

INGEN BØRN HAR MODSTANDSKRAFT TIL AT HÅNDBERE *HYPPIGT* *GENTAGET STRESS*

Mange gentagne, urealistiske forventninger til barnets præstationer fører til stress som fører til mentale problemer hos barnet – som ofte også forlænges til voksenalderen. Helt afgørende i processen er, at barnet har god kontakt til en voksen, det kan dele det hele med.

Af Ann-Elisabeth Knudsen, lektor cand. mag. i dansk og psykologi, har siden 1996 arbejdet med neuropsykologi og hjerneforskning



Arkivfoto, 0-14

*'Det er du da alt for stor til...'
'Nu må du lige vente...'
'Kan du se, hvor mange biler der er på billedet?'
'Hvad hedder farverne?'
'Nej, nej, du skal ikke blive ked af det...'*

Helt almindelige sætninger i helt almindelige børns liv. Forskellige i indhold men med én fællesnævner: De repræsenterer alle indforståede forventninger til *præstation*.

I sig selv er der naturligvis ikke noget galt med forventninger – men det der er afgørende for, *hvordan* disse sætninger høres og bliver forstået af et bestemt barn, er:¹

1. barnets alder
2. barnets genetiske sårbarhed
3. mængden og omfanget af stressfyldte situationer i barnets dagligdag

Det skal også tilføjes, at ikke alle børn er lige sårbare i forhold til udfordringer og modgang, og meget vil afhænge af omsorg og tilstedeværelse af ansvarlige voksne, men med mange gentagne og måske til tider urealistiske forventninger, vil de kunne komme til at repræsentere en stressende tilstand for barnet.

Og ingen børn har modstandskraft til at håndtere *hyppigt gentaget stress*.

Små børn har brug for *en moderat mængde af forventninger og stress*

En stor del af udviklingspsykologien handler om, hvilken indflydelse tidlige erfaringer i et barns liv har på deres senere udvikling og mentale sundhed.

Der er ikke noget andet tidspunkt i et menneskes liv, hvor hjernen er så påvirkelig og plastisk som indenfor de første 6 leveår. Alt hvad der sker i et barns liv i de tidlige år lægger også fundamentet for den senere fysiske, følelsesmæssige og kognitive udvikling.

Derfor er det heller ikke overraskende, at forskningen under den verdensomspændende Covid19 pandemi har sat ekstra fokus på, hvad oplevelser af stress har af indflydelse på børns mentale helbred. I en forskningsartikel fra foråret 2020² gør forskere således opmærksom på, at fysiologisk stress har indflydelse på mere end 30 % af de mentale problemer hos børn, og at problemerne kan følge med ind i voksenlivet.³

Med andre ord: Mange gentagne, urealistiske forventninger til barnets præstationer fører til stress som fører til mentale problemer hos barnet – ofte også noget der følger med op i voksenalderen.

En lille smule stress udløser stresshormonerne adrenalin og noradrenalin, som begge er præstationsfremmende og kan være lystfyldte. Det er, hvad barnet for eksempel oplever, når det tager en tur i rutsjebanen eller en vild snurretur på gyngen.

Det stresshormon som er skadeligt er *kortisol*.

Derfor taler en del forskning også om en U-formet kurve, som skal illustrere, at både *for lidt* og *for meget* modgang/stress bliver associeret med et ringere kognitivt og følelsesmæssigt resultat. Hvorimod *en moderat, 'passende' mængde* af udfordringer og modgang, som er svarende til barnets alder, giver gode resultater for barnets udvikling.⁴

² Udgivelse i *Developmental Psychobiology* (volume 63 issue 2)

³ *Ibid*, p. 153-172

⁴ Gunnar, M., 2020, p. 1555

¹ Disse punkter udfoldes nærmere i 'Børns Hjerne' p. 6-56

Sagt på anden vis: Vi skal sørge for, at barnet hverken får for lidt eller for meget, når vi taler forventninger og stress.

En god relation til en omsorgsfuld voksen – også i daginstitutionen – er helt afgørende

Det helt afgørende for barnets måde at håndtere både hverdagens stress og mere traumatisk stress er, at det har mulighed for at indgå i relation til en omsorgsfuld voksen – hjemme såvel som i dagtilbud.

Den nyeste forskning viser, at et barn som akkumulerer selv små oplevelser af stress og modgang, uden mulighed for at dele det med en voksen, har risiko for at fungere dårligere som voksen, end et barn som oplever for eksempel et stort tab.⁵

5 Gunnar, M., 2020, p. 1556

Man har bare sådan en lyst til at få kage nu...og har ikke myelin nok i pandelapperne til at lade være...



Hvis vi her vender tilbage til de indledende fem sætninger i starten af artiklen, er det naturligvis oplagt, at der er forventninger, krav og regler, som må og skal følges af alle børn i et dagtilbud, hvis det hele skal fungere. Men det vigtige, også i lyset af det med den betydningsfulde relation til en voksen, er hele tiden at overveje både barnets alder og hvordan kravet bliver formuleret, før vi formulerer os.

'Du må lige vente til det bliver din tur.'

Dette er også et eksempel på en sætning, som hører hjemme i dagtilbud, den er nogle gange både nødvendig og uundgåelig. Men hvis man kun er 2½ år, har pandelapperne ikke fået tilstrækkeligt med myelin til at kunne tilbageholde impulser. Man har bare sådan en lyst til at få kage nu, at komme først ud på legepladsen eller få et kram og sidde helt tæt på sin pædagog.



Det samlede billede af kortisols hjernepåvirkning bliver en hjerne i konstant alarmberedskab. Barnet bliver meget sensitivt, præget af ængstelighed og tilsvarende sårbart.

Så hvis den voksne har travlt og ikke når at få sagt for eksempel: 'Jeg ved godt, du har sådan en lyst til kage lige nu, og at det er svært at vente, men skal vi prøve sammen/du gør det godt' - så er det potentielt en situation, hvor barnet kan føle sig forkert og blive stresset af både situationen og sine egne følelser.

Et eksempel som dette hører nok hjemme i kategorien 'mindre stress', og én gang er ingen gang. Men tænk videre på alle de måske mange gange i løbet af dagen, et barn kan føle sig udenfor, ikke kan finde ind i legen, er bange eller ked af det uden at kunne få fat i en voksen. Eller hvor man måske kan mærke efterdønningerne af konflikter fra hjemmet (skænderier, jalousi, skilsmisse, almindelig uenighed).

Det handler meget om kortisol – og om oxytocin

Det er nemlig sådan, at hvis et barns livsomstændigheder er pressede og stressede og kortisol-niveauet i hjernen derved hæves i en periode på 48-72 timer, er der reel risiko for celledød i hippocampus (:et område af hjernen som blandt andet hjælper hukommelses-funktionerne). Også både hypothalamus (:regulerer livsvigtige hormo-

ner) og amygdala (:en del af det limbiske system, håndterer for eksempel frygt) er ekstremt sårbare i forhold til for meget kortisol.⁶

Cellerne i hjernen lever af sukker og ilt og når der frigives kortisol i barnets blod, så går sukkerstofsiftet i hippocampus i stå. Derfor er der risiko for, at cellerne i hippocampus dør ved for meget kortisol. Effekten af dét er, at barnet kan få svært ved at lære af sin erfaring og at lagre nye erfaringer. Hippocampus hjælper normalt korttids-hukommelsen med at lagre i langtids-hukommelsen.

Sagt på anden vis: Gentagne oplevelser af højt kortisol-niveau påvirker et barns hjerne. Det samlede billede af kortisols hjernepåvirkning bliver en hjerne i konstant alarmberedskab. Barnet bliver meget sensitivt, præget af ængstelighed og tilsvarende sårbart.

Det er en stor mundfuld, som ikke bare har én let løsning. Men for eksempel mange af de andre artikler i dette nummer af 0-14, ved jeg giver supergode bud på, hvordan man kan forbedre omstændighederne i barnets omgivelser og dermed øge mængden af ro og tryghed, som kan virke stressnedsættende.

En enkelt tilføjelse til alle disse bud kan være, at der er et hormon, som dokumenteret modvirker kortisol – det hedder oxytocin. Det frigives ved kropskontakt, så aldrig har kram, knus og berøring været mere vigtigt – ikke mindst efter en Covid19 pandemi. Altså en yderligere understregning af, hvor meget en varm og tæt voksen kan betyde for et barn.

Men som alle professionelle ved, så er der nogle enkelte børn, som vægrer sig mod intentionel kropskontakt fra en voksen. Det kan barnet have alle mulige gode grunde til. Måske har det oplevet, at der ikke følger noget godt med en voksen, som kommer for tæt på, eller måske er det blot i al almindelighed lidt reserveret overfor voksne.

Derfor bliver igangsættelse af lege, hvor børn indbyrdes giver sig selv og hinanden kropskontakt utroligt vigtige i dagligdagen i dagtilbud.

6 Hertzberg et al dokumenterer dette i en forskningsartikel i NeuroImage 2020

I bogen 'Børns Hjerner' har jeg givet forskellige eksempler på Rough & Tumble Play, tumleleg, kluddermitter, slås for sjov og jeg har fortalt i detaljer, hvordan disse lege påvirker hjernen positivt.⁷

Man kan ikke *tvangsmodne* børns hjerner, heller ikke som politiker

Hvis et barn vokser 3 cm i løbet af en måned, så har dette afsæt i hjernen, og når børn vokser meget på kort tid, så kan myelinet i hjernen ikke nødvendigvis følge med. Så, alle børn har perioder, hvor de ikke lige passer til det, man 'skal kunne' som 2 årig, 3½ årig eller 5 årig.

Alligevel ligger der et politisk pres på dagtilbud om, at børn skal testes og helst passe ind i en gennemsnitlig sproglig, følelsesmæssig eller kognitiv udvikling på forskellige tidspunkter af året. Det er præcis, hvad jeg i bogen 'Børns

hjerner' adresserer som 'tvangsmodning af børn' og det er stressende, og potentielt *akkumuleret* stressende.

Det politiske system har åbenbart besluttet, at alle børns hjerneudvikling skal være en langsom fremadskridende, præcis og målbar myeliniserings-proces, som man kan lave evalueringer, tests, kompetencehjul efter. Det giver ikke mening, især når alle professionelle ved, at børn vokser i ryk og ikke i lige linje henad en lige lineal.

Pointen er altså, at som tidligere skrevet i artiklen har børn udviklingsmæssigt godt udbytte af *et passende antal udfordringer og forventninger* – ikke for få og ikke for mange – og at man ikke kan tvangsmodne deres hjerne ved blot at speede op og fylde på.

Ikke om så der bliver skrevet en hel grundlov med denne forudsætning.

Anvendt litteratur:

Knudsen, A.E.: *Børns hjerner. Hjerne, leg og dannelse i dagtilbud – og et opgør med tanken om tvangsmodning af børn!* (2019) Dafolo og Dansk Pædagogisk Forum.

Knudsen, A.E. *Små forskelle med store konsekvenser. Køn, hjerneudvikling og pædagogik 0-16 år.* (2021) Akademisk Forlag

Cohodes, E. M et al., *‘Influences of early-life stress on frontolimbic circuitry: Harnessing a dimensional approach to elucidate the effects of heterogeneity in stress exposure*

First published: 29 March 2020, <https://doi.org/10.1002/dev.21969>

Herzberg, Max P. et al.: *Early life stress and brain function: Activity and connectivity associated with processing emotion and reward, NeuroImage, Volume 209, 2020, 116493, ISSN 1053-8119, https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2019.116493.*

(<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1053811919310845>)

Gunnar, M. (2020). *Early adversity, stress, and neurobehavioral development. Development and Psychopathology, 32(5), 1555-1562. doi:10.1017/S0954579420001649*

7 Børns Hjerner, p. 56-88



Tumleleg trimmer hjernen positivt!