

## **Feimni hjá börnum** **Eftir Kolbrúnu Baldursdóttur, sálfræðing**

### **Hvað er feimni?**

„Ég er svo feimin“ heyrst stundum hjá börnum þegar þau eru hvött til að blanda geði eða mynda ný kynni við einstaklinga sem eru þeim ókunnugir.

### **En hvað er „feimni“ og hvernig birtist hún?**

Innan þessarar tilfinningar sem við köllum „feimni“ er mikil breidd. Slíkur er breytileikinn að sama barn getur stundum upplifað sig mjög feimið, minna feimið eða jafnvel stundum alls ekki feimið. Þær breytur sem hafa áhrif á „feimni“ eru fjölmargar og finnast bæði innra með einstaklingnum og í umhverfi hans. Birtingarmyndir eru einnig mjög aðstæðubundnar og ólíkar eftir því á hvaða aldri barnið er.

„Feimni“ er hægt að skilgreina á marga vegu. Ein skilgreining gæti verið eftirfarandi:

*Feimni er tilfinning sem sumir upplifa þegar þeir eru innan um ókunnugt fólk eða í framandi aðstæðum nema hvort tveggja sé. Þetta er tilfinning sem skapar vanlíðan á borð við kvíða og óöryggi.*

Þrátt fyrir að hægt sé að skoða birtingarmyndir feimni út frá svo margbreytilegum sjónarhornum tölum við yfirleitt ekki um „feimni“ nema það sé verið að vísa í atferli/framkomu sem barnið sýnir meðal ókunnugra. Það hlýtur að teljast sjaldgæft að barn sé feimið við þá sem búa á sama heimili svo sem foreldra og systkini eða aðra þá sem það hefur kynnst og umgengist um ævina. Ef hegðun barns innan veggja heimilisins og í návist umönnunaraðila svipar til feimni má gera því skóna að um eitthvert annað tilfinningarástand en „feimni“ sé í raun að ræða.

### **Hvernig birtist „feimni“?**

Hjá yngri börnum gerir þessi tilfinning einna helst vart við sig þegar hið „feimna“ barn er í ókunnugum félagslegum aðstæðum og sérstaklega ef enginn sem það þekkir er nálægur, en þegar foreldrar birtast getur „feimnin“ horfið á svipstundu. Þegar barnið sér foreldrið og að það er eins og það á að sér að vera gerir öryggiskennd vart við sig á ný og barnið verður í hegðun og framkomu eins og það á vanda til.

Algengasta birtingarform „feimni“ hjá yngri börnunum er með þeim hætti að barnið verður niðurlútt, forðast að horfa framan í þann/þá sem feimnin beinist að, vill ekki tala og svarar jafnvel ekki þegar það er spurt nema í besta falli með einsatkvæðis orðum. Ef einhver sem barnið þekkir er nærstaddur þá límir barnið sig gjarnan við þann aðila. Allt fas og hegðun þess gefur til kynna að það upplifir aðstæðurnar óþægilegar.

Sjálfsmeðvitund er venjulega meiri hjá þeim sem eru „feimnir“ heldur en þeim sem eru „ófeimnir“. Þetta á sérstaklega við hjá börnum sem tekin eru að stálpast. Aukinn vitsmunabroski þeirra veldur því að séu þau í aðstæðum, þar sem þau eru mjög feimin, fara þau oft að ímynda sér eitt og annað neikvætt um sjálfa sig t.d. er varðar útlit eða framkomu. Þetta eru ranghugmyndir sem fela í sér ályktanir um að aðrir hafi myndað sér einhverja skoðun á þeim. Ályktunarvillur sem þessar gera það að verkum að óöryggi þeirra og þar af leiðandi feimnin eykst fremur en minnkar.

Til að skilja betur hvað það merkir að vera feimin er vert að skoða hvernig andstæða þess ástands sem við köllum „feimni“ birtist. Andstæðan er þegar barn sýnir óhefta og jafnvel frakka hegðun í félagslegum aðstæðum án tillits til hvort þær eru þeim kunnugar eða ókunnugar. Hafi þessi áræðnu börn öðlast

nægjanlegan vitsmuna- og félagsþroska lætur þeim vel að taka frumkvæði, leiða samræður, tjá skoðanir sínar og leggja fram tillögur.

„Feimni“ má skoða út frá a.m.k. fimm sjónarhornum:

1. Varanleika: Hversu lengi varir „feimnin“?
2. Tíðni: Hversu oft birtist hún?
3. Aðstæðum: Í hvernig aðstæðum hún birtist helst?
4. Dýpt: Er „feimnin“ mikil eða lítil?
5. Túlkunarmöguleikum: Hvernig er „feimni“ túlkuð af þeim sem henni er beint gegn.

**Varanleiki:** „Feimni“ er oft skammvinn, varir jafnvel aðeins í fáeinar mínútur á meðan barnið er að aðlagast nýjum aðstæðum og virða fyrir sér ókunnug andlit. Smátt og smátt sér það að öllu er óhætt. Einkennin hverfa þar af leiðandi hvert af öðru og innan skamms verður barnið orðið eins og það á vanda til. „Feimni“ eins og henni er lýst hér er með öllu eðlileg og mjög algeng hjá ungum börnum. Þessi birtingarmynd „feimni“ er þess vegna ekki merki um neitt óvenjulegt eða óeðlilegt í fari barnsins né er ástæða til að ætla að barnið komi til með að eiga við „feimnivandamál“ að stríða sem fullorðinn einstaklingur.

**Tíðni:** „Feimni“ getur verið tímabundið tilfinningarástand barnsins tilkomin vegna einhvers tilfallandi atburðar eða einstaks tilviks. Önnur börn eru einfaldlega alltaf feimin í návistum við ókunnuga eða ef þau eru í framandi aðstæðum. Í þeirra tilviki er feimnin jafnvel viðvarandi megnið af bernskuárunum. Enda þótt aukinn vitsmuna- og félagsþroski dragi eitthvað úr feimninni þegar þessi börn vaxa úr grasi má samt gera því skóna að þessir einstaklingar, eftir að þau hafa fullorðnast, sæki ekki mikið í ókunnugar félagslegar aðstæður. Á fullorðinsárum er ekki ósennilegt að þeir upplifi feimni sína sem ókost enda hamlandi þegar kemur að því að mynda ný kynni. Þeir forðast að hafa samneyti við ókunnuga og í stærri hópum upplifa þeir oftast vanlíðan. Þessum einstaklingum líður hins vegar yfirleitt vel í samvistum við fjölskyldu sína. Þeir eiga e.t.v. fáa en góða vini og sækjast ekki eftir að mynda ný kynni eða tengsl.

**Aðstæður:** Hvernig aðstæðum er háttað, hverjir og hversu margir eru í aðstæðunum og hvað sé verið að gera skiptir feimna barnið miklu máli. Það gæti verið nóg að einhver einn aðili sem barnið kannast smávægilega við sé á staðnum til að barnið finni til nægjanlegs öryggis til að geta liðið sómasamlega. Ókunnugt umhverfi og stórt rými eru meðal atriða sem gætu haft neikvæð áhrif á líðan feimna barnsins.

Eitt veigamesta atriðið hvað aðstæður varða er þó hvað verið er að gera. Ef barninu er boðið upp á að gera eitthvað sem það getur sökkt sér ofan í eða það sér eitthvað sem vekur áhuga þess og það langar að kanna nánar eru meiri líkur á að það gleymi sér og feimnin minnki til muna og jafnvel hverfi alveg.

**Dýpt/alvarleiki:** Feimni getur einnig verið mismikil eða misdjúp. Feimni er oft það mikil að hún er ekki einungis félagslega hamlandi heldur allt að því að vera félagsleg fötlun fyrir þann sem hefur hana í djúpum mæli. Það getur stundum verið erfitt að nálgast barn sem er mjög feimið. Barn sem er alvarlega feimið getur ekki með nokkru móti litið framan í ókunnugt andlit. Það tjáir sig ekki, tekur ekki þátt í samræðum hvað þá að eiga nokkurt frumkvæði að félagslegum samskiptum. Ef það er spurt spurninga á það til með að svara með muldri ofan í barm ef það þá svarar yfirleitt. Á meðan tilfinning „feimninnar“ er svo yfirþyrmandi vill barnið halda sig út af fyrir sig, forðast nálægð við aðra og sýnir jafnvel engan áhuga á því sem aðstæðurnar bjóða upp á.

**Túlkunarmöguleikar:** Mikil og tíð feimni hjá barni veldur eðlilega áhyggjum og óttast foreldrar e.t.v. að nái það ekki að vinna bug á feimninni mun hún valda því félagslegum erfiðleikum í lífinu. Ef feimni birtist hins vegar í litlum mæli og varir stutt gæti hún allt eins verið séð sem heillandi persónueinkenni og merki þess að barnið sé að eðlisfari kurteist og lítillátt.

Sum börn sem eru feimin tekst að fela feimnina með því að setja upp ákveðna grímu. Þrátt fyrir vanlíðan í ókunnum aðstæðum hefur þeim samt tekist að þjálfa með sér örugga framkomu. Framkoma og fas sem einkennist af öryggi og áræðni þarf ekki endilega að bera vott um að viðkomandi sé með öllu ófeimið þó oftast nær sé hægt að draga þá ályktun. Feimni er stundum einnig falin á bak við fíflalæti og trúðslæti. Með því að setja upp slíkt gervi finnst barninu það ráða betur við aðstæður sem annars myndu valda því streitu og óþægindum.

Feimni getur einnig stundum verið misskilin á þann veg að talið er að sá sem sýnir einkenni „feimni“ sé merkilegur með sig og finnist hann eða hún vera yfir aðra hafin. Hæfni til að draga slíka ályktun krefst þó þess að ákveðins vitsmunar- og félagsþroska sé náð og er því algengari hjá unglíngum og fullorðnu fólki.

### **Hvaða börn eru feimin og af hverju eru sum börn feimin en önnur ekki?**

Það hefur löngum verið álitíð að feimni sé sprottin af undirliggjandi kvíða. Ástæðan er sú að þau börn sem eiga vanda til að vera kvíðin eru einnig oft feimin. Feimnin er eitt af varnarviðbrögðum barna sem haldin eru kvíða og endurspeglar vanmáttarkennd gagnvart því sem þau telja að ógni sér. Feimni er ekki séð sem geðrænt vandamál en í þeim tilvikum sem feimni veldur verulegri truflun á daglegu lífi einstaklingsins lýsa hugtök eins og kvíði og jafnvel þunglyndi betur því ástandi sem um ræðir.

Þar sem „feimni“ er talin vera í ætt við „kvíða“ má því allt eins spyrja af hverju sum börn eru kvíðin en önnur ekki? Það má líta til fæðingar barns til að svara spurningu sem þessari. Þegar barn fæðist er það ákveðinnar gerðar og er sú gerð opin fyrir mótun fjölmargra umhverfisþátta. Foreldrar segjast oft geta greint persónueiginleika barnsins jafnvel strax fyrstu daganna og vikurnar eftir fæðingu þess. Atferli ungbarna er afar breytilegt. Sum eru óvæ, gráta mikið og sofa illa á meðan önnur eru væ.

Það er fátt sem leggur eins mikilvægan grunn að jákvæðri þróun og þroska persónueiginleika barnsins en góð umönnun frá þeim degi sem það lítur dagsins ljós. Það eru fjölmargir þættir sem hafa mótandi áhrif á þroska og persónuleika barnsins. Fjölskyldan, samskiptin á heimilinu, uppeldisaðstæður og uppeldisfærni umönnunaraðila eru án efa þeirra allra mikilvægustu. Gefum okkur að barn alist upp við bestu mögulegu uppeldisaðstæður þá mun upphaflega gerð barnsins þróast með þeim hætti að jákvæðir þættir í fari þess fá að vaxa og blómstra á meðan neikvæðir eiginleikar mildast eða jafnvel hverfa alveg. Þessu má líkja við hráefni sem hefur verið vel nýtt og meðhöndlað þannig að eiginleikar þess fá sín notið að fullu.

Upphafleg gerð einstaklingsins er í stöðugri mótun og því má segja að persónuleiki einstaklingsins sé í mótun alla ævi. Þegar við tölum um persónuleika erum við að vísa til eiginleika sem einkenna einstaklinginn til lengri tíma. Hugsun, skapgerð, tilfinningalíðan, framkoma, fas, málfar og líkamsbeiting er allt hluti af einni heild sem við köllum persónuleika.

Barn sem er þeirrar gerðar að það hefur tilhneigingu til að upplifa „kvíða“ og „feimni“ á því mikið undir umönnunaraðilum sínum ef takast á að vinna bug á þessum erfiðu tilfinningum. Jafnvel þótt barn hafi alls enga tilhneigingu til að finna fyrir kvíða og hvað þá að vera feimið geta uppeldisaðstæður verið með þeim

hætti að það myndar slíkar tilfinningar. Ef grunnþörfum barns eins og að nærast er t.a.m. ekki mætt mun barnið fljótt upplifa kvíða þegar það finnur til hungurs. Ef þessari þörf er hins vegar ætíð vel sinnt veit barnið að það getur treyst því að þegar það gefur merki um hungur (grætur) fái það að borða. Hungurtilfinningin er þá frekar hvati að tilhlökkun heldur en kvíða. Þetta dæmi varpar ljósi á hvað umönnunarpátturinn hefur mikil áhrif á tilfinninga- og félagsþroska barnsins.

### **„Feimni“ sem áhættuþáttur**

Ef feimna barninu tekst ekki með auknum þroska að slíta sig úr fjötrum feimninnar á það á hættu að einangrast félagslega. Þetta á sérstaklega við þá sem eru einnig það sem við köllum „lokaðir“. Margir þeir sem stríða við feimni eru „lokaðir.“ Að vera lokaður persónuleiki vísar til þess að vilja eiga sitt tilfinningarlíf og líðan út af fyrir sig. Lokaður einstaklingur er hvorki laginn við að ræða um tilfinningar sínar við aðra né lætur honum vel að bera vandamál sín á torg. Barn sem er lokað er líklegt til að vera einnig feimið. Þegar fullum þroska er náð er allt eins líklegt að feimnin hafi horfið á braut enda þótt viðkomandi teljist enn vera lokaður. Þannig er það ekki sjálfgefið að sá sem er lokaður verði einnig feiminn þegar fullorðinsaldri er náð. Sá sem er lokaður getur átt auðvelt með að spjalla við kunnuga sem og ókunnuga svo framarlega sem hann er ekki krafinn um viðkvæmar upplýsingar um sjálfan sig. Ef hins vegar þetta tvennt heldur áfram að vera samtvinnuð gæti sá hinn sami átt í verulegum félagslegum erfiðleikum. Þessi einstaklingur gæti átt erfitt með að mynda ný kynni. Ef kynni takast hins vegar gæti honum reynst erfitt að viðhalda þeim. Dæmi eru um að börn sem eru bæði lokað og feimin laðast að hvort öðru og verða félagar. Slíkur vinskapur felur oftast en ekki í sér að „gera“ eitthvað saman, frekar en að „spjalla“ saman.

Einfarar kallast þeir einstaklingar sem ekki hafa náð að mynda nein félagsleg tengsl svo heitið geti og verja því mestum tíma sínum einir nema þá einna helst ef þeir eru í samvistum við nánustu fjölskyldumeðlimi sína. Það hefur sýnt sig að einfarar laðast að tölvum og þeim möguleikum sem tölvur bjóða upp á. Um er að ræða Netið, samskipti við fólk á Netinu og einnig tölvuleiki. Tölvusamskipti krefjast ekki neinnar sérstakrar samskiptaferni. Ef öll félagsleg samskipti eru einskorðuð við tölvusamskipti á engin samskiptaþjálfun sér stað. Því má ætla að sá kvíði sem tengdur er samskiptum við annað fólk haldi áfram að vera til staðar og festir sig jafnvel enn frekar í sessi.

### **Er hægt að losna við „feimni“?**

Gott atlæti, festa og umhyggja í uppeldinu auk góðra og gefandi samskipta milli barns og umönnunaraðila er áhrifaríkasta forvörnin gegn andlegri vanlíðan og andfélagslegri hegðun. Góðar fyrirmyndir, félagsmótun og fræðsla eru álíka mikilvægir þættir. Félagsmótun barns sem er kvíðið og feimið getur verið vandmeðfarin. Barn sem sýnir þessi einkenni þarfnast hvatningar og jákvæðrar reynslu til að geta unnið bug á þessum tilfinningum. Í þessum tilvikum skyldu foreldrar t.d. forðast að segja í áheyrn barnsins „hann eða hún er svo feimin.“ Ef barnið heyrir ítrekað þessa skilgreiningu á sjálfu sér mun það sjálft fara að trúá henni. Með slíkt álit á sjálfu sér í farteskinu hefur barnið væntanlega ekki mikla löngun til að eiga samskipti við ókunnuga. Kennarar og aðrir þeir sem umgangast börnin skipa álíka mikilvægan sess þegar kemur að félagsmótun þeirra.

Ef feimni barns ætlar að vera þrálát og virðist ekki ætla að eldast af því þegar nær dregur efri unglings- og fullorðinsárum getur komið að því að leita þurfi aðstoðar fagaðila. Hægt er að sjá fyrir sér meðferðarform: einstaklings- eða hópmeðferð sem er sambland af sjálfsstyrkingu og ákveðniþjálfun. Ásamt fræðslu yrði einstaklingnum hjálpað að vinna bug á ranghugmyndum um sjálfan sig og ályktunarvillum um aðra. Með því móti væri lagður grunnur að því að draga úr sjálfsmeðvitund sem að sama skapi myndi draga úr kvíða og feimni. Einstaklingnum yrði jafnframt boðið upp á að ganga inn í ímyndaðar aðstæður í

gegnum hlutverkaleiki þar sem hann fengi þjálfun í félagslegum samskiptum. Loks er hægt að ímynda sér að einstaklingnum yrði falið að leysa ýmis vekefni í raunverulegum aðstæðum. Rannsóknir sem gerðar hafa verið í þessu sambandi sýna að það þarf oft ekki nema eina jákvæða reynslu til að geta byrjað að sigrast á feimni og óöryggi. Með auknu sjálfsöryggi fylgir áræðni og þor, hvort tveggja hvati til að hefja ný félagsleg samskipti og bæta þau sem fyrir eru.