

Er mit barn særligt sensitivt?

Hvad betyder det?
Hvor finder jeg mere viden?



- Inspiration vedr.
særligt sensitive børn fra
Sensitiv-familie.dk

Det er ikke længere unormalt at nogle forældre bliver kontaktet eller "trukket til side" af enten dagplejer, pædagoger, lærere eller andre sekundære omsorgspersoner, der fortæller at de har observeret, at deres barn muligvis er særligt sensitivt.

Det kan være en lidt voldsom besked at få som forældre, selvom der måske kun er tale om en formodning. Det kan være svært når nogen "udefra" kommer og fortæller én noget om ens eget barn og måske oven i købet placerer barnet i en "kasse". Måske tilmed en "kasse" som forældrene ikke rigtig kender. Måske lyder det endda lidt skræmmende.

Hvis du/I er i netop den situation, så vil jeg gerne gøre mit til, at du/ I kommer bedst muligt videre herfra.

Det er vigtigt, at du/I ved at:

1) Det er slet ikke sikkert, at dit barn er særlig sensitivt. Men det kan være hensigtsmæssigt, at undersøge det nærmere både for dit barn skyld, din egen og hele familien skyld.

2) Særlig sensitivitet er ikke en diagnose, som mange fejlagtigt tror. Barnet er ikke sygt, fordi det er særlig sensitivt. Det er et personlighedstræk ligesom det at være f.eks indadvendt.

3) Hvis det skulle vise sig, at dit/ jeres barn er særlig sensitivt, kan det faktisk vise sig at være en kæmpe lettelse for jer, -både for jeres barn og for jer som forældre og familie. Rigtig mange oplever det som en virkelig stor lettelse, at de lige pludselig har en forklaring på, hvorfor deres børn reagerer som de gør (hvilket ofte er meget anderledes end gennemsnittet). For ER jeres barn særlig sensitivt, har I ikke bare mulighed for at søge viden om dette personlighedstræk.

Men I kan også finde en masse redskaber til at håndtere svære situationer. Mange af redskaberne er simple og kan skabe meget mere ro og glæde i hverdagen, fordi det giver barnet ro og dermed også familien ro.

Helt grundlæggende

Ca. hvert 4 til hver 5 person er særligt sensitivt (børn som voksne)

Når barnet eller en voksen er særlig sensitiv er nervesystemet ekstra modtageligt. Hjernen modtager langt flere indtryk end hos en "ikke sensitiv"-person,- og hjernen bearbejder også disse indtryk dybere. Man kan sammenligne det med en si. De fleste "ikke særligt sensitive" har en ret finmasket si, der sorterer hvilke indtryk hjernen tager ind. En særligt sensitiv person har en si med meget store masker. Det vil, i praksis sige, at en særligt sensitiv person også oplever en masse "små ting", som andre ikke oplever. Men da det sensitive nervesystem også bearbejder sine input dybere, er det langt fra "småting" for den særligt sensitive person. Tvært imod. Dvs. at for eksempel farver, lyde, berøring, stemninger, nye omgivelser, for mange mennesker eller stemninger og følelser, kan være noget der i høj grad påvirker en særligt sensitiv person. Ting som kan forekomme trivielle og små for andre mennesker.

For et barn, kan det være rigtig svært at forstå, hvorfor barnet bliver påvirket så meget anderledes end sine kammerater og hvorfor de slet ikke har de samme oplevelser og problemer som barnet selv. Og det kan selvfølgelig give nogle reaktioner. Dem ser I måske derhjemme uden at være klar over det.

Kender du det?

Som et resultat af et overstimuleret nervesystem, vil forældre ofte kunne se sensitive børn reagere meget når de har oplevet situationer,

hvor de har fået flere input ind, end de kan håndtere. Meget ofte reagerer de derhjemme, hvor de føler sig mest trygge eller i hvert fald nær forældrene. Det kan vise sig som fx. raserianfald, vredesudbrud, voldsom gråd eller ked-ad det-hed.

Særlig sensitivitet kan vise sig på mange måder, men et par eksempler kan være udfordringer ved større sociale sammenkomster, fysisk kontakt som for eksempel kram eller tøj der irriterer, mærker på tøjet eller syninger på strømperne, nye situationer, for mange skift i hverdagens rytme og uforudsigelighed og overraskelser. Mange har svært ved at få skæld ud og en udtalt retfærdighedssans ses også ofte hos det særligt sensitive barn.

På min hjemmeside www.sensitiv-familie.dk

kan du under særlig sensitivitet finde en TEST/LISTE, der kan give en fornemmelse af, om der reelt er tale om særlig sensitivitet for netop dit/jeres barn.

Når et barns særlige sensitivitet ikke er blevet set, kan det godt give barnet nogle udfordringer i hverdagen. Barnet reagerer, helt naturligt, fordi det har svært ved at passe ind i en verden af børn der sanser langt mindre end det selv gør. Nogle af disse reaktioner kan også ses i andre sammenhænge end ved særlig sensitivitet. Derfor vil nogle forældre opleve at deres barn har været i kontakt med "systemet" på den ene eller anden måde, fordi man tidligere har prøvet at finde ud af, hvorfor barnet skiller sig ud og reagerer som det gør. Og særlig sensitivt kan altså være årsagen.

Som nævnt kan nogle af barnets reaktioner på overstimulering også ses i andre situationer og derfor kan forældrene eller andre personer også let, uden at ville det, vænne sig til at bortforklare nogle af disse reaktioner.

Der kan fx. være tale om

- Koncentrationsproblemer
(det ser ud til at en stor del af de særligt sensitive børn besidder stor intelligens og de keder sig derfor let)
- Uro og irritabilitet
- Barnet lukker sig inde/ er meget indadvendt
- Barnet har voldsomme følelsesudbrud
- Barnet reagerer fysisk ved fx. at banke hovedet ind i væg eller ned i gulvet
- Angst
- Barnet har generelt svært ved at "indrette" sig og være som andre børn

Nogle vil måske kunne fristes til at kalde disse børn: **sære, nørder, uartige, enspændere, læseheste, humørsyge, forkælede eller nærtagende**. Det er de ikke. De er særligt sensitive og med den rette back-up og redskaber behøver verden slet ikke at være så udfordrende.

Kom godt fra start-Links til mere viden

For at finde ud af om dit/jeres barn er særlig sensitivt og for at komme godt fra start vil jeg gerne dele nogle links med dig.

www.sensitiv-familie.dk På min egen hjemmeside kan du finde en masse gratis viden fx. via bloggen, under links eller fanebladet "Gratis".

- Folder om sensitive børn fra Hsp-foreningen:

<http://www.hsp-foreningen.dk/sensitiveboern.pdf>

- Elaine Arons bog om særligt sensitive børn ("Grundbogen" vedr. børns sensitivitet): <http://www.bogpriser.dk/work-88721-saerligt-sensitive-boern/>

copyright www.sensitiv-familie.dk

- **Sensitiv Balances hjemmeside**. Denne hjemmeside er af Lise og Martin August, pionererne i Danmark vedr. særlig sensitivitet. Lise er psykolog og Martin er psykoterapeut. Sammen afholder de mange kurser og seminarer vedr. sensitivitet, hos både børn og voksne: <http://www.sensitiv.dk/>

En dårlig undskyldning?

Nogle vil måske synes at "etiketten" særlig sensitivitet bare er en undskyldning for børn, der er uopdragne eller sære. Jeg har gang på gang oplevet, hvordan et barns udfordringer svinder ind til noget langt mere overskueligt, når man accepterer sensitiviteten og handler på baggrund af sin viden om samme. Derfor forekommer det mig efterhånden irrelevant, hvad nogle eventuelt har lyst til at kalde det. Jeg ser et barn og en familie, der bliver langt gladere og trives i langt højere grad, når sensitiviteten tages med i ligningen. Det er det, der tæller. Særlig sensitivitet kan komme til udtryk på et utal af måder og i meget forskellig grad. Der er derfor ingen grund til at gå i panik, hvis I begynder at søge på nettet. Alle børn er forskellige og det samme gælder grad og udtryk af sensitiviteten.

Jeg vil anbefale dig/jer at læse lidt om emnet og få en fornemmelse af, om det måske kunne være rigtigt, at jeres barn er særlig sensitivt.

En måde at afprøve det på, er fx at prøve at undgå eller minimere de situationer, der typisk er hårde for det særligt sensitive barn. Og hvis I eller du kan se, at det resulterer i at barnet har det meget bedre, er det nok værd at bruge lidt mere tid på. Nogle forældre oplever at de gerne vil have rådgivning eller anden hjælp. Vurder om det er relevant for jer.

Jeg håber denne lille brochure har været en hjælp for jer.

Kærlig hilsen Lotte , www.sensitiv-familie.dk