

KENDETEGN FOR SÆRLIGT SENSITIVE BØRN

Jeg er af personlige årsager begyndt at interessere mig for særligt sensitive børn (og voksne). I den forbindelse er jeg stødt på Familiekonsulent Anette Bitten Christensen, som har sendt mig nedenstående artikel.

Jeg anbefaler dig på det kraftigste at læse artiklen, uanset om du har en personlig interesse i at forstå dit barn eller dig selv bedre. Du vil have stor gavn af at vide lidt mere om de særligt sensitive typer, for du vil med garanti møde dem på din vej... man mener, at 15-20% af befolkningen hører til denne gruppe i en eller anden grad.

Jeg beklager, at artiklen er lidt lang – men jeg lover, at den er interessant 😊

Du kan iøvrigt møde Anette Bitten Christensen på hendes hjemmeside:

[Nutidens Børn og Unge](#)

Kendetegn for særligt sensitive børn

Alle børn er sensitive, men nogle børn (og voksne) har en særlig grad af sensitivitet, der medfører, at de observerer og aflæser alt omkring sig i mere eller mindre grad. Det er børn med et særlig følsomt nervesystem, som opfanger og bearbejder alle de indtryk, som de får igennem en dag. Og deres hjerne bearbejder disse indtryk på en meget dybtgående måde, så de får rigtig mange detaljer med, og reflekterer efterfølgende over meget af det, de oplever.

Ekstra følsomme karaktertræk

Det er børn, som tænker dybt og føler dybt. På grund af den ekstra modtagelighed for indtryk og stimuli, overvældes de hurtigere end andre børn og har så brug for at kunne trække sig tilbage, holde en pause fra alt det, som stimulerer, og fordøje de mange indtryk, de har fået.

Dette misforstår omgivelserne ofte, især hvis vi ikke kender til det ekstra følsomme karaktertræk, så børnene kan blive opfattet som mindre sociale – eller "ikke sociale nok". Eller at der er noget galt med måden, de forsvinder ind i deres egen verden på, så det mistolkes som en "autist"-præget adfærd.



The image shows a screenshot of a website titled "Nutidens sensitive børn og unge" by family consultant Anette Bitten Christensen. The page includes a profile section with a photo of Anette and a list of categories such as "Profil", "Børn", "Unge", "Forældre", "Familieforløb/netværk", "Ryhedsbreve", "Kurser/efteruddannelse", "Institutioner", "Foredrag", "Artikler", and "Inspiration". The text in the profile section describes her as a family consultant with 18 years of experience, currently working with children and young people in various settings, and focuses on sensitive children and young people.

Kan mistolkes

Hvis det er udadvendt sensitive børn, som overvældes, og som nogle gange når de bliver totalt overstimuleret, kan ende med at blive udadreagerende, så kan deres adfærd mistolkes som "adhd"-præget, "damp" eller andet.

Dette skyldes jo ikke ond vilje men først og fremmest uvidenhed, og bl.a. derfor er det min intention og mit ønske at formidle en viden om de ekstra sensitive børn og unge, som bidrager til større forståelse hos omgivelserne. Og at inspirere til forskellige handlemuligheder, som kan medvirke til et kærligt og lærerigt samarbejde med disse børn og unge.

De ekstra sensitive børn er ofte meget indlevende, observerende, intuitive, kreative, omsorgsfulde, ansvarlige og intelligente børn.

Et genetisk medfødt karaktertræk – ingen diagnose

Denne særlige sensitivitet er et medfødt karaktertræk og er derfor hverken en diagnose eller udviklingsforstyrrelse, som barnet skal behandles for. Det er et helt normalt karaktertræk, som omfatter hvert 5. barn. Karaktertrækket kan medføre nogle udfordringer for barnet og omgivelserne men i endnu højere grad nogle meget positive, berigende og lærerige oplevelser.

Modtageligheden for indtryk og stimulering går begge veje, dvs. børnene også er meget modtagelige for alt positivt, og små positive ændringer i deres miljø, herunder måden vi forholder os til et ekstra sensitivt barn, kan gøre underværker.

Karaktertrækket er genetisk betinget, dvs. ofte er en eller begge forældre også ekstra sensitive. I nogle tilfælde kan det være nogle i den nærmeste familie, som er det.

Forskningen sætter fokus på sensitivitet

Elaine Aron er amerikansk psykolog og forsker og har forsket inden for det ekstra sensitive område i mange år, og hendes forskning er internationalt anerkendt. Hendes forskning viser bl.a., at ca. 30% af børnene er udadvendt sensitive (ekstroverte) og ca. 70% er indadvendt sensitive (introverte).

Brug for pauser!

Alle ekstra sensitive børn har brug for pauser til at fordøje indtryk, og de indadvendt sensitive har brug for alenetid for at genoplade og få ny energi, og de kan som regel mærke, når de har fået nok, og vil så forsøge at trække sig væk fra fællesskabet, hvis rammerne er til det. De indadvendt sensitive børn vil ofte "holde på sig selv" og forsøge at tilpasse sig, når de er uden for familien.

Når de så vender hjem, er de ofte totalt overstimuleret og har brug for at gear ned, fordøje indtryk og få ny energi. Vær opmærksom på ikke at stille krav når du henter dit barn, hvis du kan mærke, at det er overstimuleret. Vent til senere når dit barn har haft en pause.

De udadvendt sensitive lader op, når de er sammen med andre og kan ikke mærke, når de har brug for

en pause. Så de har i høj grad brug for voksne, der kan mærke, når de har fået nok stimuli. Dette viser sig ved, at de bliver urolige, rastløse, har svært ved at fordybe sig og koncentrere sig og kan til sidst blive udadreagerende og nemt komme i konflikt med deres omgivelser.

Forskellige typer

Ud fra min erfaring med egne særligt sensitive børn, mit arbejde gennem 16 år specielt inden for vuggestueområdet og med familier med ekstra sensitive børn gennem 10 år, har jeg dannet mig et indtryk af forskellige måder at være sensitiv på – som kan inddeles i flere personlighedstyper, der kan være ekstra sensitive på hver deres måde.

Det er ikke min intention med min opdeling at "putte" særligt sensitive børn i begrænsende "kasser". Jeg har delt de mange kendetegn op på denne måde for at skabe mere overblik og klarhed over, hvordan sensitive børn kan give udtryk for deres sensitivitet på forskellig vis. Mange af børnene har flere af de forskellige personlighedstræk, og flere af de samme kendetegn er under de forskellige typer.

Jeg har både i forbindelse med forældrekonsultationer via fremmøde og tlf.konsultationer, foredrag og kurser mødt mange forældre, som har genkendt deres barn i flere af "typernes" kendetegn, mens andre forældre specielt har genkendt deres barn i det "temperamentsfulde" sensitive barn.

*Jeg har udarbejdet en opdeling med **5 typer sensitivitet**:*

Det fysisk sensitive barn

Det socialt sensitive barn

Det følelsesmæssige sensitive barn

Det filosofisk sensitive barn

Det temperamentsfulde sensitive barn.

Det "fysisk" sensitive barn

Det kropsligt orienterede barn, som kan have en tendens til mavepine/ hovedpine, hvis de føler sig stressede, når deres verden bliver for kaotisk, overvældende og uoverskuelig.

Klager over tøj, der kradsler, sømme i sokker eller mærker mod huden. Foretrækker at tage sko og strømper af. Reagerer ofte med modstand/vrede mod "nyt" tøj.

Bemærker/reagerer på fysiske ændringer. Lugte, dufte, udseende. Tørst og sult.

Nogle bryder sig ikke om at blive våd, snavset, sandet. Vil gerne have hjælp til at mindske ubehaget. Brug for tid til tilvænning.

Er meget fysisk aktiv. Løber, springer, hopper. Er ofte udebørn. Nogle af børnene kan virke ret passive fysisk, når de starter et nyt sted, til de føler sig trygge.

Bliver generet af støjende steder med mange mennesker. Kan være følsom over for lyde, lys (fx lysstofrør).

Kan være ekstra følsom over for fysisk smerte, både egen og andres. Reagerer ofte når andre børn græder.

Reagerer ofte over for mad; udseende, form, farver, konsistens, stærk smag. Nægter at smage/spise ny mad eller bestemte ting. Er i perioder kun til nogle få yndlingsretter. Reagerer ofte over for en anderledes smag, fx når mad er ved at blive for gammelt.

Grov- og finmotorik kan i perioder give udfordringer. Spilder nemt vand, mad, mister balancen fx ved træthed, overstimulering, distræthed mv.

Følsomt immunsystem, allergier, eksem mv. Tilsætningsstoffer, farver mv. i mad og drikke – sukker i store mængder, fx cola, slik mv. Ofte brug for små måltider – og stabilt blodsukker. Medbring evt. noget spiseligt, når du henter dit barn, måske er blodsukkeret i bund, og det vil påvirke evnen til at samarbejde.

Foretrækker ofte rolig leg, alene eller i små grupper. Følger levende med på sidelinjen i andre børns leg.

Fysisk stærke, hvilket bl.a. kan mærkes ved konfrontationer/vredesudbrud raserianfald. Meget fysisk reagerende, fx ved kram, knus, vil gerne være helt tæt på vores krop, når de vil have nærkontakt. Nogle af børnene kan godt være tilbageholdende med kropskontakt i en periode, især med børn og voksne uden for familien.

Nogle taler tidligere end andre, meget verbale. Gode til at argumentere og sætte ord på tanker, ideer mv. Andre taler senere end andre, det er ikke så vigtigt for dem at sætte ord på eller de har sværere ved det eller venter til de kan det. Gør tingene i deres eget tempo, når de føler sig parate.

Det "socialt" sensitive barn

Er sociale på deres "egen" måde. Foretrækker ofte små grupper og social kontakt med ligesindede (samme personlighed og adfærd). 1-2 bedstevenner (indadvendt sensitiv) eller mange venner

(udadvendt).

Kan lide deres eget selskab – læser, tegner, leger fantasilege, spiller spil på computer/iPad.

Observerer ofte på sidelinjen inden de går ind i et fællesskab eller aktivitet, fx ved rytmik i vuggestuen. Iagttaget hvad der sker og øver sig hjemme, fx på sange og bevægelser og har mere mod på at deltage, når de føler, de kan det.

Tænker først i *vi* frem for *mig* – på fællesskabet. Tænker på andre før dem selv. Tager ansvar. Hader sladder og intriger. Gider ikke være "social" med børn, som behandler andre dårligt. Hader uretfærdighed både i forhold til dem selv og i forhold til andre.

Er ofte ikke til holdspil; det bliver for voldsomt/kaotisk. Mange regler. Vil hellere gå til fx badminton, tennis, dans, svømning og/eller musik. Bryder sig ikke om at konkurrere med andre om at være den bedste – men kan ofte konkurrere med sig selv. Trækker sig hellere, fx i skolen.

Kan have svært ved at sætte egne grænser over for andre børn. Brug for hjælp til at sige fra/stop. Lær dem strategier, fx stop tegn. Øv gerne når barnet leger tumlelege med far eller mor.

Kan have manglende lyst/behov for at lege sammen med jævnaldrende, foretrækker ofte yngre eller ældre børn. Meget ofte andre tanker og interesser end deres jævnaldrende, hvilket kan være en udfordring!

Ofte meget kreative. Interesseret i computerspil, drama, rollespil, tegning/maling. Kan her finde et fællesskab med andre. Men foretrækker ofte deres "egen" måde at gøre tingene på. God til at "finde på" rammer for legen. God fantasi. Brug for kontrol af legen pga. stort behov for tryk og forudsigelighed. Meget samarbejdsvillige, når de bliver mødt anerkendende.

Har ofte brug for at komme tidligere hjem fra familiebesøg og andre sociale begivenheder end andre børn – inden de bliver for overstimuleret og efterfølgende kan have svært ved at sove. Kan også have svært ved at falde i søvn i vuggestuen, især i opstarten. Kan have brug for at en voksen, de føler sig tryk ved, holder dem i hånden, til de falder i søvn – eller en blid berøring på dynen. Kan også være glade for at blive sunget i søvn.

Det "følelsesmæssige" sensitive barn

Er børn, som ofte fylder en del i familien. Der skal nogle gange/ofte ikke så meget til, før deres verden bryder sammen.

Meget stærke følelser, både når de er vrede, glade og kede af det. Har let til gråd, når deres følelser såres. Frustreres hurtigt ved overstimulering.

Bekymrer sig mere end andre børn fx om ting, der skal ske i fremtiden. Har brug for at blive beroliget, når deres bekymrende tanker "løber af sted med dem". Opmuntres til at turde gøre noget for første gang.

Bryder sig ikke om pludselige overraskelser. Har det ikke godt med store forandringer/skift. Skal forberedes inden. Behov for TRYGGE RAMMER/forudsigelighed. Kan have meget svært ved farvelsituationer, især ved nye forandringer/vuggestuestart, børnehave- og skolestart. Behov for struktur. Forberedes ved forandringer/overgange.

Vær opmærksom på dit kropssprog. Barnet mærker med det samme, hvis vi ikke viser tillid til det sted, vores barn skal opholde sig. Dette betyder, at hvis vi er bekymrede, smitter det af på barnet. Det betyder meget, hvilke følelser vi har, om vi er i overskud eller underskud, fordi vores barn påvirkes meget af det.

Påvirkes dybt af stemninger/andres menneskers følelser. Kan opleves som humørsvingende, især ved overstimulering.

Lærer meget bedre af at blive korrigeret på en blid og anerkendende måde end ved hård tale/straf/skæld ud. Hvilke behov/følelser ligger bag barnets adfærd? Børn har altid en god grund til deres adfærd.

Kan blive meget ked af det/oprørt over uretfærdighed (søskende imellem), grusomhed eller uansvarlighed (omverdenen).

Føler ting meget dybt. Kan føle stor sorg over dyr, som dør, et familiemedlems sygdom/død, en ven, som er flyttet osv.

Kan have svært ved at sove efter en overvældende dag. Brug for god tid ved sengetid med en voksen, hvor det kan reflektere over dagen, som er gået. Hvis barnet ikke selv kan sætte ord på, kan det være godt, hvis den voksne vil gøre det for barnet. Og forberede det på, hvad der skal ske næste dag i store træk. Godt at geare ned 30-45 min. før sengetid, sluk gerne for tv, computer mv. Spil evt. stille og rolig musik, som kan få hele familien til at geare ned.

Vågner om natten i perioder, vil gerne sove tæt ved mor og far. Nogle børn sover noget mindre end deres jævnaldrende. Brug for at lande helt i deres krop, inden de skal sove, fx ved blide tryk og berøringer på kroppen eller ved massage af fødder og ben.

Opfattes ofte som generte eller frygtsomme, selv om de udelukkende observerer, inden de evt. handler.

Reflekterer over egne og andres følelser og handlinger. Ofte gode til at sætte ord på. Meget brug for anerkendelse af deres følelser.

Bemærker andres sorg/fortvivelse. Har stor medfølelse. Vil gerne trøste andre. Har svært ved at adskille egne følelser fra andres. Har brug for voksne, som fortæller dem, at de tager sig af situationen/af det pågældende barn. Tager gerne ansvar for, at alle har det godt. Kan nemt føle sig overansvarlig.

Mærker hvordan andre har det følelsesmæssigt både børn og voksne. Også selv om de udadtil "virker" glade. Mærker det, der er under over-fladen.

Kan blive meget påvirket af fx tv-reklamer, som viser børn eller dyr, der har det dårligt. Bliver ked af det/svært ved at slippe det igen. Kan tænke over det i lang tid og så vende tilbage. Evt. beroliges med handling (fx sponsorbarn/dyreforening mv.).

Kan blive følelsesmæssigt meget påvirket af historier og film med dyr eller børn, som bliver kede af det, er uheldige eller kommer ud for svære ting. Stor indlevelsessevne i andres følelser.

Det "filosofiske" sensitive barn

Tænker dybt over tingene. Stiller dybe tankevækkende spørgsmål. Har brug for forklaringer, fx om menneskers adfærd.

Tænker meget over både livet og døden. Har meget brug for en snak ved sengetid, hvor de dybeste tanker ofte kommer mest frem.

Bruger "store" ord (visdom/indsigt) i forhold til deres alder, bl.a. når de kommenterer voksnes følelser. Fx "Mor gå nu ind og få en snak med far", som en dreng i 2-års alderen sagde til sin mor, da hun puttede ham om aftenen. Drengen sagde det i en meget inderlig tone, og forhistorien var, at forældrenes parforhold vaklede, og de havde svært ved at få snakket sammen.

Min egen sensitive datter begyndte at kommentere vores parforhold, da hun var 3½ år, og først gang troede jeg, at jeg hørte forkert!

Men hun gentog det flere gange. Hun stoppede op midt i sin leg, kom med nogle input og så fortsatte hun legen, som om intet usædvanligt var hændt. Hun havde bare lige noget, hun skulle sige videre til mig. Efterhånden lærte jeg at anerkende, at hun kunne fortælle mig noget, jeg ikke selv var bevidst om. Og jeg har gentagne gange kunnet bruge hendes visdomsord meget konstruktivt.

Sætter ord på andres følelser: "Mor, hvorfor er du ked af det/sur? Hvorfor er manden vred? Hvorfor er han/hun/de onde over for andre børn/dyr?"

Virker meget intuitiv (indre viden). Ser lige igennem os/bag om vores "facade". Kan registrere følelser hos andre, som vi endnu *ikke* er klar over, vi har!

Værdsætter ligestilling. Føler sig ikke bedre end andre. Stor ydmyghed. Intelligent/veludviklet humor.

Perfektionistisk. Kan være meget selvkritisk. Præstationsangst – begynder at underpræstere ved manglende faglige udfordringer eller, hvis barnet kan mærke misundelse/irritation hos andre.

Mærker det også selv om andre ikke selv er klar over, at de føler misundelse og/eller irritation. Det påvirker meget deres selvtillid og selvværd. Brug for udfordringer, ansvar og anerkendelse.

Føler ansvar for verdens tilstand, dyr der ikke har det godt, børn som sulter mv. Og vil rigtig gerne være med til at gøre en forskel i verden. Fx ved at melde sig ind i en dyreforening, have et sponsorbarn osv.

Det er ofte sensitive unge mennesker, der melder sig som frivillige medarbejdere i forskellige organisationer/foreninger.

Det "temperamentsfulde" sensitive barn

Er børn, som fylder ekstra meget i familien. Har svært ved at acceptere grænser/regler – vil IKKE lade sig opdrage på. Vi skal gøre os fortjent til deres respekt.

Det er ofte det temperamentsfulde sensitive barn, som reagerer med vredes- eller raseriudbrud efter endt institutionsdag, især hvis de bliver mødt med krav og forventninger, så snart de kommer hjem, inden de har nået at holde en rolig pause og evt. fået noget at spise og drikke. Forsøg at rumme og anerkende barnets følelser, dvs. tal til følelserne og ikke adfærden (på det tidspunkt).

Det er når barnet er overvældet af stærke følelser, at det har allermost brug for at føle sig elsket. Og det er også via disse børn, at vi forældre lærer at se nærmere på vores egne følelser. Det tager min. 20 minutter, før deres system/følelser falder til ro. Når de er i færd med et følelsesmæssigt udbrud, kan de ikke regulere deres følelser. Vær så rolig og anerkendende som muligt.

Stærk personlig vilje og meget beslutsomme. Hader at få et nej. Kan opleves "besværlige" og konfronterende. Vil gerne bestemme, både i forhold til sig selv og andre. Føler, at de har større overblik/fantasi end andre til fx lege.

Kan virke manipulerende for at få deres vilje, både over for andre børn og voksne.

Gode til at kommunikere og argumentere. Giver ikke op. Meget insisterende. Hjælp til at komme i ro! Brug for pauser til at fordøje indtryk. Har meget lille stress-tolerance. Frustreres nemt. Brug for trykke, forudsigelige rammer.

Behøver hjælp til at rumme og få sat ord på især de "svære" følelser. Hvad ligger bag ved adfærden?

Kan få depressive tanker/selvordstanker, en følelse af ikke at høre til, være noget værd. Udtaler: "Jeg

har et dårligt liv" og/eller "Jeg har ikke lyst til at være her mere".

Kan være "kanondestruktive"/voldelige med blackouts, hvor de overhovedet ikke kan "styre" deres raseri/aggressioner. Hjælp dem i ro!

Hader/elsker/passioneret. Kan være meget sort/hvide i deres opfattelse af situationer (indtil de bliver ældre og mere modne)

Vil meget nødig indrømme deres "fejl". Føler sig "dumme" og ved godt selv, at de har lavet en "fejl". Udfordres ofte ikke nok og kan derfor blive fagligt "dovne" (gider ofte ikke lektier). Det skal give mening.

Kan have meget lidt selvværdsfølelse/selvtillid, hvis de ofte møder modstand og/eller manglende forståelse fra omgivelserne. Nogle lukker sig inde i sig selv/føler sig meget ensomme. Føler sig ikke set og hørt, som den de er.

Hvis de møder jalousi/misundelse fra andre, begynder de ofte at underpræstere. (Janteloven)

Brug for at vælge, fx mellem 2 ting/ikke mange valg. Brug for voksne, som sætter rammerne, og som er anerkendende og tydelige rollemodeller.

Brug for ansvar, gerne det de selv viser interesse for – fx dyr, som de ofte elsker. Føler sig meget ligeværdige med dem. Dyr har altid tid og kan ofte "trøste". Kan være ens "bedste" ven, som han/hun altid kan "regne" med. Ingen svigt el. afvisning.

Særligt sensitive børn er både sårbare og meget robuste. Brug for masser af knus, kram, kærlige ord, tid og nærvær.
