

# Barns psykiske helse - vaksne sitt ansvar

Kva er egentleg psykisk helsefremjande for ditt barn? For alle barn?

Kvifor er leiken så viktig?

Høgkvalitetsbarnehagar er ikkje berre viktig her og no, men er og avgjerande for barna gjennom heile utdanningsløpet

Lyst til å lære meir?

Hjarteleg velkomen til eit viktig møte!

Storforeldremøte på Granvin

kulturhus 3.november

Kl 18.00-20.00

Gratis inngang og kaféutsal.



Kurshaldar er Line Melvold. Ho er eigar av STYD kommunikasjon AS, styrar i Barnas have på Nøtterøy og barnehagelærer med 30 års erfaring i og med barnehagar.

Ho har vidareutdanning i veiledning, er sertifisert Marte Meo-terapeut og har ein mastergrad i barnehage- og profesjonsutvikling.

Det tar lang tid å bygge noe som skal vare et helt liv

«Alle som sitter i dette rommet er spesielt viktige personer»



STYD

STOLT & YDMYK



Så..

hva er et godt liv for barn?

Kjærlighet

Trivsel

Mestring

Sosial kompetanse

Ja – og pluss karakterdannelse

STYD  
STOLT & YDMYK



Og hva er så karakterdannelse?

En viss robusthet

Selvstendighet

Ansvar

Per Schultz Jørgensen

STYD  
STOLT & YDMYK

# Noen harde fakta

Psykiske lidelser er landets dyreste sykdomsgruppe.

Total årlig kostnad er beregnet til 185 milliarder.

Det er en tredjedel mer enn kostnadene for alle kreftsykdommer.

Tre ganger mer enn alle hjerte-kar-lidelsene. Nesten like mye penger som står inne på Folketrygdfondet

- MER enn vi investerte i olje og gass i 2016.

3 ganger det det koster å drive Oslo kommune i ett år.

Halvparten av sykdomsbyrden fra psykiske lidelser skyldes depresjons- og angstlidelser. Blant barn og unge (10-19 år) og unge voksne (20-44 år) er psykiske lidelser den primære driver av global uførhet.

STYD

STYD  
S Y D M Y K

A vertical image on the left side of the slide. It shows a dirt path leading through tall, golden-brown grass towards a small house in the distance. The sky is dark and stormy, with several bright lightning bolts striking down. The overall mood is dramatic and somewhat ominous.

# Angår det vår familie?

## **Like vanlig som influensa.**

Omtrent halvparten av oss vil få en diagnostiserbar psykisk lidelse eller rusproblem minst én gang i løpet av livet. Tidlig debutalder - før 14 års alderen.

Høy tilbakefallsrate – har man hatt én episode med eksempelvis depresjon, er sjansen 50 prosent for å få én til. Negativ effekt på utdanning, yrke og uførhet. Nesten halvparten av frafall på videregående kan knyttes til psykisk uhelse. Begrenset effekt av behandling – vi kan ikke behandle oss ut av problematikken.



Livet er for de fleste ikke noe som skal mestres, men leves – på godt og vondt, og behandles med ydmykhet og respekt underveis.

Det er vår oppgave å hjelpe barn å utvikle en robusthet og skape miljøer som er psykisk helsefremmende.

Både i et her-og-nå perspektiv, og med tanke på fremtiden. Det er ikke snakk om *hvis* det oppstår problemer, utfordringer, brudd og kriser i et menneskets liv, det er mer snakk om et *når* det skjer og hvordan man da er rustet til å takle det livet byr på.

Foreldres liv er også sjelden problemfritt, og det samme gjelder vårt eget.

Det kan handle om så mye: om problemer med arbeidsliv, økonomi, nettverk, samliv og uenighet og krangel om ulike forhold. Det kan også handle om sykdom, noe de fleste barn kan hantes godt med, hvis de får en forståelse av situasjonen og får hjelp med følelsene sine.


Vår jobb er ikke å beskytte barn mot belastende opplevelser ved å unngå å snakke om dem, men å bidra til at barn kan hjelpe seg selv og se sammenhenger i livet.

Barn må få støtte i å mestre  
motgang, motstand – og medgang.



# Sats på barnehagen!





En vandrerhistorie vil ha det til at NASA - i kappløpet for å erobre rommet mens russerne lå foran – på et tidspunkt fikk problemer på grunn av kulepenner som ikke fungerte i vektløs tilstand. Vanlige kulepenner er jo avhengig av tyngdekraften for å presse blekket ut, og astronautene kunne ikke unnvære skriveredskap i rommet, så man måtte finne en løsning. Et par års utvikling og noen millioner dollar senere lykkes amerikanerne med å utvikle en penn som ikke var avhengig av tyngdekraften, takket være en liten gasspatron. Gassen var naturligvis under trykk, og denne trykkforskjellen presset blekket ut – helt genialt. Astronautene har brukt de siden. Da muren falt i 1989 og USA begynte å samarbeide med Russland, førte det naturligvis til møter mellom russiske og amerikanske forskere. Amerikanerne overleverte dem i den forbindelse et eksemplar av den høyteknologiske rom-pennen, og spurte russerne hvordan de egentlig hadde løst problemet med kulepenner i rommet.

STYD

STOLT & YDMYK



Russerne svarte:

Vi brukte blyant

STYD  
STOLT & YDMYK

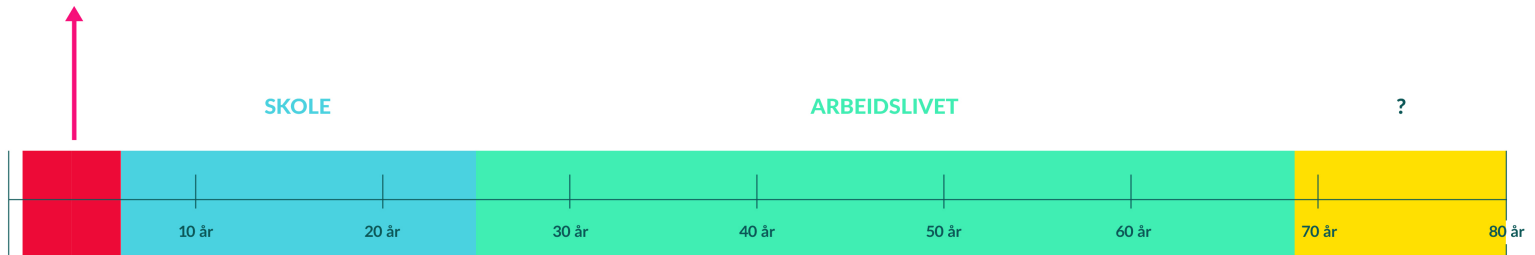


## Alt ligger i relasjonene

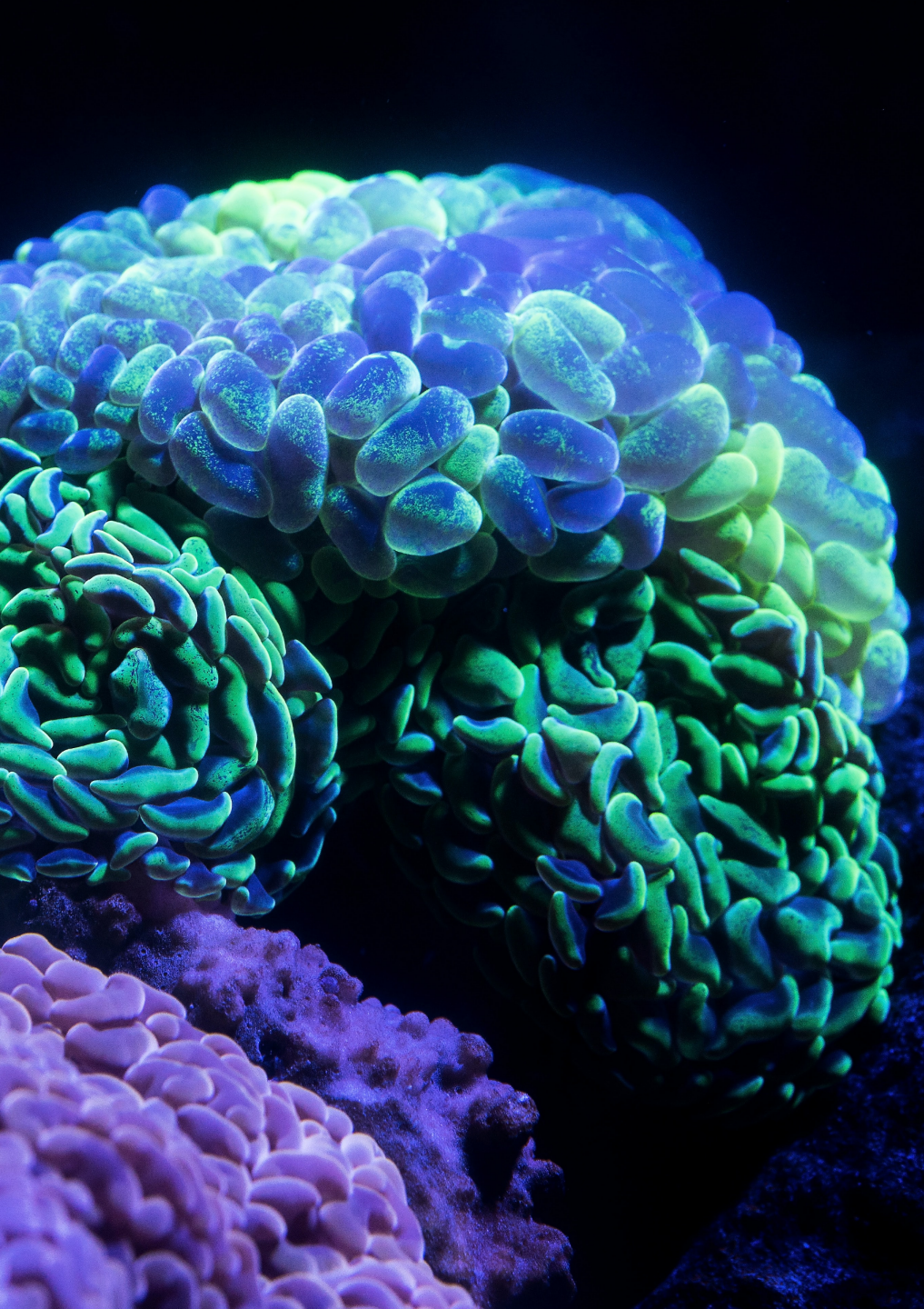
Når du jobber i barnehage så har du faktisk valgt et yrke der jobben er å være glad i alle barna som lever mye av barndommen sin i din barnehage.

Barns muligheter til god psykisk helse blir aldri bedre enn samarbeidet vi har med foreldrene og med hverandre.

TID I BARNEHAGEN



SOM FÅR BETYDNING FOR RESTEN AV LIVET



Hjernen er  
stjernen!

Livsviktige  
oppkoblinger

STYD  
STOLT & YDMYK



Tilknytning  
som  
tilpasning

STYD  
STOLT & YDMYK



Følelser og følelsesregulering

Vi er en ekstern regulator

Samregulering

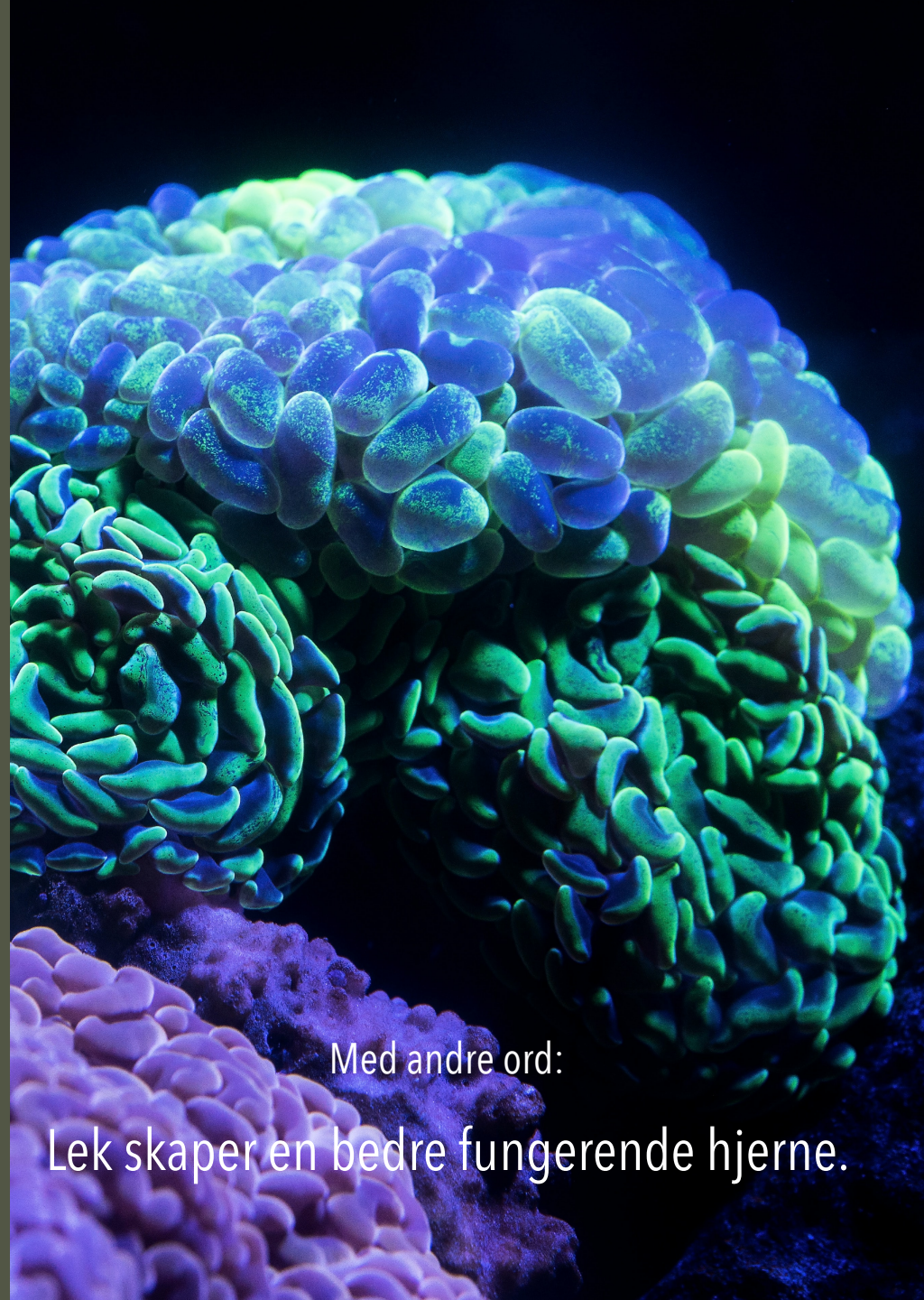
Barn trenger rolige omsorgspersoner

STYD

STOLT & YDMYK



Studier viser at barn som leker mye, får tykkere hjernebjelke (corpus callosum) sammenlignet med barn som bruker mer tid foran skjerm, i form av mobiltelefon, iPad eller TV. En tykkere bjelke bidrar til å bearbeide mye mer informasjon mellom de to hjernehalvdelenene.



Med andre ord:

Lek skaper en bedre fungerende hjerne.

Lek er barns foretrukne læringsform.

Det trengs ingen forskning for å vite det

– det er nok å minnes egen barndom og

ta seg tid til å observere barn som selv

kan velge hva de vil. Vi kan være sikre på

at barn intuitivt oppfatter lek som viktig

– hvorfor skulle de ellers bruke så mye

tid og krefter på det

Per Alf Brodal (2019)

STYD

STOLT & YDMYK

Et av lekens kjennetegn er

nettopp lavt stressnivå:

læringsdøra er vidåpen.

Hvis stresset øker, avslutter

barnet leken på eget initiativ

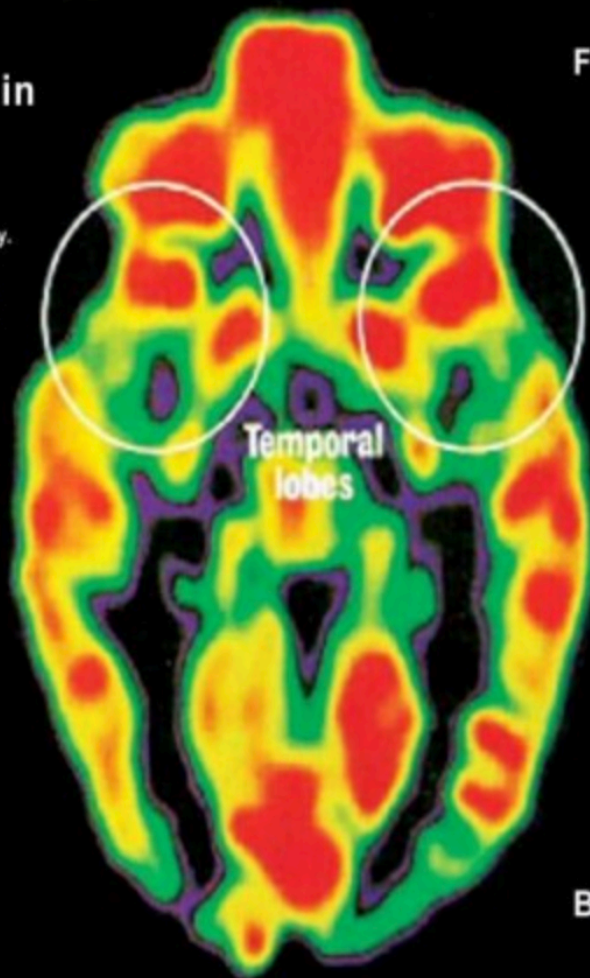
Per Alf Brodal (2019)

STYD  
STOLT & YDMYK



## Healthy Brain

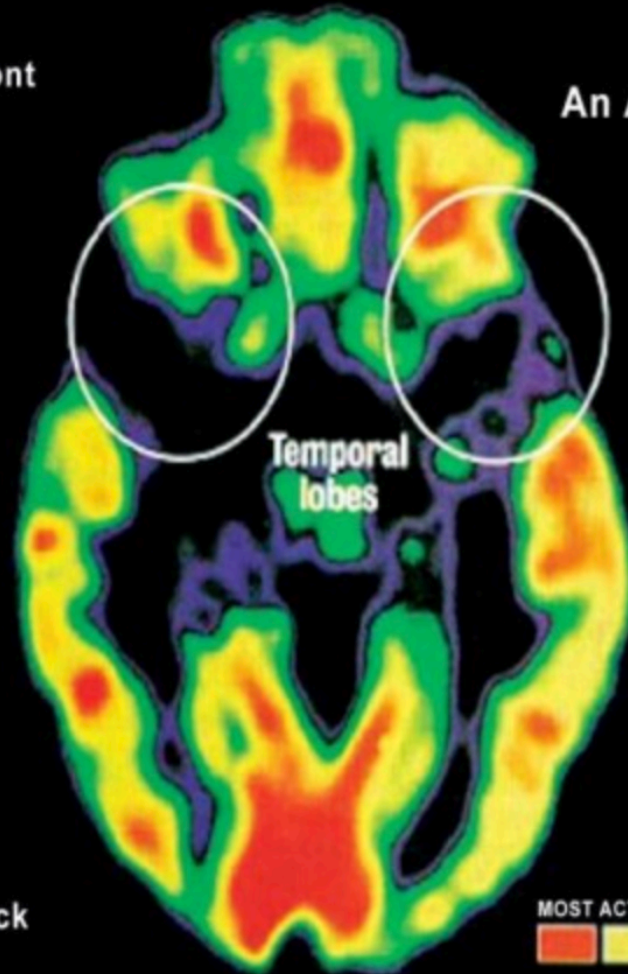
This PET scan of the brain of a normal child shows regions of high (red) and low (blue and black) activity. At birth, only primitive structures such as the brain stem (center) are fully functional; in regions like the temporal lobes (top), early childhood experiences wire the circuits.



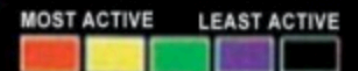
Front

## An Abused Brain

This PET scan of the brain of a Romanian Orphan, who was institutionalized shortly after birth, shows the effect of extreme deprivation in infancy. The temporal lobes (top), which regulate emotions and receive input from the senses, are nearly quiescent. Such children suffer emotional and cognitive problems.



Back





Kollegaen min, Tanja, var i hyttelek med Sverre. Sverre er en stille og forsiktig gutt. En som vanligvis ikke inntar lederposisjon i leken, og en som ikke får tildelt roller med så høy status i barnegruppen. Sverre og Tanja var dypt konsentrert i leken. Lars, en annen gutt oppdaget dette, han observerte dem, møtte blikket til Tanja og spurte begeistret: «Kan jeg være med i leken?» Det var da Tanja svarte det geniale: «Det bestemmer ikke jeg – det må du spørre Sverre om». Lars henvendte seg raskt til Sverre, og spurte ham om han kunne bli med. Sverre svarte med mild og glad stemme: «Ja, du kan bli med!» Flere andre barn oppdaget den spennende leken, og Tanja smilte og fortsatte med samme prosedyre: «Da må du spørre Sverre, vet du.» Snart var de mange i leken, og Sverre fikk en naturlig ledende posisjon i leken. Da han skulle dra hjem i dag gikk han bort til Tanja og sa:

«I morgen Tanja, da må vi bygge en kjempestor hytte, så vi får plass til kjempemange barn!»

Hvorfor er dette psykisk helsefremmende?

Hvorfor er dette med på å  
styrke barnets selvfølelse?



Søvn og barn.

Hos barn ser man at kroppen produserer veksthormoner og reparerer ødelagte celler. I tillegg jobbes det med immunforsvaret under barnets søvn, slik at man blir mer motstandsdyktig mot stress (Løkås, 2019).

Man trenger med andre ord søvn for å fungere på sitt beste.

Nevronene «spiller av» det de har lært tidligere på dagen mens vi sover. Søvn er også viktig for å sortere den nye informasjonen på riktig sted. Samtidig er søvn essensielt for å glemme, og rydde plass til at man skal lære nye ting dagen etterpå.





STYD  
STOLT & YDMYK

Søvn har en viktig rolle med tanke på å spare energi. Det å være våken er mentalt og fysisk utmattende, og søvn gjør at kroppen «lades» opp. Hjernen kvitter seg blant annet med avfallsstoffer under søvn. Det diskuteres hva disse avfallsstoffene er, men adenosine ser ut til å være sentralt. Når celler bruker energi, produseres stoffet adenosine. Jo mer energi hjernen bruker, desto mer adenosine vil hope seg opp. Adenosine stopper hjerneceller som har ansvar for å holde oss våkne, noe som gjør at vi føler oss søvnige. Når vi sover, synker adenosine-nivået i hjernen (Hildebrandt, 2009; Medicurio, 2017). Mangel på søvn kan også gjøre hjernens myelin tynnere, noe som gjør at hjernecellene ikke kommuniserer like raskt og effektivt med hverandre. Søvn hindrer altså overbelastning og slitasje (Stranden, 2018).

# Det digitale dopet

Det kan virke som om sosiale medier og samfunnet påvirker foreldrenes valg mer enn hva de burde. TNS Norsk Gallup kaller folkegruppen født mellom begynnelsen av 1980 og 2000 for *millenials*.

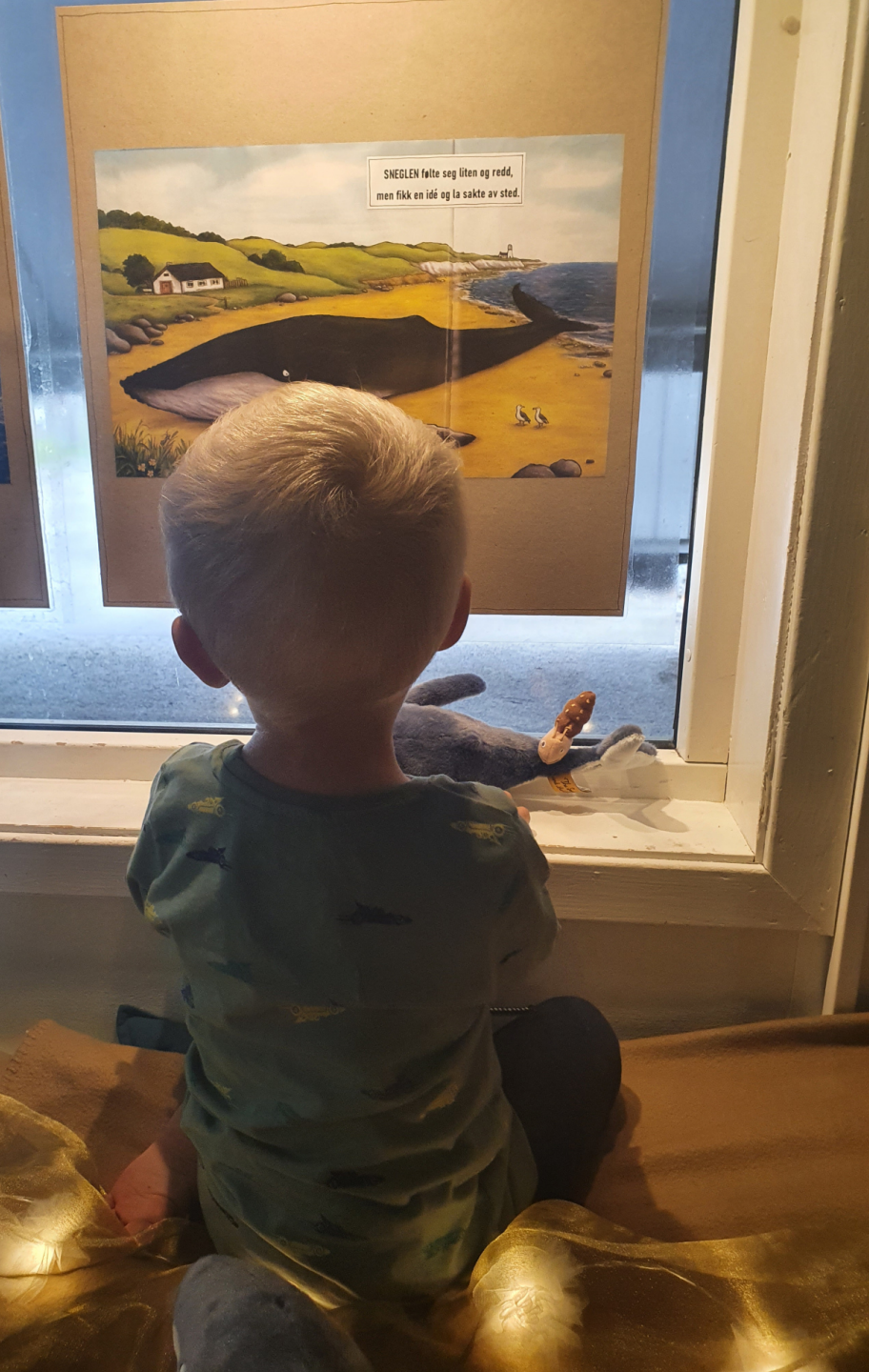
De utgjør 36 % av befolkningen og bruker i gjennomsnitt 5,8 timer per dag på ulike medier. Denne gruppen representere store deler av foreldregruppen for spedbarn.

Lyst til å lære mer?

[https://www.nrk.no/norge/who\\_-barn-bor-ikke-se-pa-tv-for-de-er-to-ar-1.14527696](https://www.nrk.no/norge/who_-barn-bor-ikke-se-pa-tv-for-de-er-to-ar-1.14527696)

<https://tv.nrk.no/program/KOID26009018>

<https://www.styd.no/fra-utsiden/2019/02/24/sov-godt>



Babyer og 1-åringar bør overhodet ikke se på TV eller andre digitale skjermer. Også for de litt eldre barna bør skjermtiden begrenses kraftig, ifølge Verdens helseorganisasjon (WHO).

Vi ser at man får en uheldig runddans ved at belønningssenteret utløser dopamin som gjør at barnet blir sittende og se foran skjermen, og det har enkelte ganger vist seg at dette blir så mye at noen barn til og med kan utvikle autistiske symptomer, sier han.

Det som virkelig trengs, er å gi barna leken tilbake, sier Dr. Juana Willumsen, i WHO, i organisasjonens uttalelse.

.... tenk blyant



Sett

Hørt

Bekreftet

I et trygt miljø

Gode trygge rammer og grenser

Sammen

Flokken



Line Melvold (red.)

# BARN ER BUDBRINGERE

EN VEIVISER TIL PSYKISK  
HELSEFREMMEDE BARNEHAGER



[line@styd.no](mailto:line@styd.no)



[Styd kommunikasjon](#)



[Styd.no](#)



[www.styd.no](http://www.styd.no)