

ÅRETS DAGSTIDNING DIGITALA MEDIER Tisdag den 28 augusti  Stockholm 16° | Klart.se

SvD NYHETER

"Många fördomar om blyga barn"

IDAG SAMTAL Serien om blyghet har fått många läsare att höra av sig, lättade över att vi tar upp ämnet. Flera föräldrar är förtvivlade över skolans bemötande, andra gensvar handlar om hur paradoxalt avkopplande det kan vara för den som är blyg att stå på en scen.



Berättade om blyghet gjorde: Jessica Kolterjahn (10/11), Mikael Glännström (18/11) och Cecilia Vintetjärn (17/11). Längst till höger ett ordmoln med de vanligaste orden i läsarnas kommentarer. FOTO: MALIN HOELSTAD, JUREK HOLZER, INGVAR KARMHED, WORDLE.NET

19 november 2009 kl 15:40

I början av 60-talet befann jag mig som pianist i en svensk jazzgrupp i Paris. Vi blev lurade på en spelning och gruppen skingrades. Jag blev kvar några

BRA ATT VARA BLYG I KINA

I USA och stora delar av västvärlden är idealet att man ska vara utåtriktad och stå upp för sina åsikter även inför högre chefer. I Sydostasien däremot ses blyghet som en god egenskap.

Visa mer fakta

dagarna och fick något enstaka engagemang.

En kväll kom jag ner på jazzklubben Le Chat Qui Peche i Quartier Latin. Jag ställde mig i ett hörn och lyssnade på en av jazzens stora, trumpetaren Chet Baker. Han spelade med bas och trummor. Det stod ett piano på scenen, men någon pianist syntes inte till. Plötsligt insåg jag att jag gått fram till scenkanten och nu hörde mig själv säga: Do you need a piano player? Jag fick en stenhårt värderande blick av trumpetlyrikern par excellence och fick sedan komma upp på scenen och spela.

Jag blev kvar i sex veckor och det blev ett minne för livet. Men jag var ju en blyg person? Här var jag i Paris utan att känna någon. Den store Chet Baker spelade. Det var en stark och skön atmosfär på klubben, publiken verkade ha en stark gemensamhetskänsla och jag betraktade det hela utifrån. Jag måste ha känt så starkt att här vill jag vara med att den känslan tog överhanden över min blyghet. Jag lärde mig att

i framtiden ge akt och ta vara på sådana här känslor och handla utifrån dem.

Lars Sjösten

Jag har tre barn som är blyga, i olika grad. Två var väldigt blyga fram till cirka sju års ålder, sedan lättade det, medan en

i tonåren utvecklade social fobi, ett problem som fortfarande är aktuellt. Under åren har jag mött så många fördomar om blyga barn. Inte minst bland förskolepersonal och lärare som uppfattar det som ett problem som ska lösas och som tror att blyghet grundar sig i bristande social träning. Till exempel fick vi vid ett utvecklingssamtal med en förskollärare frågan om familjen saknade umgänge. Det tog en stund innan vi förstod syftningen.

Att flera pedagoger uppfattar blyghet som någonting som vi föräldrar har skapat är uppenbart, och min känsla är att mina barn (och därmed vi föräldrar) är underkända i vissa pedagogers ögon.

Trebarnsmamman

Om ett barn med klart introverta drag föds in i en extrovert familj finns det klara risker att man bäddar för problem hos barnet. Det kan ske om man inte känner till och kan acceptera att barnet har en annan personlig läggning än övriga familjen och förstår att det absolut inte är något sjukligt. Barnet blir betraktat som annorlunda och fel och barnets självbild blir likadan, det vill säga, det ser på sig själv som mindre bra.

Ett dåligt självförtroende kommer som ett brev på posten. För en inåtvänd kan livet ibland bli extra jobbigt i vårt samhälle – men det är inget sjukligt som ska botas med medicin. En ökad självinsikt och acceptans av de egna resurserna och den egna personligheten räcker långt.

Vill vi ha ett samhälle med bara extroverta sociala människor som är snabba, många gånger litet ytliga, med många bollar i luften? Nej! Vi

behöver varandras motsatser för att utvecklas och för att också lyssna till vårt inre.

Ulla Olin Stridh

leg psykoterapeut, jungiansk analytiker

I mitt jobb som administratör sitter jag i ett kontorslandskap med tjattrande kolleger till höger och vänster och med chefen några meter bort som övervakar.

För mig är varje dag en kamp och vid dagens slut är jag helt slut i kroppen efter att ha varit spänd och orolig för varje möte

i grupp och med enskilda personer. Möten jag inte har valt själv, ska tilläggas.

Jag har provat ångestdämpande medicin, besök hos psykolog, kbt-behandling, annan gruppbehandling, you name it. Men problemet kvarstår – blygheten är där och håller sig envist fast. Jag är jätteglad att SvD har uppmärksammat detta ämne, speciellt eftersom jag som "drabbad" känner att det är lite tabu och pinsamt att prata om.

Trött

Blyghet har jag alltid lidit av, och är därför fortfarande, vid 40 års ålder, nästan helt ensam och har ännu inte haft något riktigt arbete. Då jag gått på kurs, eller haft tillfälliga arbeten, har jag knappt lyckats få kontakt med någon, utan känt rädsla för alla. Framför allt rädsla för överordnade, och mindervärdeskomplex.

I artikeln 12/11 menar Nejra Van Zalk: "Långtidsstudier har dessutom visat att när de blyga personerna kommit upp

i 30-årsåldern har de gift sig, fått barn och gjort karriär som alla andra." Det gäller definitivt inte mig, allt känns i det närmaste hopplöst. Dock har jag, liksom blyga skådespelare, behov av att stå på scen och ikläda mig roller. Då är jag inte mig själv längre, och vågar agera.

Henrik

Blyga barn har inte en chans i skolan. Att vara social och pratglad är det enda sättet att visa muntliga färdigheter numera. Möjlighet till enskilt samtal med lärare, redovisningar i mindre grupp eller helt enkelt viljan att ge dessa ungar en chans verkar inte finnas. Vad gör man som förälder?

Marcela A Silva

Jag var otroligt blyg och dömande mot mig själv då jag var mellan 10 och 17 år. Jag hade många kompisar men jag avskydde att stå i centrum. Alla visste att jag var blyg och förstärkte detta genom att säga saker som "åh, Caroline, ja hon är den där blyga tjejen". Under dessa år gick jag i en amerikansk skola i Singapore och det stod alltid i mina betyg att jag måste

jobba på att medverka muntligt.

Då familjen flyttade hem till Sverige mitt sista gymnasieår hade jag bestämt mig för att inte fortsätta leva upp till rollen som jätteblyg. Jag var fortfarande lite reserverad, men eftersom jag kom till en ny skola där ingen kände mig vågade jag vara mindre blyg – hur konstigt det än kan låta.

I dag rodnar jag inte av att tala inför folk, men känner en viss naturlig nervositet innan.

Caroline

Jag är en 40-pluskvinna som levt hela mitt liv bland annat med det stigma som blyghet och problem med rodnad innebär samt panik och ångest över att säga eller göra "fel" saker. Fantasin har flödat fritt och okontrollerat över alla, i mitt tycke, misstag som jag gjort och som lämnat mig sömnlös och panikslagen otaliga gånger.

I mitt fall handlar det även om låg självkänsla, men detta är för mig inte kopplat blyghet. Jag kan även säga att jag under livets gång lyckats ta mig ur stora delar av problematiken, så det går. I dag är det – till min egen förvåning – inte så många som skulle uppfatta mig som blyg alls. Det här är vad som hjälpt mig under årens lopp:

- fantastiska vänner
- jag har utmanat mina rädslor, utsatt mig för situationer jag upplevt som obehagliga
- styrkan i att av egen kraft övervinna en situation ger mig modet att angripa nästa, den som är ännu lite svårare
- humor och öppenhet
- att vara väl förberedd
- jag har försökt vända strålkastaren utåt i stället för inåt: hur uppfattar andra sig själva i liknande situationer (detta håller jag på och övar på nu)

Det finns alltid hopp och möjlighet att förändra något, ta ett steg i taget och beröm dig själv.

Humlan

Blyg – alla artiklar

- 10 nov 2009 Blyg
- 9 nov 2009 Fem frågor om blyghet
- 10 nov 2009 Många blyga kändisar
- 11 nov 2009 Sjukt blyg? Oftast inte
- 12 nov 2009 Att ligga lågt kan också smälla högt
- 16 nov 2009 "Det blyga barnet har ofta stenkoll"
- 17 nov 2009 Plugget hård skola för de tysta i klassen
- 17 nov 2009 Fem frågor: Vad göra med en blyg tonåring?

18 nov 2009 Mikaels fobi var inte bara blyghet

19 nov 2009 "Många fördomar om blyga barn"

MER FRÅN SVD.SE

- Beskrivning av Jas-köp gränsar till ren lögn
- "Här är bevisen mot Armstrong"
- Är partifolket redo för Löfvens realism?
- Introverta får stimulans av tystnad
- M-politiker: "Kände mig träffad"

MER WEBB-TV PÅ SVD.SE



Superplan störtade under test



Borg om svensk tennis framtid



Filmtrailer: Modig: Bakom kulisserna



Här visar Iran sitt stöd för al-Assad