

Professorer: Højtlesning styrker børns mentale sundhed

Højtlesning sikrer ikke kun en god sprogudvikling, men styrker også den mentale sundhed og barnets generelle trivsel.

FAMILIELIV 10. JAN. 2015 KL. 13.53



LARS IGUM RASMUSSEN
Sundhedsredaktør

»Hvad man kan gøre sammen med sit barn, som har alle de elementer, som højtlesningen har«.

Professor i børne- og ungdomspsykiatri, overlæge Kerstin Plessen, Region Hovedstadens Psykiatri og Københavns Universitet, holder en lille pause og lader spørgsmålet hænge, da interviewet er ved at være slut.

Hun har netop opsummeret alle sine pointer om, hvordan højtlesning påvirker børns mentale sundhed positivt, inden hun puster ud og svarer:

skip

»Det er altså ikke ret meget«.

LÆS OGSÅ:

Læs også: Forældrepar læser højt hver aften: »Godnathistorier åbner for, at børnene vil snakke«

Ifølge overlægen, der bakked op af flere andre læger og læseforskere, Politiken har talt med, styrker den daglige godnathistorie overordnet set barnet på tre afgørende punkter:

Det giver en kognitiv stimulering, der hjælper barnet til at forstå verden, lærer at fokusere og koncentrere sig om én ting og forholde sig i ro. Det udvikler evnen til refleksion og abstrakt tankegang og evnen til at indleve sig i andre menneskers verden.

FORSTÅ DAGENS NYHEDER

Dagens overblik giver dig nyheder, analyser og de bedste læseoplevelser fra debat og kultur. Hver dag i din indbakke kl. 16

Ja tak. Politiken må lejlighedsvis gerne kontakte mig med nyheder, tilbud om gratis e-bøger og andre gode tilbud, på mail, sms og telefon. Jeg kan, til en hver tid, framelde mig. Læs mere her.

MEST LÆSTE

Far fortryder datters hpv-vaccine: »Hvis jeg havde haft den viden, jeg har nu, ville jeg have sagt nej«

Tik, tik, tik: Mand, også du skal holde øje med dit biologiske ur

Trump når nyt bundniveau, men taber ingen point hos vælgerne



Annonce

Naturligvis styrker det sprogudviklingen, ordforrådet, formuleringsevnen og sikrer en bedre skoleparathed, hvorfor det nok også er det område, de fleste forskere med interesse for skole- og læringsmiljøer har interesseret sig for.

Læs også: Guide: Sådan vælger du den rigtige børnebog

Men ifølge Kerstin Plessen er det faktisk tilknytning mellem barnet og den højtlesende forælder, der nok styrker barnets mentale udvikling mest:

»Højtlesning skaber et rum, hvor barnet af forældrene får en fuld og udelt opmærksomhed. Det styrker det, vi forskningsmæssigt kalder 'attachment' eller på dansk tilknytning. Vi ved, at en tryk tilknytning mellem barn og forældre sikrer, at afkommet bedre kan kontrollere sine egne følelser og er mindre stresset, fordi barnet lærer at bruge den voksne til at spejle sig i«, siger Kerstin Plessen.

Læsning skaber tryghed

Børn får i løbet af opvæksten en mere eller mindre tryk tilknytning til deres forældre. Fra flere dyrestudier ved forskerne, at afkom, der vokser op i et utrygt miljø konstant har et højere niveau af stresshormonet kortisol i blodet. Det ender i hjernen og kan medføre, at hippocampus - den del af hjernen, der spiller en rolle for hukommelse og regulering af stressrespons - bliver mindre udviklet, ja ligefrem skrumper.

Groft sagt betyder det ifølge forskere, hvis resultaterne kan overføres til mennesker, at børn, der vokser op i utrygge hjem eksempelvis med alkohol, vold eller fraværende, utilregnelige forældre rent biologisk kan få sværere ved at holde koncentrationen, fordybe sig i leg og læring samt følge og løse skoleopgaver, fordi kroppen er i en kronisk, forhøjet stresstilstand, som også gør dem mere udsatte for stress senere i livet.

Læs også: Det er chokerende, hvor mange børn der savner kontakt med deres forældre

Ifølge Kerstin Plessen skal ingen tro, at højtlesning er alle børneproblemers mirakelmedicin. Men højtlesning sikrer i sin grundform en sund tilknytning mellem barn og voksen:

»Tilknytning til en sikker voksenperson tidligt i livet er grundlaget for, at vi kan håndtere de udfordringer, vi får senere i livet. Det er påvist, at der hos små børn udvikler sig et bånd mellem barn og forældre, en afhængighed, hvor barnet forventer, at den voksne tager sig af barnet. Barnet lærer at regulere sine følelser gennem denne relation, og det skaber tryghed. Det er jo ikke højtlesning alene, der skaber den så vigtige tilknytning, men det er et rigtig godt redskab. Derfor bør alle børn få læst højt jævnlige«, siger hun.

Professor i børns mentale sundhed Carsten Obel, Institut for Folkesundhed, Århus Universitet, opfordrer også til højtlesning:

»Vi er sociale væsener, så det er svært at forestille sig, at højtlesning ikke skulle være positivt både i forhold til tilknytning til forældrene og tryghed. Børn har brug for at udvikle tillid til sine nærmeste. Så højtlesning kan sagtens være en lille, men dog vigtig brik i at påvirke den mentale sundhed på sigt«, siger han.

Læs også: Det er kun os som forældre, der kan give børnene mere nærvær

Kerstin Plessen henviser også til undersøgelser, der viser, at børn, der har haft en udsat opvækst og oplevet mange såkaldte 'utilsigtede hændelser i den tidlige barndom' inden femårsalderen, har et påvist øget stressniveau:

»De har i høj grad brug for stabile relationer og højtlesning giver en situation, hvor den voksne 100 procent fokuserer på nærværet med barnet. Men alle har godt af det«, siger hun.

Der kommer sjældent irettesættelser eller skæld ud, når der bliver læst bøger sammen, sådan som et barn kan opleve i dagligdagen, når alle skal ud af døren, og støvlerne endnu ikke er på.

»Ved højtlesning kræver forældrene ikke noget af barnet. Det sikrer en positiv feedback, hvor barnet oplever, at det er ønsket, 'jeg vil bruge tid på dig' uden at kritisere. Det har alle børn, uanset hvor de kommer, fra godt af«, siger professor Kerstin Plessen.

Læs også: Børn skal lære at læse inden skolestart

Begge overlæger pointerer, at der ikke findes videnskabelige studier, der direkte har undersøgt højtlesningens betydning for den mentale og relationelle udvikling, udover vigtigheden for sprogudviklingen. Men de er begge helt overbeviste om, at højtlesning er med til at sikre barnets mentale styrke og tryghed.

Flere læser højt

Det lader også til, at danskerne har fået øjnene op for højtlesning. Mens 42 procent af 7-9-årige i 2004 fik læst højt af mor eller far mindst fire gange om ugen, så var der 48 procent, der fik læst højt i 2012, viser Kulturministeriets seneste Kulturvaneundersøgelse.

Kun 5 procent af de 7-9-årige danske børn får aldrig læst godnathistorier.

Højtlesning for børn har fået markant øget opmærksomhed rundt om i verden de senere år.

I England har Red Barnet tidligere på året iværksat læsekampagnen 'Read On. Get on', hvor højtlesning for børn indgår som et vigtigt element, da det gør børn, særligt fra udsatte familier, skoleparate.

Læs også: Ny kampagne: Forældre skal læse højt for deres børn

Forskere fra Newcastle University har i forbindelse med kampagnen påvist, at syvårige børn, der dagligt får læst bøger højt af deres mor, har en sprogudvikling, der er tre måneder længere fremme end hos børn, hvor der går mere end en uge, inden mor åbner bogen.

Undersøgelsen viser også, og højst overraskende, at fars indflydelse på sprogudviklingen faktisk er langt større end mors, når han læser højt.

»At læse til eller med sine børn er en fordel for alle børn. Men jo tidligere forældrene starter, jo mere grundlæggende vil resultater og langtidseffekten være«, står der i rapporten, der ledersager kampagnen, hvis hovedbudskab lyder, 'hvordan læsning kan hjælpe børn til at flygte fra fattigdom'.

I USA viser undersøgelser af fireårige børn fra ikke fattige, ikke-boglige miljøer, at de udviklingsmæssigt er 1,5 år efter deres jævnaldrende.

Skotland indførte sidste januar det multisektorale ”The Early Year Programme”, der skal gøre landet til det bedste sted i verden at vokse op.

Læs også: Børn skal lære at læse inden skolestart

På alle fronter – skoler, daginstitutioner, sundhedsvæsen og socialsektor – sættes der ind på, at de skotske børn får en bedre gang på jord end deres forældre. En lille brik i den store indsats er godnathistorier.

Hver dag spørger personalet i daginstitutionerne, om hver enkelt barn har fået en godnathistorie aftenen forinden. På den måde kan udvikling i højtlesning måles lokalt, regionalt og nationalt.

»90 procent af alle børnene skal have en godnathistorie, da vi ved, at det hjælper den mentale udvikling og dermed på lang sigt børnenes sundhed«, siger Henri Burns, Chief Medical Officer i det skotske sundhedsvæsen og øverste rådgiver på sundhedsområdet for parlamentet i Edinburgh til Politiken.

Højtlesning ælter hjernen

Danmark har i mange år haft et stort fokus på læsning og højtlesningens mange kvaliteter. Fokus har primært været, hvordan læsning med børn kan fremme sprogudvikling og styrke børnenes evner, så de er skoleparate og klarer sig godt i skolen.

Artiklen fortsætter efter annoncen

Bevæg dig frit
i verden

Annonce

Men flere forskere mener, på linje med overlæge Kerstin Plessen og Carsten Obel, at højtlesning gavner børns sundhedsmæssige og mentale udvikling:

»Højtlesning er helt klart og uden tvivl med til at stimulere de mest basale og fundamentale kognitive funktioner, vi har – opmærksomhed, hukommelse, forestillingsevne og selvkontrol«, siger ph.d. Pia Thomsen, lektor på SDU, Institut for Sprog og Kommunikation, der beskæftiger sig med børns mentale udvikling, og fortsætter:

Læs også: Flere børn læser ugentligt

»Barnet bliver i stand til at reflektere over dets eget indre og ydre liv. Det er i kondenseret form reel hjernetræning. Som forældre modulerer du barnets hjerne – billedligt talt, men også konkret. Man fødes jo med en klump modellervoks, men det som du gennem opvæksten udsættes for, former på godt og ondt hvordan denne klump kommer til at fungere«.

LÆS MERE

Domstole skal skære igennem, når far og mor slås om børnene

Tirsdag 20. juni 2017

Enigt folketing vil sikre fædre og lesbiske medmødre orlov ved spædbarnsdød

Onsdag 7. juni 2017

Stort studie: Ældre kvinder er bedre mødre

Mandag 20. marts 2017

Annonce

Pia Thomsen påpeger, at højtlesning forenklet sagt en kondenseret måde at forbinde sprog, tænkning og hjerneudvikling på:

»Barnet kan godt udvikle deres sociale hjerne på mange måder, men i en vestlig verden er højtlesning oplagt«, siger hun.

Sådan opdager vi verden

Hun forklarer, at menneskebarnet lærer omverden at kende gennem lyd og billeder, og sproget er centralt. Når barnet hører noget, sker der en bearbejdning af de sproglige input eksempelvis historien i en Rasmus Klump-bog. Højtlesningen træner hjernes evne til at bearbejde disse indtryk og stimuli, den får fra forældrestemmen og den fælles opmærksomhed på handlingen.

Det er en langsomt opøvet evne, der også træner en fokuseret opmærksomhed hos barnet, ligesom der i 'arbejdshukommelsen' sker en bearbejdning. Derudover øves de såkaldt 'eksekutive systemer' i hjernen; altså barnets evne til selvkontrol i oplæsningsituationen og organisering af den viden, der kommer, så barnet rent faktisk både hører, men også kan sætte sig ind i og forestille sig, at Rasmus Klump flyver til en måne, der er lavet af grøn ost.

Læs også: I børne-eventyr går man på rumbar med robotterne

»Mental sundhed handler i stor udstrækning om, at alle disse mange komplekse hjernemæssige funktioner er velfungerende. Ellers kan det føre til vanskeligheder med sprogindlæring eller autisnevanskeligheder. Autister kan ikke sætte sig ind i andres intentioner, emotioner og tanker, formentlig fordi de her kognitive evner ikke er velfungerende«, siger hun.

Hos normalt udviklede børn derimod trænes evnerne fra fødslen og gennem hele opvæksten i de relationer, som barnet indgår i.

»Vi fødes jo som uopmærksomme babyer, men lærer gradvist at styre og målrette vores opmærksomhed. Og det kan blandet med stort udbytte ske gennem højtlesning«, siger Pia Thomsen.

Højtlesning lyder skolemesteragtigt

Professor ved Institut for Læring, DPU, Aarhus Universitet, Charlotte Ringsmose synes, at ordet højtlesning lyder skolemesteragtigt.

Ifølge hende er det ikke umiddelbart højtlesningen i sig selv, der er så givende for de små børn, men mere det, at forældrene stiller sig til rådighed for at åbne omverdenen for barnet, som det ikke selv kan:

»Vi ved, at børn lærer og udvikler sig bedre i familier, der er ressourcestærke både sprogligt, socialt og i evnen til at vise opmærksomhed over for barnet. De lærer bedre. Og højtlesning har helt sikkert en positiv betydning for samspillet med barnet og dets udviklingsmuligheder. Og så giver det et mere glædesfyldt samspil med barnet«, siger hun.

Læs også: Regeringen opretter ny drengelitteraturpris

Charlotte Ringsmose understreger, at man slet kan få bogen ned af hylden hurtigt nok:

»Opmærksomheden om bogen som et fælles møde for dig og barnet skal begynde tidligt. Når barnet først får krudt i røven er det for sent. Så det nytter ikke noget at hive bogen frem, når barnet er tre år, man bør starte endnu tidligere og i starten få en fælles opmærksomhed om grisene og fårene på billederne. Og gradvist udvikle det derfra«, siger hun.

TV er ikke lige så godt

Den opvoksende generation udsættes i dag for mange skift i løbet af dagen, hvor de små suser fra hjemmet til daginstitutionen, er med ude at handle med far, inden de returnerer til hjemmet igen hen under aftenen. Børnene møder utallige voksne og børn, og de skal hele tiden omstille sig til det miljø, de lige nu skal indgå i.

Derfor mener professor i børns mentale sundhed Carsten Obel, Institut for Folkesundhed, Aarhus Universitet, at "er det svært at forestille sig, at højtlesning ikke har flere gavnlige effekter på børns mentale sundhed":

LÆS OGSÅ

Artiklen fortsætter efter annoncen

| | | | | |
|---|--|--|---|---|
|  <p>Norge Jagten på juleknaas & nordlys - et eventyrligt 7 dage Pris fra kr. 9.525</p> |  <p>Sydafrika Luksussafari i Matswani, 5* lodge 10 dage Pris fra kr. 12.990</p> |  <p>Tyrkiet Økologisk hotel med fantastisk udsigt, Bodrum 7 dage Pris fra kr. 4.586</p> |  <p>USA Total solformørkelse i USA 13 dage Pris fra kr. 24.998</p> | <p>Rejsetilbud fundet på travelmarket Sammenlign rejser</p> <p>Se alle rejsetilbud</p> |
|---|--|--|---|---|

Annonce

Læs også: Klarlund: Forældre er vigtigst for små børns sprog

»Godnathistorien kan være et fast helle i sådan en hverdag. Den kan hjælpe barnet med at geare ned og sikre en ordentlig søvn. Denne stund er et fælles rum med forældrene, som kan være med til at skabe en samhørighed og fælles refleksion, som jeg er sikker på er god ved afslutningen af dagen. Især hvis den bruges som anledning til at tale om dagens oplevelser før sovetid«, siger han.

Can børn ikke lige så godt få en rolig stund og nærvær ved at se en tv sammen forældrene?

»Nej. Tv er også en fælles oplevelse, men tv'et er en 3. part, man ser på sammen. Den voksne vil måske også sidde med sin telefon eller være fjern på den vis. Ved højtlesning bliver den voksne nødt til at være til stede og er den leverende part. Barnet hører forældrenes stemme, der er ro, forudsigelighed og tryghed. Højtlesning har udover det sproglige en masse kvaliteter, der styrker barnets udvikling«, siger han.

Lige nu:
Få Politiken leveret hver weekend og fuld adgang til politiken.dk og e-avisen

Prøv første måned for 199 kr.