

Korrelasjon mellom søvnproblemer og atferdsvansker

PUBLISERT 1. april 2016

En fersk studie fra Australia viser at ett av tre barn sliter med søvnproblemer de fem første leveårene. Slike søvnproblemer i tidlig alder øker risikoen for atferdsproblemer og ADD på skolen, ifølge den samme studien, som er gjort av Dr. Kate Williams ved Queensland University of Technology, og som ble publisert i *British Journal of Educational Psychology* nylig.

Forskningsdataene er hentet fra en større undersøkelse under navnet «Growing up in Australia», der 2880 barn har vært involvert. Williams er overrasket over at søvnproblemene blant de yngste er så vidt omfattende.

– Det er svært viktig at barnas søvnproblemer kommer på rett kjøll innen de er fem år. Hvis ikke er det fare for tilpasningsproblemer på skolen, sier hun til Science Daily og mener foreldre må ta grep for å hjelpe barna til gode søvnrutiner.

– Foreldre må avlære seg vaner som å ligge i samme seng som barna eller å ta barna over i sin egen seng. Det er viktig å gi barna en følelse av mestring slik at de klarer å roe seg ned i sovesituasjonen, ifølge Williams.

Kilde <https://www.sciencedaily.com/releases/2016/03/160309101110.htm>

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 53, nummer 4, 2016, side