

FÖR FÖRÄLDER

TILL ETT YNGRE BARN

Levnadsvanor

- tips för att må bättre



April 2024



REGION
KRONOBERG

Innehållsförteckning

Levnadsvanor	3
Goda levnadsvanor är grunden i all behandling.....	3
Tips och råd till dig som ska stötta.....	3
Generella tips.....	4
Förslag för att få till en förändring	5
Tips för att må bättre – 1. Aktivera kroppen	5
Ta kontroll över känslorna med hjälp av fysisk aktivitet.....	6
Hur kan du hjälpa ditt barn att bli mer aktiv	6
Tips för att må bättre – 2. Sömn.....	7
Batterierna laddas när vi sover	7
Hur du kan hjälpa ditt barn att sova bättre	8
Tips för att må bättre – 3. Mat.....	9
Hur du kan hjälpa ditt barn att äta mat som hen mår bra av	11
Några sista ord på vägen	12
Användbara tips och länkar.....	12

Levnadsvanor

Som förälder eller närstående till ett yngre barn är du en viktig förebild när det gäller goda levnadsvanor. Du kan bidra med positiva exempel på hur goda levnadsvanor som att sova ordentligt, röra på sig och att äta bra mat ligger till grund för din och ditt barns fysiska och psykiska hälsa. Att lägga grunden för sunda vanor redan i barndomen är en god investering i barnets hälsa, eftersom vanorna ofta följer med även i vuxen ålder.

En kartläggning som Region Skåne gjorde under 2020 visar att barn och unga generellt rör på sig för lite, sover för få timmar och äter för lite eller för mycket. Det är oroväckande eftersom forskning så tydligt visar att goda levnadsvanor är viktiga för att må bra. Det är till exempel vanligt att negativa känslor blir extra starka när sömnen eller maten brister. Det finns också studier som visar att fysisk träning ger samma goda effekt på ångest och mild till medelsvår depression som läkemedels- eller samtalsbehandling med kognitiv beteendeterapi gör.

Goda levnadsvanor är grunden i all behandling

Levnadsvanor kan alltså göra stor skillnad och för vissa barn är det tillräckligt att följa råden kring levnadsvanor för att börja må bättre igen. Andra barn och ungdomar kan behöva mer behandling på en Första linjen- eller en specialiserad barn- och ungdomspsykiatrimottagning (Bup). Om ditt barn ska få behandling på en mottagning så är just levnadsvanor och vad ni kan göra själva för att hjälpa barnet att må bättre i vardagen något av det första som vi går igenom.

Tips och råd till dig som ska stötta

För att kunna stötta kanske ni som står barnet närmast också behöver ändra era levnadsvanor? Det är inte alltid lätt att orka med att förändra och förbättra levnadsvanor, särskilt inte om ditt barn redan mår dåligt. Därför har vi i detta dokument samlat tips och råd om saker som ni kan prova. Beroende på till exempel barnets ålder och personlighet kan olika strategier passa.

Det är viktigt att du som förälder eller närstående också tar del av *dokumentet Levnadsvanor för yngre barn – tips för att må bättre*. Läs igenom materialet tillsammans med ditt barn.

Generella tips

- Arbeta med en förändring/förbättring i taget.
- Bestäm er för att börja med en enkel förändring/förbättring.
- Sänk kraven om det behövs. Även små steg kan göra stor skillnad.
- Involvera barnet i planeringen för hur förändringen/förbättringen ska gå till, exempelvis en planering för den kommande veckan.
- Planera regelbundet in tider tillsammans med barnet för att följa upp hur det går.
- Uppmuntra barnet att skapa och underhålla rutiner för sömn, måltider och fysisk aktivitet.
- Kom ihåg att göra roliga saker tillsammans. Vi mår bättre när vi vårdar relationerna till varandra.



Förslag för att få till en förändring

- Sätt upp ett specifikt mål
- Prata om hur ni når målet
- Bestäm vid vilka tider som ni ska arbeta med målet
- Vad kan komma i vägen eller vilka hinder kan ni stöta på
- Bestäm vilka belöningar ni ska arbeta mot.

Om något av detta är svårt kan du alltid prata med din behandlare.

Tips för att må bättre – 1. Aktivera kroppen

Fysisk aktivitet är avgörande för barns och ungdomars tillväxt, motoriska utveckling och för att upprätthålla en god hälsa och välbefinnande genom hela livet. Det finns många olika saker att göra tillsammans med barnet för att aktivera kroppen. Det behöver inte alltid vara organiserad fysisk aktivitet utan kan vara en trevlig aktivitet tillsammans, till exempel en promenad eller cykeltur. Aktiviteterna som ni väljer får anpassas till barnets ålder, intresse och förutsättningar att genomföra dem.

Det är vanligt att barn som mår dåligt rör på sig mindre än de brukar. Aktiviteter som tidigare varit roliga känns kanske inte lika roliga längre. Om ditt barn inte orkar komma iväg på saker blir hen mer passiv och stillasittande. Stillasittandet leder till mindre ork och mindre lust att göra saker. Att röra på sig mer är därför en viktig del i att börja må bättre.

Om ditt barn är aktivt minst en timme om dagen kommer hen sannolikt att må bättre. En timme låter kanske mycket men om barnet cyklar eller går till och från skolan eller leker ute på rasten så är hen snart uppe i en timme. Utöver den vardagliga motionen kan intensiv fysisk träning ha snabb effekt på humöret, minska negativa känslor och öka de positiva känslorna. Exempel på intensiv fysisk träning som ditt barn kan testa är att springa, dansa, göra grodhopp, spela fotboll, hoppa hopprep. Fysisk aktivitet ger, förutom förbättrad kondition och ökad muskelstyrka, bland annat ökad stresstolerans, minskade symtom på nedstämdhet/depression/ångest, ökad självkänsla, bättre sömn samt förbättrad skolprestation/resultat i skolan.



Ta kontroll över känslorna med hjälp av fysisk aktivitet

Ibland gör vi saker som vi ångrar efteråt. Det beror oftast på att kroppen automatiskt reagerar på känslor. Känslorna förbereder kroppen för handling. Ilska till exempel, förbereder oss för att attackera och rädsla förbereder oss på att fly. Känslan gör alltså att kroppen vill agera och då kan det vara svårt att stå emot och inte göra något alls. Då kroppen vill agera är det bättre att fysiskt aktivera sig än att göra något man ångrar. Fysisk aktivitet lugnar kroppen och hjälper oss att återfå kontrollen över både känslor och beteenden. Genom att röra på sig regelbundet tränas också förmågan att stanna upp och inte agera på starka känslor.

Hur kan du hjälpa ditt barn att bli mer aktiv

- Välj aktiviteter som barnet tycker om att göra.
- Förbered/planera för gemensamma aktiviteter hemma.
- Uppmuntra till vardagsmotion.
- Uppmuntra och ge förslag till fysisk aktivitet, ge praktisk hjälp eller delta själv med barnet.
- Var uppmärksam på hinder för att bli mer fysiskt aktiv. Ett exempel på det kan vara att ni tar bilen istället för att cykla eller gå till skolan.

Tips för att må bättre – 2. Sömn

Mat och sömn utgör basen för alla människor. Sömn spelar en stor roll för vårt välmående och när den inte fungerar påverkas vi negativt både fysiskt och psykiskt. Barn och ungdomar behöver sova mer än vuxna eftersom de är under utveckling. Hur mycket ett barn bör sova påverkas av olika faktorer som ålder, ärftliga faktorer, hur barnet mår, miljö runt barnet samt olika utvecklingsfaser. Barn som är 6–12 år behöver sova mellan 10–11 timmar.

Det är normalt att sova sämre i perioder och det brukar gå över efter ett tag. Men vissa kan ha återkommande eller långvariga sömnsvårigheter. Det kan vara svårt att somna, man kan ha mardrömmar eller frekventa uppvaknanden. Vissa kan få en förändrad dygnsrytm som gör det svårt att klara av vardagen. När sömnproblemen går ut över barnets mående eller om hen får svårt att orka med skolan, fritidsaktiviteter eller att vara med kompisar, är det viktigt att se över hur barnets sömn ser ut. Ofta kan ganska enkla förändringar ge resultat.



människor när vi är vakna. Och precis som mobilen behöver laddas för att kunna fungera, behöver kropp och hjärna också sättas på laddning för att kunna fungera. Under sömnen förbättras även immunförsvar, förmågan att minnas, inlärningsförmåga, koncentrationsförmåga och förmågan att lösa problem. Om vi sover dåligt får vi svårare att hantera motgångar, blir lättare ledsna, oroliga, irriterade och rastlösa. Långvariga sömnproblem kan öka risken för psykisk ohälsa. I tonåren sker en utveckling av kroppen och hjärnan och sömnen behövs för att utvecklingen ska ske på ett bra sätt.

Hur bra vi sover påverkas av olika saker. En sak som spelar stor roll är hur länge vi har varit vakna. Ju längre tid vi har varit vakna, desto tröttare blir vi och desto lättare går det att somna. Har vi sovit dåligt en natt är det ofta lockande att sova en stund på dagen för att kompensera nattens sömnbrist. Det låter kanske som en bra idé i stunden, men risken är stor att vi bara förvärrar situationen eftersom det då blir ännu svårare att somna på kvällen.

En annan sak som spelar stor roll för hur bra vi sover är när vi sover. Det är lättare att sova gott när vi följer en viss dygnsrytm som ser ungefär likadan ut dag efter dag. Människor har en naturlig dygnsrytm, en slags inre kroppsklocka som styr trötthet, hunger och kroppstemperatur. Denna inre klocka styrs av hormoner i våra kroppar som i sin tur påverkas av dagsljuset. Hur trötta och pigga vi känner oss styrs alltså av hur ljus eller mörkt det är runt omkring oss. Kroppen är programmerad för att vara trött och sova när det är mörkt och vara pigg och vaken när det är ljus. Vi sover oftast som bäst på natten.

För att kunna somna behöver vi också kunna varva ner och slappna av. Om vi är stressade, oroliga eller om tankarna går på högvarv, kan det vara svårt att somna, även om vi egentligen är trötta. Det beror på att stress och oro aktiverar kroppen. Kom ihåg att det är inte bara negativa saker som kan leda till stress. Även roliga saker kan aktivera dig och göra det svårare att varva ner. Då behöver vi hitta sätt att hjälpa kroppen att bli mer avslappnad, till exempel genom att göra avslappningsövningar. Ett annat sätt att slappna av är genom regelbunden fysisk aktivitet. Vid fysisk aktivitet förbrukas de stresshormoner som kroppen har samlat på sig under dagen. Musklerna slappnar av och sömnheten kommer lättare. Du kan läsa mer om detta i stycket som heter 1. Tips för att må bättre – aktivera kroppen.

Hur du kan hjälpa ditt barn att sova bättre

Försök att införa fasta och regelbundna tider att vakna och somna. Det är också viktigt att etablera fasta och regelbundna rutiner för nedvarvning innan sänggående. Att inte sova på dagen, till exempel en tupplur efter skolan, är viktigt för att kunna somna in på kvällen och för att få en bättre sammanhållen sömncykel. Försök att ha en lugn, trygg

och mysig stund utan skärmtid en timme före sovdags. Uppmuntra gärna barnet att göra något för att komma till ro före läggdags, till exempel samvaro och samtal med förälder/närstående, att lyssna på musik eller läsa en bok. Yngre barn kan ibland ha lättare att somna med en trygg person bredvid.

Se till att barnet får regelbunden fysisk aktivitet, frisk luft och dagsljus under dagarna, minst en timme varje dag. Genom att vara ute och röra på sig på dagen, varva ner på kvällen, ha det mörkt på natten och en lagom temperatur hjälper man kroppen att vara pigg på dagen och trött på kvällen och natten. Det gör det lättare för barnet att reglera sin dygnsrytm. Var uppmärksam på att fritidsaktiviteter sent på kvällarna kan göra det svårare att somna. Om det är möjligt, planera gärna för träning och annan intensiv fysisk aktivitet tidigare än 2–3 timmar innan läggdags.

Tips för att må bättre – 3. Mat

För att må bra fysiskt och psykiskt är det viktigt att äta allsidigt, regelbundet och inte hoppa över måltider. När ditt barn mår sämre kan det svårare att upprätthålla detta. En del tappar aptiten, skippar lunchen eller äter godis istället för mat. Vissa glömmer helt bort att äta, andra äter men för lite eller vid för få eller fel tillfällen. Att äta sämre leder ofta till trötthet, orkeslöshet, koncentrationssvårigheter och till att ditt barn blir känsligare. När ditt barn mår dåligt är det därför extra viktigt att försöka hitta bra rutiner kring mat, även om det kan vara svårt.

God sömn och bra matvanor hänger ihop. Forskning visar att om vi ständigt sover dåligt blir vi mer sugna på snabbmat, godis och liknande. Att förbättra sina sömnvanor kan därför hjälpa till att få ordning även på kostvanorna.

Om ditt barn äter allsidigt och regelbundet ökar chanserna att få den energi och näring som behövs under dagen. Tre måltider med ungefär 3–4 timmars mellanrum är ett bra riktmärke.

Ditt barn behöver också 2–4 mellanmål som till exempel en smörgås, yoghurt, gröt eller frukt. Sprids måltiderna ut någorlunda jämt över dagen får ditt barn ett jämnare blodsocker och känner sig förmodligen mindre trött, koncentrerar sig bättre och känner mindre sug att småäta. Försök att få ditt barn att äta en bra frukost också. Frukosten bör vara cirka 20 procent av dagens energi. Det är viktigt att försöka tillgodose barnets näringsbehov även under pressade perioder. Det är då ditt barn behöver energin som bäst.

När vi mår dåligt är det lätt att välja onyttiga produkter. Det finns en medicinsk förklaring till detta. Att ta en chokladkaka som exempel, kan för en kort stund dämpa oro och ångest och hålla obehagliga känslor borta. Bakgrunden är att socker i kombination med fett, sätter igång kroppens eget belöningssystem. Då produceras dopamin, en av hjärnans signalsubstanser, som kan skapa en känsla av glädje. Den känslan är dock kortvarig.



Hur du kan hjälpa ditt barn att äta mat som hen mår bra av

- Ät tillsammans med barnet i den mån det är möjligt och gör måltiden till en trevlig gemensam stund.
- Gör en gemensam matsedel.
- Utforma tillsammans ett system för att påminna barnet om att äta.
- Om frukosten är jobbig för barnet kan hen ta med ett mellanmål till skolan istället.

Exempel på frukostsmoothie:

-1 banan

-2 dl yoghurt

-1 dl frusna bär

Mixa och njut!



Några sista ord på vägen

Nu vet du många saker som du och ditt barn kan göra för att ni ska må så bra som möjligt. Ibland kan det vara svårt att göra förändringar. Här kommer därför några ytterligare tips:

- Döm inte dig själv för hur saker är. Varje steg mot förändring och förbättring är viktiga steg.
- Öva dig i att lägga märke till hur barnet påverkas av rörelse, olika typer av mat eller hur många timmar hen sover på nätterna.
- Vad står i vägen för förändring? Behöver du mer eller annan hjälp när du har läst det här?
- Sätt rimliga mål och gör inte alla förändringar på en gång. Stegen kan vara väldigt små i början.
- Ge inte upp! Försök vara nyfiken på vad det var som gjorde att det inte blev som du hoppades.
- Försök igen! Kanske behöver stegen justeras?

Lycka till med att jobba med ditt barns levnadsvanor för att förbättra hens psykiska och fysiska hälsa. Vi vet att det fungerar!

Användbara tips och länkar

[Filmdade föreläsningar om barns psykiska hälsa - Psykiatri Skåne \(skane.se\)](https://www.skane.se/om-skane/om-psykiatri)

[Avslappningsövning | Bris - Barnens Rätt i Samhället \(bris.se\)](https://www.bris.se/om-bris/barnens-ratt-i-samhallet)

[Avslappningsövningar med ljud \(snorkel.se\)](https://www.snorkel.se/avslappningsovningar-med-ljud)

[Film: Tips för att må bra \(umo.se\)](https://www.umo.se/film/tips-for-att-ma-bra)

[Avslappningsövning Sitta stilla som en groda \(nok.se\)](https://www.nok.se/avslappningsovning-sitta-stilla-som-en-groda)

Texten är framtagen av Bup Skåne och Region Kronoberg