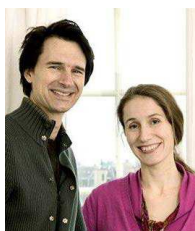


Styrk de særligt sensitive børn

Særligt sensitive børn er på godt og ondt mere påvirkede af det omgivende miljø. De er blandt de mest fagligt og socialt stærke børn, når de trives i et miljø. Men føler de sig utrygge og overstimulerede, er de mere udsatte end andre børn. Artiklen giver viden og gode råd til skolestarten.



Af Lise og Martin August fra *sensitiv.dk*, aut. klinisk psykolog og psykoterapeut MPF. Forfattere til kommende bog om sensitive børn fra Hans Reitzels Forlag.

Hvordan genkender man et særligt sensitivt barn?

Er barnet mere følsomt over for skarpt lys, høje lyde, baggrundsstøj, varme eller kulde? Reagerer det stærkere på at være sulten, tørstig, føle smerte eller være træt? Bliver barnet meget påvirket af andres følelser og stemninger? Er det ekstra følsomt over for kritik og anerkendelse? Tænker barnet mere over ting og har det dybe følelser? Er barnet meget optaget af retfærdighed og har det en levende forestillingsevne? Bliver barnet mere påvirket af forandring, tidspres, konkurrence og det uventede end de fleste andre børn? Hvis man genkender mange tegn og ser dem i højere grad end hos jævnaldrende, kan barnet være særligt sensitivt.

Hvad er særlig sensitivitet?

Ca. 15-20% af alle børn, lige fordelt mellem drenge og piger, arver det særligt sensitive træk fra en eller begge forældre eller bedsteforældre – dvs. op mod hvert femte barn i hver skoleklasse. Nervesystemet

er følsomt hos alle børn, fordi det er mere formbart, mens barnet udvikler sig. Men hos særligt sensitive børn er nervesystemet ekstra følsomt, og det giver både resurser og udfordringer. En skoleleder, der selv var far til en sensitiv datter, gav et fint billede: "forestil dig at de sensitive børns hjerne er på overarbejde i situationer, hvor andres børns hjerne er på afspadsering. Disse børn kan noget ekstra, men efter en dag i skole og SFO er de mere trætte og udkørte – det er prisen for deres gaver."

Sæt styrken i spil

Hvor nogle børn ifølge forskningen ligesom mælkebøtter kan trives overalt, også i modgang, vil sensitive børn ligesom orkideer være endnu mere påvirkede af det omgivende miljø. De sygner hurtigt hen i de for-

kerte omgivelser, men har usædvanligt smukke blomster, når de vokser i deres rette niche. Sensitive børn trives i et fagligt stimulerende miljø og har brug for en hverdag med ro og struktur. De får endnu stærkere reaktioner på anerkendende feedback og positive oplevelser af samspillet i børnegruppen. I et sådant miljø ses intellektuelle resurser, sociale evner og moralsk omtanke, og de særligt sensitive børn kan være blandt de mest velfungerende af børnene. Derfor skal vi ikke sidestille sensitivitet med sårbarhed eller tænke det som et handicap. Vi skal tro på de sensitive børn og anerkende deres styrker. Især i perioder hvor barnet har problemer og virker ekstra følsomt, er det med til at styrke selvværdet.



Foto: Lene Krogh Larsen



Undgå forsøg på at "kurere" det sensitive træk – giv i stedet barnet konkrete strategier

På nogle områder har de sensitive børn andre grænser end andre børn, og hvordan skal vi møde disse grænser? Hvis barnet bryder sig mindre om støj, bliver mere påvirket af et ubehagelig scene i en film, føler dybere for en kammerat, der har det svært, eller bliver mere ked af en skarp bemærkning, nytter det ikke at sige: "Lad være med at være så følsom. Tænk ikke så dybt over det. Lær at sige pyt." De sensitive børn kan sagtens sige ordet pyt. Men bag ordet gemmer sig en større følsomhed og dybsindighed, som er medfødt, og som barnet ikke kan lave om på. I stedet for at stræbe efter at være upåvirkede – hvilket aldrig vil lykkes for særligt sensitive børn – har de brug for at få forståelse for, at de er mere sensitive. Herudfra kan de lære at håndtere de konkrete situationer,

der udfordrer dem. Hvor kan de finde ro? Er de nødt til at have ørepropper med? Hvilken aftale har man med de voksne, når filmen er ubehagelig? Hvordan kan man støtte sin kammerat? Hvordan håndterer man andres kritik? Osv. Alle børn har brug for strategier, men den positive virkning er endnu større, når barnet er sensitivt. Samtidig er den negative virkning også større, når det særligt sensitive barn ikke ved, hvad det skal gøre og oplever tab af kontrol.

Hvad styrker særligt sensitive børn?

Som alle andre børn kan særligt sensitive børn blive ramt af fysisk og psykisk lidelse, som skal opdages, så barnet kan få den rette hjælp via diagnose og behandling. En sensitiv hverdag kan forebygge behovet for diagnoser og give bedre livskvalitet til de sensitive børn, der også har en diagnose. Mange af de

tilgange, der virker godt for sensitive børn gavner også højt begavede børn, introverte børn, præmature børn og adopterede børn. Men fokus på de særligt sensitive børn er mere end forebyggelse og håndtering af problemer. Når fagpersoner og forældre bedre forstår børnenes personlighedstræk og signaler, kan de skabe rammer, hvor børnene er trygge og hvor den særlige sensitivitet bliver en fordel – for børnene selv og for andre.

Her følger eksempler på praktiske tilgange, der styrker særligt sensitive børn:

1. Forebyg overstimulation via stille rum og hjørner, hvor børnene kan lave vejtrækningsøvelser og tage rolige pauser, som giver dem energi i løbet af dagen. Oplevelser i naturen og kontakt til dyr og planter beroliger også nervesystemet, og særligt sensitive børn får stort udbytte af det.

2. Tag skole-hjem samtalen så tidligt i forløbet som muligt. Forældrene kan fortælle, hvilke ting barnet især er sensitivt overfor, og hvad der plejer at hjælpe. Forældrene skal rådgives om, at de styrker deres særligt sensitive barn ved at planlægge færre fritidsaktiviteter og legeaftaler. I stedet skal de afsætte mere tid til roligt samvær i familien med nær kontakt til de voksne.
3. Brud på hverdagens rutiner, f.eks. temauger, fester og idrætsdage, kan virke overvældende. Forbered særligt sensitive børn ved en lille plan med tegninger, så de bedre kan styre uden om overstimulation. Sæt færre krav indtil de igen har rutiner, ro og genopladede batterier. Giv generelt særligt sensitive børn mere tid til at vænne sig til forandringer og planlæg færre nye aktiviteter.
4. Især for de 70 % særligt sensitive, der også er indadvendte, kan hyppig rokering af pladser, legegrupper og andre tiltag, der "ryster gruppen sammen", virke mod hensigten. Disse børn bliver i stedet "rystede" og har brug for støtte til at styre uden om social overstimulation.
5. Når ekstroverte sensitive børn er overstimulerede, bliver de urolige, hektiske, overaktive eller viser intense følelser, og der er risiko for at overse eller fejltolke deres personlighed. Nogle af de mest støjende, urolige og vilde børn, kan være udadvendte særligt sensitive børn, som har brug for konkret støtte til mere ro, orden og struktur i hverdagen.
6. "At smede mens jernet er koldt" har en positiv virkning på sensitive børn, som har ekstra svært ved at lære nyt, når de er ophidsede eller urolige. En god forklaring på grænser, krav og regler, når barnet er faldet til ro, hjælper det til at tage ved lære og føle sig god nok, når det bliver rettet.
7. Særligt sensitive børns præstationer varierer mere ud fra tilstanden end andre børns. Bedøm ikke deres evner ud fra, hvordan de præsterer, når de er overstimulerede.
8. Opret et trivselsværksted, hvor børn kan tale med voksne, når de har brug for forståelse. Den tryghed kan gøre en svær hverdag til at håndtere. Især hvis barnet har problemer i hjemmet. Tillad undtagelser, f.eks. at barnet er inde, når der er udetid, og italesæt det

på en fornuftig måde i børnegruppen.

9. Reguler skærmtiden. Spil, især voldelige spil, overstimulerer børns nervesystem og skal begrænses. De særligt sensitive børns nervesystem er endnu mere påvirkeligt og følsomt.
10. Særligt sensitive børn har større behov for tryghed. Hvis barnet har problemer med adskillelse, er det vigtigt at anerkende følelserne i stedet for at irettesætte eller bebrejde barnet for reaktionerne. En fast rutine om morgenen kan give større tryghed, når barnet skal sige farvel til far eller mor.

De sensitive børn har altid været der. Det er vores indtryk, at de fleste fagpersoner af den grund allerede har en god forståelse for, hvem børnene er, og hvad de kan gøre for dem. Det nye og positive er, at vi i dag har mere forskning. Denne forskning peger på særligt sensitive børns styrke og kan inspirere til, at vi bliver endnu mere bevidste om at sætte den i spil.



Foto: Lene Krogh Larsen

Litteratur og anbefalinger

www.sensitiv.dk – børnetest, viden, videoklip og gode råd.

Særligt sensitive børn af Elaine Aron. Især til forældre.

Særligt sensitive trivsel. Dvd med Elaine Aron og Lise August.