

# Psykoedukation: Social ångslighet i skolan

**DU HAR BERÄTTAT FÖR MIG** att du tycker det är jobbigt att göra saker inför andra i klassen, som att hålla föredrag och ibland på idrotten. Det här är du inte ensam om att tycka. Veldig många upplever att det är superjobbigt att prata inför stora grupper – faktum är att det gör nog de flesta. Några av de situationer som många upplever som jobbiga är att prata inför klassen, att ta kontakt och prata med personer man inte känner, börja en ny aktivitet eller att vara i en situation där man får mycket fokus på sig. De flesta känner sig lite nervösa inför den här typen av situationer. Det är inte så konstigt för vi människor tycker att det är viktigt hur vi uppfattas och vad andra tänker om oss.

Ofta handlar det om att känna sig granskad av andra och en rädsla för att det man gör ska verka konstigt, gå dåligt och bli pinsamt. Men ibland blir den här oron eller nervositeten så stark att den börjar störa och hindra oss från att göra det vi kanske måste eller till och med skulle vilja göra. Om oron gör att man till exempel undviker att räcka upp handen i klassen, gå på fest eller kalas, prata med nya personer som man kanske skulle kunna bli kompis med, kan det vara bra att försöka göra något åt det här. Och det är faktiskt möjligt!

Många berättar att den här typen av situationer gör att de känner sig svettiga, blir röda i ansiktet, att hjärtat rusar, att de känner sig torra i munnen och får svårt att prata. Impulsen är ofta att man bara vill försvinna. Man kan också ha många tankar om att det ska synas att man är nervös, darrar på rösten eller blir röd i ansiktet. Känner du igen dig i det?

Här är exempel på några vanliga situationer där man kan känna sig rädd och ångslig i skolan:

- Tala inför grupp
- Be om hjälp
- Prata med nya människor
- Gå på kalas eller fest
- Fråga efter vägen
- Skriva när andra tittar på
- Betala i affärer
- Ta mat i matsalen när andra ser
- Äta och dricka inför andra
- Uppträda inför publik
- Prata med lärare

Känner du igen dig i någon av situationerna? Kanske finns det fler situationer? Ringa gärna in det som känns jobbigt för dig.

## ANPASSA DET GENERELLA TILL ELEVEN SITUATION

Den individuella delen av psykoedukationen handlar om att utgå från elevens specifika problematik och de konkreta situationer som blir svåra för eleven. Här är det bra att ställa konkreta frågor som kan låta ungefär så här:

**KROPPEN:** När vi människor blir rädda eller oroliga, det spelar egentligen inte så stor roll för vad, brukar det märkas i kroppen. Du nämnde att du får ont i magen och att ditt hjärta "rusar" (använd gärna elevens egna ord). Vissa berättar också att de blir torra i munnen, känner sig yra och varma i ansiktet, spända i musklerna och kanske till och med får svårt att andas. Om du skulle beskriva lite mer – hur känns det i din kropp när du känner dig orolig?

**TANKAR:** Ofta tänker vi på ett visst sätt när vi är i situationer som känns pressande. Tankarna blir självkritiska och i stil med "vad klantig jag är", "andra ser att jag inte kan", "nu märks det att jag är nervös". Det kan både handla om vad man har sagt eller inte sagt. Vilka tankar brukar du få när du är orolig i sociala situationer?

**BETEENDEN:** När vi märker att vi blir rädda i vissa situationer är det vanligt att vi också försöker undvika att hamna i samma situationer igen. Du nämnde att du helst inte vill gå på idrotten mer, det kan också vara att till exempel inte gå på kalas, undvika att räcka upp handen, säga att man är sjuk när det är dags att redovisa eller att undvika ögonkontakt när man pratar. Ofta kan ju det här kännas lite bra i stunden. Du berättade till exempel att du gick tidigare från idrotten idag. Men du sa också att det kändes ännu värre nästa gång du skulle gå dit.

Det är också vanligt att man tar till knep för att försöka få pinsamheten att märkas mindre, till exempel att sminka sig för att det inte ska synas att man rodnar, att man tittar ner, ställer sig längst bak eller pratar tyst. Kan du känna igen dig i det? Vilka saker undviker du? Vilka knep har du?