

# Følsomme børn risikerer for megen stimulering

Særligt sensitive børn kan let blive overstimulerede og det kan påvirke deres præstationsevner negativt, påpeger psykolog Lise August og psykoterapeut Martin August

Amalie på 7 år fortæller sin mor, at læreren var vred på hele klassen. - Jeg blev ked af det og fik ondt i hjertet. Hvordan kan jeg få de andre børn til at være stille, så han er mere glad? Mads går i 9 klasse og har set en film om folkemord, som er obligatorisk i undervisningen. Siden har han haft hovedpine, hyppige mareridt og mindre lyst til at gå i skole. Amalie og Mads tilhører den gruppe af børn, der er særligt sensitive og født med evnen til at bearbejde indtryk dybt. Spørgsmålet er: hvordan kan man genkende, forstå og støtte de særligt sensitive børn i skolen.

## Hvordan genkender vi dem

- Typiske kendetegn er, at børnene er mere følsomme over for fysiske indtryk som lys, lyde, smerte, varme og kulde. De kan være lettere at overstimulere ved forandringer, skift, konkurrence og tidspres. De har mere intense følelser og er mere påvirkede af andres humør og stemninger, f.eks. bliver andres forventninger, kritik og feedback bearbejdet dybere i nervesystemet. De kan desuden være præget af høj, social indlevelsessevne, kreativitet og retfærdighedssans, fortæller psykolog Lise August. Sammen med ægtefællen psykoterapeut Martin August driver hun rådgivningsvirksomheden Sensitiv Balance baseret på forskning udført af den amerikanske psykolog Elaine Aron.

## Modtagelighed på godt og ondt

- Forskerne lægger vægt på samspillet mellem arv og miljø. Hypotesen er, at et barn, der genetisk set er særligt sensitivt, vil være mere påvirket af belastninger i miljøet, men samtidig også reagere mere positivt på støtte, forståelse og tryghed i løbet af barndom-



- Pædagoger, lærere og forældre bliver ofte positivt overraskede over, hvor lidt der skal til for at skabe en positiv forandring hos de særligt sensitive børn, siger Martin og Lise August, der sammen driver rådgivningsvirksomheden Sensitiv Balance.

men. Amalie bliver ekstra ked af det, når klassen får skældud. I et stille klasseværelse, hvor tonen mellem lærere og elever er præget af tillid og respekt, vil hun derimod kunne trives endnu bedre end andre børn. Mads er optaget af retfærdighed i verden og i fritiden laver han frivilligt arbejde. Som mange andre særligt sensitive børn bruger han modtageligheden over for omgivelsernes problemer positivt ved at engagere sig i godgørende arbejde. Den mørke side af den sensitive modtagelighed er, at en rå film om folkemord også går dybere i sindet. Mads og andre særligt sensitive børn har brug for lærere, der har opdateret viden om, at nogle børn ikke bør se overstimulerende film i skolen, heller ikke i 9. klasse, siger Martin August.

## Små ting med stor betydning

- De sensitive børn lægger mærke til nuancer, som mange andre børn vil overse: er der rod eller orden, uro eller



En del af skolens børn er særligt sensitive med intense følelser og de er mere påvirkede af andres humør og stemninger.

ro i klasseværelset? Hvordan er lærerens stemmeføring? Er der børn omkring dem, som er kedede af det, bange eller har brug for hjælp? Er det for varmt, for koldt eller for skarpt lys? Er der et stille hjørne i SFO'en? Forventer de voksne at man er aktiv og udadvendt hele dagen eller får man lov til at trække sig tilbage uden at blive anset for at være mærkelig? Er der konkurrence og kulde eller sammenhold og varme børnene imellem? Er der pædagoger, som har en rå eller sarkastisk tone? Og hvordan skal en kollektiv irettesættelse tolkes? Var det især mig, der gjorde noget forkert? De særligt sensitive børn har behov for, at intensitet og varighed af stimulering i løbet af dagen tager hensyn til et nervesystem, der bearbejder alle indtryk med større dybde, siger Lise August.

#### **Mindre stimulering og mere tryghed**

- Når man ser tegn på, at et barn er særligt sensitiv, vil det gavne barnet, at trækket bliver genkendt, sådan at SFO pædagoger, forældre og lærere kan tage højde for, at barnet er mere modtageligt. De to vigtigste nøgler til at sikre et miljø, der passer godt til barnet, er at skære ned på stimulering og sætte fokus på tryghed, siger Martin August og fortsætter:
- Tilsyneladende små ting kan gøre en forbløffende stor

forskel og give børnene fysiske og sociale åndehuller, hvor de genoplader energi: At være varsom med strenge irettesættelser og kollektiv skældud, at give de sensitive børn ekstra positiv og varm feedback, at have et godt fysisk indeklima og rolige kroge barnet kan trække sig tilbage, ikke presse barnet til at være "ikke-sensitiv" eller anse det for "pivot" eller "skabet", når det reagerer mere på en voldsom film osv. osv.

***"En udbredt fejltagelse er forestillingen om, at man hjælper barnet og gør det mere robust ved at arbejde på at "kurere" den særlige sensitivitet og gøre barnet "normalt"..."***

Når man først har forstået de sensitive børns grundlæggende behov for at få nervesystemet til at falde til ro, er der talrige muligheder for at støtte børnene. Pædagoger, lærere og forældre bliver ofte positivt overraskede over, hvor lidt der skal til for at skabe en positiv forandring, siger Martin August.

#### **Faglige hensyn til overstimulering**

Ifølge Lise og Martin August er overstimulering et vilkår ved at tilhøre et mindretal af børn, der lever i en hverdag, der er tilrettelagt efter flertallets behov for

stimulering. Mange fagpersoner og forældre er i tvivl om, hvordan de finder balancen mellem at udfordre og beskytte barnet og hvordan de bedst lærer barnet at klare de situationer, der er overvældende.

- En udbredt fejltagelse er forestillingen om, at man hjælper barnet og gør det mere robust ved at arbejde på at "kurere" den særlige sensitivitet og gøre barnet "normalt". Her er det vigtigt at have faglig viden om, at overstimulering påvirker børnenes hjerne og krop, og psykisk indebærer, at tilpashedsfølelsen og evnen til at præstere midlertidigt tager et dyk. Antagelser om at børn bliver robuste ved at blive kastet ud i nogle "udfordringer" kan være fornuftig i arbejdet med visse typer børn, men der er brug for ekstra omtanke i forhold til særligt sensitive børn, som biologisk set er gearede til at blive overstimulerede, siger parret.

#### **Tryghed og varme afgørende**

- Oplevelsen af tryghed, varme og samhørighed udløser signalstoffer og hormoner, der modvirker de negative virkninger af overstimulering og forebygger en mere kronisk reaktion på krav og udfordringer, som forøger risiko for psykisk sygdom, siger Lis August og fortsætter:

- I forhold til børn, der diagnostisk set er i en gråzone, kan opmærksomhed på den sensitive påvirkelighed

skærpe de faglige vurderinger. Er man i tvivl, bør man arbejde på at nedsætte graden af stimulering og øge trygheden i barnets hverdag inden der stilles en diagnose. Hvis barnet er særligt sensitivt, kan forandringer i miljøet på grund af modtageligheden få en mere afgørende betydning både på godt og ondt, siger Lise August.

*I følge den amerikanske psykolog og forfatter Elaine Aron, der har forsket i den særlige sensitivitet i mere end 10 år, så er 20 % af alle mennesker særligt sensitive. Trækket er ifølge Elaine Aron genetisk betinget. Der er lige mange drenge og piger. 70 % af de særligt sensitive er indadvendte, 30 % er udadvendte. Kilde: Aron, E. N., & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 345-368.*

#### **Referencer:**

*Elaine N. Aron. Særligt sensitive børn. Borgens forlag. 2010. Elaine N. Aron og Lise August. Særligt sensitive menneskers trivsel. Sensitiv Balance. 2010.*

*Lise August er psykolog og specialist i psykoterapi og har sammen med psykoterapeut Martin August stiftet Sensitiv Balance, som tilbyder rådgivning, supervision, foredrag og offentlige seminarer for forældre og fagpersoner. Sensitiv Balance udgiver gratis nyhedsbrev fra sensitiv.dk og har fagligt samarbejde med den amerikanske forsker og psykolog Elaine Aron, som er pioner og førende ekspert inden for området.*