

QLeva till dig som förälder

Så kan du vägleda din tonåring



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 text handlar om vad du som vårdnadshavare kan göra för att hjälpa din tonåring till en hållbar livsstil och ett gott liv.

Kunskap till elever och föräldrar

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

Eleverna kommer under höstterminen att få se fyra bildspel som handlar om två ungdomar; 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 /Värderingar). Eleverna kommer att få varsitt eget häfte med text och bilder som är inspirerade av det aktuella bildspelets tema. Efter avslutat arbete med häftet får de som vill ta med sig häftet hem. Arbetet med QLeva kommer att väcka frågor och kan ge er intressanta samtalsämnen hemma.

Konkreta utmaningar för föräldrar och tonåringar

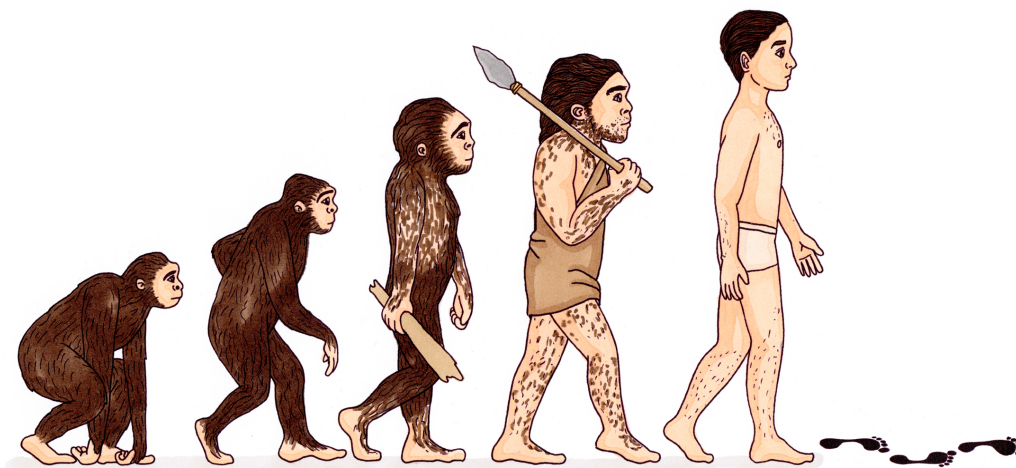
- Tillräckligt med sömn för åldern
- Reglerad skärmtid
- Regelbundna och bra måltider
- Tid för aktiv fritid och lagom med fysisk aktivitet
- Tid för lugn och ro och samtal

Din viktiga roll

Som vårdnadshavare är du och din partner de viktigaste vuxna i din tonårings liv. Du är en vuxen förebild och det du säger är viktigt. Mer än någonsin har du den betydelsefulla rollen som lots och vägledare. Din tonåring är mitt i förändringens tid och vet inte alltid sitt eget bästa. Som vuxen behövs du för att hjälpa till och vägleda, så att saker blir bra. Ibland handlar tonåringen klokt och moget, men ibland förhastat och fel. Du behövs! De ramar och gränser du sätter upp förblir en trygghet för din tonåring, även om det kommer att bli protester.

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 kan vi inte räkna med att "de är stora nog" för de behöver de vuxnas vägledning långt upp i tonåren.

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, inte minst gentemot våra tonåringar.

Den växande individens 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. Oftast behöver tonåringen 10 tim/natt fram till pubertetens slut. I senare tonåren kan 9 tim/natt vara tillräckligt. Du märker om din tonåring 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 även din tonåring får tillräckligt med sömn. Bäst är att komma överens om en bra rutin; kom överens om en bra läggtid som ger tillräckligt med sömn och hjälp sedan till att hålla på den. Om man börjat med det från tidig ålder så blir det naturligt ändå 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 ungdomar sover "middag" efter skolan 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 tillväxtåren. Det insöndras till största delen under sömnen på förnatten. För en bra tillväxt är det därför motiverat att växande individer kommer i säng i tid på kvällen.

En rofylld sovplats

I yngre åldrar är det få som har dator och mobil i sitt sovrum. För att värna lugn och ro på natten är det bäst att undvika att alls sätta in dator och TV i sovrummet. Dagens mobila skärmar är det bra att som rutin ta ut ur sovrummet på kvällen och ladda i ett annat rum. Idag finns stora problem med kroniskt trötta ungdomar p g a att de spelar dataspel eller skickar sms 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.

Många ungdomar har sömnsvårigheter som kan kopplas till skärmanvändning. Ljuset från skärmen "väcker upp" hjärnan och gör det svårare att somna. Därför ska man undvika skärmar sista timmen för sovdags. En stunds rofylld bokläsning rekommenderas istället.



Skärmtid och annat

Internet är en fantastisk källa till kunskap och datorn ett oumbärligt arbetsredskap. Eleverna får 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 även din tonåring, 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 annan aktiv fritid. Hjärna utvecklas fortsatt mycket i tonåren och inte minst den sociala samvaron och kontakten i verkligheten med andra är viktig. Din tonåring kan klaga över att det är tråkigt och att alla andra kompisar får göra si eller så. Men bestäm vad som ska gälla i er familj och håll konsekvent på era regler. Referera gärna till det som din tonåring fått lära sig genom QLeva i skolan om rekommendationer för skärmanvändning. När det kommer till sysslor hemma så ge gärna din tonåring tydliga ansvarsområden att hjälpa till med i hemarbetet. Det kan vara allt från tvätt och städ till att laga middag någon dag i veckan. I längden ger det mening och livskvalitet. Sista timmen före sovdags ska skärmar undvikas, för att göra det lättare att koppla av och somna (8). Utan skärmar i sovrummet minskar risken att lockas av dem till tidigt uppvaknande.

Allmänt avråds från skärmtid på vardagsmorgnar. Eftersom sömnbehovet är stort är det bättre att sova så länge som möjligt och sedan hinna 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 barn och tonårings utveckling. Sätt dig in i och prata mycket om spelen om de är viktiga för din tonåring. Var också noga med att från tidig ålder berätta om det som kan vara farligt på nätet och vad man inte ska göra där. Prata om 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 också för din tonåring.

När ska du agera

Biverkningar av för mycket spelande, som du bör reagera på, är om din tonåring 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 snar hjälp till från vuxna för 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. Ungdomar 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 och ungdomar 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 tonåringarna 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 för små barn upp till 2 år. För skolbarn rekommenderar de max 1-2 timmar av fritidsspelande per dag (10).

QLeva rekommenderar max 2 timmar fritidssurfande/dag för tonåringar inklusive korta pauser (eftersom lång tid stillasittande är dåligt för kroppen) för att annan aktivitet också ska hinna med förutom skolan och skolarbetet.

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 din tonåring gör/spelar på skärmen
- hjälp till 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

Den växande tonåringen behöver fem till sex måltider per dag; tre huvudmål (frukost, lunch och middag) och i alla fall två mellanmål på eftermiddagen och kvällsmat (11). Undersökningar har visat att måltider tillsammans betyder mycket för familjen, i synnerhet 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. Aktiviteter m m kan göra det svårt att hålla en middagstid, men kanske kan ni komma överens om, från dag till dag, vilken tid ni ska äta. Blir det senare p g a t ex träning så kan man planera för ett lite stadigare mellanmål den dagen.



Din viktiga attityd

Även om det inte alltid känns så, så är ni föräldrar fortfarande de viktigaste vuxna i er tonårings liv. Det ni gör och tycker har stor betydelse. När det kommer till alkohol, droger och rökning blir er attityd avgörande.

QLeva kommer att kommunicera varför man ska undvika alkohol i alla fall till 18 års ålder. Kroppen d v s levern är inte mogen att bryta ner alkohol förrän den är fullvuxen. Risken att hamna i beroende ökar därför ju tidigare alkohol introduceras. Studier visar att föräldrar som låter barnen "smaka" alkohol hemma under ordnade former bidrar till att deras barn sedan dricker mer än andra. Det bör ni alltså undvika.

Att rökning är farligt vet de flesta. Förmedla det till din tonåring. Röken innehåller cancerframkallande ämnen och man riskerar att kraftigt försämra sin hälsa.



Man kan jämföra rökning med att andas i bilens avgasrör!

Vissa föräldrar kommer överens om att bidra till körkort t ex om man inte börjar röka före 18 år. Alla sätt att undvika rökning är bra!

Kärlek och sex

QLeva vill förmedla hur man ska ta hand om sin kropp, själ och hjärna så att man kan må riktigt bra och fungera utifrån sin begåvning och förmåga. Eftersom QLeva tar upp självkänsla och värderingar så kommer även sex att beröras något i QLeva för åk 8. Tänker man omtänksamt om både sig själv och sin partner så blir det oftast bra. Ungdomar lär sig hur sex fungerar tekniskt men i undervisningen är det viktigt att också förmedla hur viktig kärleken är – att sex blir så mycket bättre om det finns förälskelse och kärlek i botten. Bra ömsesidig sex förutsätter ett jämställt förhållande och att båda gör det de själva vill. Ett nej är alltid ett nej och ska respekteras. Respekt och kärlek går hand i hand. Som förälder ska du finnas där av omtanke om din tonåring – prata varsamt om detta, men också med allvar om sådant som att skydda sig för att slippa infektioner och graviditet. Inte minst pojkar bör tänka på det eftersom de i slutändan inte har makt över om ett barn föds eller ej. Det kan bli mycket dyrt, vilket kan vara bra att förmedla. Svara i övrigt på de frågor din tonåring ställer – fånga alltid tillfället för det kommer inte igen på beställning!



Fysisk aktivitet och lugn och ro

Naturen är en helande källa till lugn och välbefinnande. Stimulera din tonåring till en aktiv fritid och gärna utomhus. Frisk luft och rörelse ger naturlig trötthet och bättre sömn. Prioritera att köpa en cykel framför dataspel. Lagom med fysisk aktivitet är några gånger i veckan till dagligen beroende på vad det är. Elitidrott med alltför ensidig och stor belastning rekommenderas inte för den unga växande kroppen (13). Det finns ingen hälsovinst i att vara överdrivet fysiskt aktiv under uppväxtåren 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 din tonåring så ofta tillfälle ges. Vi som arbetar med tonåringar vet att de har många frågor och funderingar. Ta tillfället så kan du som förälder få riktigt bra samtal med din tonåring. Det betyder mycket.

Föräldrars attityd till skolan

Prata gärna om skolan med respekt för den och dess lärare. Ge din tonåring känslan av att skolan och arbetet som görs där är viktigt, för det är det verkligen. Din attityd bidrar till din tonårings känsla av självrespekt. Det är skönt att känna att man tar sin huvudsyssla d v s skolarbetet på allvar. Med det kommer känslan av stolthet över sitt arbete. Där kan du delta genom att stödja och uppmuntra. Genom din attityd ska din tonåring känna att du och läraren är eniga vuxna i att vilja ungdomarnas bästa. Det bidrar till tilliten till vuxenvärlden.

Det är också viktigt att du som förälder visar sådan respekt för skolarbetet att ni inte tar onödig ledighet utanför skolans lov.

Om det blir svårt

Döden – Existentiella funderingar kring liv och död kommer redan i 6-8 års ålder, men återkommer sedan då och då beroende på hur det ser ut i livet runtomkring. Dödsfall i familjen aktualiserar förstås alltid frågan. Det är bra att prata om döden på ett så naturligt vis som möjligt – kanske just i samband med att någon släkting gått bort. Ju mer man vet desto mindre skrämmande blir det. Att ta med barn och ungdomar på begravning är inte fel utan tvärtom – döden och sorgen är en naturlig del av livet. Det väcker bara frågor och oro att försöka hålla de unga utanför. Det är bra att svara lugnt, rakt och enkelt på de frågor som kommer. Tillfälle ges då också att prata i vidare begrepp om vad ni i er familj anser om religion och andlighet. Frågor som tonåringen ofta funderar kring.

Skilsmässa – Ibland är skilsmässa det bästa för både föräldrar och barn. För barnen och även tonåringarna i familjen är mamma och pappa fortfarande de viktigaste vuxna i deras liv. De allra flesta barn och ungdomar 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 det yngre barnens innersta vilja eftersom de är så lojala, hänsynsfulla och omhändertagande om sina föräldrar. De svarar ofta det de tror att föräldern, som är med dem just för stunden, vill höra. Tonåringen börjar ta hänsyn mer till sina egna behov och kan uttrycka önskemål om att få bo mer hos den ena föräldern, ofta av bekvämlighetsskäl. I tonåren måste man själv få ha inflytande över var man ska bo, även om det är föräldrarna som ska komma överens praktiskt och hålla i besluten. Det bästa man kan göra vid skilsmässa är att göra det lätt för barnen att träffa den andra föräldern. Om möjligt, bo nära varandra så att det blir lätt för barnen i kontakten, bra med tanke på kompisar i närområdet osv. Eftersom man skilt sig finns säkert många meningsskiljaktigheter. Allt bråk och alla hårda ord blir en plåga för såväl yngre som äldre barn, oavsett vad det handlar om. Bäst är att se barnens och ungdomarnas behov och som vuxen jobba på att komma överens med den andra föräldern. I det ligger också att låta barnens 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 alla inblandade barn och ungdomar. Inför det är det bra att fundera över hur det kommer att bli rent praktiskt – kommer alla att få plats på ett bra sätt så att de kan känna sig hemma? 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 eller bonustonåringen. Det bidrar till att hen känner sig viktig för dig och det ger i sin tur en godare familjekänsla. Vid konflikt är det lämpligast att det är den biologiska föräldern som tillrättavisar sitt barn, så att du som bonusförälder slipper det. Inför bildandet av ny familj kan det vara bra att i förbyggande syfte prata med t ex en familjeterapeut eller psykolog som kan ge vägledning och svar på era specifika frågor.

Sammanfattning - Vägled din tonåring

Sträva inte efter att vara "kompis" utan fortsätt att vara en stabil vuxen förebild för din tonåring. Det kan bli turbulent under tonåren och då är det ännu viktigare att du står stabilt fast vid dina vuxna värderingar och det ni vuxna kommit överens om ska gälla i er familj. Det är också oerhört viktigt att du aldrig ger upp, hur svårt det än blir. Att du behåller hoppet och tron på din tonåring att det kommer att kunna bli bra. Då ingjuter du hopp även i din tonåring och det är ovärderligt. Vi vuxna måste trots allt förmedla att den ljusnande framtid är deras. Tron och hoppet måste alltid finnas där och förmedlas till vår unga generation. Det är en plikt som vi vuxna har.

Förstå att du behövs mer än någonsin och avlasta din tonåring
åtminstone fram till 18 års ålder genom att

- Hålla i de flesta större beslut
- Ha fortsatt koll på att det blir tillräckligt med sömn
- Skapa tydliga rutiner kring måltider
- Se till att din tonåring får balans mellan digital och verklig tid
- Ordna en rofylld sovplats utan skärmar nattetid

Så får din tonåring goda förutsättningar att må bra och fungera efter sin bästa förmåga. Eftersom hälsa och lärande hör ihop ökar också chansen att lyckas i skolarbetet.



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 skärmanvändning:

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