





SJENERTE BARN

- HVORDAN FÅ DEM MED I LEK OG AKTIVITETER?

**Psykolog Gudrun Breivik
Psykolog Gunn-Asbjørg Valen-Sendstad**

BETYDNINGEN AV LEK OG AKTIVITET



Lek og aktivitet:

- Positivt sosialt samspill
- Bedrer sosiale ferdigheter
- Fremmer vennskapsdannelse





SOSIAL TILBAKETREKNING

- Mindre synlig problematikk
- Risikogruppe for senere vansker





search ID: njun535

"TELL ME HOW YOU DEVELOPED THIS SHYNESS."



SJENANSE

Def: *“Varhet og engstelighet i møte med sosiale situasjoner og nye mennesker” (Coplan & Arbeau, 2008)*

- Høy motivasjon for tilnærming
- Høy motivasjon for å unngå de andre

Resultat: "Motivasjonskonflikt" og ambivalens
→ Mindre deltakelse i lek



SJENANSE OG SOSIAL KOMPETANSE

Lavere sosial kompetanse enn jevnaldrende

- Perspektivtakning
- Lekeinitiativ
- Innlede samtaler

Færre venner

- Men, like ofte en bestevenn



RISIKOFAKTOR

- Sjenanse + gutt = sårbar gruppe
- Sjenanse + gutt + lavt aktivitetsnivå = økt risiko
- Kjønnsforskjeller kan reflektere ulike kjønnsroller



SJENANSE OG FYSISK AKTIVITET

Organisert fysisk aktivitet:

- Høyere selvtillit og mindre angstelse
- Spesielt god effekt for sjenerte gutter

→ Altså ekstra viktig å få disse barna med!



HVORDAN INKLUDERE SJENERTE BARN I LEK OG AKTIVITETER?



1 Økt forutsigbarhet!

- Oversikt over situasjonen?
- Bli kjent med aktiviteten på forhånd
- Se på leken først
- Spør på nytt senere!



2 Gradvis tilnærming

- Hjelp barnet å forhindre unngåelsen
- Finn riktig nivå!
 - Tips til TL: “En rolig lek først?”
“Vil du stå å se på først?”
- Foreslå leker med lite "individerorientering"



3 Sosial støtte

- En "alliert" - noen barnet har / kan få tillit til
 - Få være på lag med noen man kjenner?
 - Bli koblet opp imot prososiale jevnaldrende?
- Når TL er sjenert: Stå to og to sammen!



4 Ikke bli overbeskyttende!



- Vi oppfatter sjenerte barn som ekstra sårbare
 - Kan gå ut over barnets autonomi



5 Positive tilbakemeldinger

- Gi mye positive tilbakemeldinger!
- Men: Ikke nødvendigvis foran andre barn/voksne



SJENERTE BARN I TRIVSELSPROGRAMMET

- Konkret rolle i en sosial gruppe
- Lærer seg ferdigheter, forstår regler for en lek
- Samarbeider om felles mål

- Samhørighet med gruppen
- Felles hendelser å snakke om

Mer lek og aktivitet

- økt sosiale ferdigheter
 - vennskap!!!!



ASK

Shyness is nice, and
Shyness can stop you
From doing all the things in life
You'd like to

Shyness is nice, and
Shyness can stop you
From doing all the things in life
You'd like to

So, if there's something you'd like to try
If there's something you'd like to try
Ask me - I won't say "NO" - how could I ?

(The Smiths, 1986)

