

# Løber du panden mod en mur?

Dialog med skole og institution,  
venner og familie



- Inspiration og forslag til forældre med særligt sensitive børn fra **Sensitiv-familie.dk**

## Dialog med skole og institution, venner og familie

### Det kan være svært

Uanset hvilket forum der er tale om, kan det være rigtig svært at komme igennem med budskabet om barnets sensitivitet. Og i nogle sammenhænge er det også mere relevant end i andre.

Vær bevidst om, hvorvidt det er for barnet skyld eller din/jeres egen skyld, I vil dele barnets sensitivitet med andre. Og hvis det, i nogle sammenhænge, er for jeres egen skyld, så vær bevidst om, hvem I deler det med og generelt også jeres holdning til sensitiviteten. Husk at din holdning til sensitiviteten smitter af på barnet og dets nuværende og kommende selvopfattelse. Hvis du ikke rummer dit barns sensitivitet, sender du et signal til barnet om, at der er noget grundlæggende forkert ved barnet.

Det jeg synes er allervigtigst, – ikke bare for sensitive børn, men for alle børn, er, at vi accepterer dem for dem de er, rummer dem og elsker dem. (Jeg kan ikke tage æren for denne essentielle og enkle "Accepter, rum, elsk"- sætning. Det er Sofie Rose, der har lært mig den i en anden sammenhæng).

I mange tilfælde vil barnets sensitivitet dog komme til udtryk på en måde, der gør det nødvendigt at dele jeres viden om sensitivitet med omgivelserne.

## FAMILIE OG VENNER

### Kommentarerne...

Det kan være udfordrende, at have et sensitivt barn og det kan let blive endnu mere udfordrende, \*når man omgås andre. Det sensitive barn kan let reagere på måder, der resulterer i kommentarer som fx "Hvor er han/hun pivet", "Der er ikke noget at græde over", eller "Hvad er der nu galt med ham/hende?", "Er hun altid sådan?". Man ønsker for sit barn, at det bliver forstået og derfor kan det være hårdt at høre at ens barn bliver mødt på den måde. Hvis barnet skulle høre disse kommentarer er det endnu vigtigere, at man som forældre støtter barnet i sensitiviteten, så barnet ikke føler sig "forkert". På den måde styrkes barnets selvfølelse og det er bl.a. også med til at give barnet styrke til de kommentarer, der altid vil komme. De fleste af os kan nok huske - \*situationer fra barndommen, hvor nogen har sagt noget ubetænksomt, som har fået os til at beslutte, aldrig mere at sige eller gøre et eller andet igen, fordi man har oplevet en voksens kommentarer som ubehagelig.

## Usikkerheden

Samtidig med at mange af os står med en ny opgave, – at blive forældre, måske for første gang, – så skal vi også håndtere det, at være forældre til et sensitivt barn. Alle børn er dejlige, – og sensitive eller ej, vil der altid være udfordringer. Men hvis man oplever at have et barn, der falder udenfor normen, er det svært at navigere, fordi man ofte ikke kan hente information, råd og vejledning, der hvor man normalt ville gøre det. Og man kan som oftest heller ikke sammenligne sig med de andre børnefamilier omkring ´en, da det ”kun” er 15 -20 % af alle børn der er sensitive (Og en del af dem der har sensitive børn, har sandsynligvis ikke fået nok information om emnet, til rent faktisk at vide, at deres børn har dette personlighedstræk).

Det kræver megen indføling/indlevelse, kreativitet og lydhørhed, at skulle finde ud af at være forældre til disse børn. Man starter fra scratch. For os er det i hvert fald en udfordring og vi reviderer løbende vores fremgangsmåder, for at finde de, for os, mest optimale måder at støtte vores datter på. Det betyder også, at vi ikke altid gør det rigtige og det kan selvfølgelig give en usikkerhed, specielt når man også møder modstand hos forskellige fagpersoner eller i omgangskredsen.

## Dele sensitiviteten, – med hvem?

Jeg synes det er vigtigt, at man udvælger med omhu, hvem man deler sensitiviteten med. I forhold til folk tæt på, som man stoler på, synes jeg det er en god ide, af to grunde. Dels fordi sandsynligheden for, at barnet bliver forstået og mødt, bliver større. Og dels fordi oplevelsen af at barnet bliver mødt, for forældrene, ofte vil resultere i en ro i samværet og dermed også mere overskud til barnet. Så mit råd er, at I deler det med de personer, der er tættest på og vigtigst for barnet, så de får muligheden for, at være med til at støtte jeres barn bedst muligt.

Det er selvfølgelig altid en vurdering, hvem der vil kunne tage informationen ind og bruge den konstruktivt. Er der nogle personer, hvor I føler jeg sikre på, at det vil give bagslag, så undlad at dele,- eller udvælg kun en lille mængde information. Fx er det sådan, at særlig sensitive børn generelt er ret intelligente. Generelt er ”almindelig” intelligens jo mere anerkendt end sensitivitet og dette vil derfor, for nogle, være en måde at begynde at tage sensitiviteten til sig på. Jeg vil gerne indrømme, at jeg ikke finder dette særlig interessant, udover det faktum, at det kan hjælpe det sensitive barn i at blive mødt.

Der kan, til en vis grænse, være gode ting ved, at barnet ikke bliver støttet og rummet helt så meget, som af forældrene,. Det vil forberede barnet på andre situationer i livet, hvor det også vil opleve andre mennesker, der ikke kan rumme dets sensitivitet. Men det skal være med måde, for man skal huske, at disse børn påvirkes meget let, både positivt og negativt.

Derfor er det også meget vigtigt at du/I som forældre siger fra på barnets vegne, når det er nødvendigt og når det er for barnets bedste. Sådan støtter I jeres barn, indtil det selv kan sige fra og I viser at deres sensitivitet ikke er tabu og at det er ok at sætte grænser, for at tage vare på sig selv og sin sensitivitet.

Personligt mener jeg ikke, at det er vigtigt at dele sensitiviteten med mennesker, der ikke omgås barnet særligt ofte. Men jeg ved også at det kan smutte, på de dage hvor man er meget frustreret.

Det er dog vigtigt at være opmærksom på, at sensitivitet kan være meget privat for barnet, så det er vigtigt at finde en balancegang i forhold til dette faktum. Hvem deles der med og hvordan? .

Hvis barnet er lidt større, kan forældre og barn, sammen aftale, hvad der deles med andre.

Hvis man deler mens barnet hører det, er det, uanset barnets alder, vigtigt at være opmærksom på, hvad der er for nogle signaler, man sender til barnet Er det besværligt? Er sensitiviteten en force og en gave eller noget der skal gemmes væk? Hvis du/I har en periode, hvor det er meget "op ad bakke", så vil du/I sandsynligvis afspejle det og så kan det være en god ide ikke at dele foran barnet. Disse sensitive børn kan opfange selv meget små, fine signaler, så selvom du ikke synes, at du afspejler frustration, kan det være et helt andet "billede" dit barn har af dig.

Barnet har måske også selv en fornemmelse af, at det er anderledes. Det bryder børn sig ikke om. De lærer meget hurtigt, at gøre hvad der skal til, for at blive anerkendt, også hvis det betyder, at de skal undertrykke deres sensitivitet. Så støt jeres barn i at sensitivitet ikke skal undertrykkes, men hjælp barnet med at balancerer sensitiviteten, så den kan integreres naturligt i barnets hverdag.

## - hvornår?

Men hvornår er det så rigtig at begynde at sige det til venner og familie? Jeg vil anbefale at man siger det, når man mener, at den måde barnet mødes på, af essentielle personer, ikke er hensigtsmæssigt eller når der er for meget "fnidder" eller uro i samværet med andre p. g. a. af manglende forståelse.

I nogle perioder er sensitiviteten meget udtalt, i andre perioder ikke. Vi oplevede, at det ikke var så tydeligt for os og dermed ikke så relevant i de første 2 leveår. Men så snart der kom mere tale og handling blev sensitiviteten mere og mere tydelig og det blev mere aktuelt at dele

sensitiviteten med personer tæt omkring vores datter. Situationen kan være helt anderledes hos jer og det kommer også an på, hvad der i øvrigt sker i barnets liv. Lad det være en individuel vurdering og stol på jeres egen dømmekraft som forældre.

## Dele sensitiviteten, hvordan?

Ud fra de erfaringer I har fået med jeres eget eller egne børn, ved I måske allerede hvilke træk der er fremtrædende og hvordan netop jeres barn har brug for at blive støttet.

I kan evt. lave en specifik liste til jer selv, så det er lettere at huske, når I vil dele de væsentligste punkter med andre.

## SKOLE OG INSTITUTION

### Institutionerne har opdaget sensitiviteten

I forhold til institution og skole er udgangspunktet, synes jeg, altid at samarbejde. Så uanset om det er jer selv eller institutionen der har opdaget sensitiviteten, vil jeg selvfølgelig opfordre til samarbejde. Hvis det er institutionen, der har opdaget sensitiviteten, har de sandsynligvis en bred og brugbar viden om emnet og de vil kunne hjælpe jer med henvisninger til læsestof og give jer nogle retningslinjer til at støtte jeres barn. Det kan være en stor mundfuld at rumme, at der er noget "galt" med ens barn. For selv om de fleste af os nok gerne vil have at vores børn er lidt specielle (på den "fede" måde), så er det svært for de fleste, at have et barn, der "falder udenfor". Og det vil typisk være derfor institutionen har opdaget sensitiviteten. De sensitive børn reagerer bare anderledes end de ikke sensitive børn. Hvis sensitivitet er nyt for jer, vil jeg gerne understøtte, at der ikke er tale om en diagnose, men blot et helt almindeligt personlighedstræk som blot er forstærket, hos det sensitive barn. Det kan være en stor udfordring for barnet, at lære at håndtere sin sensitivitet, men med jeres støtte er det absolut muligt, selvom det måske en gang imellem kan virke uoverskueligt.

**På min hjemmeside [www.sensitiv-familie.dk](http://www.sensitiv-familie.dk) kan du, under fanebladet "Sensitivt barn?" se en liste over typiske tegn på sensitivitet hos børn og du kan også finde flere links til viden i den lille boks til venstre, for eksempel på fanebladet "Om sensitiv familie".**

Der er rigtig mange ansatte i skoler og institutioner, der har en bred viden om emnet, en stor forståelse og lyst til at støtte de sensitive børn. Der kan være tilfælde hvor sensitiviteten er så udtalt, at personalet vurderer at barnet har bedre udbytte af en anden institution. Brug jeres sunde fornuft og træf jeres valg med udgangspunkt i den.

## I har opdaget sensitiviteten

Jeg mener, at det, i de allerfleste institutioner, vil være en fordel, at I taler med institutionen om sensitiviteten, hvis det er jer, der har opdaget at jeres barn er sensitivt. Det vil give de ansatte mulighed for at bruge deres viden og støtte jeres barn, på den mest optimale måde. Er de ansatte ikke bekendt med sensitive børn, kan det være en god ide, at dele jeres viden og kilder med dem. De fleste der arbejder med børn og unge har heldigvis et dybt ønske om, at gøre en forskel for børnene/de unge og vil derfor være lydhøre overfor nye redskaber, når de kan se at det er nødvendigt og brugbart.

### Gode råd til fagpersoner fra SENSITIV BALANCE'S nyhedsbrev maj 2012

[http://www.sensitiv.dk/6storage/656/3/nyhedsbrev\\_nr.\\_6.\\_maj\\_2012\\_brn\\_og\\_rd\\_til\\_fagpersoner.pdf](http://www.sensitiv.dk/6storage/656/3/nyhedsbrev_nr._6._maj_2012_brn_og_rd_til_fagpersoner.pdf)

Desværre er der også mange, der allerede har involveret institutionen og oplevet, at der ikke er mulighed for et reelt samarbejde. Det kan skyldes mange ting. Fx manglende viden, misinformation, manglende god ledelse og manglende personlige, pædagogiske eller tidsmæssige ressourcer.

Men trods dine /jeres eventuelle frustrationer, så er hovedsagen hvorvidt det har en negativ indvirkning på dit/jeres barns trivsel og eventuelt i hvilken grad. Er det noget, der kan tages hånd om eller er det værd at overveje, hvad der ellers er af muligheder?

Husk, at det ikke er vigtigt, om de ansatte er enige i, at jeres barn er særlig sensitivt, hvis de rent faktisk magter at støtte barnet hensigtsmæssigt ud fra de gængse pædagogiske principper. Men følg også jeres mavefornemmelse og sig fra og til, når den gængse pædagogik ikke rækker.

Selvom det kan være meget svært, så opfordrer jeg til, at vi som forældre prøver at huske, at det ikke handler om os, men om vores barn. En gang imellem kommer vi, som forældre, ufrivilligt, til at dreje fokus over på, om vi føler os forstået og rummet.

Men sig også fra, hvis I kan se, at jeres barn lider under manglende ressourcer. Overvejer man/I at flytte barnet til en institution, der er bedre til at støtte sensitive børn, synes jeg, det er vigtigt, først at være sikker på, at det rent faktisk er det bedste for barnet. Vær først sikker på, om det kan løses internt. Det er vigtigt at huske, at tryghed er ekstra vigtigt for disse børn og derfor kan det være benzin på bålet at flytte institution. I institutioner, hvor de ikke kan eller ønsker at støtte det sensitive barn og hvor I kan se, at de ansattes fremgangsmåder skader barnet eller forværrer problematikken, der kan det dog være nødvendigt at flytte institution.

Personligt er jeg fx meget taknemmelig for, at vi havde mulighed for at indkøbe vores datter i institution første gang i udlandet. Det tog over en måned og jeg er helt sikker på, at grunden til at det lykkedes var, at jeg lyttede til den angst vores datter rent faktisk udviste.

Selvom det var en periode, hvor jeg tit kom i tvivl om, hvorvidt vi gjorde det rigtige, så kunne jeg i sidste ende se, at vores datter var meget tryk, da hun så endelig følte sig tryk, i modsætning til mange af de andre børn. Jeg mener, at dette er grunden til, at vores datters indkøring i dansk institution gik så godt, men det er også helt sikkert, at de ikke havde været særlig interesseret i en måneds indkøring.

For vores datter, – og jeg siger ikke, at det er sådan for alle sensitive børn, – er/var der en stor risiko for, at hvis hun var startet i en dansk institution fra start, så havde vi nok måtte skifte institution allerede i indkøringsperioden. Og det handler ikke specifikt om denne institution, men den generelle tendens i samfundet, dikterer os og vores børn, om at tidlig og hurtig adskillelse er nødvendig. Jeg er absolut klar over, at nogle forældre ikke er så gode til, at se hvornår barnet kan undvære dem og at det i virkeligheden er dem, starten i institution er hårdest for, men det skulle jo nødig gøre, at der ikke er plads til at give de sensitive børn en god start.

Mit råd ved opstat i institution er, at tale med institutionen inden, – om at en uges indkøring måske ikke er nok. Som forældre til et sensitiv barn må man selvfølgelig, som alle andre, lade sit barn opleve den frihed der også ligger i at være uden mor og far. Og det er derfor også vigtigt, ikke at bruge sensitiviteten som en krykstock i indkøringen. Men jeg vil på det kraftigste opfordre til en større forståelse fra institutionernes side, til behovet for en længere indkøring. Det er klart, at det kan være svært at få til at passe sammen for arbejdende forældre og det har jeg desværre ingen hurtig løsning på.

Med den viden jeg har lige nu, er det min umiddelbare holdning, at der er plads til sensitive børn i de almindelige institutioner og skoler. Der er masser af kompetente medarbejdere til at tage sig af dem. Men jeg anerkender også, at det kan være meget svært for de sensitive børn, at fungerer hvor der ikke er videns kompetence hos personalet og/eller tids ressourcer. Bliver barnet ikke mødt i sin sensitivitet, kan det være direkte skadende og det kan være aktuelt at finde en institution, der er bedre egnet til barnet. Brug jeres mavefornemmelse!

**Husk det nu: Du gør det godt!**



Lotte S. Petersen

[www.sensitiv-familie.dk](http://www.sensitiv-familie.dk)