



Forskare varnar: Ettåringar kan bli allvarligt stressade av att börja i förskolan

Analys av salivprover visar en fördubbling av ettåringars nivå av stresshormon vid förskolestart – och stressnivån är fortsatt hög under lång tid.

De allra flesta föräldrar i Norge skickar sina ettåringar till förskolan. För tjugo år sedan var det mindre än en femtedel av alla ettåringar som gick i förskolan - nu är det närmare 80 procent. Och det är bred politisk enighet om att förskolan är ett bra och önskvärt erbjudande för barn.

Forskning visar däremot att inte alla barn klarar den övergång det är att gå från mammas famn till att bli överlämnad till okända anställda på en förskola.

Med hjälp av videoobservation och analys av salivprover har ledande utvecklingspsykologer undersökt hur ettåringar påverkas av att börja i förskolan. Svaret de kom fram till är att barnen får en dramatiskt och bestående ökning av stresshormonet kortisol.

Fördubblat nivå

I samband med den röd-gröna regeringens förskolesatsning har det gjorts mycket forskning på förskolor, men denna forskning har först och främst tittat på pedagogik och inläring, inte på stress.

– Som baby har man en mycket nära relation till sina föräldrar. Sedan blir ettåringen placerad på en institution. Vad händer då? frågar den tyska professorn i utvecklingspsykologi, Liselotte Ahnert. Hon har lett forskarteamet bakom förskolestudien som omfattat ettåringar i 37 tyska förskolor. Här blev barnen observerade före och under förskolestarten samt fem månader efter.

Resultaten visade att ettåringarna fick en fördubblad nivå av stresshormonet kortisol av att börja i förskolan. Och stressnivån sjönk inte även om barnen efterhand slutade gråta. Nio dagar efter förskolestarten hade ettåringarna högre kortisolvärden än första dagen. Fem månader senare var kortisolnivåerna fortfarande högre än när de var hemma hos mamma.

Per Medbø Thorsby är överläkare på hormonlaboratoriet vid Oslo universitetssjukhus, Aker och är expert på kortisol. Han berättar att den akuta förhöjningen av kortisol när barnen börjar i förskolan är helt naturlig.

– Det är en helt naturlig reaktion att vi blir stressade när vi hamnar i en ny miljö, men att det består i månader var lite överraskande för mig, berättar han.

Viktig försvarsmekanism

Kortisol är ett hormon som är viktigt för att både människor och djur ska kunna överleva. Det är ett stresshormon som hjälper oss att hantera fara, ett hormon som signalerar till alla celler i kroppen: var på er vakt!

– Om man inför en fiende måste man överväga om man ska fly eller fäkta. Detta är de beredskapshormoner som vi har varit helt beroende av för att överleva som art, säger Thorsby.

När faran är över, ska kroppen bryta ned kortisolet.

Försämrat minnes- och inlärningsförmåga

Höga kortisolvärden över lång tid är däremot inte naturligt, varken för vuxna eller barn. Om krisen upplevs som konstant, bryts inte kortisolet ned. Då blir stresshormonet kroppens fiende. En långvarigt hög stressnivå kan försämra minnes- och inlärningsförmågan och försvaga immunförsvaret.

Barn som är stressade en längre tid kan bli sjuka.

– Om man har en hög kortisolnivå en längre tid, är det ett nedbrytande hormon, berättar överläkare Thorsby.

Lite gråt, men hög stressnivå

Också professor Ahnert och forskarteamet säger att det kan vara bra för små barn att lära sig att hantera stress. Men för många ettåringar innebär förskolestarten en överväldigande upplevelse av rädsla. Hur kan man veta vem som klarar av att bli lämnad och vem som inte gör det?

Svaret som forskarna kom fram till är kanske motsatt mot vad man skulle kunna tro. Analysen av barnets salivprover visade nämligen att de barn som hade de högsta stressnivåerna inte var de barn som grät mest och ropade efter mamma. De räddaste barnen var tysta.

– Vi kom fram till att på en betydande andel av barnen går det inte att se hur väl de hanterar stressen. De döljer sina känslor, trots att det är i total obalans på insidan, berättar Ahnert.

Det är enligt forskarna barn med trygg anknytning till mamma som gråter mest när de lämnas. Dessa barn får viktigt tröst av förskolepersonalen. Barn med otrygg anknytning till sina omvårdnadspersoner gråter mindre när de lämnas men är ofta egentligen mer stressade.

– Vi tror ju att de som skriker mest är mest stressade, men de kan ju kanske lika gärna vara bra på att få uppmärksamhet och på så bli lugnade. Medan de som inte vet vad de ska göra för att få uppmärksamhet kanske är mycket mer stressade än de som skriker, berättar Thorsby.

Upp till föräldrarna

Forskarna säger att de måste vara upp till föräldrarna att bedöma hur deras ettåring klarar förskolan. Det finns nämligen väldigt lite kunskap om hur barns fortsatta utveckling under uppväxten påverkas av en stressad förskolestart.

– För närvarande vet vi inte något om det, berättar Ahnert.

Översättning: Mikael Rubenson

Översättning från: <http://www.tv2.no/nyheter/vartilileland/forskere-advareer-ettaaringer-kan-bli-alvorlig-stresset-av-aa-begynne-i-barnehage-3986879.html>