

# Min personlige søgen efter information, førte mig til litteratur om det særligt sensitive træk

Jeg er som tidligere nævnt først blevet bekendt med dette træk for lidt over 1½ år siden.

Det var i forbindelse med søgen efter informationer og forklaringer på, hvorfor min på daværende tidspunkt, 7-årige datter tilsyneladende reagerede anderledes end andre børn i rigtig mange sammenhænge. Men også efterfølgende en genkendelse af nogle af de samme reaktioner hos min søn.

Reaktioner som er hurtigere, dybere, voldsommere og mere intense end de børn, som vi har i vores umiddelbare omgangskreds. Reaktioner som på en eller anden måde har kendetegnet netop dem og ikke andre børn. Jeg tager her udgangspunkt i min datter, men det kunne lige så godt være min søn.

Min datter har altid været meget observerende, velovervejet, videbegærlig, nytænkende og detaljeorienteret. Hun har observeret og husket nuancer, detaljer, lugte, stemninger og lyde, som vi andre tilsyneladende ikke lagde mærke til eller kunne fremkalde på samme måde i vores hukommelse.

Hun har meget tidligt haft et meget rigt og nuanceret sprog og har haft stor glæde af "voksensnak" i en tidlig alder. Hun har altid været lynhurtigt til at lægge mærke til bitte små forandringer i omgivelserne og er meget perfektionistisk.

Nye sammenhænge og oplevelser kunne virke meget overvældende på hende og gøre hende utryk, selv om hun gerne ville indgå i disse sammenhænge og oplevelser. Forudsigelighed er alfa og omega for hende. Hendes reaktion på smerte har også kunnet være meget voldsom. Hun er taktil sart i forbindelse med tøj, som nemt strammer, kradser og generer. Hun er meget ensopret med hensyn til valget af mad. Hun har i perioder reageret på for meget støj/uro omkring sig og på for mange mennesker eller for mange aktiviteter.

Og hun har altid haft brug for eller selv skabt rum for enetid, hvor hun har gået og tullet lidt rundt for sig selv eller trukket sig ind på sit værelse for at koble af.

Dette blev først rigtig markant, efter hun startede i skole, hvor vi efterhånden kan måle "temperaturen" og tempoet på dagen alt efter, hvor meget eller hvor lidt overskud, hun havde, når hun kom hjem.

Hun er en pige, som ikke har overskud til mange og lange dage i fritten efter skoletid. Overskud på den måde, at hun indtil nu ikke kunne mærke sine egne grænser og ofte kortte sig selv ud over den grænse. For hun ville være med til alt og ikke stå tilbage for, hvad de andre

børn kunne. Hvilket tit og ofte resulterede i, at vi som forældre fik en meget træt, ked af det og overstimuleret pige hjem, som pludselig viste sider af sig selv, som var for os ukendte. Sider, som jeg vil betegne som de værste af hende.

Oftentimes har hun ventet med at reagere, til hun kom hjem i "sikker havn".

Det blev en øjenåbner, som gjorde, at jeg var nødt til at gøre noget for at hjælpe hende. Og der opstod også et behov for mig som mor om at forstå mit barn bedre og få nogle redskaber.

Disse ovennævnte reaktioner er reaktioner, som jeg igennem årene som pædagog også har mødt hos enkelte af de mange børn, som har krydset min vej. Så jeg søgte med lys og lygte på internettet, biblioteket, venner, kollegaer, fagbøger, blade osv. Groft sagt hos alt og alle, hvor der kunne være ligheder, eller hvor beskrivelsen af min datter kunne passe ind.

Det førte mig på en fantastisk rejse, hvor jeg lærte så meget nyt om mine børn og mig selv.

For først blev vi bekendt med, at en af grundene til hendes reaktioner var, at hun er et højt begavet barn. Det satte virkelige nogle brikker på plads og gav os som forældre nogle værktøjer, som vi virkelig kunne bruge, og som vi kunne se og mærke med det samme hjælp hende rigtig meget, og som satte hendes trivsel op. Men det vil jeg ikke komme mere ind på i dette indlæg. Det må komme på et senere tidspunkt.

Men der manglede alligevel stadig et "missing link", en ekstra og anden vinkel i vores og omgivelsernes forståelse og tilgang til hende.

Der var det, at jeg fandt Lise og Martin Augusts hjemmeside om særligt sensitive og et afsnit om særligt sensitive børn. Der var den manglende vinkel og "the missing link", og en tung sten faldt fra mit hjerte. Her var endelig forklaringen, jeg længe havde søgt og platformen til at til egne mig viden og redskaber i form af råd og vejledning, som i den grad ville gavne mine børn. Jeg kunne i den grad nikke genkendende til alt, hvad der stod beskrevet om særligt sensitive børn. I høj grad hos min datter, men også hos min yngre søn. Endnu en øjenåbner.

For selv om særligt sensitive børn har fælles træk, så kan de også være vidt forskellige og reagere meget forskelligt. Det var endnu engang ny viden, som i den grad kunne bruges.

I efteråret 2010 deltog vi som forældre i et foredrag, som Lise August holdt. I salen sad 50 forældre, som hav-

de børn, som mindede så meget om mine på så mange punkter. Ved talerpulten stod en psykolog og gav os alle de svar, vi havde søgt, og alle de råd, vi havde manglet. Det var en kæmpe stor gave, og den har i den grad beriget vores liv i en så positiv grad, at jeg bare måtte vide mere.

Jeg læste Elaine Aron's bog om særligt sensitive mennesker og om særligt sensitive børn og blev endnu klogere på dette træk hos begge mine børn og så sandelig også på mig selv. For pludselig kunne jeg se, at trækket jo også er en stor del af mig som person.

Så da Lise og Martin annoncerede et 4 timers seminar i foråret 2011, så slog vi som forældre til med det samme. Det var om muligt endnu mere fantastisk, for nu sad der 200-300 mennesker i salen. Der var forældre, bedsteforældre og fagfolk, som alle havde med børn at gøre, og som kunne nikke genkendende til beskrivelsen af kendetegnene på særligt sensitive børn. Nogle, som havde set og mærket forskellen ved deres barn efter at have ændret tilgangen til barnet, og nogle, som for første gang fik det, de havde manglet. Vi var pludselig ikke alene.

Jeg har nu det sidste års tid set, mærket og glædet mig på mine børns og egne vegne og på vegne af os som forældre.

Jublet over alt det gode, som har fulgt i tiden efter det første møde med Lise og Martins fantastiske viden og arbejde med at udbrede dette. Med at dele, forklare, give råd og i det hele taget hjælpe og guide forældre som mig.

Derfor kan jeg kun anbefale at søge mere information på deres hjemmeside – sensitiv.dk. Her vil man kunne få en masse gode oplysninger og beskrivelser om trækket og søge i litteraturlister, artikler og fremtidige foredrag og seminarer.

Jeg skriver dette i håbet og troen på, at der sidder rigtig mange forældre ude i det danske land, som vil kunne genkende deres børn i disse beskrivelser, og som vil kunne drage rigtig meget nytte af den gode viden, der faktisk ligger om de særligt sensitive børn.

Børn med dette træk er ikke forkerte eller anderledes, de er blot mere nuancerede. De er fantastiske ud over det sædvanlige. De er som små frø der vokser, udvikles og blomstrer i om muligt endnu smukkere flor end resten af markens blomster, så længe de får det rette miljø at færdes i.

Mange hilsner

Mette Plambech

Pædagog og mor til særligt sensitivt barn



**Ubby Fri- og Efterskole**  
**Faglighed**  
**Fællesskab**  
**Individuelle udfordringer**

**Liniefag:**

- Spring
- Rytmegymnastik
- Fodbold dr.
- Musik
- Håndbold

**Mulighed for 2 liniefag**  
[www.ubby.dk](http://www.ubby.dk)



**Du finder din "indre svane" på Svankjær**

Til 8., 9. og 10. klasse på en spændende skole med kristne værdier og fokus både på fællesskabet og den enkelte. Bliv dygtigere, lidt mere voksen og kom videre med mod på livet!

**Svankjær Efterskole**  
Hedehøjvej 59, Svankjær, 7255 Bedsted Thy  
Tlf: 9794 8220 Fax: 9794 8326  
kontakt@svankjaer.dk [www.svankjaer.dk](http://www.svankjaer.dk)

**Revision og rådgivning af frie skoler i hele Danmark**



- Personlig kontakt
- Specialviden
- Engagement
- Mere end 40 års erfaring
- og så løser vi opgaverne ude hos Jer!

**BRANDT** et.dk

STATSAUTORISERET REVISIONSPARTNERSKAB

Specialafd.:  
Limfjordsvej 42 | 7900 Nykøbing M. | 97 72 32 44

[www.BrandtRevision.dk](http://www.BrandtRevision.dk)

THISTED | HURUP THY | HANSTHOLM | NYKØBING MORS  
FJERRITSLÆV | SKIVE | KOLDING | FREDERICIA | ÅRHUS