

Sensitivitet er ikke en diagnose - det er et personlighedstræk

Vi er så vant til at tænke, at når der kommer et nyt begreb, så må det nødvendigvis være et problembegreb. Men det er helt misforstået, ifølge psykolog Lise August.

Af Jane Straschnaja

Psykolog og specialist i psykoterapi, Lise August, sammenligner sensitivitet hos børn som en tangent på et klaver: Ja. Du er sensitiv. Men du er alt muligt andet også, og hvordan klaveret spiller, afhænger af uendeligt mange faktorer. Og det er vel noget, vi alle kan vedkende os, for vi mennesker er jo ikke bare én ting. Vi kan ikke definere os selv ud fra blot et enkelt træk. Vi ved, at vi hver især indeholder endog mange nuancer og facetter.

Hvad dækker 'sensitiv' over?

Vi har hørt om børn, som får betegnelsen 'sensitive'. Men hvad dækker det sensitive over? Ifølge Lise August er det tvingende nødvendigt at eksperterne i dag rent faktisk har sat sig ind i forskningen på området. Fordi i Danmark er der stadig en overvægt af fagfolk, der har holdningen: 'Du har et sensitivt barn - og det er din egen skyld.'

Dette er fuldstændig galt, ifølge Lise August. Man behøver blot se på forskningen mange steder i udlandet, eksempelvis England, Holland, Norge og USA, for her er man længe foran. Der findes strategier og metoder til at hjælpe sit sensitive barn til at over-

komme udfordringer. Men man skal ikke forvente at 'kurere' det, for *det fejler ikke noget*. Det sensitive barn kan - akkurat som alle andre børn - udvikle en psykisk lidelse eller blive fysisk syg. Så skal barnet naturligvis have hjælp via diagnose og behandling. Men det er jo ikke sensitiviteten, man forsøger at kurere; det er sygdommen. Her er det nyttigt at vide, at det sensitive barn hurtigere end andre børn kan udvikle en psykisk lidelse. For når forældre og andre omsorgspersoner ved dette, så har man også alle muligheder for at være mere opmærksom på barnet i pressede situationer. De sensitive børn har nogle ressourcer, som andre børn ikke har.

Hvis disse ressourcer får lov at få positivt råderum, så ser man, at de sensitive børn også er de børn, som har nemmest ved at dele, som har nemmest ved at vente på deres tur, etc. Men det kræver, at det omgivende miljø, forældrene, familien og institutionen, fungerer.

Hvordan er det at være et sensitivt barn?

Når man er et sensitivt barn, har man behov for større ro, særligt i situationer, som er nye - eller hvor man modtager in-

strukser om noget bestemt. Det sensitive barn kan sagtens klare situationerne ligeså godt som andre børn - nogle gange endda bedre - men fordi barnet reagerer med et større stress-respons, så er der behov for, at omsorgspersonerne rummer og forstår barnets behov, således at barnet får den nødvendige ro til at klare opgaven.

Nogle gange kan det være en god idé på forhånd at fortælle om det nye, der skal ske, for



Lise August er psykolog og specialist i psykoterapi

det kan spare hele børnegruppen i en institution for mange problemer på en lang bane.

Afvisning og kritik

En anden udfordring for sensitive børn kan være, at de i højere grad bliver påvirket i forhold til at modtage afvisninger fra andre børn eller kritik fra voksne. Så også her må man hjælpe dem til at forstå, at selvom man kan blive såret, så skal man ikke give op.

Og når man giver disse børn kritik, så må man samtidig søge at mindske deres følelse af skam, så de i stedet kan vokse med opgaven. Naturligvis skal *alle* børn have serveret konstruktiv kritik på en varm og rolig måde. Dog ser man en større grad af uro og sårbarhed hos sensitive børn, såfremt man ikke sørger for dette.

Retfærdighedssans

Sensitive børn har også en meget stærkt udviklet retfærdighedssans. De kan godt påtage sig rollen som politibetjent i et forsøg på at få tingene til at gå lige efter bogen. Problemet ved det er, at barnet kan komme til at påtage sig *for meget* ansvar og derved måske også gøre sig upopulær blandt sine kammerater. Her hjælper det ikke noget, at man siger til barnet: 'Hold op med at lege politibetjent!', fordi barnet har stadig ikke nogen idé om, hvad det så skal gøre i stedet for.

Hjælp derfor barnet til at skelne imellem, hvornår en situation faktisk godt kan løses uden indgriben, og hvornår det eventuelt er mere alvorligt, og hvor man eksempelvis med fordel kan hente en voksen.

Ressourcestærkt barn

Men hvordan hjælper man så det sensitive barn til at udvikle sine ressourcer og kompetencer? Lise August understreger vigtigheden af at give de sensitive børn lidt ekstra tid og lidt flere forsøg:

-Det kan være vigtigt for barnet i konkrete situationer, at det får en feedback omkring, hvad det skal gøre *mere* af. På den måde kan man sige, at det ligner det, som vi også skal være opmærksomme på hos andre børn.

Forskellen vil være, at sensitive børn typisk kan være tilbøjelige til at være indledningsvist mere tilbageholdne, hvilket nogle gange kan få os til at tro, at de ikke kan finde ud af det. Og det kan børnene også godt selv komme til at tro. Så det er vigtigt, at vi ikke tillader dem at give op, blot fordi noget er ubehageligt i starten.

Dagen skal indeholde flere pauser

Lise August fortæller, at børnene skal have rig mulighed for at prøve noget mange gange, og de skal vide, at de ikke skal tro, det ikke er noget for dem, blot fordi de ikke bryder sig om det den første gang. Det er også vigtigt, at børnene får mange pauser, sådan at de får tid til at lade batterierne op. For eksempel ser man, - hvilket også studier viser - at stressniveauet i daginstitutionerne typisk stiger om eftermiddagen. Men hvis barnet i løbet af dagen på forskellige tidspunkter har haft mulighed for at falde til ro, så gør det en stor forskel:

-Man vil typisk se, at selvtilliden og troen på sig selv vokser, fordi hvis barnet ofte er i en overstimuleret tilstand, uden at kunne berolige sit nervesystem, så er det her, barnet får

”
for mange af de sensitive børn viser det sig faktisk, at når de er tæt knyttede til de voksne, og når de har gode venner, og deres familie fungerer, så er det altså børn, som fungerer – ikke bare sådan middelt godt, men faktisk overordentlig godt.

nogle nederlag, som gør, at det tænker: 'Jeg kan ikke.'

Sensitive børn skal ikke 'skærmes fra livet'

Barnet skal have hjælp til at regulere sit følelsesliv, og det er ikke det samme som at skærme barnet. Hvad det drejer sig om, er at udfordre de sensitive børn og lære dem, hvordan de regulerer deres følelser i en udfordrende situation. Lise August pointerer, at hvis de får mulighed for at efterbearbejde, så ser man, at de sensitive børn ofte kan lære meget mere, end andre børn ville have gjort

-Og det skal vi give dem muligheden for, understreger hun.

Miljøet omkring det sensitive barn er centralt. Måske mangler man som pædagog viden på området. Eller måske mangles der simpelthen de rammer, som er nødvendige i forhold til, at man som pædagog kan stå inde for sit arbejde.

Her kunne supervision og videreuddannelse være givtige ressourcer, sådan at man forestillede sig, at der i en institution i hvert fald var én person med kendskab til sensitive børn. Det vil uden tvivl gavne alle, og man kan med fordel anlægge et mere helhedsorienteret synspunkt. For hvad der gavner det sensitive barn, det gavner også alle de andre børn – og omvendt. Det vil altså ikke nytte noget at hive de sensitive børn ud som en enkelt gruppe. Alle kan få glæde af det samme. Og det leder hen imod Lise August essentielle pointe:

-Det er vigtigt, at vi ikke begynder at tænke i sensitivitet som en diagnose. Som børn der skal adskilles eller udskilles som en ny type problembørn. Fordi det er en naturlig variation, og for mange af de sensitive børn viser det sig faktisk, at når de er tæt knyttede til de

voksne, og når de har gode venner, og deres familie fungerer, så er det altså børn, som fungerer – ikke bare sådan middelhøjt, men faktisk *overordentlig* godt. Så det ville være meget bekymrende, hvis vi begynder at se sensitive børn som problembørn. Vi har at gøre med et personlighedstræk.

Miljøet er afgørende

Lise August forklarer, at man i stedet kan sige, at når sensitive børn udvikler problemer – som alle andre – så skal deres omgivelser forstå, at de er mere præget af de problematiske forhold. I institutionen såvel som i familien. De vil derfor ofte have brug for mere hjælp og mere støtte end andre børn,

som gennemgår tilsvarende vanskeligheder. Man skal give barnet nogle redskaber til at håndtere situationen, men forældrene skal også inddrages som positive ressourcer.

Lise August fortæller, at ny forskning blandt andet viser, at forældre til sensitive børn har tendens til at blive enten eftergivende eller aggressive i en situation, hvor deres barn er udfordret. Det vil sige, at enten giver de efter og for eksempel lader barnet undgå det, som det egentlig var blevet bedt om. Eller også bliver de ophidsede og vrede og skælder måske barnet ud.

Her gælder det om at give forældrene nogle solide værktøjer, således at de kan arbejde konstruktivt med deres barns udfordringer. For barnet *kan* godt. Det kræver bare lidt ekstra.

Igen må det understreges, at barnets miljø er afgørende:

-Vi skal forstå, at potentialet, sensitiviteten i sig selv, kan udvikle sig meget forskelligt afhængigt af, hvordan vi guider og støtter barnet i hverdagen.

”
Vi skal forstå, at potentialet, sensitiviteten i sig selv, kan udvikle sig meget forskelligt afhængigt af, hvordan vi guider og støtter barnet

Lise August fortæller som eksempel om to sensitive drenge i samme idrætsinstitution. Den ene dreng var overvejende introvert, og han havde svært ved – og mangel på lyst til – at dyrke alle disse fysiske aktiviteter, der naturligt nok ofte var på programmet. Den anden dreng var også sensitiv, men han var en mere udadvendt type og ekstremt fysisk aktiv. *Denne* dreng var idealet. Men de var begge sensitive. De var blot placeret et sted, som var gunstigt for den ene, men uhensigtsmæssig for den anden. Dette siger meget om, at miljøet spiller en fuldstændig afgørende rolle for, hvordan de sensitive ressourcer bliver mødt, brugt og udviklet. Vi kan ikke ensrette børn. Men i Danmark ser Lise August stadig en stærkt overvejende tendens til at gøre netop det.

Mød Lise August, når Seminarer.dk afholder temadagen:

”Sensitive børn – udfordring eller ressource”.

Det foregår her: torsdag den 10. november 2016 på Scandic Glostrup.

Tirsdag den 22. november 2016 på Scandic Silkeborg.

Begge dage er fra kl. 09.00 – 16.00