

Det sker der i børns hjerner, når de har for meget skærmtid, stresses og er utrygge

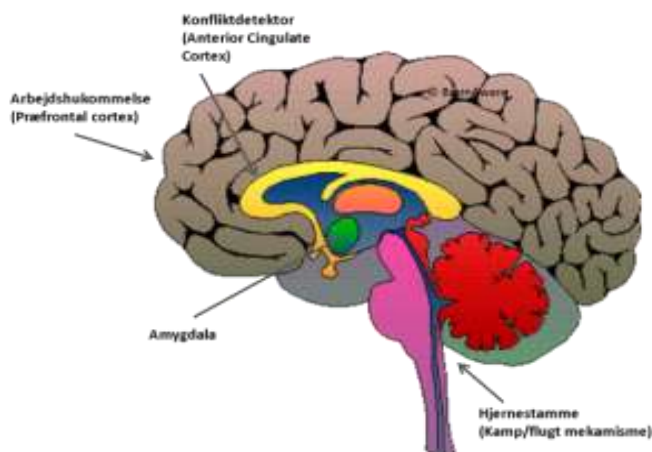
Af Jonna Jepsen, specialkonsulent, coach, forfatter og foredragsholder

I dag vokser børn op i en verden, hvor der hele tiden er elektroniske input fra flere medier samtidig, lyde og mennesker over det hele, store institutioner og skoler/klasser med mange børn og for få voksne, for lange dage, mange skift, mangel på struktur – samlet set *alt* for store krav. Det overstimulerer børnenes sansesystem, og det sætter hjerne og nervesystem i en konstant stresstilstand.

Samtidig har børnene et udtalt behov for, at deres nære voksne i og uden for hjemmet sætter helt faste rammer og strukturer i hverdagen. At de er konsekvente i forhold til at holde fast i disse rammer. Og ikke mindst, at de kan se *bag* om børnenes reaktioner og hjælpe dem med at ændre det miljø, der forårsager dem. Når det ikke lykkes helt, er det endnu en kilde til stress hos børnene.

Symptomer hos børn og unge, der er stressede og mistrives

- Sover dårligt om natten
- Har uro i hoved og krop
- Kan ikke koncentrere sig
- Bliver hurtigt aggressive
- Er impulsstyret
- Er hyperaktive eller passive
- Trækker sig tilbage/ind i sig selv
- Har svært ved det sociale samspil
- Får ondt i maven
- Får hjertebanken
- Får svedige hænder osv.
- Udfører ritualer
- Har svært ved at indlære
- Vil ikke i institution/skole



Neurologiske forklaringer

Når børnene er stressede over længere tid, aktiveres og overbelastes det sympatiske nervesystem. Det er det system, der gør det muligt for børnene at reagere hurtigt og målrettet på potentiel fare. Overbelastningen resulterer ofte i, at børnene er urolige i institutionen/skolen, og at de får masser af irettesættelser og skæld ud, fordi de kommer i konflikter og er ukoncentrerede, og i en del tilfælde også, at de ikke vil i skole.

Det kan også skabe konflikter i hjemmet, hvis årsagerne til dels er mangel på faste rammer, tid og nærvær, fordi det gør børnene utrygge. Utryghed = fare.

Når nervesystemet har været stresset over længere tid, udskiller det kortisol. Kortisol forstyrrer pandelapperne i hjernen og påvirker evnen til bl.a. at huske, koncentrere sig og styre sine impulser. Derudover får kortisol mavemusklene til at spænde op og forårsager således mavesmerter. Nervesystemets stress- og alarmsystem udskiller bl.a. adrenalin og nor-adrenalin. Det kan give hjertebanken, svedige håndflader og en konstant følelse af præstationsangst.

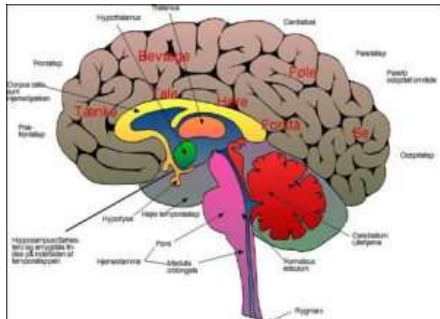
Stresspåvirkning over længere tid påvirker de fysiske strukturer i hjernen:

Amygdala, der reagerer på stress og frygt, vokser, mens hippocampus, der er relateret til overblik, orienteringsevne, hukommelse, og regulering af stresshormoner, skrumper.

Hypothalamus påvirkes også af stressbelastninger og ændrer karakter. Den styrer temperatur, hormoner, stofskifte, tørst, sult, frygt, vrede, øvrige følelser samt aktivitetsrytmer. Hypothalamus er meget vigtig for barnets valg og beslutninger, da dens opgave bl.a. består i at reagere hormonalt på barnets oplevelser – altså på det, barnet umiddelbart føler ved en oplevelse.

Skærmtid og neurologi

Det forholder sig også sådan, at for meget spilletid forårsager en overproduktion af velværehormonet dopamin i barnets hjerne og nervesystem. På skanninger ser det ud som resultatet af kokainindtag. Når belønningsmekanismen således bliver overaktiveret, oplever barnet et behov for mere og mere spille- og skærmstimulering for at opnå det velvære, som dopaminproduktionen tilfører. Samtidig bliver koncentration og opmærksomhed hæmmet af for høj dopaminproduktion. For meget skærmtid forstyrrer desuden barnets indsovning, søvn og indre ur/rytme. Det griber bl.a. ind i hormonbalancen og forhøjer arousalniveauet (hjernens vågenhedsgrad/barnets aktivitetsniveau).



Dyreforsøg viser, at når man bliver udsat for skærmlys inden eller under søvnen, kan man udvikle depression, også selv om man ikke kigger direkte på skærmen.

Megen skærmtid udløser stressreaktioner. Stress påvirker hjernekemien og hormonproduktionen.

Det kan medføre irritabilitet og tristhed, og det vil overbelaste sansesystemet og hæmme opmærksomhedsevnen. Det betyder, at selv små krav bliver meget store og uoverkommelige for barnet, som ofte vil reagere aggressivt. Der vil typisk opstå konflikter mellem søskende, og barnets reaktion kan være

vanskelig for forældrene at håndtere.

Megen skærmtid begrænser fysisk udfoldelse og tid i naturen. Forskning viser, at det at opholde sig udenfor og specielt i naturen, kan genetablere opmærksomhed, sænke stressniveauet og reducere aggression.

De neurologiske processer – kort og overskueligt:

- Stress udløser kortisolhormon og andre stresshormoner i store mængder.
- Kortisol forårsager mavesmerter pga. muskelspændinger.
- Kortisol forstyrrer pandelapperne og dermed de kognitive processer (koncentration, opmærksomhed, hukommelse, impulsstyring, sprog, overblik, planlægning i sekvenser, anvendelse af tidligere erfaret viden/indsigt, informationsbearbejdning).
- Nervesystemets stress- og alarmsystem udskiller bl.a. adrenalin og nor-adrenalin – det giver hjertebanken, svedige håndflader og præstationsangst
- Stress over længere tid påvirker hjernens fysiske strukturer; Amygdala, der reagerer på stress, vokser, og hippocampus skrumper. Hippocampus påvirker bl.a. amygdala til at falde til ro. Hypothalamus, som styrer en mængde hjernefunktioner, ændrer også karakter.
- For megen skærmtid forårsager en overproduktion af dopamin og har samme målbare præsentation i hjernen som ved indtagelse af kokain. Koncentration og opmærksomhed svækkes. Indsovning, søvn, hormonbalance og indre rytme forstyrres. Arousalniveau forhøjes. Man ser stressreaktioner, irritabilitet, aggressivitet og tristhed. Der er risiko for depression.
- Førskolebørns hjerner er ikke udviklet til højere kognitive processer, selvindsigt og refleksioner. Børnene har ikke hjernemæssige forudsætninger for at indgå i en voksen dialog om mål og rammer for sig selv. Og det skaber utryghed hos dem, hvis de voksne ikke tager sig suverænt af den opgave.
- For tidlig kognitiv stimulering medfører, at børnene bliver alt for hurtigt voksentænkende og kommer til at mangle de neurologiske forudsætninger for at udvikle selvstændig og kreativ tænkning. De springer således vigtige neurologiske udviklingstrin over.
- Børn på op til 7 år skal stimuleres via kreative, eksperimenterende, legende, drømmende og fantasifulde aktiviteter. Det danner et gedigent grundlag for en sund og naturlig hjerneudvikling, som kommer børnene til gode resten af livet.

Kan vi undvære det dopamin-kick, som konkurrence giver?

Konkurrence er til stede over alt i samfundet, og det er ofte også det vi søger, når vi skal underholde os selv. Den simple forklaring på det er, at konkurrence stimulerer belønningscentret i hjernen. Men det kan skabe afhængighed, lige som fjendtlighed og vold kan være en effekt af det (som fx hooligans' fejder og angreb på hinanden).

Kan det tænkes, at vi både kan overvære og dyrke sport uden at have sejr som mål? Det vil kræve et paradigmeskift, hvor det kommer til at handle om at nyde *processerne* i stedet for at være optaget af *præstationerne*. Fx som spiller eller tilskuer at nyde et servees eller et sublimt samspil med nærmest kunstneriske finesser i en håndboldkamp. Ja, det bliver mere kunst end hård kamp og præstation. Og så vil det handle om at lege, være kreativ og have en god oplevelse og ikke om at vinde eller forbedre sine egne præstationer med henblik på at blive god.

Et andet eksempel er rideterapi kontra konkurrenceridning. I rideterapien er der fokus på samspillet mellem hest og rytter. At ride uden sadel og endda også uden hovedtøj og kommunikere verbalt med hesten giver mulighed for et meget intenst samspil, lige som det stimulerer rytterens balance, følesans, muskel-led-sans, kropskontrol, opmærksomhed og koncentration. Det foregår ofte i naturen, hvilket giver en ekstra dimension af positiv påvirkning. Jeg har haft en pæn del børn og unge gennem årene, som er blevet meget negativt påvirket af at gå til traditionel ridning, fordi de ikke kunne kapere den hårde tone over for både hest og rytter og presset om dygtiggørelse med henblik på at kunne vinde stævner.

Anja Andersens har om nogen været konkurrencemenneske, og vi har ofte set hendes voldsomme vrede og kraftige reaktioner. Ingen tvivl om, at hun var i ubalance med sig selv. Men i hendes selvbiografi overrasker hun ved beskrive, hvordan hun har udviklet sig til at vende sit fokus til leg og kreativitet som hovedformål med sporten.

En hensigtsmæssig reaktion på en uhensigtsmæssig situation

Når børnene reagerer med irritation og vredesudbrud, er det en hensigtsmæssig reaktion på en uhensigtsmæssig situation. Men i anvendt praksis er de i farezonen for at få forskellige bogstavdiagnoser. Reaktionerne skyldes ikke en neurologisk sygdom i hjernen, men derimod stress forårsaget af overstimulering, for store krav, for løse eller uforudsigelige rammer, for meget skærmtid og mangel på tryghed og nærvær med nære relationer.

Samtidig kræves det i stadigt højere grad, at små børn skal kunne indgå i en voksen dialog om mål og rammer for sig selv, og at de skal indlære kognitivt allerede fra vuggestuealderen. Det er de slet ikke klar til rent neurofysiologisk. Vi kræver altså noget af dem, som de ikke har forudsætninger for. Og lykkes det os efter et stykke tid at få dem til at klare nogle af disse krav, er det alligevel ikke hensigtsmæssigt. Det vil nemlig medføre, at børnene bliver alt for hurtigt voksentænkende og kommer til at mangle de neurologiske grundforudsætninger for at udvikle selvstændig og kreativ tænkning. Vi springer således vigtige neurologiske udviklingstrin over.

Børn på op til 7 år skal stimuleres via kreative, eksperimenterende, legende, drømmende og fantasifulde aktiviteter. Det danner et gedigent grundlag for en sund og naturlig hjerneudvikling, som kommer børnene til gode resten af livet.

Vi voksne er rollemodeller og dem, der har ansvaret

Børn lærer ikke af det vi siger, men af det vi gør. Så hvis vi vil have vores børn til at sidde mindre bag en skærm, må vi starte med at tage et kig på vores egne skærmvaner. Ser vores børn, at vi meget ofte er på vores telefon, iPad og PC, og at vi ser meget TV, bliver det normen.

Børnene og de unge kan ikke selv bryde den spiral – de har brug for hjælp fra voksne. Først og fremmest ved den skærmafærd, vi selv praktiserer, dernæst ved at få stillet alternativer til rådighed.

Børn ved i deres hjerter ikke noget bedre end at have tid og nærvær med deres forældre. Og med deres venner for den sags skyld. Og selv om børnene umiddelbart protesterer mod at få reduceret deres skærmtid, vil de elske det, når de først har vænnet sig til den nye situation og mærket, hvor meget godt den giver dem. Det ses tydeligt på de skoler, der indtil nu har haft modet til at indføre regler om, at børnene ikke må bruge deres mobiltelefoner i skoletiden.

For at få børnene væk fra skærmene, må vi sætte nogle nye rammer og tilbyde andre muligheder. Det kræver evaluering, refleksion, planlægning og forberedelse.

Hvad interesser børnene sig for? Hvad interesserer I voksne jer for? Hvordan kan det forenes?

Hvad kan I lave sammen, som giver alle i familien noget positivt? Hvordan kan I indimellem dele jer op, så I laver noget sammen med ét barn ad gangen?

Det kan du gøre i stedet



Naturen har en meget positiv indvirkning på både børn og voksne. Den giver ilt, ro, kropsbevidsthed og sansestimulering. Alt sammen noget, der er godt for hjerneudviklingen, kroppen, humøret, samspillet og selvfølelsen. Derfor er ophold og aktiviteter i naturen et af de allerbedste alternativer.

Men der er naturligvis mange andre: Fx at læse en bog/et eventyr sammen, at lave mindfulnessøvelser, at være sammen om madlavning, bagning, at rive blade sammen

og skovle sne samt andre aktiviteter i hus og have. At spille brætspil, lægge puslespil, tegne og male, spille musik, danse, cykle, tumle, og lege fantasifulde lege.

Det er vigtigt at fortælle børnene, at fra i dag – eller i morgen – gør vi sådan. Og når de starter på deres helt fastsatte skærmtid, skal de have at vide, hvad der skal ske, når tiden er gået. Og det skal overholdes på minuttet. Det forebygger, at de kommer til at kæmpe med hjernens afhængighed og som følge deraf kommer til at 'flagre', når skærmen lukkes ned.

De 9 trin til at afvænne spilafhængige børn:

- Konsekvent forældrestyring med fast men kærlig hånd. Helt faste aftaler, som overholdes hver gang.
- I skal som forældre tilbyde alternativer. I må sørge for, at der hele tiden er noget andet, jeres barn kan foretage sig. Det kræver en del tilstedeværelse og aktion fra deres side i en periode, men det er nødvendigt.
- Det vil være optimalt, hvis I rimelig hyppigt kan få arrangeret nogle aktiviteter med jeres barns kammerater, fx udflugter, sport eller andet, der ikke involverer digitale medier.
- Hyggelige, interessante og sjove oplevelser med jeres barn bør også være nogle af alternativerne. Nærvær og kontakt. Natur er godt.
- Jeres barn må om morgenen eller aftenen før forberedes på, hvordan hver dag er tilrettelagt.
- Inden barnet sætter sig til at spille, orienteres det om, hvad der skal ske, når spilletiden slutter.
- Det vil være bedst, at spilletiden ligger tidligt på dagen. Ellers vil barnet ikke kunne tænke på andet, før det får spillet.
- Jeg anbefaler en gradvis nedtrapning af spilletiden. Og målet vil jeg sætte til 1 time om dagen.
- Spillene må indeholde så få konkurrenceelementer, som overhovedet muligt. I stedet bør de være baseret på kreativitet, samarbejde, strategi/konstruktion og socialt samspil.

Der er håb og muligheder

Når børn får tilstrækkeligt med tid, ro, natur, sund og varieret kost, alderssvarende søvnmængde, begrænset skærmtid, stimulering af grundmotorikken samt hjælp til følelsesbearbejdning, og når de bliver mødt på deres følelser og behov og har 100 % nærvær sammen med deres forældre i hverdagen, vil hjerne og nervesystem reguleres til indre ro, og børnene bliver i stand til at mærke og at regulere sig selv.

Har I brug for støtte til at ændre den negative spiral, og måske også til at arbejde målrettet med kost/spisning, sansemotorik, følelsesliv og/eller andet, der er en udfordring i hverdagen?

Så kontakt mig for en udredende og vejledende samtale [her](#)



Underbyggende forskning:

[Effects of childhood poverty and chronic stress on emotion regulatory brain function in adulthood](#)

[Børn fra trange kår styrer følelserne dårligere som voksne](#)

[Stressfremkaldende hjerneaktivitet kan nu undersøges i realtid](#)

[Derfor ødelægger skærmafængighed børns hjerner](#)