



Sjenerte barn

Sjenerte barn har større risiko for å utvikle angst og depresjon. Innagerende atferd hindrer både læring og sosial kontakt.

Angst og depresjon er noen av de vanligste psykiske lidelsene i barne- og ungdomsårene.

Evalill Karevold, ved Divisjon for psykisk helse på Folkehelseinstituttet, har i sin doktorgrad sett på hvilke forhold som bidrar i utviklingen av disse plagene.

Få fedre i studien

Karevold fulgte mer enn 900 barnefamilier, fra barna var 18 måneder til de var 12-13 år gamle. Funnene baserer seg på rapporter fra mødre og barn. Karevold ville også høre fars versjon, men da studien startet opp i 1993 var det få fedre som var med til helsestasjonen.

– Ved første undersøkelse fikk vi svar fra mer enn 900 mødre, men fra bare 18 fedre, forteller Karevold.

Jenter mest utsatt

Resultatene viser at risikoen er større for barn som vokser opp i en familie der mor har psykiske plager, der familien utsettes for belastninger, eller som mangler sosial støtte. Jenter er mer utsatt enn gutter, og barn som er veldig sjenerte eller hissige, har økt risiko for å utvikle emosjonelle plager.

Miljøfaktorer

Miljøfaktorer som stress, familiebelastninger og mangel på sosial støtte knyttes til en økning i angst- og depresjonssymptomer når barna er 12-13 år gamle. De faktorene som er til stede før barnet er fem år har størst innvirkning på denne utviklingen.

– Mors symptomer på angst og depresjon ved barnets 18 måneders alder slår sterkest ut. Selv om hun har like mye symptomer ved senere tidspunkt, er det dette som har størst innvirkning. Det tyder på en sårbarhet hos barnet omkring dette tidspunktet, sier Karevold.

Ikke nødvendigvis direkte årsaker

I tillegg har Karevold sett på betydningen av skilsmisse, samlivsproblemer, kriser, alkoholmisbruk, flytting og andre typer hendelser som kan oppfattes som belastninger.

– Vi kan ikke si at slike hendelser er direkte årsaker, men barn som vokser opp i et miljø med flere store eller små belastninger, har større risiko for å utvise flere symptomer på angst og depresjon, sier Karevold.

Sjenerte barn

Sjenerte barn har generelt sett en større fare for å utvikle angst og depresjon enn barn som ikke er sky. Og verst er det for sjenerte gutter med lavt aktivitetsnivå. De har nesten tre ganger så stor fare for å utvikle emosjonelle vansker enn sjenerte gutter med et høyt aktivitetsnivå.

– Vi har ikke funnet årsaksfaktorene for dette. Vi har bare teorier: det kan henge sammen med at gutter i den alderen leker mye mer i grupper, og er mer aktiv. Jenter leker mer to og to, så da hjelper kanskje ikke det å være aktiv mot sjenertheten, sier Karevold.

Også barn som har en tendens til å reagere fort og intenst har større risiko for angst- og depresjon.

– For eksempel barn som blir fort frustrerte eller har intense følelsesuttrykk, forklarer Karevold.

Familien påvirker barnet

Karevold understreker at barn sjelden har direkte faktorer rettet mot seg. De går som regel gjennom familien. Det som skjer med familien påvirker barnet.

Innagerende atferd

Når barnet er så sjenert og innadvendt at det blir et problem, kaller man det ”innagerende atferd” i fagspråket. Ingrid Lund, spesialpedagog og familieterapeut ved Institutt for pedagogikk på Universitet i Agder, mener at dette er like alvorlig som utagerende atferd, som frem til nå har hatt mest fokus.

– Innagerende atferd er lite synlig i omgivelsene og er derfor mest slitsomt for barnet selv. De

som sliter med innagerende atferd blir ikke sett. De lager ikke bråk for de rundt seg slik som de utagerende gjør, sier hun.

Innagerende atferd kan hindre både læring og sosial kontakt.

Lærerne har et viktig ansvar

Lund har intervjuet 15 jenter mellom 14 og 18 år med innagerende atferd. Alle ga klart uttrykk for at de vil bli sett og at de ønsker mer press på seg selv. Selv om de kan virke avvisende, vil de egentlig bli spurt.

Det er derfor viktig at lærerne viser pedagogisk fleksibilitet og kreativitet, samt at de er oppmerksomme på denne problematikken.

– I mitt avhandlingsarbeid var det en lærer som sa: "Hun får sitte der til hun en dag kommer ut av skallet". Men det er en del av lærerjobben å se alle, sier Lund.

– Finn balansen mellom den myke linjen og press. Flere av de innagerende jeg har snakket med sier at "de voksne må bare spørre og spørre og spørre", fortsetter hun.

Sammenheng med mobbing

Mobbing er en vanlig årsak til innagerende atferd. Det har elevene selv oppgitt i intervjuene til Lund. Kulturen i klasserommet er utslagsgivende for utviklingen av innagerende atferd.

– Elevene skal være rause med hverandre og ikke le når andre begår tabber. Vi må ha tydelige voksne som stopper uønsket atferd. Elevene må føle seg trygge i klasserommet. Først når de gjør det, er det lov å forvente noe av dem. Derfor er det viktig å oppdage innagerende atferd tidlig. Det handler om å se en enkelte, mener Lund.

Kilder:

1. "Sjenert kan bli engstelig", Forskning.no, 28. Mai 2008
2. "Stille barn kan lokkes fram", Forskning.no, 04. Juli 2009