

# BARNS STRESS OCH HJÄRNA



# Innehåll

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| Vad är stress?.....                                     | 3  |
| Allmänt om hur hjärnan formas och stressreaktioner..... | 4  |
| Stressreglering/-tolerans.....                          | 5  |
| Varför är det skadligt med för mycket stress?.....      | 6  |
| Den vuxnas roll i regleringen av barnets stress.....    | 7  |
| Barn reagerar på stress på olika sätt.....              | 8  |
| Stress i olika åldrar.....                              | 9  |
| Graviditet.....                                         | 9  |
| Spädbarn.....                                           | 9  |
| Barn i lekåldern.....                                   | 10 |
| Skolelever.....                                         | 10 |
| Tänk om något hemskt har hänt?.....                     | 11 |
| Kännetecken på för mycket stress hos barn.....          | 12 |
| Stress hos föräldern.....                               | 13 |
| Var och när ber man om utomstående hjälp?.....          | 14 |
| Mer information och nyttiga länkar.....                 | 14 |

Avsikten med den här handboken är att ge grundläggande information om stressreaktioner hos barn i olika åldrar och om vilka konsekvenser stress har på hjärnans utveckling. I handboken försöker vi både behandla stressupplevelser som är nyttiga för hjärnans utveckling och fundera på hur man känner igen och skyddar barn mot skadlig stress. Handboken riktas till barns föräldrar, eftersom föräldrar spelar en viktig roll i att skydda barns hjärnutveckling. En gynnsam hjärnutveckling stärker barnets helhetsmässiga utveckling och hjälper barn att klara sig genom livet fram tills att de blir vuxna. I slutet av handboken har vi samlat nyttiga länkar och information om när och var man kan söka hjälp.

## Huvudpunkterna i ett nötskal:

- Stressregleringssystemet fungerar på olika sätt hos olika människor.
- Systemet för stressreglering börjar utvecklas redan under graviditetstiden och utvecklingen fortsätter ända till vuxen ålder.
- Vid stressituationer behöver barnet en vuxens hjälp och lugna närvaro för att kunna reglera stressen.
- En lagom mängd stress är viktigt, men för mycket stress är skadligt för hjärnan.
- I stressituationer försämras även den vuxnas egen förmåga att reglera sitt beteende.
- Det är viktigt att känna igen vilka saker som gör att det egna barnets stresströskel överskrids och hur barnet brukar reagera på för mycket stress.
- Ibland behöver barnfamiljer hjälp av närstående eller professionella instanser för att klara av stressituationer.



## Vad är stress?

Med en stressreaktion avser man de kroppsliga förändringar som sker när vi stöter på något nytt, överraskande eller något som kräver särskild ansträngning. Även rädsla orsakar en kraftig stressreaktion, eftersom rädlans funktion är att varna om fara. En stressreaktion leder till många förändringar i olika delar av kroppen. Dessa förändringar ger människan särskilda resurser att överleva svåra situationer. Stress och stressreaktioner berör människor i alla åldrar, men i denna handbok behandlas dessa ur spädbarns, små barns och deras föräldrars synvinkel.

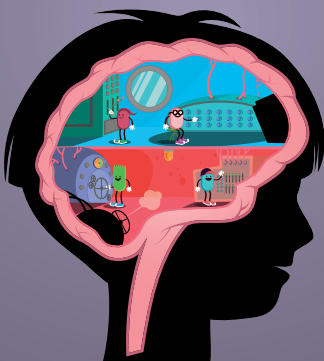
En stressreaktion är en kortsiktig hjälp i en övergående situation. Det handlar om en "kamp eller flykt"-reaktion: rädsla väcker sinnena i jakt på det mest effektiva flykt- eller överlevnadssättet. Förmågan att tillfälligt höja vår koncentrationsförmåga och aktivitetsnivå till toppnivå kommer ofta till nytta. Men om stressen håller i sig väldigt länge eller om den är väldigt kraftig, särskilt i förhållande till vår individuella toleransnivå, kan situationen vara skadlig för hälsan. Barns hjärnor är i allmänhet mycket känsligare för följderna av en stressreaktion än vuxnas hjärnor. Barnets hjärna håller på att utvecklas och om den belastas av för mycket stress får den inte växa i fred. Ju yngre barnet är, eller ju mer hjärnan fortfarande behöver utvecklas, desto sårbarare är hjärnan.



# Allmänt om hur hjärnan formas och stressreaktioner

Hjärnan börjar utvecklas under graviditeten. Hjärnan växer kraftigt, både strukturellt och funktionellt, upp till ungefär 25-års ålder. Under graviditeten och de två-tre första levnadsåren är hjärnan speciellt känslig och mottaglig. Detta syns genom att barnet lär sig enormt mycket och att hjärnan växer snabbt, men också genom att det finns större risker för skador om hjärnan påverkas av skadliga miljöfaktorer. Senare i livet, i början av puberteten, sker det igen en liknande snabb utvecklingsfas som är en känslig period.

Föreställ dig hjärnan som ett hus med två våningar. Den nedre våningen, med andra ord de djupa delarna av hjärnan, utvecklas först. I den nedre våningen ligger fokus på de instinkter som behövs för att överleva (t.ex. undvika fara) och kroppens basfunktioner (t.ex. reglera andningen och hjärtfunktionen). Efter att den nedre våningen har utvecklats formar hjärnan en övre våning, med andra ord hjärnbarken. Hjärnans övre våning ansvarar för det mer komplicerade tänkandet och regleringen av krävande aktiviteter, och med dem kan vi till exempel lära oss nya saker, lösa problem, hantera våra känslor, fokusera på det väsentliga och tänka igenom saker innan vi agerar. För att hjärnan ska fungera är det viktigt att den övre och nedre våningen samarbetar och att den övre våningen reglerar de reaktioner som sker på den nedre våningen. Att öva att reglera stress är som att bygga en stadig trappa mellan våningarna så att regleringsverktygen på den övre våningen vid behov snabbt kan tas i bruk. Skadliga följder av stress kan synas i att dessa trappor är ostadiga och att samarbetet mellan hjärnans nedre och övre våning inte fungerar tillräckligt bra.

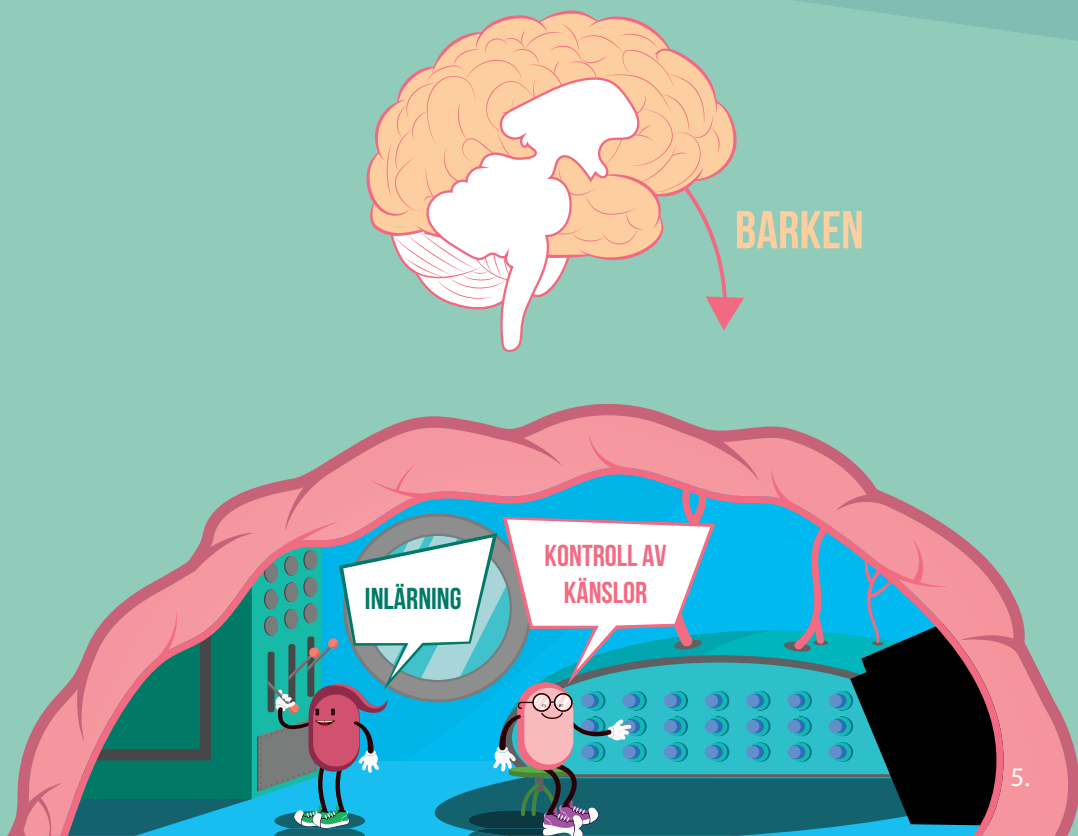


När vi mår bra och känner oss trygga tillbringar vi mer tid på hjärnans övre våning. Då går det bra att lära sig saker och att planera och utvärdera det egna beteendet. Om vi däremot känner oss otrygga eller hotade tillbringar vi mer tid på hjärnans nedre våning. Det här beror på att det krävs mycket resurser för att överleva en svår situation, och då finns det inte tillräckligt med kraft att gå upp för trappan till hjärnans övre våning och resurserna används för det mest nödvändiga, alltså att överleva. I sådana situationer reagerar man mer instinktivt och utan att tänka efter. En sådan här situation upplevs vanligtvis som stressande.

Grundar sig på doktor Linda Chamberlains arbete inom projektet Fulbright Arctic Initiative

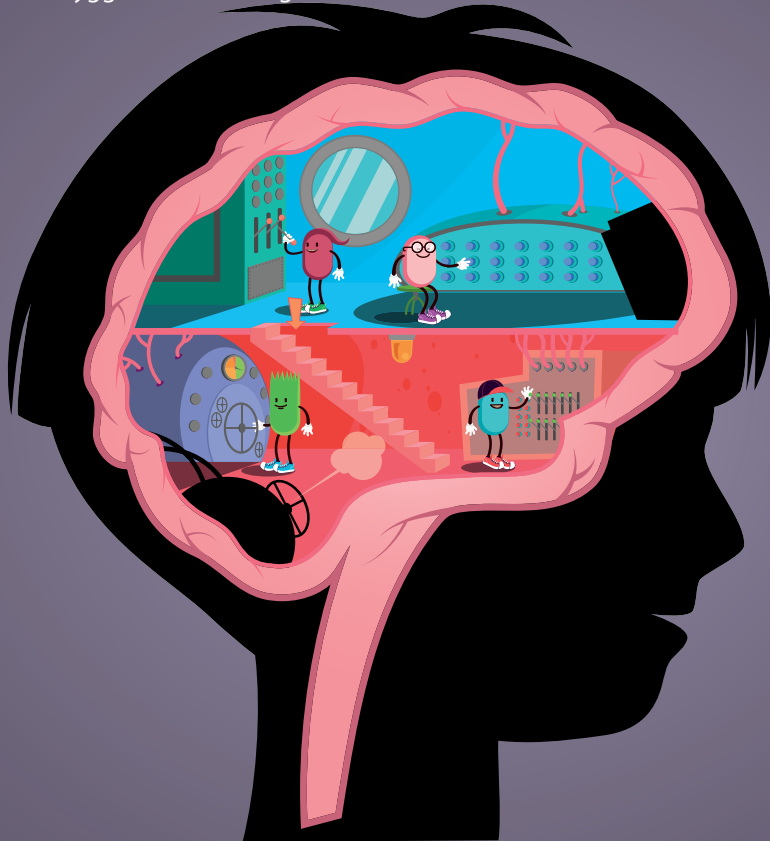
# Stressreglering/-tolerans

För att vi ska lära oss hantera de stressiga situationer vi utsätts för i det dagliga livet, behöver vi öva oss på att tolerera stress. Lagom stora motgångar i situationer där vi får det stöd vi behöver, utvecklar stresståligheten. Sådana här tillräckligt trygga situationer lär oss också hur vi går vidare efter jobbiga situationer och känslor. Förmågan att använda regleringsverktygen på hjärnans övre våning stärks endast genom övning. När barn använder sig av regleringsverktygen behöver de hjälp av vuxna. Det här beror på att trappan mellan den övre och nedre våningen hos barn ännu inte har utvecklats tillräckligt. Även vuxna kan behöva hjälp i att komma åt sina egna regleringsverktyg på hjärnans övre våning om trappan av en eller annan anledning under barndomen inte har utvecklats i tillräcklig grad eller om den har utsatts för särskilt kraftig stress.



## Varför är det skadligt med för mycket stress?

Att utsättas för en sådan stress som går att uthärda, är gynnsamt för utvecklingen. Däremot kan överväldigande, okontrollerbara eller alltför skrämmande upplevelser lämna bestående men i hjärnan. För ett barn kan situationen vara särskilt svår om den är väldigt stressande, om den pågår länge, om flera jobbiga saker sker samtidigt eller om barnet inte får hjälp av en vuxen. I sådana förhållanden är stressen skadlig och stressreaktionen hjälper inte längre personen att överleva, utan stör i stället hjärnans utveckling. Det är särskilt skadligt för ett barns utveckling att ständigt tvingas uppleva rädsla i sitt hem eller i nära relationer, eftersom det i hemmet och nära relationer är rimligt att förvänta sig, uppleva och få trygghet och omsorg.



I en hjärna som håller på att utvecklas kan påfrestning skapa en överkänslighet för stress. Det här kan leda till att förmågan att använda regleringsverktygen på övre våningen är svag även vid minsta motgång. Då faller vi lätt ner från den övre våningen till den nedre även i vardagliga situationer, såsom vid tidtabellsändringar eller mindre besvikelser. I detta fall kan det vara fullständigt överväldigande att överleva större motgångar, vilket är förståeligt om man inte har fått lära sig de nödvändiga färdigheterna i lugn och ro.

## Den vuxnas roll i regleringen av barnets stress

Barn i alla åldrar behöver en vuxens hjälp för att komma över stressande eller svåra situationer. Den goda nyheten är att en vuxen genom dagliga aktiviteter kan hjälpa barnet utveckla sina regleringsfärdigheter. Hurudan hjälp ett barn behöver i stressande situationer skiljer sig mellan olika barn. Barn i olika åldrar behöver olika sorters hjälp och redan små spädbarn är olika vad gäller vilken typ av hjälp de behöver. Det är viktigt att försöka hitta just de lugnande knep som hjälper ett enskilt barn. Oberoende av barnets ålder är det oftast viktigast att den vuxna är närvarande, naturlig och lugn. På det sättet kan den vuxna förmedla till barnet att situationen är trygg. När den vuxna själv förblir lugn, har barnet mycket bättre möjligheter att komma ur sina svåra känslor. När barnets svåra känslor avtar, lugnar sig också barnets beteende. Det lönar sig inte att försöka prata med ett barn som är stressat, utan det är bättre att först försöka trösta och lugna barnet.



Förmågan att lugna ner sig eller förbli lugn i svåra situationer sätter ändå ofta föräldrarnas egna känsloregleringsmetoder på prov och det är klart att varje förälder ibland blir mer irriterad än vad som är bra för barnet. Det är svårare för en förälder att hålla sig lugn om hen samtidigt själv är stressad och därför är det ofta avgörande att föräldrarnas stressnivåer sänks för att man ska kunna hjälpa barnet. Det lönar sig att snabbt söka hjälp hos närstående, vänner eller professionella. Föräldrar bör garanteras allt stöd de behöver för att minska stressen under småbarnsåren.



## Barn reagerar på stress på olika sätt

Hur barn reagerar på stress är individuellt och därför behöver olika barn olika sorters hjälp av vuxna för att skydda sig mot effekterna av stress. Individuella skillnader i stressituationer beror förutom på barnets ålder även på bland annat barnets biologiska skillnader i beteende och sätt att uttrycka känslor, alltså barnets temperament. Det kan vara lättare för en förälder att lugna ner ett barn som har ett lugnt temperament, men däremot kan det vara svårare för föräldern att veta när ett sådant barn behöver hjälp. Andra barn är känsligare och reagerar starkt på både positiva och negativa känslor. Barn med starka reaktioner kan ibland upplevas som utmanande, men enligt den kunskap vi har idag verkar det som om en kraftfullare reaktionskänslighet har en koppling till att hjärnan formas lättare. Det här innebär att barn som reagerar starkt kan dra särskilt mycket nytta av en vuxens stöd och på det sättet komma åt sina styrkor. Nackdelen är att samma barn är särskilt känsliga redan vid en liten mängd stress. Barn är även olika i fråga om i vilken grad de behöver sina föräldrars stöd och trygghet för att våga lära känna sin omgivning och prova nya saker – för en del barn är förändringar och nya saker därför ett mycket större stressmoment än för andra. Det kan ofta också finnas skillnader i stresshanteringsförmågan mellan syskon. Det är därför viktigt att tänka på barnet som en individ och fundera på hurudan hjälp just det här barnet behöver i stressande situationer.



# Stress i olika åldrar

## Graviditet

Mödrars upplevelser under graviditeten överförs till fostret på många sätt, till exempel via moderns hormoner genom moderkakan. Detta är ändamålsenligt eftersom det antas förbereda barnet som ska födas för den omgivande världen. Det har till exempel varit bra att ett barn som föds mitt under en hungersnöd är färdigt programmerat så att hen kan ta tillvara allt av den bristfälliga näringen. När det gäller stress under graviditeten är fenomenet ändå inte lika enkelt och det kan hända att barnets stressregleringssystem formas till att över- eller underreagera om en moder under en längre tid utsätts för kraftig stress under graviditeten. All stress som mödrar upplever under graviditeten är däremot inte skadligt för barnets utveckling och enligt vissa studier presterar barn till mödrar som är "lagom" stressade bättre än sina jämnåriga i vissa typer av uppgifter. Effekterna av stress under graviditeten har studerats i en stor mängd familjer och det är viktigt att notera att de effekter en enskild moders stress under graviditeten har på ett barns hjärnutveckling är mycket liten och att det finns många andra faktorer som påverkar utvecklingen. Det är emellertid bra att föräldrar som väntar barn funderar på hur de kan sänka sin egen stressnivå redan under graviditeten. Att som förälder bli bemött och vid behov få stöd av professionella, minskar ofta stressen och hjälper en att växa som förälder.



## Spädbarn

Ett litet spädbarn är ännu helt hjälplöst och behöver sina föräldrars hjälp med allt. Spädbarnets hjärna utvecklas och formas av upplevelser, och upprepade erfarenheter av att få omsorg vid rätt tidpunkt och hjälp och lindring vid upplevelsen av svåra känslor, hjälper barnet att utveckla sitt eget regleringssystem. Varje spädbarn är en individ, och hur starkt ett enskilt barn reagerar eller hur lätt hen lugnar sig beror på många faktorer. Ett litet spädbarn behöver omfattande hjälp av en vuxen i stressande situationer, till exempel god kontakt genom växelverkan, en lugnande famn och lugnande beröring, en regelbunden dygnsrytm och en tillräckligt förutsägbar miljö. Trevliga gemensamma stunder av växelverkan och föräldrarnas förmåga att i tillräcklig grad identifiera och svara på barnets behov, är de viktigaste faktorerna i barnets stresshantering. I trygga förhållanden kan barnets övriga utveckling fortskrida på bästa möjliga sätt.

## Barn i lekåldern

Barn i lekåldern övar själva på att reglera sina känslor, men de behöver fortfarande en vuxens kontinuerliga hjälp i att känna igen de egna känslorna och för att lugna ner sig vid kraftiga känsloreaktioner. En lagom mängd utmaningar behövs för att ett barn ska lära sig nya färdigheter, men det är stressande för barnet att i för hög grad vara tvungen att förlita sig på sina egna, fortfarande bristfälliga, färdigheter. För barn i lekåldern kan en förälder vara till stor hjälp enbart genom att vara närvarande, se till att barnet får tillräckligt med vila och näring, ge kramar, läsa berättelser eller till exempel sjunga för barnet. Av de dagliga händelserna är så kallade överföringssituationer (till exempel att börja eller slutföra något, att ge sig iväg någonstans, att åka till och från dagis) stressande för många barn i lekåldern och det är viktigt att föräldern hjälper barnet så mycket som möjligt i dessa situationer. Det är viktigt att föräldern varje dag är tillräckligt lyhörd för vad som ingår i barnets dag, så att den vuxna kan avgöra hur belastat barnet är. Man kan till exempel fråga dagispersonalen om det har hänt något särskilt belastande under dagen. Det är också viktigt att barnet ges möjlighet att berätta om det som hänt under dagen, om sina känslor och sina tankar. Ofta underlättar det att tillsammans med en vuxen hitta ord som beskriver barnets upplevelser och den vuxna kan stöda barnet i att förstå orsaker och följder. Med små barn kan känslor bäst förmedlas genom lek.

## Skolelever

Skolstarten ökar kraven på att barnet självständigt ska klara av såväl många praktiska saker som att reglera känslor – en färdighet som ännu behöver övas. Det är viktigt att föräldern känner till barnets styrkor och vilka saker som är svåra för barnet för att det ska gå att skapa en balans mellan att ge ansvar och erbjuda hjälp. På så sätt får barnet uppleva att hen lyckas vilket stärker självförtroendet samtidigt som mängden krav som ställs på barnet är lämpligt i förhållande till barnets stresströskel. Hos ett barn i skolåldern kan en för stor belastning synas i form av vresighet eller "dåligt uppförande". När barnet är i skolåldern blir det allt viktigare att föräldrarna har en bra kontakt med barnet så att de har en så realistisk uppfattning som möjligt av vilka faktorer som kan orsaka stress i barnets liv. Kontakten stöds genom regelbundna, lugna pratstunder om hur dagen har gått, genom närhet och genom att man tillsammans gör saker som både barnet och föräldern har glädje av – och som samtidigt stärker barnets eget stressregleringssystem och lär barnet att slappna av. Det är särskilt viktigt med en förtroendefull och tillräcklig kommunikation mellan föräldrar och lärare när skol- eller hemlivet är inne i stressigare faser.



## Tänk om något hemskt har hänt?

Både lätta och svåra perioder hör till livet. Det är möjligt att det har hänt något stressande eller skrämmande inom familjen eller att barnet har börjat fundera på något hen har upplevt i skolan eller med sina vänner. När man pratar med barnet är det bra att förbereda sig på att barnet även kan berätta oväntade saker. Den vuxna bör lyssna och låta barnet berätta i lugn och ro, utan att döma eller sätta press på barnet. Att berätta kan ta lång tid och saker kan komma fram i små etapper.



Eftersom barn ofta lägger skulden på sig själva när något jobbigt har hänt är det viktigt att den vuxna har en lugn attityd och övertygar barnet om det att löna sig att berätta saker för en vuxen. Barnet behöver få höra att det som hänt inte är hens fel – eller även om det vore det, att man löser misstagen tillsammans och lär sig av dem. Att rätta till misstag är bra övning för hjärnan när det gäller hur man hanterar saker på ett bra sätt. Ibland kan även föräldern ha agerat fel mot ett barn, och då är det viktigt att prata om saken med barnet och be om förlåtelse. Det är viktigt att den vuxna förmedlar att hen förstår hur barnet känner sig och att hen tror på barnets sätt att se på saken. Att röra vid barnet, krama eller på annat sätt trösta hjälper många barn att reglera sitt eget stresstillstånd.

## Kännetecken på för mycket stress hos barn

I spädbarnsåldern kan tecken på för mycket stress till exempel vara att babyn är rastlös, svår att lugna ner och har svårt att interagera. Stress kan också visa sig genom att spädbarnet drar sig tillbaka eller blir apatiskt. För barn i lekåldern kan stress ta sig uttryck i märkbara koncentrationssvårigheter, rastlöshet, överaktivitet eller överdriven ängslighet och svårigheter att lugna ner sig. Ett stressat barn i lekåldern kan också bete sig annorlunda än vanligt genom att mobba andra barn, agera aggressivt, vara väldigt irriterat eller upprepade gånger få raseriutbrott. Alla dessa är tecken som föräldern bör reagera på och försöka hjälpa barnet att reglera sin stress.

Barns stress syns dock inte alltid utåt eller så kan reaktionerna vara svåra att tolka. Ett barn kan reagera på stress genom att vara duktig och försöka hålla koll på saker och ta hand om allt. Därför är det bra att föräldern följer med barnets situation och bedömer om det finns sådana omständigheter i barnets liv som är för belastande. I alla åldrar påverkar stress ofta även sömnen. Sömnen kan störas på många sätt (till exempel genom att barnet har svårigheter att lugna ner sig inför sovdags, att barnet vaknar många gånger per natt eller att barnet har mardrömmar). Dessutom kan stress leda till andra hälsoproblem, såsom smärta och magproblem.



# Stress hos föräldern

Föräldraskapet medför stora utmaningar för vår förmåga att reglera stress och föräldrarnas eget välmående är av stor betydelse för barnets stressreglering. När en vuxen utsätts för en för stor mängd stress eller om stressen är okontrollerbar, hamnar även den vuxna i hjärnans nedre våning där hjärnans övre våning med dess regleringsverktyg inte är till någon till hjälp. Då är det betydligt svårare att lugna ner sina egna känslor så att man ska kunna ge barnet den lugna hjälp att reglera sina känslor som barnet behöver. När föräldern känner sig trött eller utmattad kan det vara svårt för hen att orka med eller förstå sitt barns beteende och behov. Då kan det vara svårt att agera som man skulle vilja. Utan hjälp från hjärnans övre våning kan föräldern även reagera impulsivt och agera utifrån sina starka känslor och utan att tänka efter.

När föräldrarnas stress fortfarande är relativt lindrig kan situationen underlättas och den egna känslan av kontroll förstärkas till exempel genom att öva avslappningsmetoder som kan användas alltid då man märker att man blir stressad (se länktipsen som samlats i slutet av handboken). Det är också viktigt att fundera på vilka faktorer som upprätthåller ens eget stresstillstånd och att försöka hitta sätt att minska stressfaktorerna. Det här lyckas inte alltid utan ett nätverk av närstående eller professionell hjälp och det hör också till ett gott föräldraskap att söka hjälp redan innan de egna krafterna är helt slut. Det är klokt att aktivt söka hjälpa mot stress redan under graviditeten. Att be om hjälp och genom det ta hand om sin egen hälsa hör till ett utmärkt föräldraskap och är en av de bästa sakerna man kan göra för sitt barns bästa.



# Var och när ber man om utomstående hjälp?

Det lönar sig att be om hjälp i synnerhet om

- du ständigt är stressad, trött eller nedstämd eller om du ofta sover dåligt
- du ofta är på dåligt humör
- du märker att det är svårt att hitta stunder eller saker som gör dig lycklig i föräldraskapet
- du ofta behöver alkohol eller andra droger
- du redan under graviditeten stöter på betydande stress
- du inte får tillräckligt med stöd från dina närstående
- du är orolig för att barnet stressar för mycket (exempel beskrivs under punkten "Kännetecken på för mycket stress hos barn").

Du kan söka hjälp

- från rådgivningsbyrån, familjerådgivningen och andra tjänster inom din egen kommun
- [www.ensijaturvakotienliitto.fi/sv](http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/sv) där du även kan få hjälp anonymt via chatt-diskussioner inom olika ämnen
- [www.vauvaitkee.fi](http://www.vauvaitkee.fi)
- [www.silmuparenting.fi](http://www.silmuparenting.fi)
- [https://nettiturvakoti.fi/sv\\_netskyddshem/](https://nettiturvakoti.fi/sv_netskyddshem/)

## Mer information och nyttiga länkar

[www.kasvatakannustaen.fi](http://www.kasvatakannustaen.fi)  
[www.mll.fi](http://www.mll.fi)  
<http://blogit.utu.fi/finnbrain>  
[www.connectionsmatter.org](http://www.connectionsmatter.org)  
[www.ensijaturvakotienliitto.fi/sv](http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/sv)

Broschyren har gjorts i samarbete med:

Forskningsgruppen FinnBrain, Åbo universitet  
Stiftelsen Eschnerska Frilasarettet r.s.  
Förbundet för mödra- och skyddshem  
Rådgivningsbyråerna i Åbo

