

## Trente barn får større hjerne

Barn som trener jevnlig og er i god form, har større hjerner, husker bedre og er flinkere til å resonnerer enn jevnaldrende som er i dårlig form. Det er resultatet i en undersøkelse utført av forskere fra University of Illinois i USA. Forskerne har undersøkt to variabler, oksygenopptaket under trening og størrelsen på hippocampua, området i hjernen som er knyttet til hukommelse og orienteringsevne i rom. Undersøkelsene viste at barna med høyest oksygenopptak i gjennomsnitt hadde 12 prosent større hippocampus i forhold til den totale hjerne-størrelsen, skriver forskning.no.

## Karrierkvinner mindre stresset

Hjemmeværende kvinner er mer stresset og opplever flere konflikter i samlivet enn karrierkvinner, konkluderes det med i en studie «Family Policy, Perceived Stress and Work-Family Conflict» fra Stockholms universitet. En familiepolitikk som oppmuntrer begge foreldrene til å være yrkesaktive, gir færre samlivskonflikter om hjemmet og jobben. Målet med studien var å se om familiepolitikk som bidrar til å få kvinner ut i arbeidslivet leder til rollekonflikter og mer stress. Resultatet viste det motsatte. Der-som både mor og far er forsørgere, reduserer det kvinnes opplevde stress og konflikter, sammenlignet med de kvinnene som var hjemmeværende.



## Krangler seg til helseplager

Krangel ektefeller imellom, krangling med barn, om barn, konflikter på jobben. Ingenting av dette gir spesielt positive opplevelser. Nå har forskere fra HEMIL-senteret ved Universitetet i Bergen funnet en sterk sammenheng mellom dårlige mellom-menneskelige forhold og subjektive helseplager som angst, depresjoner, søvnproblem og ryggplager. – Sosialt stress i nære relasjoner har stor betydning for folks opplevelse av egen helse, sier Mette M. Aanes, stipendiat ved HEMIL-senteret, til UiBs nyhetsside På Høyden.

ARKIVTEGNINGER: CHARLOTTE HELGELAND



MARCO ELSAFADI



LIV SÆBØ



ARVID SKUTLE



SOLFRID RAKNES

Kom med spørsmål og forslag til temaer til de fire spaltistene. Det kan du gjøre pr. e-post til [ossimellom@bt.no](mailto:ossimellom@bt.no) eller pr. brev til BTMagasinet, postboks 7240, 5020 Bergen. Merk konvolutten Oss imellom.

# Å meistre sinne

Å vere saman med folk som er sinte, er utriveleg og krevjande. Det synest dei fleste. Men vi både har og vi treng sinne.

tekst: SOLFRID RAKNES, psykolog  
illustrasjon: ØIVIND HOVLAND

«DOTTER MI PÅ SEKS ÅR vert ofte så hylande sint. Sist vi var i butikken, hylgrein ho då ho vart nekta godteri. Eg synest det vert vanskeleg å ha henne med på besøk til venner, for ho vert støtt så sint og vrang når ho ikkje får det akkurat som ho vil. Kva kan vi gjere for at ho ikkje skal vere så mykje sint?»

Sinne kan gje energi til å markere grenser og gje signal om at ein er blitt krenkja. Vi hadde vore dårlegare eigna til å kjempe for egne rettar om vi ikkje var blitt utstyrte med sinne. Og vi hadde nok vore dårlegare til å respektere andre sine behov og grenser om vi ikkje kunne sjå at nokon er sint.

**SINNE KJEM IKKJE** alltid til *rett tid* og *på rett stad*. Når du skal hjelpe dotter di til å bli mindre sint, vil det vere lurt å tenkje gjennom i kva situasjonar sinnet ofte kjem, og kva funksjon sinnet kan ha. Her kjem nokre grunnar til stadige sinne-utbrot:

Sinneutbrot kan vere teikn på *frustrasjon*. Barn treng kjærleik og praktisk omsorg i form av gode nok rammer for søvn, mat, kvile, leik og passeleg stimulans til utvikling. Frustrasjon kjem ofte om desse primærbehova ikkje vert godt nok dekte.

Sinneutbrot kan også vere ein *kommunikasjonsmåte*. Om ein stadig oppdagar at ein vinn kampar ved å vere sint, kan sinne bli ein strategi for å få det på sitt vis. Vi menneske likar jo både gode og å få bestemme mykje sjølv – men barn treng også hjelp til å utvikle respekt for andre sine grenser. Barn treng å lære å kommunisere behov og ønskje på måtar som er lette å forstå og tole. Og barn treng å lære at det

ikkje er greitt å «bruke» sinnet sitt til å styre.

Sinneutbrot kan vere *manglande impuls kontroll*. Nokon har kort veg frå tanke til handling, og treng å øve på å roe seg og ta kontroll over seg sjølve.

Sinneutbrot kan jo også vere ei *lært uttrykksform*. Om mor eller far brøler ofte i sinne, er det ikkje rart at barnet gjer det same når sinnet kjem.

**NÅR DU HAR TENKT GJENNOM** når og kvifor dotter di ofte vert sint, er du eit steg nærmare å vite kva du skal gjere for at ho vert sjeldnare sint.

Om du har oppdaga at dette faktisk er slik de plar å gjere det i familien, også foreldra, då treng du å begynne å arbeide med deg og den du er forelder saman med.

Å lære barn å ta kontroll over sinnet sitt, er avhengig av at de voksne som er tettast på barnet, kan roe de innanfor folkeskikken sine





## BERRE VED AT DU IVARETEK DINE BEHOV, KAN BARNET DITT LÆRE Å RESPEKTERE DINE BEHOV

grenser, også om de er sinte. Om du har prøvd, men ikkje greier å la vere å hyle eller bli fysisk når du er sint, treng du hjelp for å få det til. Og der er god sinneinstringshjelp å få, også for vaksne, snakk med legen din! Prøv å utvikle ein familiekultur der de seier ifrå om kva de meiner på ein skikkeleg måte. Å gje uttrykk for kva ein tenkjer og meiner er ei treningssak.

**OM DU SER** at dotter di har lite impuls-kontroll på fleire område, og spesielt om ho også strevar med konsentrasjonen sin, vil det vere viktig å drøfte denne situasjonen med fastlege eller helsestasjon, for å vurdere om ho treng utgreiing og eventuelt behandling for vanskanen.

Vis henne uansett kva du gjer for å roe deg, og prøv å lære henne liknande triks. Lær henne å ta pausar når sinnet kokar, lær henne å telje til ti før ho slår, lær henne å puste med magen når ho kjenner sinnet kjem.

Om du ser at sinneutbrota kjem som

teikn på frustrasjon over tilkortkoming, lite søvn, lite mat eller dårleg form elles, kan du tenkje gjennom korleis rammenne kring jenta di kan betrast.

**KANSKJE SER DU AT** sinnet kjem når dotter di har noko å vinne på dette, og sjeldan elles. Kanskje kjenner du att at du unn-går ein del konflikhtar fordi du synest det er så slitsamt med grensesettingar, og kanskje kjenner du att at du let henne få bestemme over altfor mykje.

Å la hennar sinne avgjere kva ho skal få bestemme over, vil vere ein strategi som dempar konflikhtar på kort sikt, og lagar rom for hyppige og meir intense konflikhtar på litt lengre sikt.

Dotter di treng at du viser tydeleg kvar dine grenser er, for at ho skal lære å respektere grenser. Om du støtt strekkjer deg for henne, og let henne bestemme over smått og stort, får ho lite trening i å lære å respektere andre sine ønskje og behov.

Det kan vere dumsnilt å alltid la dotter di få dei største jordbæra, den beste

plassen, å la henne få bestemme kven som skal få starte og når og kvar de skal dra. Dotter di treng øving i å ta omsyn til at hennar nærmaste har sine egne ønskje og behov.

Berre ved at du ivaretek dine behov, kan barnet ditt lære å respektere dine behov. Du bør også lære henne at dine ønskje og behov sjølv sagt er like viktige som hennar. Det treng ho for å vere i stand til å lage seg gode forhold til folk.

**DET FINST OGSÅ GODE** foreldretreningsprogram som kan hjelpe deg om du og barnet ditt står fast med hyppig krangling og dårleg åtferd. Helsesyster eller fastlege vil kunne hjelpe deg til å finne ut kva som finst der de bur.

Det skal ofte så lite til å snu frå negative til positive sirklar om ein får hjelp til å sjå situasjonen og eigen åtferd klårare. Ein kan trenge hjelp til å velje kampar med omhug for at freden skal få plass i heimen.