

Barn och Stress

Examinationsarbete
vid kursen
Hälsopsykologi,
Högskolan i Halmstad,
maj 2005.

AV
CAROLA LYSEBRING
OCH
TOVAN THÅST

INLEDNING

Det finns cirka 2 miljoner barn och ungdomar i Sverige. Sedan mitten av 1980-talet har symtomen på stress hos svenska barn nästan fördubblats. I dag uppvisar nästan vart femte barn stressymtom av något slag. Vanligaste hälsoproblemet är spänningshuvudvärk eller migrän. Huvudvärk i någon form rapporterades hos omkring 40 % av yngre och 70 % av äldre skolbarn. Allt fler unga söker psykiatrisk hjälp. Fler barn än tidigare söker hjälp för ångestsymptom och depression. Larmrapporterna är många som påvisar att barns psykiska hälsa försämras, trots att välfärden ökar. Forskningen på området barn och stress är anmärkningsvärt knapp. Vi möter dagligen dessa barn, främst genom vår profession, och vi vill genom vår uppsats söka svaren på följande frågor: Vad orsakar stress hos barn? Hur hanterar och reagerar barn på stress? Och hur kan vi motverka barns stress?

BARNES LIVSVILLKOR UR ETT SAMHÄLLSPERSPEKTIV

Barns livssituation har förändrats. Det nya informationssamhället medför nya påfrestningar och risker för barns hälsa än de som fanns i det gamla naturbruks- eller industrisamhället. På 1950- och 1960-talet var det ovanligt att mamman arbetade medan kvinnorna under 1960-1970-talet började arbeta allt mer och barnen således lämnades på daghem under dagarna. Denna utveckling har oförtrutet fortsatt. Vistelsetiden för barnen i dagens förskola kan bli mycket lång, 10-12 timmar per dag, och barngrupperna tenderar att bli allt större samtidigt som antalet vuxna per barn blir färre. Antalet vuxna i skolan, inkluderat elevvårdspersonal, minskar och klasserna blir större - på 1980-talet fanns till exempel maximalt 20 elever per klass - dessutom har dagens barn många fritidsaktiviteter. Barn i dag har många fler relationer till vuxna och andra barn än tidigare. Den nya informationstekniken har förändrat samhället betydligt de senaste 10-20 åren. Livet accelererar och tekniken både sparar tid och tar mer tid i anspråk. Barns tidigare utomhuslek har till stor del ersatts med tv-spel och datorer. Barndomen präglas i dag av upplevelsen av brist på tid, exempelvis med 5-åringar som "inte hinner med". Det har skett en klar attitydförändring de senaste 30-40 åren och materiella värden har fått en allt ansenligare betydelse. Föräldrar vill fortsätta att utveckla sig själva och, jämfört med tidigare generationer, tycks i dag ha ett större behov av jagbekräftelse och jaguppfyllelse än tidigare. Många barn i dag är delaktiga i två familjer med många relationer att ta hänsyn till och det ställer stora krav på anpassning hos barnet. Många föräldrar är dessutom ensamma med sitt ansvar för barnen. Det finns en ökad otrygghet i arbetslivet och oro för familjens ekonomi. Det kan vara svårt att förena yrkesliv och föräldraliv med det egna barnets behov av tid, kontinuitet, lugn och trygghet. Detta resulterar ofta i skuldkänslor. Begreppet "curlingföräldrar" uppstod på 2000-talet och beskriver föräldrar som sopar banan ren för barnen och som inte har någon tydlig gränssättning. Ett barn som är osäkert över vilka regler som gäller måste ständigt pröva var gränserna går. I dag saknar ofta barn och ungdomar vuxna förebilder. Ungdomen är ett ideal, barn blir ungdomar tidigare och vuxna blir vuxna senare. Barns tillvaro liknar allt mer vuxnas med fulltecknade almanackor.

BEGREPPET STRESS UR ETT BARNPERSPEKTIV

Begreppet stress myntades på 30-talet av fysiologen, läkaren och forskaren Hans Selye. Han beskrev den uppvarvning som kroppen uppvisar när en människa ställs inför en utmaning eller ett hot. Detta stressbegrepp är helt värdeneutralt - stress är varken något positivt eller något negativt. Skadlig blir stressreaktionen först om den är långvarig och om ingen återhämtning tillåts. Selye var den person som först beskrev sambandet mellan barn och stress och han uttryckte sig bland annat så här:

"Föräldrar kommer att utsätta sina barn för betydligt mindre stress så snart de inser att de inte är kapplöpningshästar allesammans - en del är sköldpaddor!"

Han betonade att stress hos barn framför allt framkallas av föräldrarnas och andra vuxnas förhållningssätt i olika situationer. Det handlar oftast om att vuxna ställer för höga eller felaktiga krav på barnets prestations- och anpassningsförmåga. Stress blev sedermera det engelska uttrycket för spänning eller tryck.

VAD ORSAKAR STRESS HOS BARN?

Känslan av att inte kunna påverka sin situation är mycket stressande. Brist på tid, ovisshet under lång tid och hjälplöshet är faktorer som är stressande. Men det som är allra mest stressande för ett barn är att bli alvarligt kränkt, känna vanmakt och att förlora känslan av sammanhang. Om ett barn blir bemött med krav som motsvarar dess mognad är det en sporre till utveckling. Positiv stress kan ses som drivkraften, utmaningen, det som för oss framåt och får oss att utvecklas. Men om barnet möter krav och förväntningar som det inte tror sig kunna leva upp till, är uppgiften inte längre en utmaning för barnet utan leder ofta istället till stress. En av de vanligaste orsakerna till stress hos barn är känslan av otillräcklighet, att inte rätta till eller att inte duga. Kravet på att prestera, att orka med flera olika aktiviteter utanför förskolan och skolan, att vistas i stora grupper med höga ljudnivåer, att tvingas samspela med många barn och vuxna, är också sådant som kan hetsa eller stressa barn. Att alltid dela utrymme med andra är påfrestande, liksom att sällan få ha en vuxen för sig själv.

Man kan dela in barns stressorer, d.v.s. orsaker till stress, i följande huvudkategorier:

1. Emotionellt betydelsefulla separationer. Till denna kategori räknar vi alla slags separationer, till exempel förälders död eller skilsmässa men också förlust av en kroppsdel eller en kroppsfunction.
2. Relationsstörning. Barns relationer till andra barn spelar en betydelsefull roll för utveckling av stress. Mobbning eller annan negativ särbehandling förorsakar stressreaktioner. Också barns relationer till vuxna, speciellt föräldrar och lärare, är betydelsefulla i detta avseende. Inte minst spelar barnets föreställningar om relationen till dessa en viktig roll (om läraren tycker om mig o s v).
3. Stora krav och liten kontroll. Barn, liksom vuxna, upplever olika prestationskrav och reagerar på liknande sätt som vuxna då de inte upplever sig ha kontroll över situationen.
4. Störning av den sociala stabiliteten. Hit räknas förhållanden som att flytta, få nytt syskon, föräldrars omgifte o s v.

Ingrid Pramling, docent och forskare, har visat på att det i småbarnsgrupper är bättre med färre barn och färre vuxna än fler barn tillsammans med fler vuxna . För varje extra barn eller vuxen ökar antalet relationer som de små barnen ska samspela med. Enligt en rapport - utgiven av danska Sundhetsministeriets forskningsinstitution, DIKE - är barn dessutom friskare när de har en större yta att vistas på. Förskoleforskare har också pekat på vilka risker barn utsätts för vid upprepade personalbyten. Barnen lär sig att människor är utbytbara och därmed föreligger risken att de aktar sig för att fästa sig för någon och bara knyter an desamma på ett ytligt plan. Skolans traditionella metoder stressar många barn genom att jäska dem från ämne till ämne; från en vuxen auktoritet till en annan och genom att barnen inte får uppleva något som avslutat. Känslan av sammanhang är därmed svår att upprätthålla och många barn förstår inte vad skolans arbete ska leda till. En högstadieselev kan ha mer än tio olika lärare. Kraven på prestation ökar ständigt och konkurrensen mellan eleverna hårdnar. För den som inte orkar med studietakten, inte har fullgod syn eller hörsel, eller är sent mogen, kan skolgången vara mycket frustrerande. Många barn i skolan är därför utsatta för kronisk stress. 83 % av Sveriges högstadieselever tycker att stress är allmänt förekommande i skolan. Självklart är även påfrestningar i familjen stressande, till exempel dödsfall, arbetslöshet eller skilsmässa. 7 % av förskolebarnen i Sverige är skilsmässobarn.

13 % av skolbarnen lever med en ensamstående förälder och 9 % av skolbarnen bor i en familj där det finns en styvförälder. Nutida teknik, med radio, tv, video, dator- och videospel samt internet, förser barn och ungdomar med mer intryck och information än de kan bearbeta, tolka och förstå. Våld kommer tidigt in i barns liv genom nyhetsprogram och filmer på tv. Barn härmar det de ser och hos en del barn leder tittandet till ett ökat aggressivt beteende. Genom tv får barnet en verklighetsfrämmande uppfattning om våldets effekter. Flickor som tittar mycket på våldsfilmer vänder ofta oron inåt och reagerar med ängslan, mörkerrädsla, ensamhetskänsla och sömnproblem. Pojkar däremot reagerar med en ökad utåtagerande aggressivitet. Många skolpojkar tittar på våldsfilmer medan skolflickor i många fall tittar på såpoppor, som repriserar på eftermiddagarna. Såpan skildrar den så kallade vanliga människan, vilket gör det lätt att identifiera sig med någon i dess rollgalleri. Rollernas liv handlar till stor del om att bedra och göra varandra illa, budskapet är att vuxna inte kan handskas med relationer. Sissela Bok har i sin bok "Mayhem" beskrivit hur medievåld påverkar barnen. Hon framhåller framför allt två omständigheter som gör dagens underhållningsvåld till oroväckande. Dels att våld förekommer i stor omfattning, dels att våldet kommer rakt in till vår hemmiljö genom tv och videospel. Bok har också listat fyra allvarliga konsekvenser av att barn tittar på underhållningsvåld:

1. Det skapar fruktan, rädsla och depressioner genom att framställa vår omvärld som ytterst farlig.
2. Det leder till avtrubning, vilket gör det lättare att ignorera andras lidande och därmed skapa bristande empati.
3. Det leder till ökad aggressivitet, genom att det lär barn våld är ett bra sätt att lösa konflikter på.
4. Det skapar ett behov av ständigt mer våld i medierna.

Medierna skapar stress hos barn genom att överbelasta dem med information. Tv och tv-spel stressar också barnen indirekt genom att de tar så mycket tid från den traditionella leken, som är en viktig motvikt till stress. Mediekonsumtionen har till stor del ersatt utomhusleken, och var fjärde tioåring är överviktig. Traditionell lek innefattar inlevelse och den ökar barnets kreativa förmåga och minskar stress. Barn som inte har tid för att leka förefaller därigenom att vara stressade barn. Leken är dessutom läkande, därom finns det en stor erfarenhet av i Sverige genom lekterapin på våra barnsjukhus. Barn som under en längre tid

inte har något meningsfullt att sysselsätta sig med blir oroliga och kan visa symptom på stress. Det är dock inte understimulering som är det vanligaste problemet i dag, utan det är barn med fulltecknade almanackor som löper störst risk att utveckla stress. Vart femte barn som idrottar i Sverige, det vill säga ungefär fyrtiofemtusen barn, känner hård press från sina föräldrar att de ska göra bra ifrån sig, det visar en undersökning från Göteborgs universitet gjord av Göran Patriksson som är professor i idrottspedagogik. Han anser att alltför många barn riskerar att få självkänslan knäckt när föräldrar tar barnens idrottande på ett mer än nödvändigt stort allvar. Pressen från föräldrar förefaller dessutom vara särskilt hård när det gäller idrottsgrenarna simning och tennis. Av föräldrarna själva är det bara 7 % som håller med om att de utövar påtryckning på sina barn. Allmänt sett är barn i de individuella grenarna mer utsatta än barn som ägnar sig åt lagidrott.

Vissa perioder i ett barns liv är mer förenade med stress än andra, som till exempel trotsålder och pubertet. Dessa perioder i ett barns liv är viktiga för självständighetsutvecklingen och är ofta konfliktfyllt. Detta gör att barnet kan uppleva en ökad osäkerhet om det verkligen är älskat. I puberteten förändras relationen till föräldrarna och samhället, bland annat genom att den unge oftare motsätter sig auktoritetsbeslut och därför många gånger hamnar i konflikter. Sexualitetsfunderingar, ensamhetskänsla och en känsla av opersonlighet hör också till pubertetsutvecklingen, liksom oron att inte duga till. Många tonåringar är utseendefixerade, ibland med ätstörningar som följd. Behovet av stöd och samtal är stort, samtidigt som tonåringen måste visa sin självständighet.

För att vi ska må bra behövs en balans mellan anspänning och avspänning. Barn behöver tid att bara vara; tid till att leka och tid tillsammans med sina föräldrar när förskolan eller skolan är slut för dagen.

UTVECKLINGSSTRESS OCH KRAFTSTRESS

Barn ska inte ha mer frihet än de klarar av eller ha krav på prestationer som går utöver deras förmåga. En obalans mellan barnets behov och föräldrarnas krav kan se ut på olika sätt.

1. Utvecklingsstress. Det är när föräldrar begär av barnet att det ska förstå sådant som ligger utanför deras fattningsförmåga, att det ska kunna fatta beslut och handla målmedvetet innan det är moget för det. Vuxna utvecklingsstressar barn när de begär resultat som ligger bortom dess utvecklingsnivå och förmåga.
2. Kraftstress. Det är när föräldrar begär av barnet att det ska ta sina kraftreserver i anspråk. Det kan handla om att forsla barnet mellan för många aktiviteter eller låta det ta för stort ansvar för ett yngre syskon.

POSTTRAUMATISKT STRESSYNDROM

Barn som upplever svåra traumatiska händelser i livet uppvisar stresssymptom eller utvecklar så kallat posttraumatiskt stressyndrom, PTSD. Dessa barn kan ha blivit utsatta för fysiska eller sexuella övergrepp, varit med om olyckor, våld, krig tortyr eller liknande och behöver professionell specialistvård för att bearbeta sina svåra upplevelser.

BARNES STRESSBETEENDE

När vi utsätts för en stressreaktion utsöndras stresshormon i blodet som får pulsen att stiga, blodtrycket att öka, andningen att bli ytligare, musklerna att bli spända och syn och hörsel att bli skärpta. För våra förfäder gällde det att möta en fara, antingen genom att kämpa eller genom att fly, och då kom dessa kroppsliga reaktioner väl till pass. I dag tar sig flykt- och kampreaktionerna andra uttryck. Hos barn kännetecknas kamp av aggression och detta blir ett sätt att uttrycka smärta och olust. Att fly undan det som barnen upplever som problem är ett annat sätt för att slippa att ta itu med en besvärlig vardag.

Barn kan undfly ett problem genom:

1. Att stänga sig ute. Små barn kan bestämma sig för att blunda för att slippa se och att hålla för öronen för att slippa höra.
2. Förnekelse är ett annat sätt att förtränga problem. Om ett barn endast pratar med någon utvald (selektiv mutism), är detta en mycket starkt signal att barnet verkligen har något att berätta.
3. Sömn. En del barn flyr in i sömnen och sover onormalt mycket.
4. Glömska. Barn kan fly genom att skjuta upp saker eller glömma sådant som är obehagligt, som att gå till tandläkaren eller tala om att det är föräldramöte nästa vecka.
5. TV-tittande. Att omåttligt länge se på TV är också ett sätt att fly undan verkligheten. Barnet tittar passivt utan att se.
6. Rädsla eller fobier. Stress kan omsättas i rädsla eller fobier som hindrar barnet från att utforska sin omgivning och som blockerar barnets känsloutveckling och inlärningsförmåga.
7. Sjukdom. Ett oantastligt sätt att fly är att bli sjuk, som att få ont i magen eller huvudet. För den som drabbas är psykosomatiska sjukdomar lika verkliga som en influensa, skillnaden är att influensa orsakas av virus och att psykosomatiska sjukdomar orsakas av psykisk ohälsa och stress.

Tonåringens vanligaste sätt att fly är genom; sömn, tv-tittande, överdrivet skolarbete, sjukdom, skolk, apati, sex och droger. En del barn och tonåringar har förmågan att omvandla sin stress i konstruktiva aktiviteter t.ex. måla, spela musik, teater eller skriva dikter. Stress kan också omsättas i dagdrömmar och låtsaskamrater, så länge en dagdröm inte helt ersätter verkligheten kan den vara till positiv hjälp. De vanligaste psykosomatiska besvären hos barn är relaterade till magen, som magsmärtor, kräkningar, förstoppning eller diarré. Huden är också en plats där oro och stress kan visa sig. Eksem och astma kan vara stressrelaterade, liksom sår och sprickor i tandköttet eller bitskador i kinderna eller på läpparna. Även tandgnissling och låsning av käkarna kan vara relaterade till stress. Huvudvärk är vanligast under skoltiden, ofta som en reaktion på psykisk stress i kombination med starka känslor och upprördhet. Många elever med återkommande huvudvärk menar att den bullriga och stressande skolmiljön är orsaken till besvären.

STRESSTÅLIGHET

Aaron Antonovsky, professor i medicinsk sociologi i Israel, skriver i sin bok Hälsans mysterium om KASAM - Känslan Av SAMmanhang. Antonovsky beskriver den enligt följande:

"En global livshållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomgripande och varaktig, men dynamisk, tillit till att ens inre och yttre värld är förutsägbar, och att det finns en hög sannolikhet för att saker och ting kommer att gå så bra som man rimligen kan förvänta sig."

Det bygger på tillförsikt och grundläggs i barndomen. Sammanhang i tillvaron upplever man när den är begriplig, hanterlig och meningsfull.

1. Begriplighet. Det betyder att jag förstår varför något sker med mig och i viss mån kan förutse vad som kommer att ske. Det gäller både upplevelser som kommer inifrån mig själv och det som händer i min omgivning. När jag förstår en situation ger det mig en känsla av att saker och ting kommer att ordna upp sig.
2. Hanterbarhet. Det betyder att jag upplever att jag har de resurser som jag behöver för att klara av en situation. Jag kan själv påverka det som sker och det är inte bara de yttre omständigheterna som styr.
3. Meningsfullhet. Det innebär att jag känner mig delaktig och motiverad. De krav som ställs på mig upplever jag som utmaningar och jag tycker det känns meningsfullt att engagera mig. Denna motivationskomponent förefaller vara viktigast, utan denna blir antagligen vare sig hög begriplighet eller hög hanterbarhet särskilt långvarig.

I rapporten "Salutogen - miljöterapi i teori och praktik" (Cederblad 1996), redovisas ytterliggare faktorer som fungerar som ett skydd mot stress och ohälsa.

INDIVIDFAKTORER

1. God social kapacitet. Det betyder att en människa har ett vänligt, lugnt och ett öppet sätt, och har en beredskap till samarbete och kommunikation.
2. Positivt självförtroende. Ett positivt självförtroende innebär att vara öppen, ansvarsställande och ha tilltro till att svårigheter kan övervinnas.
3. Självständighet. En stressmildrande egenskap är att inte vara beroende av andra människor utan att kunna möta världen på egna villkor.
4. Framgångsrik coping. Coping betyder "sätt att klara det". Det beskriver på vilket sätt en människa kan lösa kriser och problem av olika slag. Stresståliga människor använder ofta flera olika strategier för att handskas med sin stress.
5. Intelligens och kreativitet. Många studier visar att intelligens och kreativitet är goda egenskaper när det gäller att hantera stress.
6. Utveckling av speciella intressen och hobbyer. Det ger förhöjt självförtroende och om man dessutom är speciellt skicklig kan det ge en tillfredsställelse som tjänar som tröst när livet känns svårt.
7. Inre kontroll. Med inre kontroll menas att man har en upplevelse av att själv kunna påverka och styra utvecklingen av sitt liv.
8. Impulskontroll. Känslan av att kunna hindra en impuls och välja ett annat sätt att reagera påverkar synen på den egna förmågan. Det är en styrka att känna att jag själv kan välja hur jag vill reagera.
9. Hög aktivitet och energi. Att en människa är alert och framåt upplevs ofta som något positivt. Om hon eller han kan använda energin till någonting bra och viktigt ökar det den hälsobefrämjande effekten.
10. Optimism och framtidstro. Människor som har en positiv framtidstro utvecklar ofta en bättre självkänsla och känner sig därför lyckligare.

OMGIVNINGSAKTORER

1. Att kunna hjälpa andra. En människa som har förmågan att hjälpa andra utvecklar ofta en känsla av egenvärde, tillit och självständighet. Det gör att man känner sig värdefull.
2. En betydelsefull utomstående person. Om barnet inte kan ty sig till sina föräldrar är det viktigt att det finns andra personer som är betydelsefulla för barnet. Det är också viktigt för ett barn att kunna identifiera sig med en vuxen.
3. Tillitsfull och intim relation. En tillitsfull och intim relation med åtminstone den ena av föräldrarna är en starkt skyddande faktor.
4. Klart definierade gränser inom familjen. Det ökar tryggheten hos barnet att veta hur strukturen i familjen ser ut.
5. Positiv förälder- barnrelation. En öppen och tillitsfull kommunikation under barnets första år har stor betydelse. När det gäller äldre barn och ungdomar är det viktigt med öppen och begriplig kommunikation.
6. Klara regler i hemmet. Klara regler och gränser i familjen har en skyddande effekt. Barnet behöver då inte känna osäkerhet inför vad som gäller i olika situationer.
7. Delade värderingar. Att dela värderingar med andra, även den äldre generationen och att upprätthålla traditioner ger ett skydd mot ohälsa och stress.

För övrigt anser man att humor är en mycket viktig ingrediens i det salutogena förhållningssättet.

Barn som klarar av stress är ofta barn som kan acceptera sig själva som de är och som kan känna tillit till andra. De har ofta rikt känsloliv, kan uppleva och uttrycka olika känslor som glädje, sorg, hat, medlidande, empati, ilska och skräck. Genom att kunna skilja olika känslor från varandra kan barnet lättare tolka och förstå omvärlden och sig själv. En tredjedel av dagens pojkar har alldeles för svårt att sätta ord på sina känslor och det man inte kan uttrycka i ord uttrycks då istället ofta med sparkar och slag. Barn som kan stå emot stress ställer inte heller så stora fordringar på omedelbar behovstillfredsställelse.

Enligt Hans Selye kan barnet använda sig av fyra olika strategier för att bemästra stress:

1. Undanröja stressfaktorn. Det lilla barnet kan springa och gömma sig om något verkar skrämmande. Små barn håller också gärna för ögonen eller öronen när de inte vill se eller höra.
2. Vägra att låta en situation bli en stressfaktor. Ett barn som inte låter sig påverkas kan tänka så här: "Varför skulle inte det gå bra? Det brukar ju ordna sig." Ofta är det så att barn som inte är nervösa klarar sig bättre än barn som oroar sig. Även roliga händelser som födelsedagar kan göra vissa barn mycket uppvarvade, det hela slutar med gråt om förväntningarna inte motsvarar verkligheten.
3. Ta itu med stressfaktorn direkt. En del barn kan skapa distans till olika problem, bedöma en situation och göra upp en handlingsplan. Hamnar barnet i konflikt med ett annat barn, söker det sig en ny lekkamrat.
4. Finna ett sätt att koppla av på och därmed dämpa den spaning som stressen skapar. Avkoppling är nog den metod som barn använder sig minst av. Skolbarn som verkligen kan koppla av tycket om att göra saker på egna villkor, utan press ifrån andra och för att de tycker om det. Förskolebarn kopplar av när de leker eller när de sitter i knäet hos en vuxen för att lyssnar på en saga. De kopplar av med skapande verksamhet, där resultatet är av underordnad betydelse.

HUR KAN VI MOTVERKA STRESS HOS BARN?

Negativ stress hos barn kan lämpligen motverkas genom att följa Förenta Nationernas konvention om barnets rättigheter.

Följande artiklar, av de flesta nationer ratificerade, kan särskilt anses behöva beaktas:

Artikel 3 - Barnets bästa skall alltid komma i främsta rummet.

Artikel 9 - Barn som inte bor med båda föräldrarna skall ha rätt att regelbundet träffa båda föräldrarna.

Artikel 12-15 - Barn har rätt att uttrycka sin mening i alla frågor som berör det.

Artikel 31 - Barn har rätt till lek, vila och fritid. Enligt Barnkonventionen är det statens skyldighet att se till att de institutioner som är ämnade för barn fungerar på ett sätt som överensstämmer med konventionen.

Fler vuxna tillsammans med mindre barngrupper sänker andelen stresshormon hos barnen, liksom vistelse i naturmiljö i stor omfattning. Att sänka ljudnivån och att ge barn tid till ostörd lek är andra sätt att motverka stress, liksom att stimulera barn till att uttrycka sina känslor på olika vis. Allt fler förskolor och skolor har upptäckt de sociala vinster som massage och kroppskännedom ger. Det finns också skolor där ett utökat antal skolidrottstimmar ger direkta resultat i form av lugnare teorilektioner och friskare barn. Schemaläggs studierna utifrån elevernas specifika situation, så tid finns för måltider, samtal, avkoppling och lektionsbyte. Till detta kan fogas tid till fördjupning/läxläsning med tillgång till lärare. Såsom förälder kan det anses vara av yttersta vikt att reflektera över vad som är viktigast. För att få tiden att räcka till gäller det att prioritera och att sänka kraven. Det är viktigt att göra barn medvetna om stress, lära dem att känna igen kroppens signaler på stress och att känna igen situationer som orsakar densamma och att därigenom finna strategier till att hantera dem. Stressen minskar när barnen får sätta ord på sina känslor och att få dem bekräftade. Detta kan också verkas för genom att arbeta förebyggande med elevvård såsom exempelvis klassamtal, antimobbningsprojekt, elevgrupper och temadagar kring droger, hälsa, ätstörningar, stress och liknande. Föräldramöten är ett bra forum för att diskutera stressproblematiken.

SLUTLEDNING

Vem bär ansvaret för att motverka negativ stress hos barn och ungdomar? Det är vuxna som orsakar stress hos barn. Det är bara vuxna som kan ändra på det! Barn utsätts ofta för ett högt tempo, men barn har inte bråttom och jäktar inte naturligt. Stress finns på alla arenor - i förskolan, i grundskolan, i relationer till kompisar, hemma och på fritiden. Det är nödvändigt att vi alla ifrågasätter, och sätter oss emot, det snabba tempo som råder i samhället. Ett bra sätt är att börja prata om problemet med människor i vår närhet. I vår del av världen framträder livsstilsrelaterade sjukdomar som den dominerade orsaken till ohälsa. Problemet i dagens samhälle är att nya hot uppstår trots att de förutvarande sällan är lösta. När hjärnan uppfattar tillvaron som ständigt hotande kommer stresspådraget att vara konstant. Höga kortisolhalter höjer nivåerna av blodfetter och påverkar insulinomsättningen, vilket i sin tur kan leda till kärlsjukdomar, diabetes och försämrat immunförsvar. Det största hotet är dock den psykiska ohälsan. Fortsätter denna utveckling uppnår troligtvis inte kommande generationer dagens medellivslängd. Därför måste vi verka för att få beslutsfattarna att inse att besparningar i samhället är kortsiktiga och att de därigenom för individen kan innebära en katastrof. Det vi anser bör ha högsta prioritet är att minska barngrupperna i förskola och grundskola, samt öka personaltätheten. Det är angeläget att kuratorer och psykologer finns tillgängliga för barnen. Vi stödjer också lärarförbundets krav på barngrupper med maximalt 15 barn. Arbetet med att få ner bullernivåerna är också viktigt. Den ekonomiska, sociala och hälsomässiga ojämlikheten har ökat i samhället. Barnfamiljerna blir de som drabbas först och hårdast av ekonomiska kriser. Värst drabbade av långtidssjukdomar och psykosomatiska besvär är barn i utsatta familjer - de med låg inkomst, låg utbildningsnivå, arbetslöshet - samt ensamma föräldrar. För att motverka den tilltagande sociala, ekonomiska och etniska segregationen i samhället är det ytters angeläget att värna det sociala skyddsnätet för de mest behövande. Med en förkortad arbetstid till sex timmars arbetsdag får vi sannolikt ett lugnare tempo med mer ork och tid till att vara en god förälder och till att hinna njuta av livet. Det finns ett anseeligt värde i att ha tråkigt, att längta efter och att vänta på något, vilket allt fler barn sällan gör. Det är viktigt att barn bara skall kunna vara. På så sätt lär vi dem att de duger som de är och att de inte hela tiden bedöms för vad de gör. Det som starkast påverkar barns utveckling är föräldrarnas förhållningssätt. Ohälsa beror inte alltid på att det är för mycket av det onda, utan kanske istället av att det är för lite av de goda. Med en delvis ny och snabb ohälsoutveckling känns det viktigare nu än någonsin tidigare att barnens

livssituation studeras och relateras till hälsa och välbefinnande. Det bör således utan tvekan fastslås att det tillhör barnens fundamentala rätt att vi fortsätter att forska kring barns samtida situation. Och att vi därigenom tillsammans med berörda politiska och akademiska parter samstämmt kan uppmana till en positiv utvecklingen utifrån analyserna av barn och stress – allt utifrån FN:s barnkonvention.

VAD BARN BEHÖVER

1. Goda förebilder.
2. Både sin mamma och sin pappa.
3. Få vara sjuka när de är sjuka.
4. Böcker – och någon som läser för dem.
5. Röra på sig varje dag.
6. Hjälp med att motverka övervikt.
7. Lek.
8. Bli bemötta med respekt.
9. Bli empatiskt bemötta
10. En förskola/skola där de kan utvecklas och lära i en lugn miljö med tillit till vuxna.
11. Vara ute i naturen.
12. Skyddas från skadlig stress.

*”Tillsammans kan vi hjälpa
våra barn att må bättre.”*

REFERENSLITTERATUR

1. Ellneby, Ylva: Om barn och stress och vad vi kan göra åt det. Natur och Kultur, 1999.
2. Barnombudsmannen: Stress i barns och ungas vardag. BR 2003:02.
3. Woxberg, Lotta: Stress i unga år. Brain Books, 2005.
4. Antonovsky, Aaron: Hälsans mysterium. Natur och kultur, 1997.
5. Cederblad, Marianne: Salutogen - miljöterapi i teori och praktik. Forskning om barn och familjer, nr 7. Institutionen för barn- och ungdomspsykiatri, Lund universitet, 1996.
6. BRIS-rapporten, 2004
7. Währborg, Peter: Stress hos barn – orsaker och konsekvenser. BRIS-tidningen Barn & ungdom, nr 5 2003.
8. Köhler, Lennart och Berntsson, Leeni: Socialmedicinsk tidskrift, nr 1 2002.