

ÅRETS DAGSTIDNING DIGITALA MEDIER Tisdag den 28 augusti  Stockholm 16° | [Klart.se](http://Klart.se)

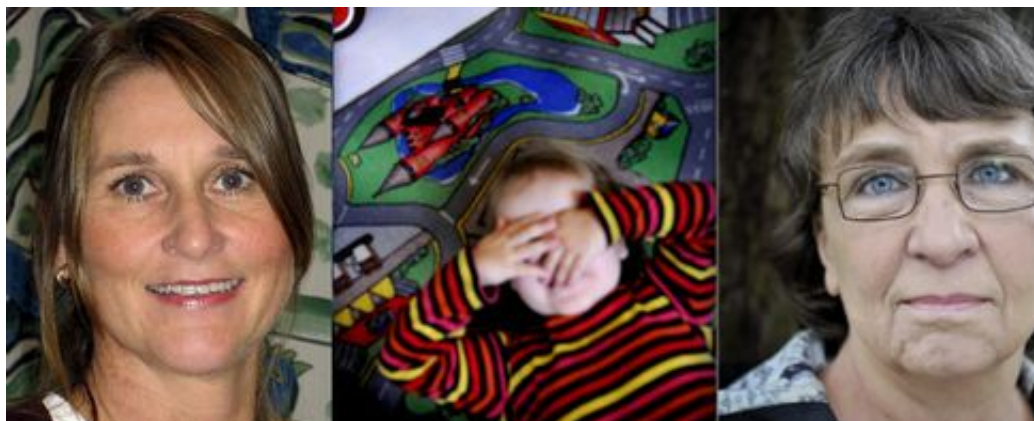
## SvD NYHETER

---

# "Det blyga barnet har ofta stenkoll"

**TIDSANDA Dagens föräldrar vill helst ha utåtriktade söner och döttrar som kan ta för sig. Blyga barn skapar oro och skuld.**

**– Men blyghet behöver inte vara ett handikapp. Föräldrarnas oro är ofta ett större problem än blygheten i sig, menar barnpsykologen Marie Carlsson.**



Marie Carlsson (tv) är psykolog och arbetar inom barnpsykiatri. Malin Alfvén (th) är psykolog med inriktning på barn och föräldrar. FOTO: PRIVAT, MALIN BONDE, JESSICA GOW

### TIPS TILL FÖRÄLDRAR

---

Jerome Kagan är en av världens mest kända blyghetsforskare.

**Visa mer fakta**

16 november 2009 kl 00:01

---

**"Hjälp, mitt barn är så blygt! Vad har jag gjort för fel?"**

Föräldratidningarnas frågespalter överöses med brev från oroliga och skuldyngda föräldrar som vill ha hjälp med att bota sina barns blyghet. I dag är idealet att vi redan från barnsben ska visa framfötterna och ta för oss i olika sammanhang. Lever vi inte upp till denna frimodighet är det något fel.

– Den stora attitydförändringen kom i början av 2000-talet. Då började allt fler föräldrar att skriva till tidningarna eller söka psykologhjälp eftersom de var oroliga för sina blyga barn, säger Malin Alfvén, som arbetat som föräldrapsykolog i över 30 år.

Hon svarar dessutom på läsarfrågor i tidningen Vi föräldrar och lyssnarfrågor i radioprogrammet Knattetimmen. Sammantaget ger det en ganska bra bild av vad som rör sig ute i det svenska föräldrakollektivet.

**Oron kring blyghet** förklarar hon med tidsandan. I ett samhälle som hyllar förmågan att armbåga sig fram och överrösta andra, har blyghet kommit att betraktas allt mer som ett problem – även bland barn.

Detta trots att blygheten faktiskt fyller en viktig skyddande funktion under de första åren

i livet. Den får nämligen de små barnen att hålla sig nära föräldrarna och avstå från att rusa fram till främmande människor vars personlighet och sinnestillstånd de ännu inte lärt sig att läsa av.

– Ändå finns det ett stort tryck på att barn ska vara utåtriktade redan från början och det gör att de blyga barnen får det svårare. Inte på grund av blygheten i sig, utan på grund av oroliga föräldrar och lärare som omedvetet signalerar att de här barnen inte duger som de är och pressar dem att göra saker de inte vill, säger psykologen Marie Carlsson, som vid sidan av arbetet inom barnpsykiatri i Göteborg, svarar på läsarfrågor i tidningen Föräldrar och barn.

**Men det är inte bara oron** som tynger föräldrar till blyga barn. På många axlar vilar också ett tungt ok av skuld. Föräldrarna anklagar sig själva för att sonen eller dottern inte tar för sig som andra barn.

– Dagens föräldrar känner så mycket skuld för allting, men blyghet beror inte på att barnen har blivit kuvade eller fått för lite plats i familjen, utan det är nästan alltid ett nedärvt personlighetsdrag, säger Marie Carlsson.

Båda psykologerna konstaterar att blyghet inte behöver vara något handikapp, utan tvärtom kan bli en tillgång i livet.

– De blyga barnen är verkligen fascinerande ungar! De befinner sig lite i utkanten och iakttar vad som händer, vilket gör att de lär sig väldigt mycket både om världen och om sig själva, säger Malin Alfvén.

– Ja, och tänk om alla i en grupp skulle slåss om att få stå i centrum hela tiden. Det skulle inte gå. Ska det bli någon balans så måste det finnas olika personligheter som bidrar på sitt sätt, säger Marie Carlsson.

Ett vanligt missförstånd är att blyga barn är mindre sociala och har sämre social kompetens. Men de här barnen kan vara minst lika sällskapliga som sina jämnåriga. Umgänget ser bara lite annorlunda ut. De föredrar kanske att fördjupa leken med en kompis i taget i stället för att rusa runt med halva dagisgänget.

Eftersom det blyga barnet ofta står lite i utkanten och iakttar sina kompisar, utvecklar de också en stor förståelse för det sociala spelet. De vet hur gruppen reagerar i olika situationer och hur man smidigast närmar sig olika kompisar.

– Vill man veta något om vad som pågår i dagisgruppen så ska man fråga det blyga barnet. Han eller hon har ofta stenkoll, säger Malin Alfvén.

**Blyga barn stämplas** också ofta som osäkra och otrygga, men inte heller det ställer psykologerna upp på. Att man känner sig obekvämt i vissa situationer, behöver inte betyda att man saknar självkänsla.

– Det barn som alltid ställer sig mitt i ringen har kanske ett stort självförtroende, men det är inte samma sak som självkänsla. När de blyga barnen samlar på sig en massa information om omvärlden, speglar de samtidigt sig själva i det de ser. De vet därför tidigt vad det innebär att vara människa och hur de själva fungerar som personer. Det ger en god självkänsla, säger Malin Alfvén.

**Rådet till oroliga föräldrar** är alltså att se det blyga barnets styrkor och visa att det är helt okej att vara lite tillbakadragen. Inför sociala situationer som barnkalas eller fritidsaktiviteter kan man också prata med barnet och komma överens om hur man ska hantera blygheten: "Jag vet att det är jättejobbigt för dig att hälsa på Kajsas mamma. Är det okej om jag säger att du är blyg och hälsar istället för dig?"

– Det är viktigt att man som vuxen håller överenskommelsen. Ju mer respekt barnen får för sitt sätt att vara och ju fler positiva erfarenheter de samlar på sig, desto bättre kommer det att gå för dem, säger Malin Alfvén.

Möjligtvis kan man – väldigt försiktigt och i lagom takt – utmana barnets blyghet lite grann genom att pusha honom eller henne att våga pröva något som känns lagom läskigt.

– Blyga barn kan behöva små knuffar fram i livet. Klarar man av något som man varit ängslig inför, ger ju det en väldig kick, säger Marie Carlsson.

**Men huvudregeln** är alltså att acceptera blygheten och inte tvinga ut barnet i alltför starkt rampljus. Och respekt är förstås viktigt, men finns det inte en risk att barnen missar många roliga saker på grund av den här sociala oron?

– När barnen själva väljer att avstå från något som de tycker är roligt så missar de egentligen ingenting. Priset är för högt och då är det roliga ändå inte roligt. Men så behöver det ju inte alltid vara. Något halvår senare kanske barnet är redo att bli lämnad ensam på kalaset, säger Malin Alfvén.

Och att hoppa över barnkalas eller fritidsaktiviteter ligger fortfarande inom spannet för helt normal blyghet. Först om man är så blyg att man inte ens vågar gå till förskolan eller skolan, har blygheten slagit över till ångest och barnet hindras i sin vardag.

I det läget bör man söka professionell hjälp.

– Men det är väldigt ovanligt. I dag vill vi föräldrar så mycket med våra barn att vi problematiserar sådant som oftast är helt normalt. Vi borde glädjas mer åt barnens olika personligheter, säger Marie Carlsson.

## 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 Mikael's fobi var inte bara blyghet

19 nov 2009 "Många fördomar om blyga barn"

**ANNA LAGERBLAD**

08-13 51 65 [anna.lagerblad@svd.se](mailto:anna.lagerblad@svd.se)

### MER FRÅN SVD.SE

- "Sexlusten är starkare än någonsin"
- "Här är bevisen mot Armstrong"
- "Massakern fick mig att må illa"
- Breivik döms till förvaring i 21 år
- Pontus Schultz död i cykelolycka

### MER WEBB-TV PÅ SVD.SE



Superplan störtade under test



Här njuter Victoria och Daniel av bröllopsgåvan



Bron kollapsade i morgontrafiken



Leken blev allvar