

Særligt sensitive børn

Hvordan skal vi forstå og støtte børn, der fra fødslen er mere modtagelige og følsomme? Ny, tankevækkende bog fremhæver ressourcer blandt en gruppe børn, som ifølge forfatteren har været misforståede.

Elaine Aron er hovedskikkelsen inden for undersøgelser af det særligt sensitive træk, og hendes bog fra sidste år om særligt sensitive børn er et pionerarbejde, som ni år efter amerikansk udgivelse nu er tilgængelig for danske læsere.

Bogen giver en tankevækkende analyse af et genetisk betinget træk, som kendetegner 15-20 % af alle børn og er lige fordelt mellem drenge og piger. Målgruppen er forældre, men psykologer og andre fagpersoner, der arbejder med børn og familier, kan også blive kloge af den.

Typiske kendetegn ved særligt sensitive børn er, at de 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, fx bliver andres forventninger, kritik og irettesættelser bearbejdet dybere i nervesystemet. Der følger desuden en række fordele med trækket, typisk en højere begavelse, modtagelighed over for positiv feedback, indlevelsessevne, kreativitet og retfærdighedsans.

Vi skal se børnenes ressourcer

Forskere har observeret særligt sensitive børn, som eksempelvis bruger længere tid end andre børn på at betragte en leg, inden de kaster sig ud i den. Tidligere har det været antaget, at årsagen til barnets adfærd var, at det var hæmmet, genert, frygtsomt, umodent eller på andre måder havde vanskeligheder.

Elaine Aron fremhæver, at børnene er i gang med en dybere bearbejdning af indtryk. Kort sagt: de tænker sig om. Inden de går ind i legen, lægger de nøje mærke til, hvad den går ud på. Fx vil de fange dybder i legesituationen: hvem der styrer legen, hvilket humør børnene er i, om nogen har brug for hjælp, hvordan reglerne er, om der er undtagelser osv. Barnet vil på den måde være bedre forberedt og begå færre fejl, når det leger med. Elaine Arons pointe om de særligt sensitive børns dybere bearbejdning af indtryk er blandt andet baseret på en kritisk gennemgang af tidligere undersøgelser.

Et hovedbudskab i bogen er, at vi ikke skal misforstå eller diskvalificere børnene på grund af deres sensitivitet. Vi skal ikke

automatisk give dem negative mærkater på, men også have øje for ressourcerne. Et godt miljø vil bringe det bedste frem i børnenes genetisk betingede modtagelighed. Fra et evolutionsbiologisk perspektiv antages det, at den særlige sensitivitet giver fordele i bestemte situationer og omgivelser og derfor fremmer artens overlevelse. Trækket er udbredt blandt de fleste dyrearter.

At de særligt sensitive børn er mere observante og lægger mærker til nuancer i miljøet, som andre børn overser, kan tilskrives højere niveauer i nervesystemet. Indtryk bliver neuralt integreret og bearbejdet med en større nøjagtighed og dybde. Hypotesen er senere blevet underbygget af undersøgelser med fMRI-hjernescanning, som ikke var kendt, da bogen blev skrevet.

Flere målgrupper

I bogens indledning er der et spørgeskema med 23 spørgsmål, som forældre kan udfylde. Hvis de svarer ja til 13 eller flere spørgsmål, er det sandsynligt, at barnet er særligt sensitivt. Bogens første kapitler giver et dybere indblik i, hvordan vi genkender de særligt sensitive børn. De efterfølgende kapitler guider læseren til, hvordan man kan forstå og støtte børnene på forskellige alderstrin, fra nyfødte til teenagere.

Elaine Aron gennemgår, hvad der skal til for at børnene trives i hjemmet og ude blandt andre, i institutioner, skoler, i fritidslivet og venskaber. Hun peger desuden på de udfordringer, der ligger i at møde børnene, når voksne selv har det særligt sensitive træk, og når de ikke har det. På alle alderstrin er der eksempler på vanskelige situationer, og hvordan man løser dem.

En hovedpointe er, at et særligt sensitivt barn ikke bare ”kan tage sig sammen” og være mindre sensitiv – forskellen er genetisk, og børnene skal have hjælp til at acceptere sig selv og leve i balance med den følsomhed, de er født med.

I situationer, hvor de særligt sensitive børn er overstimulerede, vil de føle sig mindre godt tilpas og klare ting dårligere end ellers. Det kan påvirke deres selvværd, og de har i højere grad end andre børn brug for opbakning til at blive ved med at tro på sig selv trods oplevelser af nederlag. De har desuden brug for støtte til at forstå og udtrykke de positive sider af sensitiviteten.

Det er en fordel, at de er modtagelige for positiv feedback og en ulempe, at de tillige er ekstra følsomme over for at modtage kritik og negativ feedback. Da et særligt sensitivt barn kan blive hårdere ramt af følelsen af at være forkert, indeholder bogen mange forslag til, hvordan man bedst kan rettesætte og kritisere særligt sensitive børn på en måde, der virker opbyggende snarere end nedbrydende.

Endelig er der en lang række bud på, hvordan forældre kan tale om den særlige sensitivitet med barnet selv og de fagpersoner, der er i barnets liv – pædagoger, lærere, læge, tandlæge osv. Sidst i bogen findes gode råd til lærere. Listen er kortfattet, og selvom fagpersoner vil finde inspiration i bogen, bærer den præg af at forældrene er den primære målgruppe.

Modtagelighed på godt og ondt

Bogens perspektiv er interessant i forhold til de børn, der diagnostisk set er i gråzonen, og hvor opmærksomhed på den sensitive påvirkelighed kan skærpe de faglige vurderinger. Er man i tvivl, bør man arbejde på at nedsætte graden af stimulering og øge trygheden i barnets hverdag. Hvis barnet er særligt sensitivt, kan forandringer i miljøet på grund af modtageligheden få en mere afgørende betydning både på godt og ondt.

Miljøet i barndommen er afgørende for alle børn. Ifølge denne bog er det omgivende miljø endnu mere afgørende for de børn, der er særligt sensitive, fordi de genetisk er udstyret med

større modtagelighed. Det kan gøre vurderingen af dem mere kompleks.

Elaine Aron fremhæver, at trækket ikke skal diagnosticeres, selv om de særligt sensitive børn ligesom alle andre kan blive fysisk eller psykisk syge. Ofte er de særligt sensitive børn usædvanligt velfungerende.

Hvis et særligt sensitivt barn befinder sig i gode omgivelser, vil det kunne trives i endnu højere grad end andre børn, og omvendt hvis det møder belastende modgang, vil det kunne blive hårdere ramt. Ligesom en fod, der passer til størrelse 40, ikke trives, når den presses ned i en størrelse 36, vil særligt sensitive børn ikke trives, hvis de presses ind i en overstimulerende hverdag. Men eftersom børns hverdag er indrettet efter flertallets behov for stimulering, er de særligt sensitive børn ofte pressede. Ifølge Elaine Aron er opgaven at genkende følsomheden og hjælpe de sensitive børn til at tage vare på deres behov for at berolige nervesystemet. Ved at sikre et passende miljø omkring dem i barndommen, vil det være fordelene ved trækket, der kommer frem.

Bogen kan anbefales både på grund af dens praktiske anvendelighed, og fordi tankegangen er rodfæstet i anerkendt nyere forskning. Denne forskning bringer sårbarhedstænkningen et skridt videre og giver et mere bredt og nuanceret fagligt perspektiv på børnenes modtagelighed. ■

Lise August



BOGDATA

Elaine N. Aron: "Særligt sensitive børn". Borgens Forlag, 2010.
381 sider. 389 kr.