

Spørsmål til foreldrewebinar, «Foreldrerollen», Sunn Idrett oktober 2020

1. Bør ungdommen få sove så lenge de "trenger" på dagen i helgen? Eller bør de vekkes for å bli trøtte om kvelden (selv om de ikke legger seg likevel....)

Svar:

Et godt råd er å forsøke å opprettholde en så god døgnrytme som mulig i løpet av hele uken. For de barn og ungdom hvor søvn ikke er et problem kan de gjerne sove lengre i helgen og vike noe fra den vanlige rutinen, det er dog lurt at det ikke skeies helt ut. Hjernen og cellene i kroppen utvikles gjennom hvile og søvn, samt at restitusjon en svært viktig for aktive barn og ungdom og idrettsutøvere. De aller fleste ungdom vil ha behov for 8-10 t søvn per døgn. Dersom det er utfordrende å få nok søvn, enten fordi det er vanskelig med innsovning, oppvåkninger på natten eller for tidlig oppvåkning på morgenen er en god søvnrutine helt sentralt for organismens velvære. Tilstreb legging på samme tid hver kveld, og stå opp på samme tid hver morgen. I helgene kan man sove noe lengre, men dersom ungdom sover utover dagen vil de ikke bli trøtte og ha behov for like mye søvn om natten. Derfor, begrens dagsovingen og snakk med ungdommen din om soving på ettermiddagen. Mange har behov for å hvile seg etter skole og trening, for noen kan det t.o.m. fungere å sove en halvtime-time på ettermiddagen og likevel sovne til vanlig tid på kvelden, men for mange vil ettermiddagshvilen føre til forstyrret døgnrytme og det anbefales derfor å begrense dette til et minimum hvis man ser det byr på utfordringer. Snakk med ungdommen din om dette, test det ut sammen og lag et plan for søvn og hvile. La de ta ansvar for å observere hvordan søvn og dagsform fungerer ift dette, og vær på tilbudssiden for å hjelpe til. Gode regler lages ofte sammen, dog må foreldre noen ganger sette tydelige grenser der barn og ungdom ser ut til å ikke klare dette helt på egenhånd.

2. Jeg har en sønn som er aktiv svømmer. Han er 11 år. En dag i uken starter svømmingen før skolen, 05.45. En kveld i uken fra 19-22. Og søndags morgen fra kl 07.00-10.00. Hvordan påvirker dette hjernen? For lite søvn?

Svar:

Vi har alle ulikt søvnbehov og påvirkes således også noe ulikt mtp søvnmengde. For lite søvn vil vanligvis kunne føre til utfordringer med konsentrasjon, oppmerksomhet, humør, kognitive evner, matinntak, energinivå, sårbarhet mtp følelser, stresshåndtering og hvordan man takler fysiske belastninger. Noen ungdom, som i din sønns tilfelle, har tidlige og sene treninger som vil påvirke døgnrytmen. Da er det spesielt viktig å ha gode rutiner for å roe ned før legging, planlagt hviletid og balansert fysisk og mental belastning gjennom uka. Planlegg gjerne dette med ungdommen på forhånd slik at det blir forutsigbart og de opplever trygge rammer.

3. Hva vet man om hvordan mobilbruk/sosiale medier påvirker ungdommens totalbelastning? Alt av inntrykk og konstant påfyll «stjeler» tiden man gjerne ville hatt som pust i bakken og refleksjoner i hverdagen. Hvordan kan vi hjelpe ungdommen å ta disse pausene?

Svar:

Første del av dette spørsmålet ble besvart under foreldrewebinaret. Hvordan i kan hjelpe ungdom til å ta pauser i hverdagen vil jeg forsøke å si noe mer om her. Snakk med ungdommen din om temaene totalbelastning og restitusjon. Hva tenker de om dette? Hvilke belastninger er de bevisste på at de blir utsatt for hver dag? Hvor mye sover og hviler de i løpet av et døgn? Har du vekket nysgjerrigheten deres og du får innpass kan du forklare litt om hvordan hjernen fungerer og hvordan både kroppen og hjernen trenger hvile for å prestere optimalt. Er de med på et lite «forskningsprosjekt» kan dere jo forsøke å ha en vanlig uke og en uke hvor belastning, skjermtid og hvile er regulert. Kjenner de forskjell? Vi voksne kan ofte bli formanende og oppfattes som masete av ungdommen. Det kan derfor være lurt å være på tilbudssiden, komme dem i møte og vise nysgjerrighet for deres tanker rundt disse temaene, for så å undre dere sammen med dem mens dere gir dem informasjonen dere har. Gi ungdom sjansen til å prøve seg frem og drøft erfaringer med dem.

4. I idretten sier man at en ikke skal fokusere på resultater, og at en ikke skal ha plasseringer som et mål. I skolen oppleves det omvendt, hvor prestasjon og resultat (karakterer) er det viktigste. Hvem har rett?

Svar:

I skolen er det dessverre slik at det man måles på kun er karakterer man får på prøver, innleveringer og deltakelse i timen. Her blir du ikke vurdert utifra personlige egenskaper, verdier og utvikling, innsats eller medmenneskelighet. Det er mange eksempler på flotte ungdom som har svært mye å bidra med i fellesskapet, men som ikke får de beste karakterene, noe som kan påvirke selvtillit og selvfølelsen. Det er viktig å ha fokus på mennesket bak prestasjonene. Løft frem deres styrker og gode egenskaper, snakk om når de får brukt dem og hvordan dette føles. Vis at dere er stolte av den personen de er. Vi kan alle gjøre feil, og det er jo bare slik vi lærer så motiver ungdommen til å tørre å feile. Våge seg ut på nye ting og snakk med dem om opplevelsen deres. Det er nok av fokus på resultater i idretten også, men i visse miljøer får de til å ha mye mer fokus på idrettsglede, samhold og utvikling enn andre steder. Husk på- mennesket før prestasjon!

5. Hva med de som virker til å ikke høre etter, eller følge med på informasjon som blir gitt. hvordan nå frem?

Svar:

Dette tror jeg de fleste foreldre kan kjennes seg igjen i fra tid til annen. Og det er noe som kan føre til mye frustrasjon hos de voksne. Barn og ungdom blir lett distraheret og kan ha svært selektiv oppmerksomhet. Repetisjon må ofte til og det kan være lurt å få ungdommen til å repetere de de har hørt, og noen ganger også få dem til å notere det ned i kalenderen dersom dette er aktuelt.

Mange ungdom kan se ut til å være «bortreist» og ikke følge med i det hele tatt, men på finurlig vis kan de ved visse anledninger vise at de har fått det med seg likevel. Dette kan handle om at de noen ganger har skrudd på «stand by» knappen. De har et behov for å skjerme seg (av ulike årsaker), og det kan for en lærer, trener eller forelder se ut til at de ikke får med seg noe. Sørg for å være i nærheten av dem når du gir beskjeder, om mulig ta de på skulderen eller på hodet og vis at du snakker til dem, sett deg ned på deres høydenivå og forsøk å få blikkontakt. Snakk med tydelig stemme, men unngå å kjeft; dette sjalter de ofte ut som støy og det har liten effekt. Ungdomshjernen fungerer annerledes enn den voksne hjernen og vi må derfor smøre oss med et tykt lag med tålmodighet. Ha tydelige forventninger, men vit at du antakeligvis må repetere ting ofte og også gjerne være en backup med påminnelser når det gjelder. Mange trenger hjelp med organisering, samt påminning nettopp fordi det er så mye som skjer samtidig i livene deres, og i hjernen, så de trenger oss voksne til hjelp en god stund fremover :) Husk å være raus med ros når de viser den atferden du ønsker. Benevn dette høyt og tydelig, da dette er med på å forme slik atferd videre.

6. Hvordan gi positive tilbakemeldinger når ros fra foreldre er noe barnet ikke liker og uttrykker det tydelig.

Svar:

I dette tilfellet er det viktig å tilpasse seg barnet og være sensitiv for inntoning. Dvs at vi som voksne observerer og kjenner etter hva et barn/ungdom tåler og at vi bør legge oss på denne «linjen» når vi tilnærmer oss. Så hvis et barn synes det er ukomfortabelt med høylytt ros og mye oppmerksomhet, vil de forsøke å unngå dette og oppleve det som stressende når dette skjer. Prøv om det er mulig å benevne det de gjør mer som en naturlighet. For eksempel «I dag så jeg at du fikk til mange finter.» Eller «jeg la merke til at du var en god lagspiller og spilte Magnus god». Det kan være lurt å ikke gjøre så mye ut av det og ikke ha fokus på å hause frem ditt barn, da denne oppmerksomheten tydelig er ubehagelig. Det går også an å spørre barnet hvordan det opplevde kampen/treningen/skuespillet/ oppgaven. Be de tenke over og fortelle hva de opplevde som utfordrende og hva de opplevde at de mestret. Man kan også spørre hvordan dette kjentes ut- altså etterspørre følelsen. Vi kan sammen med barna våre øve oss på å ta i mot tilbakemeldinger, og også gi positive tilbakemeldinger til andre. Tilbakemeldinger og ros kan også gis nonverbalt. Vi kan vise det gjennom et varmt blikk, en klem, tilstedeværelse, eller en klapp på skulderen. Prøv deg frem!