

Referat foreldrekurset Robuste barn.

Her kommer et referat fra foreldrekurset som vi hadde i vår

«Robuste barn, Hvordan kan vi som foreldre være med å hjelpe barna slik at de blir robuste og tåler livet.»

Foredragsholder var Cecilie Evertsen jobber ved Nasjonalt senter for læringsmiljø og atferdsforskning ved Universitetet i Stavanger.

Mennesket er formet gjennom tusener av år med utvikling og har gjennom denne tiden utviklet noen grunnleggende behov som er grunnleggende for å sikre en god utvikling og som det ikke er mulig å forhandle om. Hvordan kan vi spille på lag med de ikke forhandlingsbare behovene som et barn har?

1. Mat, sunn og god mat som gir rette næringsstoffer er grunnleggende for å sikre god vekst og utvikling av barnet på alle områder.
2. Søvn, under søvn så renses hjernen og inntrykk blir bearbeidet. God og nok søvn er grunnleggende for sunn og god utvikling. Barn som får for lite søvn kan få nedsatt konsentrasjon og dårligere samspill med andre barn og voksne.
3. Fysisk aktivitet. Forskning viser at barn som begynner på skolen er 60% mindre aktive enn barn i barnehagealder. Fysisk aktivitet er viktig for den mentale og fysiske helsen. For barn med ADHD lignende symptomer som var aktiv 30 min om morgenen viste forskning at for mange av disse barna så forsvant symptomene. Forskning viser også at gutter født sent på året har 80 % større sjanse for å bli medisinert for ADHD enn barn født tidlig på året og Cecilie stilte spørsmålet om vi kommer i fare for å medisinere umodenhet?
4. Tilhørighet, å tilhøre en flokk er utrolig viktig og foreldre og de nærmeste er veldig viktige, etter hvert som barna vokser til så vil det også være viktig å tilhøre andre grupper.
5. Risikofylt lek, gjennom risikofylt lek lærer barnet seg selvregulering og vurdering av egne og andres grenser. Barn som får delta i risikofylt lek lærer seg bedre å takle stress og blir kjent med sine egne reaksjoner på utfordrende situasjoner og hvordan de best kan håndtere disse.

Forskning viser at for hver time barn og unge sitter på mobilen i løpet av et døgn så øker faren for angst og depresjon. Det viser seg at det er forskjell på bruk av mobil og på andre skjermer og at bruk av mobil er det som gir størst skadevirkning. Bruk av mobil fører til mindre regulering i hjernen og dermed mindre regulering av stress og en kan også miste kvaliteter i nærkontakt med andre.

Den største utviklingen av hjernen foregår de første årene og former mye hvordan vi oppfører oss og tenker. Hovedkraften i hjernens utvikling er foreldrenes relasjon med barnet og de 3 første årene er den største utviklingen av hjernen. Helt fra barnet er liten baby så trekkes blikket mot andres og en responderer på andres blikk og smil og barnet gjenkjenner sine nærmeste. Selv om det har skjedd ting som kan være belastende for et barn så kan barnet utvikles seg i rett retning med god og riktig omsorg. Hva er en god relasjon? Det å bruke tid sammen og ha gode kontaktpunkter.

Vi må ikke være så opptatt av hva barnet skal bli når det blir stort, men hvem barnet vil være? Hva barnet vil bidra med i samfunnet. Karakteren og holdningene barnet utvikler er det viktigste.

Barns motstandskraft i livet er avhengig av betydningsfulle relasjoner, ikke robust individualisme. Det nytter ikke å tøffe barn opp til å bli motstandsdyktige, de må trygges opp.