

EN TIMES EKSTRA SØVN KAN GØRE EN STOR FORSKEL FOR DIT BARN

Børnenes tabte time

De sidste uger har vi set på, hvordan vi får den bedst mulige søvn. I dag vil jeg afslutte med at se på: Hvad er det bedste, vi kan gøre for vores børns søvn? Og hvad betyder søvn for deres udvikling? Jeg kan afsløre, at det betyder meget.

Uhyggeligt meget.

Mange af os går højt op i, hvordan vores småbørn sover. Men i takt med, at børnene bliver ældre, mindskes vores bekymringer, og når børnene bliver teenagere, ser vi dem næsten som dovenkroppe, hvis de sover for meget og for længe.

Ny forskning kan tyde på, at vi skal til at ændre vores syn på det. Børn og unges søvn er vigtigere, end vi tror.

Søvnmangel koster to klassetrin

I 2003 så en af verdens førende søvnforskere, Dr. Avi Sadeh, på, hvordan søvn påvirker børns evner i skolen. I et forsøg delte han 77 børn fra 4. og 6. klasse op i to grupper. Over de tre næste nætter fik den ene gruppe 30 minutters søvn mere, end de normalt fik. Og den anden gruppe fik 30 minutters søvn mindre end normalt.

På fjerdeagen testede Dr. Sadeh så børnenes neurobiologiske funktionsevne ved hjælp af Wechsler Intelligensskalen for børn. Resultatet var skræmmende.

Den lille forskel i søvn skabte en enorm forskel mellem de to gruppers præstationer. Forskellen var større end forskellen mellem en 4.-klasser-elev og en 6.-klasser-elev. Med andre ord: Én times tabt søvn kostede barnet mere end to års kognitiv udvikling. En time kostede to klassetrin.

Dr. John Medina, hjerneforsker på University of Washington, citerer i sin bog »Brain Rules« et lige så chokerende fund. Han skriver, at et studie viser, at hvis en student, som karaktermæssigt er blandt de bedste ti procent, begrænses til lige under syv timers søvn i ugedagene og godt 7,5 time i weekenderne, vil studentens præstationer begynde at ligge blandt de laveste ni procent. For lidt søvn er forskellen på at score de højeste og laveste karakterer på gymnasiet.

Måske har søvn mere at sige, end vi regner med.

Din teenager er ikke doven

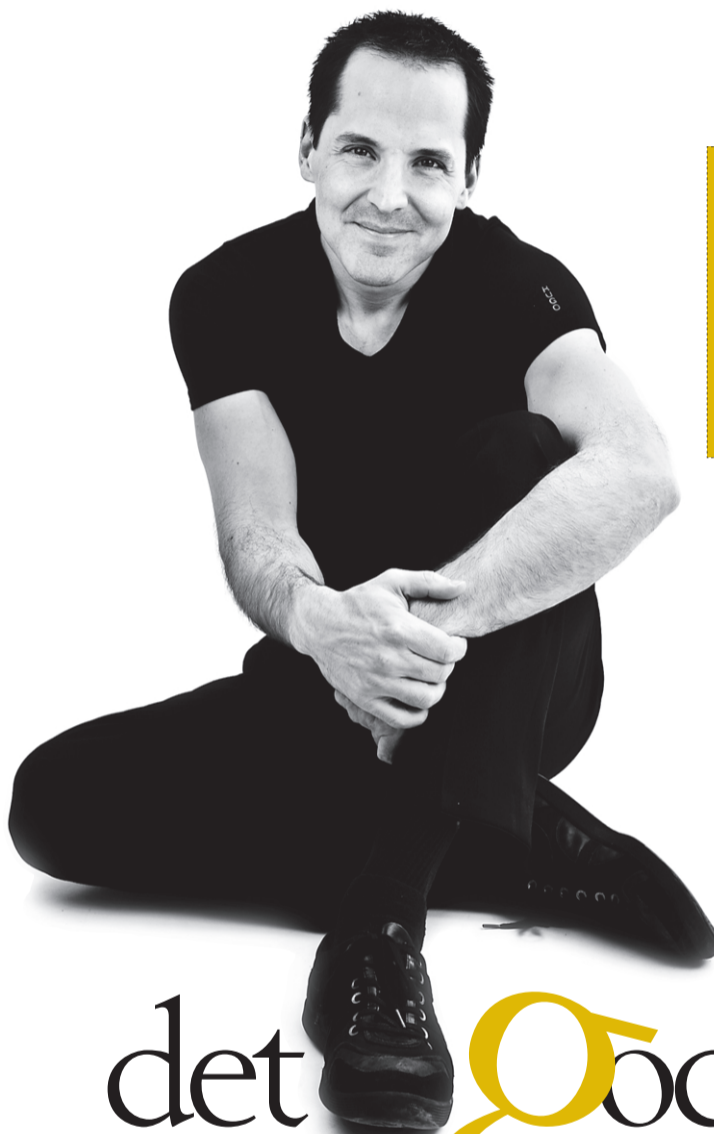
Disse store konsekvenser af tabt søvn skyldes, at søvnmangel forringer børns evne til at fokusere, hukommelse, kreativitet, logiske sans og deres læse- og regnefærdigheder. Søvnmangel skaber også stor følelsesmæssig tumult, og derudover er søvnmangel også forbundet til overvægt.

Det er alt sammen ting, der koster på vores børns selvtillid.

Men allervigtigst er det, at børns og unges hjerner er under fortsat udvikling, indtil omkring 21-årsalderen. Og meget af den udvikling sker, når de sover.

Det er grunden til, at småbørn sover størstedelen af døgnet timer væk. Deres krop og hjerne arbejder på højtryk på at udvikle sig. Og det samme gælder børn og unge. Deres udviklingen er ikke færdig, og derfor har børn brug for 10-11 timers søvn, mens teenagere har brug for 9-10 timer.

Derudover viser forskning, at unges hjerner går gennem en såkaldt søvnfaseskudning i puberteten. Deres hjerner frigiver simpelthen søvnhormonerne senere på døgnet end normalt, og det betyder, at de unge vil begynde at falde i søvn senere og stå op senere. Hormonerne sætter ind så sent som kl. 23 og frem. Vores kære unge er altså ikke nødvendigvis dovenkroppe. De er i gang med at udvikle sig, og vi kan hjælpe deres udvikling meget ved at acceptere det og støtte dem undervejs.



det gode liv
MED CHRIS MACDONALD

WALK THE TALK

ÉN TIMES TABT SØVN HVER NAT SÆNKER (ALLEREDE EFTER TRE DAGE) BØRNS PRÆSTATION I SKOLEN MED CIRKA TO KLASSETRIN. SØRG FOR, AT BØRNE FÅR DEN NØDVENDIGE MÆNGDE SØVN. BØRN HAR BEHOV FOR 10-11 TIMERS SØVN HVER NAT. TEENAGERE HAR BEHOV FOR 9-10 TIMERS SØVN.

Hvad kan vi gøre?

Det er en ny verden, vores børn lever i. De har lektier, deltidsjob og socialt pres. De bliver bombarderet med mediebilleder, der viser dem, hvor smukke og kloge de skal være. Og de har konstante indtryk fra tv og internet, der holder dem vågen til langt ud på natten.

Der er pres på, og studier peger på, at mindre end ti procent af vores teenagere får de ni timers kvalitets søvn, som de har behov for syv dage i ugen. Studier peger også på, at børn i dag får en times mindre søvn end for 30 år siden. De er i kronisk søvnmangel, og det er ikke utænkeligt, at de faretegn, vi ser blandt vores unge – depression, mangel på motivation, spiseforstyrrelser og stort alkoholforbrug – i høj grad er symptomer på søvnmangel.

Så hvad kan vi gøre? De unge skal jo tidligt op i skole, og hvis de er biologisk designet til at sove sent, er det svært for dem at nå de ni timers søvn, de har behov for.

En løsning er, at de sikrer sig at gå i seng regelmæssigt; samme tid hver aften. Forskning viser nemlig, at teenagere faktisk kan flytte produktionen af deres søvnhormoner, hvis de går i seng på regelmæssige tidspunkter. Det andet, vi kan gøre, er at tale med vores børn og unge om, hvordan søvn virker. Vi kan

ikke fortælle dem, hvad de skal gøre. Men vi kan tale med dem om, hvordan søvn virker, få dem til selv at tænke over tingene. Jeg ville ønske, at jeg havde vidst de her ting, da jeg gik i gymnasiet. At én times søvn kunne ændre min hjerne fra en supercomputer til en udbrændt Commodore 64. Eller at én times søvn kunne ændre mine karakterer fra at skrabe bunden til at være rigtig gode.

Dengang havde vi bare ikke den viden. Men det har vi i dag, og på en måde er der noget enormt betryggende i at vide, at vi kan hjælpe vores børn så meget med så lidt. Bare én times søvn gør forskellen.

lordag@berlingske.dk

LØB NU.DK
MEST FOR LØBERE

STIL SPØRGSMÅL TIL CHRIS OG
LÆS MERE OM MOTION OG LØB

FRI.dk/chris

LÆS ALLE CHRIS' TIDLIGERE KLUMMER