

# Tilrettelegging for høysensitive elever

2017

Fakultet for humaniora, samfunnsvitenskap og lærerutdanning.

PED- 2012. Bacheloroppgave i spesialpedagogikk.

Universitetet i Tromsø. Våren 2017.

Eirin Pedersen.

# Innholdsfortegnelse

Innledning .....	2
1 Bakgrunn for valg av tema.....	2
1.1 Problemstilling .....	3
Teori.....	4
2 Hva kjennetegner høysensitive barn? .....	4
2.1 DOES .....	4
2.1.1 Dyp bearbeiding.....	5
2.1.2 Overstimulering .....	5
2.1.3 Empati.....	6
2.1.4 Sensitivitet .....	6
2.2 Ekstrovert og introvert. ....	7
Metode .....	8
Drøfting .....	8
3 Tilrettelegging for høysensitive elever. ....	8
3.1 Hvordan er det å være en høysensitiv elev i klasserommet? .....	9
3.2 Utfordringer i klasserommet. ....	10
3.3 Tilrettelegging for høysensitive elever.....	11
3.4 Spesialpedagogens rolle i klasserommet.....	15
3.5 Hvem kan avgjøre om eleven er høysensitiv?.....	16
3.6 Kritikk av forskningen på de høysensitive. ....	17
Avslutning .....	18
Litteraturliste.....	20

# De høysensitive elevene i skolen

## *Hvordan kan spesialpedagogen tilrettelegge for høysensitive elever i klasserommet?*

### Innledning

I følge forskning er hvert femte menneske høysensitiv, noe som vil si at det er rundt 1.000.000 høysensitive mennesker i Norge (Aron 2014). Jeg har i min bacheloroppgave valgt å skrive om karaktertrekket høysensitiv, og i den sammenheng har jeg sett nærmere på den høysensitive elevens rolle i klasserommet, samt hva spesialpedagogen kan gjøre for at eleven skal få et maksimalt utbytte av opplæringen. Temaet er veldig omtalt i dag, spesielt etter at vår egen prinsesse Märtha Louise sammen med venninnen Elisabeth Nordeng ga ut boken *Født sensitiv-våre historier*, i januar 2017.

I oppgaven bruker jeg litteratur fra pioneren innenfor høysensitivitet, Elaine Aron, i tillegg til Trond E. Haukedal og Lise og Martin August for å belyse min problemstilling. Jeg vil supplere med annen litteratur også, men disse er mine hovedkilder da jeg synes de skriver om høysensitivitet på en god måte. Jeg starter oppgaven med å gi en begrunnelse på hvorfor jeg velger dette temaet og for å gi en forståelse av hva som gjorde at jeg er interessert innenfor fagfeltet høysensitiv. Videre i oppgaven vil jeg presentere selve fenomenet i lys av hva som kjennetegner dette karaktertrekket, samt se på hva det vil si å være ekstrovert og introvert. Jeg vil benytte meg av relevant litteratur gjennom hele oppgaven og se på hvordan man som spesialpedagog kan tilrettelegge og gjøre en god jobb for den høysensitive eleven i skolehverdagen. Jeg vil prøve å se den høysensitive eleven i lys av hvilken som helst annen elev, da dette er et karaktertrekk og en væremåte og ikke en diagnose som trenger spesielle tiltak og oppfølging i form av for eksempel medisiner eller egne ressurser.

### 1 Bakgrunn for valg av tema

Jeg har valgt høysensitivitet som tema for min bacheloroppgave fordi jeg selv ser på meg som høysensitiv. Ut fra testene som har vært i litteraturen, stemmer dette karaktertrekket godt, da jeg scorer høyt på de ulike skalaene. Jeg kjenner meg igjen i å føle seg annerledes og at det er noe galt med deg, noe mange av de som har vært

intervjuet i litteraturen forteller. Under oppveksten og frem til nå har jeg ikke forstått hvorfor jeg føler ting så sterkt på kroppen, og hvorfor jeg henger meg opp i og husker små detaljer. Jeg liker ikke drama eller bråk, noe jeg stadig tar avstand fra da det sliter meg ut. Når jeg ser tilbake og bearbeider min barndom som Elaine Aron anbefaler i sin bok *Særlig sensitiv*, kan jeg se hvor mye jeg har slitt med både selvtilliten og meg selv i forhold til omgivelsene og alle rundt meg. Jeg ville jo så gjerne passe inn.

Jeg fikk rett som det høre at jeg både var kjedelig og stille. ”Hvorfor sier du ikke noe?”, ”Hvorfor våger du ikke?” var setninger som klassekameratene, lærere, venner og familie ofte sa. Det var ikke det at jeg var redd for å si noe, men jeg måtte føle meg fram og bli kjent med situasjonen. Jeg måtte bli trygg før jeg åpnet munnen eller dristet meg til å delta i nye aktiviteter, og det hadde de som regel ikke tid til. Når jeg endelig hadde motet meg opp, så var vi på tur videre, eller jeg var blitt oversett fordi jeg var litt sen med å svare. Jeg blir fort overstimulert i ulike sosiale sammenhenger, og trenger å hente meg inn igjen ved å være alene. Jeg husker ennå hvor skummel og voldsom barnehagetanten i barnehagen var, og hvor mye energi og tid jeg brukte på å være redd henne. Jeg følte veldig på meg hvilket humør og stemning hun var i, og trodde alltid det var min skyld. I ettertid ser jeg at det antakeligvis ikke var det.

## 1.1 Problemstilling

I min utarbeidelse av denne bacheloren har jeg vært innom flere ulike problemstillinger. Noen har vært litt for omfattende, og noen har vært innenfor et annet tema som er mer vanlig enn det jeg endte opp med. Jeg hadde lyst å ta et dypdykk i noe som ikke er så vanlig å lese om. Ut fra min egen erfaring og hva jeg har lest av litteratur, synes jeg problemstillingen ”*Hvordan kan spesialpedagogen tilrettelegge for høysensitive elever i klasserommet?*” er det jeg ønsker å se nærmere på. Karaktertrekket høysensitiv er et veldig omfattende fagfelt da det er skrevet en del bøker ut fra forfatterens egen historie og erfaringer. For tiden er det diskusjon om mennesker er høysensitive, da det ikke finnes noen konkrete markører som kan bekrefte dette, noe jeg kommer tilbake til mot slutten av oppgaven. Jeg vil bruke begrepet høysensitiv elev gjennom teksten, mye fordi det feltet jeg skriver om også vil kunne gjelde for alle som er høysensitiv, men siden min problemstilling handler om elever, så velger jeg å snevre meg inn mot dette området. Jeg velger også å bruke

spesialpedagog i min oppgave istedenfor lærer eller pedagog, da jeg skriver en bachelor i spesialpedagogikk.

## Teori

Pioneren innenfor dette temaet er som nevnt den amerikanske psykologen Elaine Aron. Hun var født i 1944, og er selv høysensitiv og mor til et høysensitivt barn (Aron 2014). Hun har forsket på dette området siden 1991, det vil si i 26 år. Hun er derfor en erfaren person med mye kunnskaper om de høysensitive, og hun har skrevet flere bøker om temaet. Hennes mann professor Arthur Aron er også forsker på høysensitivitet, og sammen har de kommet fram til en forbedring på forskningen av barn sin reserverte atferd. Selv om deres forskning er basert på de voksne, så vil det også kunne ses i forhold til barn (August & August 2016). På bakgrunn av hennes lange erfaring, så tenker jeg at hun er relevant å bruke som selve hovedkilden for oppgaven da mine to andre hovedkilder baserer seg mye på hennes faglitteratur.

## 2 Hva kjennetegner høysensitive barn?

I dag er begrepene høysensitiv eller særlig sensitiv brukt om hverandre for å forklare fenomenet. Før brukte man gjerne begreper som sjenert, innadvendt, sensitiv og følsom. Dette var ord man ikke ville bli omtalt som, nettopp fordi disse begrepene kunne være litt negativt ladet. Det å være høysensitiv vil si at man har et nervesystem som er mer sensitivt og tar inn mer enn de som ikke er høysensitive (Aron 2014). Man føler sterkt på kroppen hva som hender. Går man inn i et rom med mange mennesker, så får man med seg de små uvesentlige detaljene. Tonen mellom menneskene, kroppsholdninger, surret fra orkesteret, klirringen av brettet som kelneren holder på andre siden av rommet og man prøver iherdig å følge med i samtalen. De høysensitive klarer ikke å sile ut informasjon selv om de prøver så godt de kan, de får med seg alt. Karaktertrekket er medfødt, og det er ulike faktorer som kan ha innflytelse på hvordan man utvikler seg, som for eksempel hvordan man har det i barndommen.

### 2.1 DOES

For å forklare hva høysensitivitet er, har August & August valgt å ta med DOES i sin bok *Sensitive barn i pedagogisk samarbeid*. Det er i utgangspunktet Aron som har utarbeidet denne vurderingen, men jeg synes de beskriver den enkelt og forståelig.

Vurderingen inneholder fire forklaringer av hver bokstav i DOES som er en fin måte å huske kjennetegnene for høysensitivitet på (August & August 2016).

### 2.1.1 Dyp bearbeiding

D står for *dyp bearbeiding av inntrykk*. Det vil si at en høysensitiv elev har en mer omfattende måte å tenke og bearbeide ting på, før eleven velger å handle. Det å bruke tid på å tenke seg grundig om, kan for mange virke unødvendig. De ikke høysensitive elevene tar et valg med en gang og er ferdige med saken. De høysensitive elevene bruker derimot tid på denne bearbeidingen for å være sikker på at de får med seg detaljene i det som hender og nøyaktig hva som har blitt sagt, og på bakgrunn av dette trekker de de rette konklusjonene og tar de rette valgene (Haukedal 2014). Begrepet ”*sensitivitet i sansebearbeidingen*” vil i følge Aron og Aron, etterhvert være med på å gjøre at denne dype bearbeidingen av situasjoner, nettopp er det som vil kjennetegne det å være høysensitiv (Aron & Aron: August & August 2016: 23). Jeg vil påpeke at det per dags dato ikke er noen konkret forskning som viser med gentester eller blodprøver at noen bearbeider inntrykk på et dypere nivå enn andre (August & August 2016: 26).

### 2.1.2 Overstimulering

Neste kjennetegn er *overstimulering*. For å se det fra et litt historisk perspektiv, var det allerede på slutten av 1800- tallet en russisk psykolog med navn Ivan Pavlov som forsket på sensitive mennesker. Han fant en fundamental ulikhet mellom oss mennesker i hvor raskt vi kom til et såkalt kollapspunkt, kalt *transmarginal hemning* (Aron 2014). I tilfeller hvor de ikke sensitive- menneskene blir moderat stimulert, vil den høysensitive eleven kunne oppleve at det blir for mye, og på punktet hvor de ikke sensitive elevene opplever overstimulering, kan en høysensitiv elev bli utmattet, og de når kollapspunktet (Aron 2014: 27). Det vil si at det kan forekomme i situasjoner hvor den høysensitive eleven blir utsatt for påvirkning og nye inntrykk, som påvirker kroppens stressreaksjoner mer enn hos de elevene som opplever å bli stimulert på vanlig måte. Overstimuleringen som de høysensitive elevene blir utsatt for, kan påvirke eleven sterkt og eleven kan oppleve å bli trett når han blir negativt påvirket fysisk, kognitivt og sosialt (Aron 2010: August & August 2016). Det er viktig at spesialpedagogen er oppmerksom på dette, og kan hjelpe eleven med å roe seg ned. Tiltak for å redusere overstimulering vil jeg komme tilbake til i drøftingsdelen av oppgaven.

### 2.1.3 Empati

Som August & August skriver, så vil en høysensitiv elev ha en sterkere *emosjonell intensitet og empati* (August & August 2016: 33). Det å oppleve å ha emosjonelle behov på en annen måte enn sine medelever kan være utfordrende, nettopp fordi det er vanskelig å oppleve følelser på en sterkere og annerledes måte enn andre. For eksempel kan det å gjøre en feil føles ti ganger verre for den høysensitive eleven, enn for medeleven som bare rister det av seg og går videre til neste oppgave. Den høysensitive eleven vil føle en skuffelse over seg selv, som ligger og gnager over tid. Eleven vil bearbeide og tenke over hva det var han gjorde feil, og hva som kan gjøres bedre neste gang slik at de er forberedt på å ikke gjøre den samme feilen igjen (August & August 2016). Disse elevene har også en sterkere empati for andre, da de kan føle på seg hvis du har det vondt eller er lei deg.

### 2.1.4 Sensitivitet

Som ekteparet Aron har kommet fram til ”*særlig sensitive barns reaksjoner henger sammen med at barna emosjonelt og fysiologisk reagerer kraftigere på det miljøet som omgir dem*” (August 2016: 23). En høysensitiv elev ser ut som en hvilken som helst elev, og du kan ikke se på eleven at han eller hun er høysensitiv før du lærer eleven å kjenne. Det at eleven kan ha en sensitiv persepsjonsprosess mot å være var for klær som klør, sterk sultfølelse, værromslag, støy, lys og smerte kan være utfordrende i skolehverdagen (Aron 2014). Å reagere på miljøet kan være slitsomt i lengden når man ikke helt forstår hva som hender med kroppen.

”Kom igjen! Det er jo ikke så farlig. Alle andre klarer det!”. En velkjent setning for mange høysensitive elever. De er gjerne vare for å prøve ut nye aktiviteter og kanskje er eleven litt redd for hva som skal skje fordi han ikke har kontroll. De høysensitive elevene kan føle på redselen for å gjøre feil, å kommunisere feil og for å ikke klare å oppfylle kravet fra de andre ”Alle andre klarer det!”. I denne sammenhengen er det mange elever som prøver å undertrykke sine følelser fordi de opplever at alle i verden oppfatter dem som annerledes, noe som kan være vanskelig å føle på. Noen ganger har de veldig lyst å delta, men innen de har sett på hva de andre elevene gjør og har samlet mot til å prøve, så har den voksne eller medelevene tatt fra vedkommende gleden av å prøve noe nytt. De har kanskje psyket ned eleven med å si ”Pyse” eller ”Reddhare” og har kanskje gått videre til neste aktivitet, uten å gi eleven mulighet til å bruke tiden han trenger på å komme i gang. Den høysensitive

eleven har en forsiktig tilnærming til situasjoner og spesielt til det ukjente, så det er viktig å se alle elevene og gi de en trygghet de kan stole på. Slik får du også disse elevene til å delta i skolehverdagen og klasse miljøet.

## **2.2 Ekstrovert og introvert.**

Når man leser om høysensitive mennesker vil man komme bort i begrepene ekstrovert og introvert. Av de høysensitive er ca. 30% ekstrovert og 70% introvert (Aron 2014). Det å være høysensitiv og introvert, kan by på en rekke utfordringer i forhold til å være sosial. Begrepet kan ses i sammenheng med å være innadvendt, og disse elevene blir gjerne sett på som de stille elevene (Lund 2004). De liker seg helst i eget selskap og for å komme seg ovenpå igjen foretrekker de å være alene. De liker aktiviteter som er rolige som å tegne, lese, høre på musikk og dagdrømme (Sonne & Delskov 2015). Den Sveitsiske psykiatren Carl Jung skriver ”*Når introverte undervurderer seg selv, gjør de virkelig verden en bjørnetjeneste*” (Aron 2014: 119), noe jeg fant veldig interessant da det kommer frem i litteraturen at de sjenerte og stille elevene ofte forsvinner i klasserommet. De blir ikke sett og føler seg usynlig (Lund 2004). Spesialpedagogen bruker gjerne tid på de som utagerer og de som har spesielle behov som lese- og skrivevansker eller matematikkvansker, og da blir de stille elevene glemt siden de ikke gjør noe ut av seg (Lund 2004). Det som kommer fram i litteraturen er at hvis de høysensitive får mulighet til å blomstre på sin måte, vil de kunne tilføre verden kunnskaper og tanker av høy kvalitet (Haukedal 2014). Dette skal jeg se mer på i drøftingsdelen.

Det å være ekstrovert vil si å være utadvendt. Denne gruppen av høysensitive er gjerne sammen med andre, og det er i disse situasjonene de får ladet opp. Disse elevene kan være vanskelig å oppdage, da de deltar og er en del av gjengen. Det som er deres utfordring er at sosiale hendelser fort blir for mye, og de blir overstimulerte og svekket av det å være sammen med andre (Sonne & Delskov 2015). De kan stadig oppleve å bli utladet og måtte betale ved å bli sliten av å delta i sosiale situasjoner, gjerne ved å bli sengeliggende hele neste dag fordi de har blitt overstimulert av situasjonen. De høysensitive ekstroverte bør lære seg å bruke nyttige verktøy for å gjøre sosiale sammenkomster mer overkommelige (Sonne & Delskov 2015). Det kan for eksempel være å lære å kjenne kroppen sin så godt at de vet når det er på tide å dra hjemme eller å trekke seg unna. For noen kan det være nok med en fem minutters



pause på toalettet i fred og ro. Mens for andre så er det hjemme i eget selskap de finner roen.

## Metode

Ut i fra min problemstilling ”*Hvordan kan spesialpedagogen tilrettelegge for høysensitive elever i klasserommet?*” har jeg valgt å utarbeide oppgaven med å lese meg opp på litteratur om temaet høysensitive mennesker og tilrettelegging i klasserommet for å kunne svare på problemstillingen. Jeg har valgt en ren litteraturstudie som metode, da oppgaven er såpass kort, og jeg må begrense hva jeg ønsker å ha med. Valg av litteratur tok jeg på bakgrunn av referanselisten til Lise og Martin August sin bok *Sensitive barn i pedagogisk arbeid*, en bok jeg fant i bokhandleren. Jeg så og på nettsiden til foreningen for høysensitive: [www.hsperson.no](http://www.hsperson.no), hvor jeg fant noen artikler som er skrevet om dette emnet. Da jeg begrenser min oppgave med å skrive fra en spesialpedagogs vinkel så har jeg valgt litteratur som er relevant innenfor dette feltet og de høysensitive.

## Drøfting

I denne delen av oppgaven ønsker jeg å drøfte og analysere ulike tanker og teorier om de høysensitive elevene. Jeg ønsker å få fram både de positive og utfordrende sidene ved å ha dette karaktertrekket, og i slutten av kapittelet vil jeg se på ulike negative sider og svakhetene ved forskningen og dette karaktertrekket.

## 3 Tilrettelegging for høysensitive elever.

I den litteraturen jeg har lest gjennom min bachelor i spesialpedagogikk, legger jeg merke til at de tiltakene som er foreslått for de høysensitive elevene er lik mange av de tiltakene som er vanlige for en elev med diagnosen ADHD- Attention Deficit Hyperactivity Disorder. ADHD er en utfordring med å være uoppmerksom, ha et høyt aktivitetsnivå og være impulsiv (Rygvo 2014). Du vil kanskje tenke ”men det er jo det stikk motsatte av det å være høysensitiv” og ja, det er det jo. Men når de høysensitive elevene blir overstimulerte og de har vært det over lengre tid, kan det føre til sterke følelsesmessige uttrykk og reaksjoner på ulike situasjoner og hendelser som for eksempel irettesettelse, stillestunder og ulike aktiviteter. Selv om de høysensitive i mange tilfeller er forsiktige og rolige, vil denne overstimuleringen kunne føre til at de blir overveldet og ikke klarer å styre følelsene sine (Lie 2015). De blir aggressive, urolige og utfordrende å ha med å gjøre, noe mange med

diagnosen ADHD også kan være. Det hjelper ikke med medisin for de høysensitive elevene, men hvis de blir skjermet mot stimuli og blir sett på sine premisser, vil skolehverdagen bli mer overkommelig og man vil kunne unngå overstimulering (Sonne & Delskov 2014).

### **3.1 Hvordan er det å være en høysensitiv elev i klasserommet?**

Å være høysensitiv i en stor klasse kan være utfordrende da det er mange å forholde seg til. Det å føle veldig på klassens psykologiske atmosfære og stemningen i klasserommet er krevende (Aron 2014). Det å lure på hvorfor bestekompisen er lei seg og hva som forstyrrer jenta på raden foran, samtidig som du skal konsentrere deg om å lære det læreren formidler kan virke hemmende på læringen. Eleven føler kanskje at han ikke strekker til, og kan få dårlig samvittighet ovenfor sine medelever (August & August 2016). Eller eleven kan bli overstimulert og trekker seg inn i det trygge skallet sitt eller utagerer når det blir for mye. Da kan det i mange tilfeller være lettere å gjøre seg usynlig og forsvinne litt i mengden (Lund 2004). Noe som jeg nevnte i sammenheng med det å være høysensitiv og introvert.

Som nevnt tidligere, så vil en høysensitiv elev i mange tilfeller bli sett på som begavet hvis han eller hun får blomstre. Eleven har som regel ikke vansker med å tilegne seg fagstoff eller kunnskaper, tvert i mot. Blir eleven stimulert på riktig måte, kan vedkommende ende opp med å bli en av de beste. Men det er en fallgrube her, da mange av de stille og rolige elevene ofte blir glemt og satt på vent. De er flinke til å passe inn i mengden, og gjør ikke så mye av seg. De jobber godt med oppgavene de blir tildelt, og sitter pent på plassen sin når de er ferdige. Da er det lettere å la de stille og rolige elevene arbeide for seg selv, for da kan man som spesialpedagog heller konsentrere seg om de som trenger hjelp til det faglige eller med atferden sin. Å da får ikke disse begavete elevene utviklet seg på en god måte, for de blir ikke utfordret tilstrekkelig med læringen.

*”Jeg skulle ønske jeg kunne tulle og være ubekymret som alle andre, men jeg får det ikke til. Jeg er ikke sånn”* (Haukedal 2014: 8). En høysensitiv elev har uttalt seg på bakgrunn av hvordan det er å være en diskrepans fra de andre. Det å føle seg annerledes enn medelevene er en normal følelse for de høysensitive, og mange voksne som har vært intervjuet under Aron sine studier forteller at de store deler av

livet har følt på dette. Begrunnelsen er at de ser og føler ting ikke andre får med seg, og de tenker mer omfattende og dypere på ulike situasjoner og dweler lenger før de går videre.

Det er også mange av disse elevene som faller litt utenfor klassemiljøet. Under lek vil eleven være veldig forsiktig og må føle seg fram før han tar et valg og tør å prøve nye utfordringer. Samtidig er eleven stille og rolig, noe som kanskje ikke passer inn i leken hvor alle skal være med å delta og være aktive. Etterhvert som eleven kommer på høyere klassetrinn vil det og være mer vanlig at medelevene velger å være sammen med de elevene de føler de er like og som de har noe til felles med. En elev som er sjenert og stille vil muligens ikke passe inn her, da medelevene kan føle at de ikke får noe igjen.

### **3.2 Utfordringer i klasserommet.**

Det en høysensitiv elev kan streve med i klasserommet går gjerne på situasjoner som er knyttet til det sosiale. Det å si noe høyt når du er sjenert og stille av deg, kan være en stor utfordring fordi du ikke helt vet hva du skal si. Det kan føles skummelt å prate høyt foran dine medelever, så skummelt at det noen ganger kan føles som tungen gjør krøll på seg og ordene ikke kommer ut. Da kan eleven med fordel skrive ned hva han ønsker å si på et ark og rekke opp hånden å lese fra arket. Dette vil føles som en trygghet og mer overkommelig å rekke opp hånden og delta (Aron 2014: 230). Det kan være vanskelig for en høysensitiv elev å beherske den overfladiske dialogen som foregår under for eksempel en diskusjon i et gruppearbeid. Det å ikke klare å holde samme tempo som de andre, og heller ikke få deltatt i samtalen på en tilstrekkelig måte kan virke hemmende og det gjør at eleven lett faller utenfor.

Det som kan overstimulere en høysensitiv elev i klasserommet kan være uforutsigbarhet, det at skolehverdagen plutselig ikke går som den skal. Kanskje er det en konsert klassen skal på uten at elevene har visst om den, læreren kan være syk og de får inn vikar, og brannalarmen går. At det skjer flere forandringer eleven ikke var forberedt på kan føre til at eleven mister fatningen og alt blir kaos. Andre overstimulerende situasjoner kan være at eleven får mange ulike inntrykk på en gang. Det kan være at det skjer mye på skolen, det er øving til sommerkonserten, det er tentamener, det er fotballtreninger og kamper på fritiden, samt svømming og snart sommerferie. Det blir rett og slett for mye for eleven og forholde seg til. Dette kan

føre til at eleven ikke klarer å utføre det han skal, da overstimuleringen kan gjøre at ting føles håpløst og eleven blir så overveldet at han ikke får gjort noe (Aron 2014) (August & August 2016). Her er det viktig at man som spesialpedagog lærer eleven ulike verktøy han kan benytte seg av for å unngå å bli overstimulert, som for eksempel å bruke pausene på å trekke seg unna istedenfor å være sosial (Møberg 2013). Når eleven etterhvert lærer at uforutsette situasjoner gjerne skjer, og at man av og til må ta ting på sparket kan han lære å håndtere hverdagen mer optimalt.

På skolen er også overganger fra for eksempel små- til mellomtrinnet særlig utfordrende. Dette kan føre til overstimulering, da de høysensitive elevene er vare for variasjon og endringer ved at man skal forholde seg til et nytt klasserom, nye rutiner og nye spesialpedagoger eller lærere. Derfor er det viktig at man som spesialpedagog er oppmerksom på disse overgangene, og at man har en plan med dem som at man i forkant forbereder eleven på overgangen og kan besøke klasserommet eleven skal være i. Også overgangene mellom å arbeide individuelt eller i gruppe, eller skifte av klasse-/grupperom, kan virke stressende og uoverkommelig om det skjer flere ganger på rad og eleven ikke var forberedt på det. Det å skulle forholde seg til et nytt klasserom hvor luften er annerledes, fargene er sterkere og lyset er skarpere, gjør at eleven må venne seg til hele situasjonen på nytt før han kan sette i gang med læringen. En annen ting å være oppmerksom på er varigheten av skoletimene, dagene og aktivitetene i skoledagen. Det er jo dager hvor det er fullt program fra morgen til leggetid, og akkurat disse dagene kan være svært utfordrende. Det at stimuleringen varer over tid kan føre til overstimulering, da de høysensitive elevene er avhengige av å få disse korte avbrekkene. Noen elever har en avtale om at de går på toalettet eller setter seg i den stille kroken når de trenger en pause for å komme seg til hektene igjen (August & August 2016).

### **3.3 Tilrettelegging for høysensitive elever.**

Når man skal tilrettelegge for høysensitive elever kan man gjerne se på hele klassen og hva man kan gjøre av tiltak som passer for alle elevene. Som nevnt behøver den høysensitive eleven hyppige pauser for å konsentrere seg over tid. Å ta noen minutter hvor man rister løs på kroppen, eller hvor man hører på en rolig og behagelig sang, vil kunne øke konsentrasjonen og evnen til å lære. Slike avbrekk kan være gunstig for hele klassemiljøet, og ikke bare for den høysensitive eleven (August & August 2016). Man kan tilrettelegge for en stille krok i et rolig hjørne av klasserommet, hvor elevene har mulighet til å trekke seg tilbake. Her kan det være påbudt å være stille og

man kan tilrettelegge for en rolig og avslappende atmosfære ved å bruke puter og pledd, samt skjerme kroken litt fra resten av klasserommet ved for eksempel å bruke bokhyller. Slik vil man ikke nødvendigvis trenge ekstra ressurser for å innrede et grupperom til hver klasse, og man vil heller ikke trenge en ekstra ressurs i klassen for å kunne utføre dette. Siden det å være høysensitiv er et karaktertrekk, og ikke en diagnose så vil det ikke gi rettigheter til ekstra ressurser i budsjettet og man blir derfor nødt til å være kreativ (August & August 2016).

I opplæringsloven § 1-3 *Tilpassa opplæring og tidleg innsats*, skal opplæringa være tilpasset elevens nivå og evne til å lære (Opplæringsloven 1998). Det vil si at man som spesialpedagog i skolen har plikt til å tilrettelegge for å møte eleven på et adekvat nivå, både når det gjelder mestring og læring, men også se hvilket nivå eleven er på kognitivt. I litteraturen er det skrevet at tavleundervisning kan være å foretrekke for den høysensitive, da den er oversiktlig. Den gir også muligheter for å kunne arbeide individuelt og selvstendig, noe flesteparten av disse elevene foretrekker. Det er også skrevet at oppgaveløsning i bøker eller på internett virker mindre stressende, da elevene arbeider i sitt eget tempo og får bruke sine egne metoder og innlæringsmåter (Haukedal 2014).

Når man vet at man har en høysensitiv elev i klassen kan det være gunstig å tenke over plasseringen av elevene i klasserommet. De vil med fordel kunne sitte foran i klasserommet for å unngå unødvendig stimulering fra medelevene. Det er lettere å opprettholde konsentrasjonen over tid, da de slipper å få med seg uroen og følelsene som utspiller seg hos elevene bak. Ved å sitte foran i klasserommet kan eleven få en god relasjon med læreren, og det vil bli lettere for læreren å følge med på hvordan eleven har det gjennom skoledagen (August & August 2016). Det kan være en fordel å ta hensyn til at eleven trenger struktur og forutsigbarhet i skolehverdagen, så å benytte seg av for eksempel en dagstavle hvor skoledagen er oversiktlig kan være til hjelp. Det skaper trygghet ved at elevene ser hva som hender til enhver tid. Selvfølgelig vil man ikke ha mulighet til å forutsi alt, men om det dukker opp ting som en uforutsett konsert eller en utetime, kan man med fordel ta seg tid til å gi beskjed tidligst mulig. Har man tenkt å overraske klassen med noe, kan man forberede dem på at det kommer en overraskelse. Det kan være vesentlig å la den høysensitive eleven ha garderobeplass der det er mest ro slik at man unngår unødvendig stimulering. Det er viktig at man tenker gjennom dagen til eleven og

planlegger så godt det lar seg gjøre, slik at man ikke stimulerer eleven unødvendig (August & August 2016).

De høysensitive elevene vil oppleve skolen som positiv hvis man tilpasser det fysiske miljøet rundt eleven, som for eksempel ”*støynivå, inneklime og utlufting, belysning, temperatur, rengjøring, hensiktsmessig innredning av lokaler, orden og omtanke i organisering av leker og undervisningsmaterialer.*” (August & August 2016: 41). Dette kan enkelt tilrettelegges av spesialpedagogen og læreren til eleven, ved at de sammen ser på mulighetene man har for det gjeldende klasserommet eleven skal være i. Å lage seg en rutine på å lufte ut av klasserommet mellom timene, ha en normal temperatur i klasserommet og holde orden på hvor skrivesaker skal være ved at de har en fast plass, gjør skolehverdagen lettere. Da unngår man at eleven føler kaos over uorden i klasserommet, eller at eleven stadig må bruke tid på leting og blir stresset (August& August 2016).

En høysensitiv elev, som de fleste andre elever, vil trenge trygghet og en spesialpedagog som forstår. Det å skape trygge rammer rundt eleven og en relasjon som gjør at eleven våger å henvende seg til deg er viktig i dette arbeidet. Mange høysensitive elever vil kanskje trekke mot en bestemt voksen, og trenge at denne voksenrollen forstår og tar seg tid til å se hva eleven strever med. I boken til August og August ”*Sensitive barn i pedagogisk samarbeid*”, kan man lese en rekke gode eksempler på hvordan en god voksenrolle kan arbeide for å skape en god læringsprosess og mestringsfølelse for disse elevene. Det er interessant å lese om hvordan ulike perspektiver og måter å kommunisere med disse elevene kan ha så mye å si for eleven og hans trygghet. Det er også vesentlig at man som spesialpedagog gradvis bygger opp selvbildet til elevene. Å lære elevene at de må sette pris på seg selv og den rollen man har i klassemiljøet er en viktig positiv grunnleggende tankegang. At alle elevene er forskjellige og kommer med ulike gode egenskaper, men samtidig utfordringer, gjør at alle elevene har ulike kvaliteter å bringe inn i et klassemiljø (Aron 2014). Dersom man har fokus på at de høysensitive elevene skal føle seg verdige på lik linje med de andre elevene, styrke deres sterke sider og bygge på deres evner så vil man nå langt i dette arbeidet og disse elevene vil kunne blomstre.

En viktig ting å være oppmerksom på er å ikke sy puter under armene på disse elevene (Haukeland 2014). De vil trenge utfordringer for å kunne utvikle seg og takle fremtiden. Man vil i mange tilfeller tenke at man må være var og forsiktig og unngå situasjoner som kan skape kaos. Men i det daglige og senere i livet, så vil også disse elevene bli utsatt for uforutsette situasjoner de ikke har kontroll over. Derfor er det viktig å lære disse elevene ulike verktøy og metoder for å mestre hverdagen på en god måte og gjøre de rustet til å møte ulike situasjoner senere i livet. Man kan begynne med å gjøre eleven bevisst på seg selv ved å stille reflekterende spørsmål. ”Hvem er du? Hva er dine positive egenskaper? Hva er dine utfordringer?” Ved å la eleven få reflektere over denne typen spørsmål vil man hjelpe dem å finne seg selv og sitt ståsted, som igjen fører til at eleven blir mer trygg på seg selv. Man må også være oppmerksom på at man ikke presser den høysensitive eleven til å bli mer utadventt eller å prate mer enn han gjør. Eleven skal ikke føle at han må prestere med å svare korrekt på disse spørsmålene, men at det legges til grunn at eleven skal bygge seg opp og få en forståelse av seg selv (August & August 2016).

Om eleven strever mye med at han blir aggressiv eller urolig ved overstimulering, kan man benytte seg av ulike metoder, som at eleven får gå med en lapp til vaktmesteren eller rektor. Eleven kan også vanne blomster, gå med søppelet og andre ting som gjør at han får noe annet å fokusere uroen over på. Slike enkle oppgaver kan gi både ansvarsfølelse og en stolthet over å ha hjulpet læreren (Aron 2014). En annen metode kan være at man gradvis lærer den høysensitive eleven å oppdage selv når han blir overstimulert. Med slike verktøy vil eleven kunne mestre både sinnet og følelsene, og når eleven føler seg overstimulert kan han trekke seg unna til den stille kroken for å slappe av. Det er vesentlig at man lærer eleven å ta ansvar for egen oppførsel og da spesielt i relasjonen til andre mennesker (August & August 2016). Om eleven har vært uheldig og i en opphetet situasjon har vært aggressiv eller verbalt ufin mot andre mennesker, må han lære å gjøre opp for seg. Dette er spesielt viktig for de høysensitive elevene, da de lett kan føle på kroppen at andre har vondt. Det å få gjort opp for seg og snakket om hva som hendte, vil være med på å gjøre eleven rustet til å takle vanskelige situasjoner. Man må støtte eleven og lære han til å bli den beste versjonen av seg selv, på sine egne premisser og ved å bli trygg på å være den man er.

### **3.4 Spesialpedagogens rolle i klasserommet**

Spesialpedagogen bør lære å se sin egen rolle i relasjonen til den høysensitive eleven for å gjøre skolehverdagen tryggere og forutsigbar. Det å kunne se seg selv i et metaperspektiv når man er ferdig for dagen, ved å tenke over hvordan man opptrådte, hva man gjorde bra og hva man kunne gjort bedre, er viktig for spesialpedagogens utvikling og væremåte overfor eleven (Bjørndal 2016). At man gradvis bygger tillit til eleven ved å være vennlig i stemmen, rolig og trygg, vil kunne gjøre skolehverdagen lettere å håndtere. Det vil ikke si at eleven skal bestemme alt, men det å kunne gi konstruktive tilbakemeldinger på en rolig måte er et godt utgangspunkt for å bygge en god relasjon. Man må strebe etter å gi eleven den gode mestringsfølelsen i skolehverdagen ved at man gir passende utfordringer, og man må som spesialpedagog skape et positivt og kreativt miljø.

Undervisningen gis som regel av en lærer, men en spesialpedagog skal være med å støtte læreren i klasserommet eller ta ut elever på grupperom. At ulike faggrupper arbeider sammen kan være en fordel ved at man ser utfordringen til eleven fra ulike perspektiver. Samtidig er det viktig å huske på foreldrenes rolle i samarbeidet. De kjenner eleven best, og kan ha tips eller spørsmål angående situasjonen de også. Det er viktig at man planlegger undervisningen for elevene og at man er ute etter å skape en god refleksjon. I forhold til de høysensitive elevene er det greit å bli kjent med eleven før man setter i gang ulike tiltak, for som andre elever er heller ikke de høysensitive elevene like. Et tiltak som nevnes i litteraturen er at man bør være oppmerksom på tekster, filmer og bilder man velger å bruke i undervisningen. Men her igjen, det er ikke alle elever som reagerer like sterkt på en film om historiske hendelser som andre verdenskrig og alt som fulgte med.

Videre er det viktig at spesialpedagogen i dialog med eleven er flink til å gi anerkjennelse underveis. Å vise at man ser eleven og kommuniserer på deres måte kan føles trygt og gi glede. For en høysensitiv elev blir det kanskje for mye om spesialpedagogen gjør veldig mye av seg de første gangene man møtes. Ved å hoppe, danse og invitere eleven med på en sang kan man risikere at eleven blir overveldet og lukker seg mer. Men om du gradvis bygger opp relasjonen vil eleven kunne gi slipp og kanskje etterhvert være med på dansen. Derfor bør man gi oppmerksomhet, tid og støtte på elevens premisser ut fra elevens dagsform.



Det er viktig at man som voksenrollen i situasjonen er oppmerksom på sin følelsesmessige tilstedeværelse (Haukedal 2014). De høysensitive elevene merker fort om du har en dårlig dag, eller om du ikke er så begeistret for å være sammen med han. Da kan han danne seg tanker om du liker han eller om han har gjort noe galt (Haukedal 2014). *"Kommunikasjon handler ikke om hva vi snakker sammen om, men hvordan det føles å snakke sammen"* (Haukedal 2014: 30). Nettopp dette er viktig for de høysensitive. Man bør være bevisst på hvilket tempo man snakker i, tonefall og volumet på stemmen. Du bør se på hvordan avstanden er fysisk, da den ikke bør være så tett at eleven føler seg kvalt. Man bør ikke gjøre brå bevegelser, lyset bør være dempet og så langt det lar seg gjøre bør ikke unødvendige lyder komme uanmeldt. *"Vi har et medansvar når det gjelder å skape og tilrettelegge en hverdagstilværelse der alle kan blomstre"* (Haukedal, 2014: 31) Det er derfor viktig at vi skaper et trygt og godt miljø for de høysensitive elevene å delta i, og at vi følger ulike tiltak som kan gjøre skolehverdagen god og som fremmer læringen og utviklingen til eleven.

### **3.5 Hvem kan avgjøre om eleven er høysensitiv?**

Det å være høysensitiv er ikke en diagnose, men et karaktertrekk som begynner å bli kjent i samfunnet i dag. Man vil møte på en rekke skeptikere som sier at dette personlighetstrekket ikke eksisterer, og at alle individer er disponert for sensitivitet. Søker man på "høysensitivitet" i Google, vil man få opp en rekke fora hvor mange av skeptikerne har vært og kommentert at dette personlighetstrekket bare er noe den svake delen av samfunnet finner på for å komme seg opp og fram, og for å få andre mennesker til å synes synd på en.

I dag er det laget en rekke tester man kan ta for å se om man skårer innenfor det høysensitive eller ikke. Disse testene er som regel spørreskjemaer man fyller ut om seg selv eller barnet sitt. Flere slike tester er nevnt i boken til Aron *"Særlig sensitiv"*, og er den metoden som i dag brukes mest for å kunne si om vedkommende er høysensitiv. Det ikke en genprøve som vil vise om du er høysensitiv, da det ikke er forsket nok på akkurat dette området i dag (August & August 2016).

Hvis eleven har et normalt atferdsmønster og klarer seg godt i skolehverdagen, er det ikke noe å være bekymret for, annet enn at man er ekstra oppmerksom på akkurat denne eleven i enkelte situasjoner. Hvis man ser at barnet endrer atferd, og kanskje

blir overstimulert, noe som igjen kan føre til dårligere skoleresultater, kan man ta kontakt med PPT, Pedagogisk- Psykologisk Tjeneste eller foreldrene kan ta kontakt med fastlegen som igjen kan henvisse til BUP, Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk. Der vil de kanskje se på barnets anamnese, og se om det kan ligge til grunn en annen diagnose i tillegg til høysensitivitet, og de vil kunne få oppfølging for å kunne hjelpe eleven i skolehverdagen og hjemme.

Det å være høysensitiv er arvet fra tidligere generasjoner, så det er vanlig at foreldre eller besteforeldre kjenner seg igjen i denne måten å være på (August & August 2016). Hvis eleven har dette personlighetstrekket er det viktig at familien støtter opp og lar eleven få utfolde seg i sitt tempo. Det er ingen lege eller psykolog som kan skrive i journalen din at du er høysensitiv, og det er heller ikke en diagnose i diagnosemanualene ICD- 10 eller DSM- 5 (WHO 2011) (APA 1997) som brukes flittig i dag. Det er derfor opp til hver enkelt og foreldrene å skape en forståelse av hvem eleven er.

### **3.6 Kritikk av forskningen på de høysensitive.**

Man kommer ikke utenom at det alltid vil være både positiv og negativ kritikk av temaet man ønsker å belyse. Siden fagområdet høysensitivitet er lite forsket på i dag er det mange som stiller spørsmål ved disse tilfellene. Sommeren 2016 kom boken ”*Spesielt sensitiv- eller særlig utfordret?*” som ble skrevet av fire danske forskere ved Københavns universitet. De har sett på Elaine Aron sin forskning, som er en av mine hovedkilder, og konkluderer med at ”*forskningen på spesielt sensitive er mangelfull fra ende til annen*” (Moltsen 2016). Dette begrunner de med at det er vanskelig å bevise om en person er høysensitiv ut fra hvordan Aron velger å gjøre det ved å bruke et spørreskjema. Spørreskjemaet er utformet av 27 spørsmål, som skal fortelle deg om du skårer som høysensitiv eller ikke. Er du høysensitiv vil du kjenne deg igjen i flere enn 14 av spørsmålene, noe de danske forskerne mener er for lite grunnleggende og at spørsmålene er alt for vide og lite konkrete.

I seg selv var det vanskelig å finne den negative kritikken for meg, da alle mine selvvalgte pensumbøker belyser forskninger og studier fra en positiv vinkel. Det jeg derimot vil trekke frem er at forskningen ikke gir noen konkrete holdepunkter for å indikere at man er høysensitiv ved en blodprøve eller en hjerneskanning. Det er heller ikke funnet noen genetiske markører, annet enn at man selv kan kjenne seg

igjen i for eksempel tidligere generasjoners væremåte. Den danske overlegen og professoren i nevrobiologi Gitte Moos Knudsen ved Rigshospitalets Neurobiologisk Forskningshed, sier også at det ikke er noe utgangspunkt å kunne si noe om dette ved å se på kroppslige funn. Men hun igjen sier at man vil man kunne si at det finnes noen mennesker som er mer sensitive enn andre (Moltsen 2016).

Det er viktig at man ikke ser på høysensitivitet som en diagnose, og behandler eleven som en med merkelappen ”høysensitiv”. Dette vil virke stigmatiserende på eleven, og det er viktig at man som spesialpedagog får forankret en forståelse for at alle er forskjellige, og at vi alle kan bidra med våre ulike egenskaper i klassemiljøet. Det er vesentlig at man ikke er ute etter å diagnostisere alle elever, men at man heller tar høyde for at noen er høysensitiv i forhold til andre. Det at noen elever kan være *”annerledes på en normal måte”* (August & August 2016: 217) kan være utfordrende for de som jobber med disse elevene, og det man ser er at det mangler spesifikke verktøy og kunnskap for å kunne gjøre skolehverdagen til disse elevene læringsrike og meningsfulle. Noe som det kan komme mer av i fremtiden.

## Avslutning

Jeg har i denne oppgaven sett på fenomenet høysensitivitet, og jeg har sett på et bredt område rundt temaet i lys av tilrettelegging for de høysensitive elevene i klasserommet. Jeg har prøvd å svare på problemstillingen min *”Hvordan kan man tilrettelegge for høysensitive elever i klasserommet?”*. Jeg startet oppgaven ved å se på kjennetegnene til det å ha karaktertrekket høysensitivitet, da tok jeg for meg DOES ved å forklare at kjennetegnene til høysensitivitet er dyp bearbeiding, overstimulering, empati og sensitivitet. Så forklarte jeg det i lys av det å være ekstrovert eller introvert. Jeg trakk en tråd mellom høysensitive elever og elever med ADHD, da jeg hadde lagt merke til at flere av tiltakene til disse elevene er like. Jeg så på hvordan det kan være for en høysensitiv elev i klasserommet, og utfordringene disse elevene kan ha, ved å se på klassemiljøet og det sosiale og ulike aspekter ved karaktertrekket. Videre så jeg på tilrettelegging i klasserommet i lys av hva man som spesialpedagog kan gjøre for at den høysensitive eleven skal få en optimal og lærerik skolehverdag. Jeg så på spesialpedagogens rolle i klasserommet ved å få frem hva man bør være oppmerksom på og hva man bør ta hensyn til i forhold til høysensitive elever. Så tok jeg et innblikk i hva som kan avgjøre om eleven er høysensitiv, før jeg

avsluttet oppgaven ved å se på svakheter ved forskningen og det å karakterisere noen som høysensitiv.

Jeg har benyttet meg av relevant litteratur for å vise kunnskap rundt det valgte temaet slik at jeg har utført oppgaven på en optimal måte. For å svare på problemstillingen har jeg tatt inn ulike elementer i oppgaven for å få fram et helhetlig bilde av hva som er viktig i relasjonene rundt eleven. For å tilrettelegge på en god måte, må spesialpedagogen ha kunnskaper både om seg selv, høysensitivitet og den eleven det gjelder. Man må være åpen for å lære om et nytt fagfelt, og at de stille og rolige elevene i klassen også er en del av klasse miljøet. Tilretteleggingen skjer i hovedsak for hele klassen ved tiltak som man enkelt kan iverksette for at skolehverdagen til disse elevene skal bli så optimal som mulig. Å skape rom for at disse tiltakene gjelder hele klassen vil være mulig, og man slipper å skape et stigma rundt den aktuelle eleven fordi han har andre behov. Man må prøve å møte den høysensitive eleven på hans premisser, og bygge opp selvtilliten og forståelse for at man alle er forskjellige. Enhver elev bidrar ulikt til klasse miljøet, og man bør få frem at hver enkelt har gode og unike egenskaper som alle i klassen kan dra nytte av.

## Litteraturliste

American Psychiatric Association. (1997) *Diagnostiske kriterier fra DSM- IV. 5. revisjon.* (Norsk utgave). Oslo: Pilgrim Press.

Aron, E. (2014): *Særlig sensitiv. La sårbarheten bli din styrke.* Oslo: Cappelen Damm.

August, L. og M. (2016): *Sensitive barn i pedagogisk samarbeid. Fra sårbarhet til styrke.* Oslo: Kommuneforlaget.

Bjørndal, R.P.C (2016): *Konstruktive hjelpesamtaler. Mestringsfremmende perspektiver og redskaper i veiledning, rådgivning, mentoring og coaching.* Oslo: Gyldendals Akademisk.

Dalland, O. (2004): *Metode og oppgaveskriving for studenter.* 4 utgave. Oslo: Gyldendal akademisk.

Haukedal, T.E. (2014): *Boken om høysensitivitet- veien fra sårbarhet til ressurs.* Hordvik: Trond Haukedal Forlag AS.

Lie, With. E. A. (2015) *Hvordan kan man skille et høysensitivt barn fra et barn med mer alvorlige utfordringer?* <http://www.sensitivebarn.no/24/diagnose-eller-bare-s-aelig-rlig-sensitiv-/> Aksessert 27.04.17.

Lov om opplæring (opplæringslova), §1-3. *Tilpassa opplæring og tidleg innsats.* (1998) Lastet ned fra: [https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61/KAPITTEL\\_1#§1-1](https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61/KAPITTEL_1#§1-1) Aksessert 08.05.17.

Lund, I. (2012): *Hun sitter jo bare der! Om innagerende atferd hos barn og unge.* 2. utgave. Bergen: Fagbokforlaget. Kap. 2, 5 og 6.

Moltsen, Mats (2016). *Forskere kritiske til teori om de spesielt sensitive.* <http://forskning.no/psykologi/2016/08/forskere-kritiske-til-teori-om-de-spesielt-sensitive> Aksessert 08.05.17.

Møberg, S. (2013): *Er du også høysensitiv?* (Norsk utgave) Oslo: Spartacus Forlag.

Rygvold, A.L. & Ogden, T. (2014) *Innføring i spesialpedagogikk.* 4. utgave. Oslo: Gyldendal akademisk.

Sonne, L. & Delskov A. (2015). *Sensitive barn.* Oslo: Spartacus Forlag AS.

World Health Organisation. (2011). *Den internasjonale statistiske klassifikasjon av sykdommer og beslektede helseproblemer. 10. revisjon.* (Norsk utgave) Oslo: Fagbokforlaget.