

SÆRNUMMER OM SØVN

Af Anette Prehn: Foredragsholder, hjerneformidler og forfatter til bøgerne; *Play Your Brain*, *Coach dig selv* og *Hjernesmarte Børn*.

11 timers søvn hver nat

Et indskolingsbarn på mellem seks og ni år behøver mellem 10½ og 11 timers søvn. Hver nat. Står I for eksempel op kl. 6.30, betyder det, at dit barn skal falde i søvn kl. 19.30, hvilket typisk betyder, at aftenritualet skal påbegyndes omkring kl. 19. Hjemme hos os har vi to børn på 7 og 4 år. Princippet er klokkeklart: "Børn skal kunne vågne af sig selv om morgenen." Vækkeure er derfor bandlyst på børneværelset. Kan et af vores børn ikke vågne af sig selv om morgenen, betyder det, at hun skal tidligere i seng den efterfølgende aften. Det er en nem og enkel måde at regulere børns søvn på. Selvfølgelig holder vi weekend. Og nogle gange bliver klokken af forskellige grunde mere end ønsket, før børnene sover. Men så er det jo så bare det tidligere i seng dagen efter.

Børns daglige jet-lag: Af Anette Prehn.

Mange børn får lov til at spille på tablets, smartphones og computere om aftenen. Men det blå lys, der stråler fra vores digitale følgesvende, vækker hjernen. Det forstyrrer barnets indre biologiske ur, forvrænger nattesøvnen og risikerer ligefrem at sætte børnene i en permanent jet-laglignende tilstand.



EN GLAD SKOLEDAG STARTER MED EN GOD NATTESØVN

En seks-årig pige bryder grædende sammen, da hun åbner sin madpakke. "Jeg er så træt! Jeg kan slet ikke spise noget!" Hun får lov at lægge sig over på sofaen i hjørnet. Jeg er på besøg på Frederiksberg Ny Skole og bruger dagen med de seks- til ni-årige elever. I hvert eneste modul hører jeg børn sige til deres lærere, at de er SÅ utrolig trætte. Nogle børn fortæller mig, at de må spille iPad til klokken ni om aftenen og derefter ligge vågen og læse blade.

God søvn: en gave, du dagligt kan give dit barn

Set med hjernebriller på, er det decideret hjerneklodset, når forældre lader deres børns døgnrytme sejle. En god nattesøvn er en investering i dit barns trivsel, læring og sundhed. En god nattesøvn stabiliserer barnets humør, dæmper eventuelt stress og styrker barnets immunsystem. God nattesøvn hjælper barnets hjerne med at huske dét, den har lært i løbet af dagen. Og det styrker barnets evne til at fokusere, huske og lære dagen efter. Vi tænker ganske enkelt hurtigere, og løser udfordringer lettere, når vi har

Når dit barn sidder med tabletten, smartphonen eller computer-skærmen om aftenen, bliver det badet i lys, som skriger til kroppen, at det er tid til at stå op. Det samme gør LED-pærer og Tv skærme. Vil vi hjælpe vores børn til en bedre nattesøvn og et mere velfungerende skoleliv, skal vi slukke alt elektronisk, et par timer før, at søvnen skal indfinde sig. Så kan melatonin-produktionen udvikle sig til fordel for den gode, sunde nattesøvn.

Idéer: Kom godt ind i søvnen

1. Sørg for at geare ned i timen op til, at dit barn skal sove. Ingen voldsom leg, spændingsfilm eller kildeture.
2. Tablets eller smartphones bør overnatte i andre rum end i barnets soveværelse. Og være helt slukkede i de sidste to timer, inden barnet skal sove.
3. Giv dit barn en oplevelse af det dejlige i at putte sig under dynen og mærke roen brede sig i kroppen. Gerne til højtlesning eller rolig musik. Hvis barnet i vågen tilstand har lært sig at slappe godt af, kan det/aktivere den evne og erfaring i denne aftenstund. Husk på, at vaner i familien med fordel kan lægges om ved at justere på dem lidt efter lidt. I stedet for at forvente en revolution fra den ene dag til den anden, skabes forandringen langsomt og sikkert. Sov Godt!



Teddy Bear Friends.co.uk

sovet godt. Desuden viser det sig, at et barn med søvnmangel kun udvikler halvt så mange antistoffer mod sygdomme som andre. Ligesom søvnmangel sætter sig i kroppen i form af forøget blodtryk, en mere hektisk hjerterytme og et højere kortisolniveau. Dagen efter dårlig søvn spiser barnet mellem 30 og 40 procent flere kalorier i form af sukker, salt og fedt. Dårlig søvn giver junkfood-cravings.

Søvn er hjernens opvaskemaskine

Hjerneforskere taler om, at søvn er "hjernens opvaskemaskine". Når vi sover, renses dagens affaldsstoffer ud af hjernen. At "vaske hjernen ren" på denne måde bruger masser af energi – og derfor foregår denne opvask under søvnen (og ikke, mens man er vågen). Får man ikke søvn nok, ender man op med en "beskidt" hjerne. Hvis søvnen ikke rensede hjernen på denne måde, ville der ske det samme som i et akvarium, der ikke bliver holdt: Fiskenes affaldsstoffer hober sig op, indtil fiskene dør. Dette sker ikke i hjernen, fordi vi har søvnen – denne ubeskrivelige metode til at få rensning godt og grundigt ud i øverste etage.

Hvis du vil vide mere om børns søvn, anbefaler vi fra skolen side at læse:

Forskning fra Søvnforskningscenteret på Glostrup Hospital taler også om det med ikke at se på den blå skræm, inden man skal sove - og om den gode søvn:

<http://sondagsavisen.dk/madogsundhed/2015-01-29-aftenbrug-af-tablets-og-mobil-forstyrer-sovnen/>

<http://sondagsavisen.dk/madogsundhed/2015-01-29-aftenbrug-af-tablets-og-mobil-forstyrer-sovne>

