagsmorgnar kan bli tuffa. Det börjar märkas vem som är morgonmänniska och vem som är kvällsmänniska. Kamratrelationer, oro och ångest, överkrav, tv, internet och datorspel stör också sömnen i den här perioden.
  - Tonår: De flesta behöver 8-9 timmars sömn, men sover för lite. Under den här tiden kan sömnproblemen bli svåra, eftersom det ofta är problem med dygnsrytmen.
  - "Den försenade sömnfasen", så säger sömnexperter om det tillstånd vi föräldrar ojar oss över - nämligen uppe sent på natten och sova sent på morgonen. Det är en biologiskt betingad tendens, och den försämras ytterligare av att tonåringar gärna sover hela dagar på helgerna.
- Det är viktigt att söka hjälp, eftersom sömnproblemen kan vara resultatet av en depression, neurologiska besvär eller vara kopplade till menstruationscykeln.



**God sömnhygien Sovrumsmiljö:**

- Bekväm säng.
- Svält.
- Mörkt, lugnt och tyst.
- Rummet ska inte associeras med något negativt, som rädsla eller bestraffning.

**Bra sömnvanor:**

- Regelbundna rutiner kring sängdags.
- Regelbundna tider: Gå till sängs när man är sömnig. Gå igenom problem, bekymmer och planering i god tid innan sängdags. Somna på egen hand utan förälders sällskap.
- Fysisk aktivitet, frisk luft och ljus under dagarna.

**Undvik:**

- Teve eller dator i sovrummet.
- Uppspelthet eller upprördhet före sängdags.
- Träning eller annan kraftig fysisk aktivitet sent på kvällen.
- För mycket mat före sänggåendet.
- Hunger vid sängdags.
- För många eller långa tupplurar.
- Att ligga vaken i sängen.

*Källa: Sömnproblem hos barn och ungdom - av Hans Smedje, Överläkare vid Neuropsykiatriska utredningsenheten vid Barn - och Ungdomspsykiatriska kliniken, Akademiska sjukhuset.*

**Massera ditt barn lugnt**

Få beteenden är så effektiva för att nå lugn och avspänning som när vi människor tar i varandra vänligt och behagligt. Huden är full av receptorer för att vi ska känna smärta, värme, kyla och beröring. När berörings- eller värmereceptorerna stimuleras framkallas förmodligen rent kemiskt en upplevelse av välbehag - det så kallade lugn och ro-systemet, som är motsatsen till stresssystemet.



Lugn och ro-systemet kallar man de hormonfrisättningar som ger upphov till olika kroppsliga reaktioner. Forskningen kring vad som händer i människans kropp när lugn och ro-systemet aktiveras är inte lika långt framskriden som vad gäller stressreaktioner. Men man har studerat råttors reaktioner. När råttornas beröringsreceptorer stimuleras sänks blodtrycket och pulsen, och stresshormonerna minskar. När man klappar råttorna på magen 40 gånger i minuten i fem minuter blir de mindre känsliga för smärta, mindre rädda, lugnare och mer nyfikna på sina råttkompisar. Man tror nu att hormonet oxytocin - det som produceras när vi ammas och ammar - också frisätts vid behaglig beröring. Det finns många teorier kring oxytocinets funktion för människan. En är att oxytocinets viktiga funktion att skapa en symbios mellan mamma och det nyfödda barnet även fungerar på andra relationer. Vi skapar känslomässiga band när vi rör vid varandra. Man vet att beröring är viktigt för barns tillväxt och hälsa. Barn som får tillräckligt med mat växer inte lika bra som sina kompisar som dessutom får beröring.

I en svensk studie på över mer än 100 förskolebarn visade det sig att barn blev lugnare och mer socialt mogna av massage. Oroliga pojkar reagerade särskilt positivt. Studien pågick i sex månader, men redan efter tre månader var barnen mindre aggressiva. De klagade också mindre över kroppsliga besvär. Det verkar som om det är de som har brist på lugn och ro som reagerar bäst på massagen.

*Källa: Lugn och beröring - oxytocinets läkande verkan i kroppen - av Kerstin Uvnäs Moberg.*

### **Så här masserar du ditt barn:**

- A och O: Massagen ska vara helt och hållet på barnets egna villkor. Att lära sig säga ja eller nej till beröring stärker självkänslan.
- Massagen kan vara en pyttestund eller en lång stund, för att få en liten pratstund eller för att slappna av djupare med hjälp av lugn musik och dämpat ljus - låt barnet självt välja.
- Det kan vara bra att börja med ryggen. Det går bra att massera ovanpå tröjan. Om tröjan är av - se till att barnet hålls varmt med en filt och ta lite olja i handflatorna.
- Stryk varsamt - det är inte trycket utan själva beröringen som är viktig. Låt alltid en hand ha kontakt med barnets rygg.



**Exempel:** Läg handflatorna vid barnets ländrygg, parallellt med ryggraden. Stryk rakt upp längs ryggraden till axlarna. Glid tillbaka. Upprepa ett par gånger. Läg händerna vid ländryggen. Gör små cirklar med fingertopparna ända upp till nacken och hårfästet. Glid tillbaka. Upprepa ett par gånger. Upprepa strykningen till axlarna några gånger.

**Boktips:** *Om barn och stress - och vad vi kan göra åt det* - av Ylva Ellneby. Boken beskriver bland mycket annat hur man som förälder eller personal i förskola eller skola kan hjälpa barn att gå ner i varv.

*Text: Gabriella Ekelund*

*Den här artikeln publicerades med anledning av ett avsnitt av Om barn som sändes första gången den 4 april 2004 i SVT1.*

<http://www.ur.se/Vuxen/Familj/Foraldraskola/6-12-ar/Artiklar/Aven-barn-behover-va...>

2009-03-02

