

Følsomme barn risikerer for mye stimulering

Høysensitive barn kan lett bli overstimulert og det kan påvirke deres prestasjonsevne negativt, påpeker psykolog Lise August og psykoterapeut Martin August



- Pedagoger, lærere og foreldre blir ofte positivt overrasket over hvor lite som skal til for å skape en positiv forandring hos de høysensitive barna, sier Martin og Lise August, som sammen driver rådgivningsvirksomheten Sensitiv Balance.

Amalie på 7 år forteller moren sin, at læreren var sint på hele klassen.

- Jeg ble lei meg og fikk vondt i hjertet. Hvordan kan jeg få de andre barna til å være stille, sånn at læreren blir snillere?

Mads går i 9. klasse og har sett en film om folkemord, som er obligatorisk i undervisningen. Siden har han hatt vondt i hode, hyppige mareritt og mindre lyst til å gå på skole. Amalie og Mads tilhører den gruppe av barn som er høysensitive og født med evnen til å bearbeide inntrykk dypt.

Spørsmålet er:

hvordan kan man gjenkjenne, forstå og støtte de høysensitive barna i skolen.

- Typiske kjennetegn er at barna er mere følsomme over for fysiske inntrykk som lys, lyder, smerte, varme og kulde. De kan være lettere å overstimulere ved forandringer, skift, konkurranse og tidspress. De har mer intense følelser og er mere påvirket av andres humør og stemninger, f.eks. blir andres forventninger, kritikk og feedback bearbeidet dypere i nervesystemet. De kan dessuten være preget av stor sosial innlevelsessevne, kreativitet og rettferdighetssans, forteller psykolog Lise August. Sammen med ektefellen, psykoterapeut Martin August, driver hun rådgivningsvirksomheten Sensitiv Balance basert på forskning utført av den amerikanske psykolog Elaine Aron.

Mottakelighet på godt og ondt

- Forskerne legger vekt på samspeillet mellom arv og miljø. Hypotesen er at et barn, som genetisk sett er høysensitivt, vil være mer påvirket av belastninger i miljøet, men samtidig også reagere mer positivt på støtte, forståelse og trygghet i løpet av barndommen.

Amalie blir ekstra lei seg, når klassen får skjenn. I et rolig klasserom, hvor tonen mellom lærere og elever er preget av tillit og respekt, vil hun derimot kunne trives enda bedre end andre barn.

Mads er opptatt av rettferdighet i verden og på fritiden er han engasjert i frivillig arbeid. Som mange andre høysensitive barn bruker han mottakeligheten over for omgivelsenes problemer positivt ved å engasjere seg i velgjørende arbeid. Den mørke side av den sensitive mottakeligheten er at en rå film om folkemord også går dypere inn i følelsene. Mads og andre høysensitive barn har bruk for lærere som har oppdatert kunnskap om at noen barn ikke bør se overstimulerende filmer på skolen, sier Martin August.

Små ting med stor betydning

- De høysensitive barna legger merke til nyanser som mange andre barn vil overse: er det rot eller orden, uro eller ro i klasserommet? Hvordan er lærerens stemmeføring? Er der barn rundt

dem, som er lei seg, redd eller trenger hjelp? Er det for varmt, for kaldt eller for skarpt lys? Er det et stille hjørne på SFO?

Forventer de voksne at man er aktiv og utadvendt hele dagen, eller får man lov til at trekke seg tilbake uten at bli sett på som merkelig? Er det konkurranse og kulde, eller sammenhold og varme barna imellom? Er det pedagoger som har en rå eller sarkastisk tone? Og hvordan skal en kollektiv irettesettelse tolkes? Var det spesielt jeg som gjorde noe galt? De høysensitive barna har behov for at intensitet og varighet av stimulering i løpet av dagen tar hensyn til et nervesystem som bearbeider alle inntrykk med større dybde, sier Lise August.

Mindre stimulering og mere trygghet

- Når man ser tegn på at et barn er høysensitivt, vil det gavne barnet at karaktertrekket blir gjenkjent, sånn at SFO pedagoger, foreldre og lærere kan ta høyde for at barnet er mere mottakelig. De to viktigste nøkler for å sikre et miljø som passer godt til barnet, er å begrense stimulering og sette fokus på trygghet, sier Martin August og fortsetter:

- Tilsynelatende små ting kan gjøre en forbløffende stor forskjell og gi barna fysiske og sosiale pustehull hvor de kan lade opp energien igjen. Å være varsom med strenge irettesettelser og kollektiv skjenn, å gi de høysensitive barna ekstra positiv og varm feedback, å ha et godt fysisk innklima og rolige kroker barnet kan trekke seg tilbake, ikke presse barnet til at være "ikke-sensitiv" eller anse det for "pysete" eller "å gjøre seg til", når det reagerer mere på en voldsom film osv.

"En utbredt feiltagelse er forestillingen om at man hjelper barnet og gjør det mere robust ved å jobbe med å "kurere" den særlige sensitivitet og gjøre barnet "normalt"..."

Når man først har forstått de høysensitive barnas grunnleggende behov for at få nervesystemet til at falde til ro, er det utallige muligheter for at støtte barna. Pedagoger, lærere og foreldre blir ofte positivt overraskede over hvor lite det er som skal til for at skape en positiv forandring, sier Martin August.

Faglige hensyn til overstimulering

Ifølge Lise og Martin August er overstimulering et vilkår ved å tilhøre et mindretall av barn som lever i en hverdag som er tilrettelagt etter flertallets behov for stimulering. Mange fagpersoner og foreldre er i tvil om hvordan de skal finne balansen mellom at utfordre og beskytte barnet, og hvordan de best lærer barnet å klare de situasjonene som er overveldende.

- En utbredt feiltagelse er forestillingen om, at man hjelper barnet og gjør det mere robust ved at jobbe med å "kurere" den særlige sensitivitet og gjøre barnet "normalt". Her er det viktig å ha en faglig kunnskap om at overstimulering påvirker barnas hjerne og kropp, og psykisk innebære det at **tilpashedsfølelsen** og evnen til at prestere synker midlertidig. Antakelser om at barn blir robuste ved at bli kastet ut i noen "utfordringer" kan være fornuftig i arbeidet med visse typer barn, men det er bruk for ekstra omtanke i forhold til de høysensitive barna, som biologisk sett er **gearede** til at bli overstimulert, sier paret.

Trygghet og varme avgjørende

- Opplevelsen af trygghet, varme og samhørighet utløser signalstoffer og hormoner, som motvirker de negative virkninger av overstimulering, og forebygger en mer kronisk reaksjon på krav og utfordringer, som øker risikoen for psykisk sykdom, sier Lise August og fortsetter:

- I forhold til barn som diagnostisk sett er i en gråsoner, kan oppmerksomhet på den sensitive påvirkelighet skjerpe de faglige vurderinger. Er man i tvil, bør man jobbe med å minske graden av stimulering, og øke tryggheten i barnets hverdag innen det stilles en diagnose.

Hvis barnet er høysensitivt kan forandringer i miljøet på grunn av mottageligheten få en mer avgjørende betydning både på godt og ondt, sier Lise August.

I følge den amerikanske psykolog og forfatter Elaine Aron, som har forsket i den særlige sensitivitet i mere end 10 år, så er 20 % av alle mennesker høysensitive. Karaktertrekket er ifølge Elaine Aron genetisk betinget. Det er like mange

jenter og gutter. 70 % av de høysensitive er innadvendte, 30 % er utadvendte. Kilde: Aron, E. N., & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 345-368.

Referencer:

Elaine N. Aron. Særligt sensitive børn. Borgens forlag. 2010.

Elaine N. Aron og Lise August. Særligt sensitive menneskers trivsel. Sensitiv Balance. 2010.

Lise August er psykolog og spesialist i psykoterapi og har sammen med psykoterapeut Martin August stiftet Sensitiv Balance, som tilbyder rådgivning, supervision, foredrag og offentlige seminar for foreldre og fagpersoner.

Sensitiv Balance utgir gratis nyhetsbrev fra sensitiv.dk og har et faglig samarbeid med den amerikanske forsker og psykolog Elaine Aron, som er pioner og førende ekspert innenfor området

