

Tema til nyhedsbrev nr. 6, maj 2012

Sensitive børn

- En kort introduktion med viden og råd til fagpersoner

Inspiration fra Lise og Martin August

Udsendt: 08.05.2012

Sensitive træk gør nogle børn mere påvirkede af miljøet

Sensitive træk kendetegner piger og drenge, som på godt og ondt er mere påvirkede af indtryk. Nogle undersøgelser peger på, at op mod hvert femte barn fra fødslen har en høj grad af sensitivitet.

Typiske kendetegn er:

- følsomhed over for lys, lyde, lugte, berøring, smerte, varme, kulde, sult eller træthed
- udpræget indlevelsesevne, fornemmer andres humør og stemninger meget tydeligt
- dybsindighed, begavelse, kreativitet, moralsk omtanke, optaget af retfærdighed
- bliver hurtigere overvældet af skift, forandringer, tidspres og konkurrence

Alle børn er sensitive, fordi nervesystemet bliver udviklet igennem barndommen. Men de sensitive børn har en ekstra høj grad af sensitivitet sammenlignet med andre børn på samme alderstrin.

Sensitive børn er modtagelige på godt og ondt

Alle børn reagerer på det omgivende miljø, men sensitive børn er endnu mere påvirkede end andre børn. Hvis sensitive børn befinder sig i positive livsomstændigheder, vil deres trivsel være endnu mere markant end andre børns.

De sensitive børn kan ifølge nyere forskning anses for at være ekstra modtagelige for god kontakt og et berigende opvækstmiljø.

Når sensitive børn omvendt oplever belastninger i det omgivende miljø, vil de blive hårdere ramt og have større risiko for at udvikle psykisk sygdom.

Det sensitive træk (også kendt som HSP, højt sensitiv personlighed) er med andre ord ikke en sygdom, der skal diagnosticeres. Men ligesom alle andre børn kan sensitive børn blive fysisk og psykisk syge. I givet fald har de brug for diagnosticering og behandling.

Der er forskellige teorier om årsager til børns sensitivitet, nogle betoner arveligheden, andre miljøets betydning.

De pædagogiske tiltag, som i praksis gavner sensitive børn, vil ofte være de samme, uanset om baggrunden er arvelige eller miljømæssige faktorer.

Anbefalet læsning

- **Bøger:** Elaine Aron: Særligt sensitive børn. Jan Kristal: The Temperament Perspective
- **Forskningsartikler:** Søg på emnerne plasticitetsgener og forskellig modtagelighed, (BSC) biologisk sensitivitet for konteksten og SPS (sensory processing sensitivity)
- **DVD:** Særligt sensitive menneskers trivsel med Elaine Aron og Lise August

Mere information, DVD, test af sensitive børn, seminarer, kurser og gratis nyhedsbrev:
www.sensitiv.dk

Gode råd til fagpersoner

1. Tilknytning og tryghed er ekstra vigtig for sensitive børn. De bliver mere urolige, når de adskilles fra nogen, de kender og føler sig trygge ved. De har eksempelvis brug for mere opmærksomhed og forståelse end andre børn, når de skal vænne sig til en vikar/nyt personale, en ny sidekammerat osv.
2. De særligt sensitive børn har brug for længere tids indkøring i vuggestue/dagpleje, ligesom de er mere følsomme ved skift til børnehave, ved skolestart og i forbindelse med efterskole eller valg af ungdomsuddannelse. Undgå om muligt ekstra krav og stimulering i de perioder.
3. Undgå velmente forsøg på at "kurere" børnenes sensitivitet ved f.eks. at presse barnet til at være mere udadvendt, mindre følsomt og modtageligt. Barnet er biologisk set anderledes og har brug for støtte til at tage hånd om følsomheden i stedet for at bekæmpe eller modarbejde den.
4. Tal med forældrene om den særlige sensitivitet og skab et samarbejde med dem om at undgå overstimulering af barnet både i og uden for institutionen/skolen.

Spørg forældrene om barnets sensitivitet, signaler på at det er overstimuleret, og hvilke stimuli barnet især er modtageligt over for.

Det kan være nyttigt at vide, om en eller begge forældre er særligt sensitive og/eller om barnet har arvet sin sensitivitet fra bedsteforældrene. Familien kan have vigtige erfaringer, der kan bruges i institutionen.

5. Hvis du er bekymret og ønsker at udfordre barnet, så det bliver mere udadvendt og opsøgende, gør det da i samråd med forældrene, så du sikrer dig, at barnet ikke er

presset på hjemmefronten.

6. Gør det socialt tilladeligt for de særligt sensitive børn at trække sig tilbage og "tænke sig om" – lad være med at kræve af dem, at de hele tiden skal være aktive og sociale. Giv dem lov til at holde pauser og slappe af.

Det tager ca. 20 minutter for barnet at genfinde balancen, når det har været overstimuleret.

Sensitive børn kan blive kronisk overstimulerede, hvis de ikke regelmæssigt finder trygheden.

7. Vær opmærksom på, at særligt sensitive bearbejder irettesættelser dybere. En hård tone, sarkasme eller kollektiv kritik rammer hårdere. Særligt sensitive børn har brug for grænser og rammer, men lærer bedst, når stemningen er varm, og de roligt får at vide, hvad de skal gøre i stedet.

Alle børn trives med tryghed, varme og anerkendelse. Men særligt sensitive børn vil i ekstra høj grad blomstre, når de modtager positiv feedback fra voksne og har gode venskaber.

8. Hvilket materiale bruges i skolen/institutionen? Særligt sensitive småbørn bliver dybere påvirkede af, hvordan det går kragen i sangen "Højt på en gren en krage" eller af et uhyggeligt eventyr. For særligt sensitive skolebørn kan film om dissektion af døde dyr eller folkemord give voldsomt ubehag.

Giv derfor børnene mulighed for at vælge fra med "æren i behold", så de ikke rammes på selvværd. Lad dem lave noget andet i stedet for.

9. Sæt fokus på de fysiske omgivelser: at der er orden (få visuelle stimuli), tilpas belysning, tilpas temperatur, ikke lugter af mad, undgå høj volumen på musikken osv. Skab mulighed for at sensitive børn kan trække sig tilbage til et roligt hjørne.
10. Det særligt sensitive træk er ikke en sygdom eller en sårbarhed, men en modtagelighed der gælder både på godt og ondt. Ligesom alle andre, kan særligt sensitive børn blive fysisk og psykisk syge, og har i givet fald brug for støtte og behandling.

Se derfor ikke trækket som et svaghedstegn eller defekt. Sæt fokus på styrkerne: bl.a. begavelse, indlevelsessevne, kreativitet og modtagelighed. Det opbygger barnets selvværd.

Mere information, [DVD](#), test af sensitive børn, seminarer, kurser og gratis nyhedsbrev:
www.sensitiv.dk