

At genkende og støtte særligt sensitive børn

"Jamen mor, det påvirker mig psykisk" Dette er ordene fra en pige på bare 8 år. Med disse ord viser barnet, at det føler ting dybt og grunder ekstra over dem. Det er typisk for særligt sensitive børn. Men hvad vil det sige at være sensitiv? I bestræbelserne på at forstå, hvad der kan lægge til grund for en spiseforstyrrelse eller selvskade, kigger LMS nærmere på begrebet "særligt sensitive børn".

Af Lise August, autoriseret psykolog og specialist i psykoterapi og Martin August, psykoterapeut MPF.

Mette var en dag kommet hjem fra skole og havde været rigtig ked af det. Da moderen havde spurgt om, hvorfor hun var ked af det, havde Mette svaret, at det var fordi Tina og Karen havde været uvenner i dag. Det skulle hun da ikke bekymre sig om, havde moderen svaret, for det havde jo ikke noget med hende at gøre. Mette havde svaret: "Jamen mor, det påvirker mig psykisk". Denne situation er meget genkendelig for særligt sensitive børn, og moderens reaktion er meget normal for

forældre, som ikke er klar over deres barns sensitivitet.

Særligt sensitive børn registrerer eget og andres følelseslivs nuancer meget stærkt, og de har en unik evne til også at sætte ord på det. Det kan til tider være anstrengende, mens det andre gange er berigende. De særligt sensitive børn knytter dybe venskaber, og andre føler sig ofte forstået og rummet af dem.

Hvordan genkender vi særligt sensitive børn?

15-20% af alle børn viser fra fødslen tegn på særligt sensitive træk. Børnene har en række

ressourcer, blandt andet dybsindighed, indlevelsesevne, kreativitet og detaljesans. Det særligt sensitive barn har også en større følsomhed over for lys, lyde, lugte, smerte, varme og kulde. Barnet bliver lettere forskrækket og oplever mere smerte, når det falder og slår sig. En stor moralsk følsomhed, høj begavelse og et rigt indre liv med livlige natlige drømme er andre typiske kendetegn.

Trækket går i arv og i mange tilfælde er en eller begge forældre også særligt sensitive. Der er ikke tale om en diagnose, men om et nedarvet træk, som både har fordele og ulemper. Alle børn er følsomme, men særligt sensitive børn er på et eller flere områder følsomme i ekstra høj grad sammenlignet med andre børn på samme alder.

Modtagelighed på godt og ondt

Hvis de særligt sensitive børn vokser op i et støttende miljø, vil de som voksne være mindre psykisk og fysisk syge, mere produktive og socialt velfungerende end andre.



Modelfoto



Martin og Lise August.

Hvis de særligt sensitive børn møder belastninger i barndommen, er de derimod mere sårbare end andre børn. De bearbejder de smertefulde oplevelser mere dybsindigt og følsomt. Psykisk er de mere påvirkede af problemerne.

Derfor er der også risiko for spiseforstyrrelser og selvskade, hvis barnet ikke bliver mødt. De er lettere at overstimulere og har brug for mere tid og ro i hverdagen. Hvis der fx under middagen kører TV i baggrunden med nogle skræmmende nyheder, eller hvis mor og far råber og er uvenner, kan barnets reaktion i disse situationer være enten at proppe sig med mad eller stoppe med at spise. Det bliver den eneste løsning på at fjerne de ubehagelige stemninger, som barnet kan finde ud af at bruge.

Samtidig er de særligt sensitive børn også modtagelige for støtte og positiv feedback. Det er vigtige ressourcer, der giver fordele i forebyggelse og behandling af psykiske lidelser.

Gode råd til at støtte de særligt sensitive børn

- 1 Særligt sensitive børn er forskellige – nogle er indadvendte, andre udadvendte osv. Lær barnets profil og sensitive sider at kende.
- 2 Det er normalt, at det særligt sensitive barn både som barn, teenager og ung har brug for mere ro, mindre stimulering og mere tryk end andre børn. Hjælp barnet til at styre uden om overstimulering i hverdagen.
- 3 Forsøg ikke at "kurere" de sensitive sider. Forskellen er biologisk, og barnet kan ikke "tage sig sammen" og være mindre følsomt. Lær det hellere at forstå sig selv, tage vare på følsomheden og bruge de sensitive sider godt.
- 4 Det kan være mere krævende for det særligt sensitive barn at være i vuggestue/dagpleje, børnehave, skole, SFO og under uddannelse. Vær ekstra omhyggelig med valg af institution, skole og uddannelse. Giv om muligt mere tid og ekstra støtte ved indkøring og skift.
- 5 Hvis det særligt sensitive barn er overstimuleret, vil det fungere ud fra "værste udgave af sig selv". Hvis det er muligt, giv da dit barn en pause eller en time-out i ca. 20 minutter, så det kan genskabe balancen. Løs da bagefter evt. problemer fremadrettet og uden bebrejdelser, når barnet igen er i balance. Når barnet er gammelt nok, har det gavn af at kunne give sig selv time-out, når det er nødvendigt.
- 6 Konflikter i familien, uhyggelige film eller nyheder om krig, sult og fattigdom, voldelige computerspil mm. påvirker det særligt sensitive barn dybere end andre. Giv barnet støtte til at undgå det værste og til at genfinde trygheden, når det ikke kan undgås.
- 7 Når barnet er gammelt nok til at forstå det, vil det være en hjælp at tale med det om det særligt sensitive træk. Hvordan og hvad du præcis skal sige, afhænger af barnets alder og personlighed. Vær konkret, sæt fokus på de positive sider og tal med barnet om, at det er normalt og i orden, og at mange andre børn (op mod hvert femte!) har det på samme måde. Barnet bliver ofte meget taknemmelig og lettet over at opdage, at det særligt sensitive træk er normalt, og at andre har det på samme måde.
- 8 Sæt fokus på de positive sider ved at være særligt sensitiv: begavelse, kreativitet, indlevelse, modtagelighed for positiv feedback og støtte. Det giver barnet selvværd. Skriv eventuelt en liste over de glæder, som det særligt sensitive barn giver og tal om fordelene med andre og med barnet, så der kommer fokus på de gode sider og historier.
- 9 Et særligt sensitivt barn er mere sårbart over for belastning og problemer. Forvent at det særligt sensitive barn bliver hårdere ramt af modgang end andre børn, også af tilsyneladende "små ting" i omgivelserne.
- 10 Når et særligt sensitivt barn har udviklet en spiseforstyrrelse eller selvskadende adfærd, er det positivt set mere modtagelig over for støtte, menneskelig varme og tryk tilknytning til en rådgiver eller støtteperson. Sæt fokus på dette forandringspotentiale. Husk at det særligt sensitive barn har mulighed for at få et større positivt udbytte af kontakten end andre børn på grund af de lyse sider ved at være særligt sensitiv.

KENDER DU EN, SOM ER SÆRLIGT SENSITIV?

På hjemmesiden www.sensitiv.dk kan man tage en test for at finde ud af, om man har et barn, som er særligt sensitiv. Her findes også en test for voksne med særligt sensitive træk.