

UTVIKLINGSMESSIGE SPRÅKFORSTYRRELSER OG PSYKISK HELSE

Av Anne Tove Thorsen, psykologspesialist Statped.

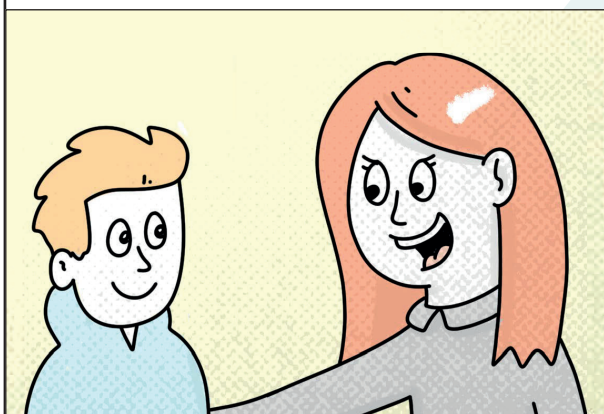
Vi lever i et informasjonssamfunn hvor det stilles høye krav til både muntlig og skriftspråklig kompetanse. Språket vårt er selve grunnlaget for kommunikasjon og læring.

«Problems in understanding or producing language are among the most frustrating and isolating handicaps a child can experience»

(Hulme and Snowling, 2009: s 129)

Som det understrekes i sitatet, vil det å streve med språk ha store konsekvenser for den enkelte elevs trivsel og fungering. Språket utgjør selve kjernen i kommunikasjon og sosial samhandling med andre, og er det primære verktøyet for å lære. Det er gjennom språket vi formidler tanker, følelser og meninger, samt etablerer og opprettholder relasjoner. I skolen er språk det viktigste verktøyet for læring og utvikling av mer abstrakt tenkning, og for å kommunisere det en har lært seg. Skolespråket stiller vesentlig høyere krav til språklige evner enn det spontane hverdagsspråket, hvor språket først og fremst er et sosialt verktøy.

Tenårene er en periode med store endringer, og en rekke utviklingsprosesser foregår samtidig. Det skyldes både hormonelle forhold, og at det er en opprydding på gang i hjernen. Det er en sårbar periode, og flere psykiske lidelser dukker opp i denne perioden. Ungdom med språkvansker har en forhøyet risiko for å utvikle psykiske og sosiale vansker (Beitchman J.H & Brownli, E.B. 2013). Symptomene kan være rettet innover som ved angst og depresjon, eller utover representert ved ulike typer atferdsproblemer. En oppsummeringsstudie viser at elever med utviklingsmessige språkforstyrrelser (DLD er den engelske forkortelsen for Developmental Language Disorder, denne forkortelsen brukes videre) på gruppenivå har dobbelt så høy risiko for emosjonelle vansker og/eller atferdsvansker, enn elever som har vanlig utvikling (Yew & O’Kearney, 2013). Ungdom med DLD rapporter selv om emosjonelle vansker og vansker med å omgås jevnaldrende. Mange av elevene med DLD opplever tristhet og engstelse, og vi ser i økende grad skolevegring.



Vi vet at god psykisk helse har en sentral betydning for læring, utvikling og livsutfoldelse (Bru, E. & Roland, P. 2019). Det er derfor viktig å kjenne til både risikofaktorer og beskyttende faktorer for å utvikle psykiske vansker knyttet til ungdom med språkvansker.

Risikofaktorer for å utvikle psykiske vansker

I tenårene skjer det en sterk orientering mot jevnaldrende og venner. Jevnaldrende spiller en vesentlig rolle for sosialisering, nærhet, intimitet og fortrolighet. Språk er det primære verktøyet for å inngå og bevare vennskap. De unge tilbringer i økende grad mer tid sammen med venner, enn med familien. Samværet er mindre preget av fysisk lek, og det muntlige språket er en sentral del av å navigere seg gjennom ungdomstiden. Kommunikasjonen går fort og kjapt. Språkvanskene fører til at det kan være vanskelig å henge med i den hurtige kommunikasjonen med jevnaldrende. Ungdom med språkvansker opplever mange brudd i kommunikasjonen, fordi de bruker lenger tid på å bearbeide språklig informasjon, har et svakere begrepsapparat og strever med å sette ord på tanker og meninger (Hallin, A.E. 2019). Mange blir sky og trekker seg tilbake, noe som fører til mindre sosial trening. Det føles godt å høre til, men vondt å stå utenfor. Ungdom med DLD rapporterer ofte selv om vansker knyttet til vennskap/jevnaldrende (Conti-Ramsden, C., Moka etc., 2013). Ungdom kommuniserer i dag mye gjennom sosiale media som Snapchat, Facebook, VSCO og Tiktok. Her leser og deler de for eksempel egne eller andres sitater. Dette kan være særlig utfordrende for unge med språkvansker fordi eleven har mindre støtte i det nonverbale. I tillegg er tempoet i dialogene ofte veldig høyt. Det å komme til kort på disse arenaene, kan ha store konsekvenser både for vennskap og sosial deltakelse.

Vi reflekterer over oss selv og våre opplevelser gjennom det indre språket. Ved språkvansker vil også det indre språket være svakere, og det kan være vanskelig å sette ord på og forstå det en opplever. Språket spiller en viktig rolle i å håndtere følelser, og vi bruker det indre språket til å bearbeide og regulere disse.

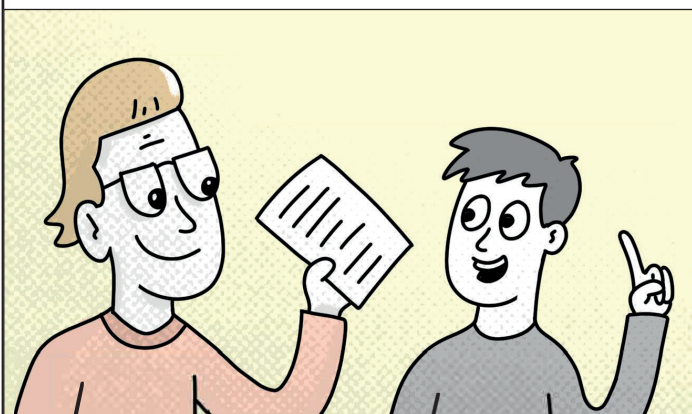
Forskning viser at elever med DLD kan ha vansker med selvregulering eller det man kaller eksekutive funksjoner. Dette inkluderer arbeidsminne, evne til planlegging, hemming av impulser/atferd, og å komme i gang med oppgaver. Disse funksjonene er språkavhengige. Et eksempel er hvordan vi bruker vår «indre tale» for å formulere mål for oss selv, planlegge og ha en strategi eller en plan som vi utfører effektivt for å nå et mål. Dette er vanskelig for mange med DLD. Omgivelsene oppfatter ofte disse selvreguleringsvanskene som manglende evne til å se konsekvenser av egne handlinger, liten vilje til å lære av feil, og en svart-hvitt tankegang som gir lite fleksibilitet i ord og handlinger. Selv med god tilrettelegging og tilpasset undervisning, vil en elev med språkvansker ofte ha store utfordringer på ungdomsskolen og videregående skole. Det stilles høye krav både til muntlig og skriftspråklig kompetanse. Prestasjonspresset øker i ungdomsårene og opplevelse av prestasjonspress eller følelsen av å være utbrent i forhold til skolearbeidet kan være sentrale risikofaktorer for emosjonelle vansker.

Negativt stress over tid er en risikofaktor for psykiske helseplager (Bru, E. & Roland, P. 2019). Unge med språkvansker opplever mye negativt stress i hverdagen. Stress kan føre til

psykologisk eller emosjonell aktivering. Læreprosessen påvirkes av både for lav og for høy aktivering. Å kjenne til toleransevinduet kan være en hjelp til å forstå eleven. Toleransevinduet handler om å være passe aktivert følelsesmessig. Læreprosessen påvirkes negativt både av for høy og for lav aktivering. Lav aktivering kan oppleves som kjedsomhet. Dette trenger ikke skyldes at oppgavene er for lette, men at en over tid har opplevd å ikke mestre. Når stressnivået blir for høyt får vi opplevelse av fare eller trussel, og er ikke mottakelige for læring. Elever med språkvansker vil ofte ha et smalere vindu, og vil trenge hjelp til å trene på å utvide sin tåleevne. Det kan hjelpe å snakke med eleven om hvilke situasjoner på skolen som gjøre dem urolige, og hva som skal til for at det kan bli bedre. Imidlertid vil ikke alle med språkvansker utvikle psykososiale vansker. Forskningen har nå begynt å se på faktorer som beskytter mot utvikling av psykososiale vansker (Botting, N., Durkin K., etc. 2016).

Beskyttende faktorer for psykososiale vansker

Det er to faktorer som ser ut til å styrke det psykiske immunforsvaret. Dette er mestringstro og gode relasjoner til jevnaldrende og familie. Studier har funnet at unge med DLD har lavere nivå av psykiske helseplager når de har en positiv mestringstro både sosialt og faglig (Botting, N., Durkin K., etc. 2016).



Det foreligger mye forskning om hvordan mestringsforventninger og optimisme påvirker vår evne til å håndtere utfordringer og oppnå velvære. Banduras (1997) begrep «self-efficacy» kan beskrives som en positiv forventning til å kunne håndtere utfordringer. I forhold til fremtidige skoleprestasjoner er egne forventninger til å mestre skolens utfordringer av større betydning enn hvordan eleven faktisk presterer (Skaalvik, E.M. & Skaalvik, S., 2018).

Mestringstro fører til økt innsats som sannsynligvis gjør at eleven lykkes, som igjen fører til økt mestringstro. Ved lav mestringstro vil eleven legge mindre innsats i oppgaven, noe som fører til liten sannsynlighet for å mestre, og enda lavere mestringstro. Forutsetningen for læring er gunstig når det er god balanse mellom kompetanse og oppgaven som skal utføres. Eleven må få oppgaver som ligger i hans/hennes nærmeste utviklingszone (Skaalvik, E.M. & Skaalvik, S., 2018). Det er sonen hvor eleven nesten mestrer, men har noe å strekke seg etter, og der passe hjelp gjør at han/hun klarer oppgaven.

Hva vi tror om vår mulighet til å påvirke og utvikle evner og egenskaper har vist seg å ha stor påvirkning på hva vi får til på skole og ellers i livet (C.S. Dweck, 2000). Et lærende tankesett innebærer at eleven tenker at evner og intelligens ikke er statisk, men noe som kan

utvikles gjennom oppgaver som for øyeblikket oppleves svært krevende. Gjennom arbeid med krevende oppgaver vil hjernen stimuleres slik at den øker kapasiteten til læring. Et tankesett som «jeg behersker ikke oppgaven ennå, men på sikt skal jeg klare det», reduserer risikoen for stress fordi læringsoppgavene ikke oppleves truende.

Gode venner er en buffer mot det meste. Det handler om å ha noen å dele tanker og følelser med, være en del av et fellesskap, hjelpe hverandre og ha det gøy sammen. En trenger ikke mange venner, men noen gode venner som en stoler på. Filosofen Francis Bacon oppsummerte det slik: «Friendship doubles joy and cuts grief in half» (Sjåstad, 2020).

Å ha et trygt og godt forhold til foreldre og søsken er også en beskyttende faktor. Det er noen som kjenner en, bryr seg om en, og vil passe på en om det trengs. Foreldre som støtter og oppmuntrer når ting er vanskelig er av stor betydning. Forskning tyder på at sosial tilhørighet er den enkeltfaktoren som har størst betydning for lykke og livskvalitet.

Skolen kan fremme de beskyttende faktorene ved tilpasset opplæring og et godt psykososialt miljø. Et godt psykososialt miljø innebærer en god relasjon til læreren og medelever. Å oppleve å bli sett og verdsatt sosialt og å få oppgaver på sitt nivå, vil utvikle elevens sosiale og faglige mestringstro. Læreren er den viktigste personen i dette arbeidet. Relasjon mellom elev og lærer er bærebjelken for læringsarbeid og trivsel. God lærerstøtte vil ha størst betydning for sårbare elever.

Litteraturliste

Beitchman, J. H. & Brownlie, E. B. (2013). Language disorders in children and adolescent. (Vol 28). Boston: Hogrefe Publishing

Botting, N., Durkin K., Toseeb U., Pickles A., Conti-Ramsden, G. Emotional health, support, and self-efficacy in young adults with a history of language impairment. *Br J Dev Psychol.* 2016 Nov;34(4):538–554

Bru, E. og Roland, P. (red) (2019): Stress og mestring i skolen. Bergen: Fagbokforlaget.

Conti-Ramsden, C., Moka, Pearl L.H., Andrew Pickles, Kevin Durkin. (2013). Adolescents with a history of specific language impairment (SLI): Strengths and difficulties in social, emotional and behavioural functioning. *Research in Developmental Disabilities* 34 (2013) 4161–4169

Dweck, C. S. (2000). *Self-theories: Their role in motivation, personality and development.* Philadelphia: Psychology Press^f

Goh, S., & O’Kearney, R. (2013). Emotional and behavioural outcomes later in childhood and adolescence for children with specific language impairment: Meta-analyses of controlled prospective studies. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 54 516–524.

Hallin, A.E. (2019). *Forstå och arbeta med språkstörning.* Stockholm: Natur & kultur.

Skaalvik, E.M. & Skallvik, S. (2018). *Skolen som læringsarena.* Oslo: Universitetsforlaget.

Sjåstad, H. (2020) Sosiale forventinger driver lykkefølelsen. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, Vol 57, nummer 10, 760–761.

Yew, S.G.K., & O’Kearney, R. (2013). Emotional and behavioural outcomes later in childhood and adolescence for children with specific language impairments: meta-analyses of controlled prospective studies. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54, 516–524.



























