

Det særlig sensitive barnet

I de fleste barnehager er det ett eller flere barn som er særlig sensitive. De bør du behandle på en annen måte enn andre barn.



**BENTE CHRISTENSEN
STRAND**

barnehagelærer, adjunkt, terapeut og jobber i spes.ped. teamet i Ringerike kommune. Kurser barnehager om det sensitive barnet.
soltinde@online.no

Når jeg møter barn, tenker jeg at det er et lite, men voksent menneske. Dette mennesket har krav på å bli møtt, på samme måte som jeg ville likt at noen møtte meg.

FØDT MED ET POTENSIALE

Vi blir født med et potensial til å leve livet vårt på best mulig måte. Alle har en nedarvet mulighet til læring. Underveis blir vi formet av mor, far, familie, venner, skole, jobb, naboen og trenere. Det sies at «det skal en landsby til for å oppdra et barn».

Erfaringene vi opparbeider gir noen ganger gjenklang i oss. Andre ganger ikke. Et menneske kan reagere på noe, mens et annet ikke sanser det samme. Likevel har alle rett til å bevare sin integritet.

Som store voksne, er det vår oppgave å møte ethvert barn slik at det best mulig kan utvikle sitt potensial.

NOEN SANSER MER ENN ANDRE

Rundt 20 prosent av befolkningen har et nedarvet karaktertrekk som innebærer å være særlig sensitiv, eller høysensitiv. Det vil si at hvert femte barn er født med et mer sensitivt nervesystem. Disse

barna er mer mottagelige for sanseinntrykk og trenger tid til å bearbeide dem. Dette er et normalt karaktertrekk, og er prosentvis likt fordelt mellom jenter og gutter. Av disse 20 prosentene er ca. 30 prosent ekstrovert og 70 prosent er introvert.

Elaine Aron har i de siste årene løftet dette karaktertrekket fram. Hun er en amerikansk psykolog, psykoterapeut, forsker og forfatter. Hun har gjennom en årrekke hatt samtaler med særlig sensitive mennesker, og utarbeidet tester for både barn og voksne. Elaine er selv særlig sensitiv, og hun kaller seg en HSP (highly sensitive person).

Gjennom begrepet DOES, har Elaine laget en kortfattet oversikt over hvordan dette karaktertrekket kan forstås.

D=DYP BEARBEIDING

Særlig sensitive barn bearbeider alt på en mer omfattende måte. De reflekterer, kobler og sammenligner det de legger merke til med lignende eller tidligere erfaringer. Dette gjør de både bevisst og ubevisst. På grunn av den dype bearbeidningen, kan barnet trenge lengre tid på å ta avgjørelser. Barnet har ofte behov for å «sjekke ut» om situasjonen eller valget er trygt. Som voksne kan vi raskt tolke dette barnet som sjenert. Men sjenerthet er en tilstand, og ikke et personlighetstrekk. Et sensitivt barn vil ofte bare se tingene an før det deltar. Den dype bearbeidningen kan også vise

seg i form av at barnet er dypt engasjert i et tema, eller har et interessefelt det har mye kunnskap om.

O=OVERSTIMULERING

Et barn med et følsomt nervesystem blir lettere overstimulert enn flertallet. På grunn av trangen til dyp bearbeiding, kan inntrykk i løpet av en dag bli for mange og oppleves som voldsomme. Tegn på overstimulering kan være konsentrasjonsvansker, kjedsomhet, raserianfall (for å unngå det som er vanskelig), sutring eller at barnet trekker seg unna (kan bli apatisk). Når barnet har blitt overstimulert, kan dette også føre til at små ting blir til store problemer. Enkle valg kan fort bli vanskelig.

E=EMPATI

Barnet med et særlig sensitivt personlighetstrekk har en sterk empatisk evne. De forstår raskt andres følelsesmessige tilstand og reaksjoner. Det er derfor lett for dem å ha en rask evne til innlevelse. Særlig sensitive reagerer mer enn flertallet på både positive og negative erfaringer og tilstander. De har også et spesielt potensial til vekst, når de gis mulighet for et positivt miljø.

S=SUBTILITET

Subtilitet kan forklares med det som vi personlig bemerker og som andre ikke oppfatter. Det er det som ligger «bakom»; fra enkle gleder i livet, til å oppfatte non-



HØYSENSITIVE BARN

Vil du vite mer om høysensitive barn?

www.hsperson.no

www.sensitiv.dk

www.hsperson.com

www.sensitivebarn.no

Innredning av det fysiske miljøet er også viktig. Hvordan er fargene, støyen og lyset? De særlig sensitive barna har stor glede av et estetisk miljø.

Alle må ikke være med på alt. Det foregår mye i løpet av en barnehagedag. Det er ofte tilstelninger og feiringer som karneval og lucia. Kan de barna som er særlig sensitive gis et annet tilbud, eller slippe å delta? Snakk gjerne med foreldrene i forkant, og inngå avtaler med barnet. Det vil gi trygghet for barnet å bli forstått.

Selv om barnet velger bort aktiviteter, er det likevel viktig ikke å overbeskytte barn med særlig sensitivt personlighetstrekk. Det skal på lik linje med andre gis utfordringer og mestring. Men det trenger noen ganger litt mer tid, og litt mer forklaringer i forkant. Det er viktig å lære barnet å sette ord på sine følelser.

RESSURSSTERKE OG KREATIVE

De særlig sensitive barna er sterke, ressursrike og kreative barn! De har behov for gode tanke-input og positive opplevelser. De er gode rollemodeller, og mange liker også å få ansvar. Som voksne er det viktig å normalisere dette karaktertrekket, og imøtekomme barnet med anerkjennelse på lik linje med ethvert annet barn. Det er på denne måten vi kan bidra til å gjøre hverandre gode.

LITTERATUR

Aron, Elaine: Særlig sensitive børn, 381 sider, originaltittel: The highly sensitive child (2002)

Zef, Ted (2010): The strong sensitive boy, 176 sider.

Hver femte barn i Norge er født med et nedarvet karaktertrekk som innebærer å være særlig sensitiv, eller høysensitiv. Disse barna er mer mottagelige for sanseintrykk og trenger tid til å bearbeide dem. Foto: Fotolia

verbale tegn. Særlig sensitive er mer vare og intuitive. De legger merke til og oppfatter stemninger og energier som andre ikke er like sensitive til. Det kan være fornemmelse av stemningen, eller atmosfæren i et rom. Energien i rommet sanses lett. Særlig sensitive leser raskt kroppsspråk, og føler det udefinerbare i situasjonen. Det som bare «er» og ikke kan forklares.

SLIK MØTER DU BARN

Hvordan kan vi som voksne best mulig møte det særlig sensitive barnet?

Det store første møtet med omverdenen og krav til mestring møter barnet ofte i barnehagen. Det er her det får sin første del av livets utdanning.

Det er trygt for alle barn med forutsigbarhet og grenser. Det særlig sensitive barnet profiterer godt på dette. Det er viktig at det gis gode beskjeder, spesielt

i overgangssituasjoner. På denne måten kan barnet få tid til egne refleksjoner.

Det er viktig at barnet blir møtt med anerkjennelse og vennlighet. De sensitive barna er ofte vare på hvordan du bruker stemmen, og hvordan du ordlegger deg. Et ord kan sette i gang 100 tanker, som igjen fører til 100 nye. Sensitive barn stiller også ofte dype spørsmål, og bruker ord og refleksjoner som ligger «foran» sin alder. Derfor er det viktig at du er en lyttende, anerkjennende voksen, og at du er konstruktiv og ærlig i dine tilbakemeldinger.

BRA MED SMÅ GRUPPER

Barnet vil i stor grad ha godt av å være i små grupper. Det kan gi rom for den dype bearbeidelsen og kreativ utfoldelse. Det er av stor betydning for barnet at det kan ha litt alenetid, som også innebærer behovet for å leke for seg selv.