

QLeva till dig som förälder

Så kan du vägleda ditt barn



Hur mår våra unga egentligen?

I en av Socialstyrelsens rapporter från 2013 konstateras att Sveriges unga mår allt sämre psykiskt. Man ser en oroväckande ökning av ångest, depression, missbruk och självmordsförsök bland våra ungdomar (1). I skolan noterar vi att många elever är trötta p g a kronisk sömnbrist. De söker elevhälsan för bl a huvudvärk och nedstämdhet. Skolresultaten i Sverige har försämrats (2) och alltfler fastnar i skärmberoende (3).

Våra unga är i större behov än tidigare av hjälp och vägledning från oss vuxna. Denna folder handlar om vad du som vårdnadshavare kan göra för att hjälpa ditt barn till en hållbar livsstil och ett gott liv.

Kunskap till barn och föräldrar

QLeva är ett läromedel för grundskolan för att främja en hållbar livsstil och psykisk hälsa för alla barn. Som vårdnadshavare blir du delaktig genom ditt barn och QLevas elevhäfte, på föräldramötet och genom denna informationsfolder.

Eleverna kommer under höstterminen att få se fyra bildspel som handlar om två barn; Hanna och Filip. Det handlar om kroppens och hjärnans olika behov och hur man kan ta hand om sig för att må bra (om 1. sömn, 2. Mat, 3. Rörelse och 4. Självkänsla och värderingar). Eleverna kommer att få varsitt eget häfte med text och bilder. Där finns frågor att fundera över och de kan även få rita, inspirerade av det aktuella bildspelets tema. Efter varje bildspel tar eleverna t o m åk 4 med bildhäftet hem, för att kunna återberätta för er vad de lärt sig i skolan. Du ska som vårdnadshavare notera att du lyssnat på ditt barn och sett bilderna.

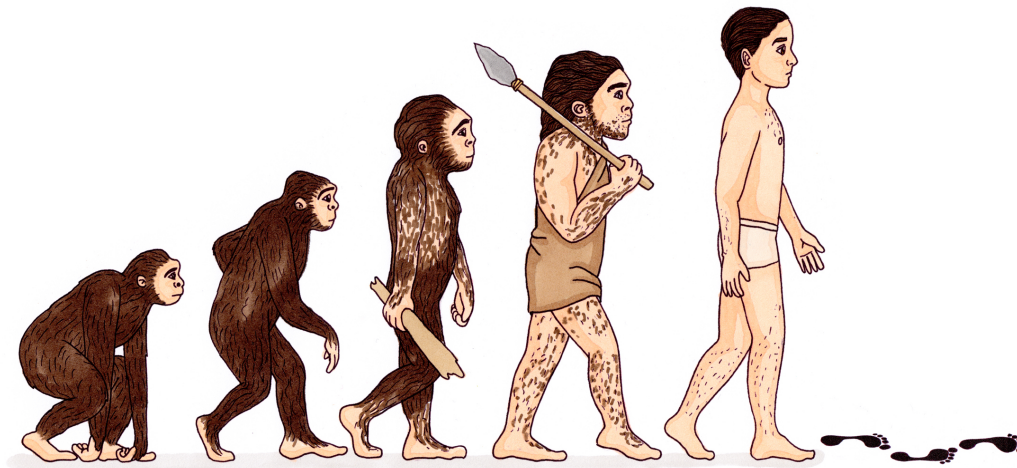
Konkreta utmaningar för föräldrar och barn

- Tillräckligt med sömn för åldern
- Reglerad skärmtid
- Regelbundna och bra måltider
- Tid för lek, natur och lagom med rörelse
- Tid för lugn och ro och samtal

Din viktiga roll

Som barnets vårdnadshavare är du och din partner de viktigaste vuxna i ditt barns liv. Du blir en förebild och det du säger är viktigt. Som vuxen har du den betydelsefulla rollen som lots och vägledare för ditt barn. Barnet kan inte alltid veta sitt eget bästa, men det kan vuxna hjälpa till med, så att saker blir bra. Barnet mår då bra och känner sig nöjt med sig själv. De ramar och gränser du sätter upp blir trygghet för ditt barn. Vi vet att hjärnan utvecklas snabbt under uppväxten, men funktioner som att planera och att se konsekvensen av sitt handlande mognar sent, först vid 20-25 års ålder (4). Därför behöver barnen de vuxnas vägledning.

Naturen inom oss och den tekniska utvecklingen



Människan som varelse är mycket gammal och är liksom andra varelser på jorden anpassad till naturens rytmer. Det senaste århundradets utveckling har gått i ett rasande snabbt tempo och frågan är om våra kroppar riktigt hänger med. Under de senaste 20-25 åren har en "digital revolution" skett. Samhället är igång dygnet runt och allt går fort. Risken finns att vi hamnar i ständig uppkoppling och glömmer vårt grundläggande behov av återhämtning. Vi måste *aktivt* värna vår dygnsvila, en bra och regelbunden kosthållning och tid för lugn, ro och natur. Annars mår vår hjärna och kropp i längden inte bra.

Dagens föräldrar har ofta mycket att stå i och det har knappast blivit lättare. Den digitala verkligheten har lagt på oss ännu ett vuxenansvar inför våra barn.

Barnets sömnbehov

Sömnbehovet varierar i olika åldrar och är som störst när hjärnan utvecklas som mest. Det betyder att vi har större sömnbehov ju yngre vi är.

Sömnbehov per dygn/ (5,6)

Tiderna är ungefärliga men ska belysa det ökade sömnbehovet i yngre åldrar. Självfallet finns individuella, ofta ärftliga, variationer.

Nyfödd 18 tim

3 år 13 tim

6 år 12 tim

10 år 10 tim

15 år 9 tim

vuxen 8 tim

En enkel regel är att barnet i 6-årsåldern behöver sova ungefär lika länge som det är vaket på dygnet, d v s 11-12 timmar. Det är sedan lätt att komma ihåg att barn från 10 års ålder behöver 10 timmar per natt under ett par år framåt, då de genomgår en snabb tillväxt. I senare tonåren kan 9 tim/natt vara tillräckligt. Du märker om ditt barn fått tillräckligt med sömn om hen inte är alltför morgontrött och orkar äta en bra frukost.

Barn och ungdomar klarar inte att själva hålla i sin läggtid

Det blir du som förälder som får ansvaret att se till att ditt barn och tonåring får tillräckligt med sömn. Bäst är att komma överens om en bra rutin; bestäm helt enkelt den läggtid som ger tillräckligt med sömn och håll sedan konsekvent på den. Börja med det från tidig ålder och håll fortsatt koll på läggtiden, ända högt upp i tonåren. På helgen kan läggtiden vara senare, men att vända på dygnet är aldrig bra. Kroppen och hjärnan mår allra bäst av en någorlunda regelbunden sömnrytm. Att "sova igen" förlorad sömn ger aldrig samma kvalitet och att sova för många timmar på ett dygn gör en inte piggare, utan snarare seg. Många barn sover "middag" efter skolan långt upp i åldrarna för att de har sömnbrist. Den sömnen kan inte ersätta en bra nattsömn och tyvärr förstör eftermiddagsluren ofta insomnandet på kvällen.

Tillväxthormon är viktigt och behövs särskilt under barnets tillväxt. Det insöndras till största delen under sömnen på förnatten. För en bra tillväxt är det därför motiverat att barn kommer i säng i tid på kvällen.

En rofylld sovplats

När barnet går i förskoleklass är det få som har dator och mobil i sitt sovrum. Ett viktigt råd för att värna lugn och ro på natten är att undvika att sätta in dator och TV i deras sovrum. När det blir aktuellt med skärmar placera dem istället i något allrum eller i hallen. På så sätt värnar du ditt barns nattsömn och har även bättre koll på skärmanvändningen. Idag finns stora problem med trötta barn p g a att den unga går upp och spelar dataspel på natten, medan föräldrarna sover gott i sina sängar. Skärmen kan också locka till att vakna tidigt på morgonen, vilket ger färre sovtimmar. Försök därför se till att sovrummet är fritt från skärmar inklusive mobiltelefon och läsplatta. Skärmen kan annars locka till att vara vaken, skicka sms eller spela. Ny forskning tyder på att sömnkvaliteten försämras och blir ytligare när mobiltelefon finns i närheten (7). En vanlig väckarklocka fungerar bra och mobilen kan laddas i ett annat rum.



Skärmtid

Internet är en fantastisk källa till kunskap och datorn ett oundgängligt arbetsredskap. Ditt barn kommer att få digital undervisning i skolan. Men skärmar överallt betyder också risk att fastna vid dem och få för lite tid att upptäcka det verkliga livet. Vi vuxna måste hjälpa våra barn och ungdomar att hantera detta till en god balans, så att också den viktiga återhämtningen värnas.

Som förälder behöver du vägleda ditt barn, som inte klarar att själv begränsa sin skärmanvändning. Man ska eftersträva en bra balans mellan skärmtid och tiden för annan aktivitet så att det blir lagom. Sätt upp gränser för skärmanvändning till fördel för kreativ lek och annat. Barnens hjärna utvecklas mycket i denna ålder och leken och den sociala samvaron med andra är viktig. Ditt barn kan klaga över att det har tråkigt, men det gör inget. Tristessen är fantasins moder. Om du är konsekvent avtar gnället. Låt gärna ditt barn hjälpa till med sysslor hemma, det ger mening och livskvalitet i längden. Sista timmen före sovdags ska skärmar undvikas, för att göra det lättare för barnet att koppla av och somna (8). Utan skärmar i sovrummet minskar också risken att lockas av dem till tidigt uppvaknande. Allmänt avråds från skärmtid på vardagsmorgnar. Eftersom sömnbehovet är stort är det bättre att barnet sover så länge som möjligt och sedan hinner med frukost och morgonbestyr i lugn och ro. Skärmfria zoner i hemmet och helt datorfria dagar kan vara bra att införa i familjen.



Säker internetanvändning

När ditt barn börjar vilja spela dataspel så finns det många bra, pedagogiska och roliga spel. Men välj med omsorg och håll dig helst till spel som ditt barn och du själva kontrollerar. Då får du lättare att hitta en sund balans mellan spelande och annan aktivitet, som är så viktig för ditt barns utveckling. Prata mycket med ditt barn om spelen, som du helst själv ska känna väl till. Var också noga med, när ditt barn blir äldre och skickligare med datorn, att berätta om det som kan vara farligt på nätet och vad man inte ska göra där. Berätta att allt som står där inte behöver vara sant och att människor där inte alltid är den de utger sig för att vara. Förmedla att det är viktigt att vara försiktig med att lägga ut bilder etc, eftersom de inte går att ta bort och kan utnyttjas av andra. Du har, som vårdnadshavare, en viktig uppgift i att hjälpa till så att användningen av nätet blir säker för ditt barn.

När ska du agera

Biverkningar av för mycket spelande, som du bör reagera på, är om ditt barn drar sig undan annan aktivitet, inte vill delta i måltider, blir lätt irriterad och arg, får koncentrationsproblem, rastlöshet och kanske t o m börjar stanna hemma från skolan. Då måste ditt barn få snar hjälp av vuxna att komma ur beroendet.

Online-spel är mest riskfyllt

Online-spel innebär en risk för utveckling av dataspelberoende (9). Det beror dels på att spelen är konstruerade så att spelaren belönas ju mer tid och engagemang som läggs ner. Dels blir man i online-spel ofta del av en grupp som spelar tillsammans. Barn vittnar om att de känner stor press att vara mycket online, annars sviker man de andra spelarna i gruppen. Spelledaren delegerar uppgifter till medspelarna och det sätts press på att de måste göras, vid en viss tidpunkt och inom en viss tid. Uppfyller man inte kraven blir man "svarta fåret" i gruppen och kan utsättas för alla möjliga kränkningar. På nätet ser man inte varandra i ögonen och någon särskild etik eller moral finns inte, så det kan bli illa. Ungdomar har berättat att vissa t o m fått sina datorer "brända", d v s förstörda, om de svikit spelet. Under dessa spel kan enorma förväntningar byggas upp, man satsar massor av tid dygnet runt. Skulle man då plötsligt förlora allt kan det upplevas som en total katastrof. Spelare har berättat att de tror att det är detta som har hänt när ungdomar tagit livet av sig efter mycket spelande.

Barn berättar också om att datorfria dagar ger en legitim och skön frihet att vara offline – spelgruppen kan inte ha några krav eftersom man inte får spela den dagen.

Om ditt barn ändå börjar med online-spel, hjälp dem med t ex datorfria dagar och ha koll så att spelandet inte går överstyr.

Det Amerikanska Barnläkarsällskapet (American Academy of Pediatrics) avråder helt från skärmar till små barn upp till 2 år. För skolbarn rekommenderar de max 1-2 timmar av fritidsspelande per dag (10).

Några korta snabba råd kring skärmar:

- ha inga skärmar i sovrummet nattetid
- ladda alla familjens mobiler t ex i köket
- ha skärmfria zoner i bostaden
- ha dataspelfria dagar
- sätt dig in i vad ditt barn gör/spelar på skärmen
- hjälp ditt barn att surfa säkert; prata om
 - * att allt inte är sant på nätet
 - * vad som är farligt
 - * vad man inte ska göra



Måltider och gemensam middag

Det växande barnet behöver fem till sex måltider per dag; tre huvudmål (frukost, lunch och middag) och tre mellanmål dvs förmiddagsfrukt, mellanmål och kvällsmat (11). Undersökningar har visat att måltider tillsammans betyder mycket för barnen (12). Familjen samlas och det blir ett naturligt forum för samtal. Ibland är tiden knapp, men enkla rätter kan gå snabbt; makaroner och korv, pannkakor eller blodpudding är helt ok och väldigt mycket bättre än bara smörgås.



Hjälp ditt barn till ett gott självförtroende

Du ger ditt barn trygghet genom tydliga gränser som du håller fast vid. Det kommer att bli protester från barnet som normalt vill och ska testa var gränserna går, men är du konsekvent så kommer barnet att acceptera reglerna till slut. Presentera positiva alternativ för barnet och ge beröm och bekräftelse på bra saker hen gör. När ditt barn blir sett av dig, växer självkänslan.

En enkel sak som ger bra känsla av egenvärde hos barnet är att tidigt få lära sig hur man hälsar på andra; att ta i hand, se varandra i ögonen och säga "Hej, jag heter...!" När man som vuxen verkligen hälsar på barn med respekt så växer de inför ens ögon. De blir sedda. Detta är något eleverna också kommer att prata om i skolan.



Fysisk aktivitet och lugn och ro

Naturen är en helande källa till lugn och kreativ lek för barnen. Stimulera ditt barn till utelek! Leken ute bidrar till naturlig trötthet och bättre sömn. Prioritera att köpa en cykel framför datorspel. Fysisk aktivitet är naturligt för barn, i lagom mängd. Elitidrott med alltför ensidig och stor belastning rekommenderas inte för den unga växande kroppen (13). Det finns ingen hälsovinst i att vara väldigt fysiskt aktiv i barnaåren jämfört med måttlig, allsidig aktivitet. Sannolikt är det inte heller en fördel inför en elitkarriär senare i livet (14).

Oplanerad tid tillsammans innebär frihet för egen fantasi, reflektion och det spontana samtalet. Se till att prata en stund med ditt barn varje dag, kanske i samband med nattningen som blir särskilt rofylld om ni också läser en stund tillsammans.



Föräldrars attityd till skolan

Prata gärna med ditt barn om skolan med respekt för den och dess lärare. Då får ditt barn känslan av att skolan och arbetet som görs där är viktigt. Det är bra och bidrar till barnets känsla av självrespekt. Ditt barn ska kunna känna stolthet över arbetet som görs i skolan. Där kan du delta genom att stödja och uppmuntra. Genom din attityd ska ditt barn känna att du och läraren är eniga vuxna som tillsammans vill leda barnen framåt i livet. Det blir då en skön trygg känsla för barnen. Tilliten till vuxenvärlden grundas. Det är också bra att du som förälder visar respekt för ditt barns skolarbete genom att inte ta onödigt ledighet utanför skolans lov.

Om det blir svårt

Döden – I 6-8 års ålder kan ditt barn börja få existentiella funderingar kring liv och död. Det är bra att prata om döden på ett så naturligt vis som möjligt – kanske i samband med att någon släkting gått bort. Ju mer man vet desto mindre skrämmande blir det. Det är bra om ditt barn ställer frågor som du bäst svarar lugnt, rakt och enkelt på. En bok som på ett lättsamt men bra sätt berättar om döden och sorg är "Dödenboken" av Pernilla Stalfelt. Den är bra att läsa tillsammans.

Skilsmässa – Ibland är skilsmässa det bästa för både föräldrar och barn. För barnen är mamma och pappa fortfarande de viktigaste vuxna i deras liv och de allra flesta barn älskar båda sina föräldrar lika mycket. Helst vill de att föräldrarna ska vara tillsammans och vänner, men går inte det så vill de fördela sin tid mellan dem rättvist, d v s halva tiden hos vardera. Det är svårt att veta barnens innersta vilja eftersom de är så lojala, hänsynsfulla och omhändertagande av sina föräldrar. De svarar ofta det de tror att föräldern, som är med dem just för stunden, vill höra.

Det bästa man kan göra vid skilsmässa är att göra det lätt för barnet att träffa den andra föräldern. Om möjligt, bo nära varandra så att det blir lätt för barnet i kontakten, bra med tanke på kompisar nära osv.

Eftersom man skilt sig finns säkert många meningsskiljaktigheter. Allt bråk och alla hårda ord blir en plåga för barnet oavsett vad det handlar om.

Bäst är att se barnets behov och som vuxen jobba på att komma överens med sitt barns andra förälder. I det ligger också att låta barnets kärlek till den andra föräldern få finnas kvar ostörd, även efter skilsmässan.

Ny familj – Mamma och/eller pappa kan träffa en ny partner som blir bonus-förälder. I det sammanhanget kan det även finnas bonus-syskon. Om man flyttar ihop betyder det en stor förändring av vardagen för barnen. Inför det är det bra att fundera över hur det kommer att bli rent praktiskt – kommer alla barn att få plats på ett bra sätt så att de känner att de har plats? Hur kan man göra för att barnen ska vänja sig bra vid varandra? Hur blir man en bra bonusförälder? Som sådan kommer du att bli en viktig person för dina bonusbarn. Du är ju huvudpersonen i deras egen förälders liv. Försök därför se din betydelse och gör gärna någon gång något tillsammans med bara bonusbarnet. Det bidrar till att hen känner sig viktig för dig och det ger i sin tur en godare familjekänsla. Inför bildandet av ny familj kan det vara bra att i förbyggande syfte prata med t ex familjeterapeut eller psykolog som kan ge vägledning och svar på era specifika frågor.

Sammanfattning - Vägled ditt barn

Alla barn trivs med tydliga rutiner och att få veta vad som gäller. Som vuxen kan du underlätta för och hjälpa ditt barn genom att:

- Ta de flesta beslut
- Bestämma läggtid för tillräcklig sömn
- Ha tydliga rutiner kring måltider

- Sätta regler för skärmtid
- Skapa en rofylld sovplats

Så får ditt barn goda förutsättningar att vara pigg och glad. Barnet ges därmed också möjlighet att, efter bästa förmåga, lära sig saker i skolan och att få lyckas.

Om ni behöver stöd eller hjälp kring frågor om livsstil och hälsa är ni alltid välkomna att kontakta skolans elevhälsa.

Böcker för dig som vill veta mer om barn och skärmar:

Moreno, Megan. 2013 Sex, Drugs and Facebook
 Brun, Mats. 2005 När livet blir ett spel
 Darmell, Micke. 2013 Avkopplad eller uppkopplad

Denna text är skriven av Åse Victorin, Barn- och Ungdomsläkare och Skolläkare med lång erfarenhet av arbete för en hållbar livsstil för barn och unga.

Referenser:

1. Socialstyrelsens rapport 2013 Psykisk ohälsa bland unga
2. Skolverkets PISA-rapport 2013/2014
3. Statens medieråd statistik "Ungar och medier" 2012/2013
4. Casey B.J. et al 2008. The adolescent brain. Developmental review 28(1):62-77
5. Smedje, H. Sömnproblem hos barn och ungdom
6. Danker-Hopfe H. Growth and development of children with special focus on sleep. Prog. Biophys. Mol. Biol. 2011, dec; 107(3): 333-8
7. Arnetz B, Akerstedt T, Hillert L, et al. The Effects of 884MHz GSM Wireless Communication Signals on Self-reported Symptoms and Sleep | An Experimental Provocation Study. PIERS Online 2007 3: 1148-1150
8. www.umo.se/sömn
9. Brun, Mats. 2005 När livet blir ett spel
10. Lagercrantz, Hugo. "Mycket tid framför skärm splittrar barns liv", Läkartidn (1) 2013 & American Academy of Pediatrics "Media and Children"
11. www.livsmedelsverket.se
12. Burgess-Champoux TL et al- Are family meal patterns associated with overall diet quality during the transition from early to middle adolescence? Journal of Nutrition Education and Behaviour 2009 Mar-Apr; 41:79-86.
13. FN:s Konvention om barnets rättigheter
14. Örjan Ekblom, PhD in physiology, Head of unit, GIH