

Mer sexy ved eggløsning

Helt ubevisst kjøper kvinner mer utfordrende klær mens de har eggløsning. En studie utført av forskere i USA og Singapore, viste at unge kvinner i egglosningsperioden velger mer sexy plagg enn ellers. Dette forklares med at en fertil kvinne vil fremheve seg selv foran andre for å vinne den perfekte mannen. Ifølge forskerne ser man samme pyntefenomen i dyreverden, men da hos hannene, skriver magasinet *Le Point*. En annen studie har tidligere konkludert med at kvinner faktisk også er vakrere under eggløsning. En gruppe menn ble bedt om å vurdere to bilder av 30 kvinner, det ene tatt ved eggløsning, det andre under menstruasjonen. «Egglosningsbildet» ble foretrukket i 60 prosent av tilfellene.

Fete fireåringer får trøbbel



Barn som er fete allerede ved fireårsalderen, har store sjanser for å få helseproblemer som voksne. Lege David Haslam, som leder det britiske overvektsforumet, mener fire år er et sentralt tidspunkt fordi kostholdet fra denne alderen påvirkes mer av barnehage og skole og mindre av foreldrene. I Storbritannia er nå hvert femte barn i skolealder overvektig, og Marks and Spencer har for første gang lansert en serie skoleklær beregnet på fete barn. Dr. Haslam mener overvekt ofte begynner i mors liv. Han råder derfor jordmødre og leger til å snakke mer om kosthold på svangerskapskontrollene. – Hvis du som forelder ikke har gjort noe for å bekjempe overvekten innen barnet fyller fire, er du i trøbbel, sier David Haslam til BBC.

Uenighet om pubertet

En dansk undersøkelse som viser at unge jenter kommer stadig tidligere i puberteten, har fått mye oppmerksomhet. Hormonforstyrrende stoffer ble trukket frem som den potensielt store synderen. En ny undersøkelse, hvor forskere sammenstiller over 100 store internasjonale forskningsprosjekter om tidlig pubertet gjennom et halvt århundre, retter også mistanken også i andre retninger, skriver forskning.no. Fedme er blitt forbundet med tidlig pubertet i mange studier, men de danske forskerne heller mer til at forklaringen ligger i hormonforstyrrende stoffer i miljø og livsstil. Andre forskere har pekt på at dårlig far-datter-forhold kan fremskynde puberteten. Det er funnet indikasjoner på at når mor lever sammen med en annen mann enn den biologiske faren, kan det føre til tidlig kjønnsmodning.



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 eller pr. brev til **BTMagasinet, postboks 7240, 5020 Bergen**. Merk konvolutten *Oss imellom*.

Nylært optimist

I kva grad vi utviklar tillit til oss sjølve, er mykje avhengig av erfaringane ein gjer seg med oppgaver ein skal løyse.

tekst: SOLFRID RAKNES, psykolog

illustrasjon: ØIVIND HOVLAND

«SONEN MIN PÅ TI ÅR gir så lett opp. På fotballbana trekkjer han seg når nokon kjem imot han. Når han gjer lekser, sluttar han om han kjem til noko som er litt vanskeleg. Korleis kan eg hjelpe han til å stå litt meir på, bli litt mindre pessimistisk?»

Frå spedbarnsalderen av byrjar barnet å lage seg reglar om korleis verda er, korleis andre er, og korleis ein sjølv er.

Reglane styrer måten ein tolkar det som skjer på, og hjelper oss til kjapt å danne oss ei meining om kva som er lurt å gjere i ein situasjon.

Det høyrst ut til at sonen din (i allfall når det gjeld fotball og nokon typar lekser) her handlar etter regelen «eg er ikkje flink, eg er dårleg», eller noko i den lei. Og det høyrst ut til at han har utvikla ein kompensierende strategi som han nyttar ofte: Å gje opp raskt når han møter motstand. Om ein har lite tru på at det vil hjelpe å prøve, er det logisk å gje opp før ein har prøvd masse.

MARTIN SELIGMAN SIN TEORI om lært hjelpeløse kan hjelpe oss til forståing av sonen din – og deretter til å hjelpe han med endring av haldning til utfordringar.

Om ein i ein ubehageleg situasjon har prøvd å kome seg unna, men opplevd at det ikkje er vits i, vil ein lettare gje opp å prøve neste gong ein har sjansen. Det å ha dårleg tru på seg sjølv eller korleis noko vil gå, kan ofte påverke situasjonen i negativ lei. Grad av pessimisme ser ut til å ha betydning både for generell helsetilstand, skuleresultat og veforhold. Barn som ofte tenkjer «eg får ikkje til» også i situasjonar der dei truleg hadde fått til om dei hadde prøvd, treng hjelp til å snu denne haldninga.

BARN LÆRER AV ERFARING og av tankar kring erfaringar. For å få snudd lært hjelpeløse til meir optimisme og

håp, treng sonen din nye tankar og erfaringar i situasjonar der han plar å gje seg. Han treng erfaring med at han kan når han prøver. Og han treng å oppdage at regelen «oftast får eg det til når eg prøver» faktisk stemmer og er meir nyttig enn den regelen han plar å bruke no.

Det kan vere lurt å bruke kjekke situasjonar (leik) til å øve i og reflektere i først. Prøv å «ta han» i situasjonar der han er uthaldande og får til. Leit etter småting der han strekkjer seg; kanskje på trampolina, i dataspel han likar godt eller medan han byggjer lego.

For å kome med innspel på rett tid, trengst ein vaksen som følgjer med barnet og kan nok om både han og aktiviteten han held på med til å vite akkurat når han har strekt seg og fått det til. Som far står du i ein super posisjon til å endre tankane hans kring om at han er ein som får til.





HÅP OG OPTIMISME KAN LÆRAST. DET ER IKKJE SÅ LETT.

Du har tid til å vere med han, du er interessert i at sonen din skal ha det godt, og du kan gjere noko saman med han over tid, mange gonger, mange dagar. Du har tid til å føre han med dine tankar om at «oj, der hadde du bra innsats, det lønte seg!».

FÅ TAK I KVA TANKAR han har når han klarer å strekkje seg. Typisk vil det vere «eg får det nok til», «dette var gøy», «artig å prøve». Hjelp han til å forstå at det at han tenkjer slik, gjer at han prøver, og at det er ein føresetnad for å få til. I samtalar med barn kallar eg tankar som gjer ein meir trygg og glad *grøntankar*.

Deretter kan de prøve å overføre grøntankane de har fått tak i til situasjonar der du er minst 90 prosent sikker på at han får til om han prøver. Vi likar å lykkast, og vi likar at det skjer nokså fort.

Barnet ditt treng passeleg vanskelege

utfordringar, som han kan mestre om han strekkjer seg litt. På fotballbanen kan det vere at han treng øving i litt lettare ting enn taklingar med tøffingar for å sikre meistring no. Sentring, å springe mot mål utan å bli stoppa, skot mot mål, opplæring i triks og finter ...

Og i forhold til skuleoppgåver: Er oppgåvene han får passeleg vanskelege? Dersom han støtt får for vanskelege oppgåver, vil det vere viktig å hjelpe han ved å drøfte dette med læraren hans - og om det ikkje hjelper, vil skuleadministrasjonen eller PPT kunne vere nyttige samarbeidspartar.

Barn har rett på å få tilpassa opplæring i sitt tempo. Barnet ditt vil typisk kunne endre lite på skulesituasjonen og opplæringa sjølv, så i denne tilpassinga trengst ofte at skulen og foreldra samarbeider tett. Både om at oppgåvene vert passeleg vanskelege, og om tilbakemeldingar sonen din treng for at

han skal utvikle seg til å prøve litt meir når det vert vanskeleg.

GJE HAN TID til å mestre og til å verte trygg på sine ferdigheiter. Og gje han ros når han prøver, også om han ikkje får til. «Det er øving som gjer meister,» er ein god grøntanke å mate sonen din med. Og sjølv sagt: Vis han gleda og stoltheita du kjenner når han får lønn for strevet ved å få til det han prøver på!

Jobb også med dine egne bilete og tankar om sonen din. Om du kan sjå for deg i kva situasjonar han blir meir optimistisk og kva situasjonar han etter kvart vil mestre, er det lettare å hjelpe han dit.

Håp og optimisme kan lærast. Det er ikkje så lett. Livet er ikkje alltid lett, verken for store eller små. Og det er ekstra tungt å leve som pessimist. Gje opp pessimismen. Øv inn optimisme - og la livet bli litt mindre vanskeleg og litt meir kjekt. Lykke til!