

De særligt sensitive børn

Hvert femte barn er født med et særligt sensitivt nervesystem. Barnet registrerer flere indtryk og bearbejder dem dybere og mere nuanceret end de fleste andre. Der findes lige mange sensitive drenge og piger.

Indtrykkene kan komme fra det fysiske miljø (lys, lyd, lugte mm.) og fra følelser og stemninger, hvor børnene både reagerer på indtryk udefra og på egne tanker og forestillinger. Det er summen af indtryk, der overstimulerer.

Børnene har 'lange antenner' og kan opleve andres følelser og behov stærkere, end de oplever deres egne.

Sensitive børn er på hårdt arbejde for at bearbejde de mange sanseindtryk, og de bliver nemt overstimuleret. Børnene kan opleve dette som et indre kaos.

2-5 % af alle børn er højt begavede. De har brug for passende udfordringer for at trives og præstere. 80 % af de højtbegavede børn er samtidig sensitive.

Forskningen viser, at der er en høj grad af arvelighed, så der er hyppigt flere sensitive i familien.

At være særligt sensitiv er ikke en diagnose, men et normalt personlighedstræk.



Nogle børn beskytter sig mod de mange indtryk ved at trække sig ind i sig selv. De virker stille og forsigtige og bliver nemt overset. Der foregår rigtig megen tankevirksomhed bag det stille ydre.

En tredjedel af de sensitive børn søger tværtimod nye oplevelser samtidig med, at de hurtigt får for mange indtryk. Det er en udfordring at have så modsatrettede sider.

Andre har en hyperaktiv og udadreagerende adfærd, som kan virke meget forstyrrende på deres omgivelser.

Nogle børn bruger så mange kræfter i løbet af dagen på at holde deres reaktioner under kontrol, at de efter hjemkomsten må have afløb og eksploderer i raseri og beklagelser.

I pressede situationer kan sensitive børn observere frem for at deltage.

Nogle sensitive børn er meget vellidte, fordi de har et venligt væsen. De kan have meget svært ved at sige nej. Andre kan have vanskeligheder med at afkode det hurtigt skiftende sociale samspil, og kan derfor have svært ved at begå sig socialt med jævnaldrende.

De sensitive børn har ofte en stor retfærdighedsans – ikke mindst på andres vegne.

Gode råd

Det er en stor hjælp for børnene, når der er forståelse for deres situation og behov fx for pauser og for afskærmning fra alt for mange indtryk.

Sensitive børn skal gerne forberedes i god tid, når der sker forandringer, så de får tid og ro til at få alting på plads inde i hovedet.

Tonen i kommunikation er vigtig! En hård tone går dybt ind i de sensitive børn, så de bliver stressede og ulykkelige. Skæld ikke ud på disse børn, men tal roligt om, hvad der bør ændres.

Det sensitive personlighedstræk indebærer mange positive kvaliteter som indlevelse, iderigdom og høj kvalitetssans, og det er vigtigt for barnets trivsel, at de voksne har øje for dem.

Under de rigtige vilkår har de sensitive børn ikke større problemer end andre børn. Det kræver dog både vilje og kreativitet at skabe disse vilkår, sådan som vi har indrettet vores dagligliv i dagens Danmark.

Sensitive børn har i høj grad brug for:

- At blive set, hørt og forstået af deres omgivelser og blive behandlet som mennesker, der er lige så meget værd som dem, der ikke har den samme sensitivitet.
- At møde anerkendelse fra deres omgivelser i forhold til de mange kompetencer og potentialer, som de har.
- At møde forståelse, støtte og passende udfordring fra deres omgivelser, så de udvikler sig i det tempo, der er det bedste for den enkelte.
- At pædagoger, lærere, læger, ergoterapeuter, sundhedsplejersker, psykologer og andre fagpersoner omkring børnene har kendskab til det sensitive træk og kan bruge det som reference-ramme. Så kan der skabes de bedste rammer for barnets udvikling og trivsel.
- At deres forældre har kendskab til det sensitive personlighedstræk og forstår, at der ikke er noget galt med deres barn, og at der på nogle områder skal tages særlige hensyn til barnet, for at det trives.
- At deres forældre er bevidste om, at mange endnu ikke har kendskab til området, og at forældrene derfor skal se sig selv som deres barns advokat, når der skal findes konstruktive løsninger.
- At der menneskeligt, fagligt og politisk bliver sat fokus på emnet, så kendskabet til personlighedstrækket udbredes til gavn for alle.

HSP foreningen, foreningen for særligt sensitive mennesker, er en landsdækkende interesseorganisation.

Foreningen bruger den internationale forkortelse HSP: Highly Sensitive Person som betegnelse for det særligt sensitive personlighedstræk.

Det er foreningens formål:

- At udbrede kendskabet til det sensitive træk
- At foreningen vokser sig stor og opnår indflydelse på det politiske niveau i samfundet
- At skabe medlemsaktiviteter og lokale afdelinger og netværk over hele landet
- At støtte forskning vedr. HSP – inden for alle fagområder

Du kan finde mere information om foreningens mange aktiviteter og tilbud samt melde dig ind på

www.hsp-foreningen.dk

Det er foreningens mål at skabe et netværk af fagfolk med høj ekspertise omkring de sensitive børn.

Særligt Sensitive Børn



Når barnet mærker, oplever og tænker mere