



Aktive barn får bedre selvtillit

10-20 prosent av barn og ungdommer har psykiske problemer eller adferdsvansker, og mange har behov for profesjonell hjelp. Fra tidligere undersøkelser ved man at fysisk trening kan være til hjelp ved depresjoner og angst. En gruppe norske forskere har gjennomgått forskningen som har vært utført for å belyse effekten av fysisk trening på barnas selvtillit.

Økt selvtillit

Forskerne sorterte nesten 8000 vitenskapelige artikler og rapporter om fysisk aktivitet og psykisk helse. Av disse var til sammen 12 studier egnet til å belyse på spørsmålet om selvtillitt. Da forskerne hadde gjennomgått og oppsummert resultatene fra disse studiene, fant de at fysisk trening øker selvtilliten til barn og ungdom. Undersøkelsen ga ikke et klart svar på hvilke aktiviteter som gir best effekt og hvordan treningen bør tilrettelegges.

Venner

Nytten av fysisk aktivitet er likevel verdt å merke seg. De første månedene etter skolestart kan være en vanskelig tid for mange barn. De må finne nye venner og finne seg til rette i friminuttene og på skolefritidsordningen. Da hjelper det å ha god selvtillit. Ved å oppmuntre barna og på andre måter legge til rette for fysisk aktivitet kan man gjøre dem bedre rustet til å takle livets utfordringer. Samtidig legger man grunnlaget for en god helse og til å gjøre et sunt levesett en naturlig del av barnas liv. Husk at aktive foreldre gir aktive barn.

Kilde: British Journal of Sports Medicine