

Sensitive børn har brug for ...

1. At blive set, hørt og forstået af deres omgivelser og blive behandlet som ligeværdige mennesker med samme værd som andre.
2. At møde anerkendelse for deres kvaliteter og kompetencer.
3. At møde forståelse, støtte og passende udfordring fra deres omgivelser, så de udvikler sig i et tempo bedst egnet til dem.
4. At pædagoger, lærere, læger, ergoterapeuter, sundhedsplejersker, psykologer og andre fagpersoner omkring børnene har kendskab til det sensitive træk og kan bruge det som referenceramme. Herved skabes de bedste rammer for barnets udvikling og trivsel.
5. At deres forældre har kendskab til det sensitive personlighedstræk og forstår, at der ikke er noget galt med deres barn.
6. At deres forældre er bevidste om, at mange fagfolk endnu ikke har kendskab til særlig sensitivitet, og at forældrene derfor skal se sig selv som deres barns advokat, når der skal findes konstruktive løsninger.
7. At der menneskeligt, fagligt og politisk bliver sat fokus på sensitivitet som en naturlig neurodiversitet.

Foreningens vision er at almenmenneskeliggøre sensitivitet i samfundet igennem et ligeværdigt og anerkendende menneskesyn ... Et samfund, hvor kærligheden er fundamentet for mangfoldighed, diversitet og helhedstænkning ... Et samfund hvor menneskekundskab integreres som et naturligt forebyggende og trivselsfremmende tiltag i skole, uddannelse og arbejdsliv ... Et samfund bestående af universelle rammer og strukturer med plads til sanser, følelser og det hele menneskes naturlige udvikling.

Foreningen NaturligViis

- center for naturlig sensitivitet og menneskekundskab

kontakt@naturligviis.dk
www.naturligviis.dk

Sensitive og sansestærke børn

Foreningen NaturligViis

Os der sanser, mærker, tænker og føler mere

30% af børn har et højsensitivt nervesystem

Ca. hvert tredje barn har et højsensitivt nervesystem. Barnet registrerer flere indtryk og bearbejder dem 30% dybere og mere nuanceret end de fleste andre.

Indtrykkene kan komme fra det fysiske miljø (fx lyde, lys, lugte mm.) og fra følelser og stemninger, hvor børnene både reagerer på indtryk udefra og på egne tanker og forestillinger. Det er summen af indtryk, der overstimulerer.

Børnene har 'lange antenner' og kan opleve andres følelser og behov stærkere, end de oplever deres egne.

Sensitive børn er på hårdt arbejde for at bearbejde de mange sansindtryk, og de bliver derfor nemt overstimulerede. Børnene kan opleve dette som et indre kaos, der kan medføre 30% forsinkelse på hjernens eksekutive funktioner.

Nogle børn bruger så mange kræfter i løbet af dagen på at holde deres reaktioner under kontrol, at de efter hjemkomsten må have afløb og eksploderer i raseri og beklagelser. De har behov for 30% ekstra tid til restitution end andre børn.

Barnets strategi

Nogle børn beskytter sig mod de mange indtryk ved at trække sig ind i sig selv. De virker stille og forsigtige og bliver nemt overset. Der foregår rigtig megen tankevirksomhed bag det stille ydre.

Andre børn har en mere aktiv og udadreagerende adfærd, som kan virke forstyrrende og hurtigt kan mistolkes.

Det sociale samspil

Nogle sensitive børn er meget vel-lidte, fordi de har et venligt væsen. De kan have svært ved at sige nej og får ikke sat grænser.

Andre børn kan have vanskeligt ved at afkode det hurtigt skiftende sociale samspil og kan derfor have svært ved at begå sig socialt med jævnaldrende.

I pressede situationer vælger sensitive børn ofte at observere frem for at deltage.

Gode råd

Det er en stor hjælp for børnene, når der er forståelse for deres fintfølede nervesystem og deres behov for fx pauser, zoner med ro, sanseligt berigende miljøer og bevægelse.

Sensitive børn har brug for forudsigelighed. De skal forberedes i god tid, når der sker forandringer, så de får tid og ro til at få alting på plads inde i hovedet.

Tonen i kommunikation er vigtig! Forskning viser, at alle børn påvirkes negativt af skæld ud. En hård tone går dybt ind i de sensitive børn, så de kan blive stressede og ulykkelige. Undlad at skælde ud, hvis konflikter opstår. Sørg i stedet for at skabe ro. Når nervesystemet er faldet til ro, kan man tale roligt om hændelsen.

Udover at være sansestærk og opfange nuancer, detaljer og stemninger, som andre let overser, har sensitive børn ofte stor empati, idérigdom, høj etik og stor retfærdighedssans. Det er vigtigt for barnets trivsel, at de voksne har øje for disse kvaliteter.

Under gode vilkår har sensitive børn ikke flere udfordringer end andre. Men de fungerer ofte ligesom "kanarieugle i kulminerne" - og mærker tidligt, når miljøet er usundt. Det kalder på politisk fokus på neurodiversitet i dagtilbud og skoler for at skabe miljøer, der styrker alle børn. Når behovet for gunstige rammer tilgodeses, gælder det i virkeligheden alle børn, også de sensitive - ud fra tankegangen "Nødvendigt for nogle - godt for alle".



Sensitivitet er en naturlig diversitet blandt mennesker, som skyldes arv eller miljø. Det kan være medfødt eller opstå som følge af livets mange påvirkninger. Det betyder, at de fysiske og strukturelle rammer, som mennesker indgår i, samt de sociale relationer, som de omgås med, kan bidrage til at gøre mennesker mere eller mindre sensitive.

Fakta

- 30% af børn har et højsensitivt nervesystem.
- Sensitivitet er et personlighedstræk (ikke en diagnose).
- 50% piger / 50% drenge.
- En tredjedel af de sensitive børn er nysgerrige og søger nye oplevelser samtidig med, at de hurtigt får for mange indtryk. Det er en udfordring at have så modsatrettede sider.
- 80% af højtbevagede børn er samtidig sensitive. (2-5% af alle børn er højt bevagede).

Kom med i det sensitive fællesskab

Som medlem kan du få adgang til fx webinarer, spørgetimer samt online og fysiske fællesskaber for private og fagfolk.

Bliv medlem



“Sensitivitet er et naturligt personlighedstræk, der er nedarvet eller miljøbettinget og en del af den menneskelige neurodiversitet. Sensitivitet ses på tværs af flere diagnoser. Foreningen NaturligViis ser sensitivitet som en stærk ressource og støtter mennesker i at leve i harmoni med deres sensitive nervesystem.”



Foreningens vision er at almenmenneskeliggøre sensitivitet i samfundet igennem et ligeværdigt og anerkendende menneskesyn ... Et samfund, hvor kærligheden er fundamentet for mangfoldighed, diversitet og helhedstænkning ... Et samfund hvor menneskekundskab integreres som et naturligt forebyggende og trivselsfremmende tiltag i skole, uddannelse og arbejdsliv ... Et samfund bestående af universelle rammer og strukturer med plads til sanser, følelser og det hele menneskes naturlige udvikling.

Foreningen NaturligViis

- center for naturlig sensitivitet og menneskekundskab

kontakt@naturligviis.dk

www.naturligviis.dk

Fællesskab for sensitive & sansestærke

Foreningen NaturligViis

Os der sanser, mærker, tænker og føler mere

30% har et højsensitivt nervesystem

At være mere sensitiv end flertallet betyder, at man har et mere fintfølede nervesystem og bearbejder sanselige og følelsesmæssige indtryk på et dybere plan end andre.

Sensitivitet er et personlighedstræk og en naturlig neurodiversitet, som kræver forståelse og anerkendelse.

Sensitivitet går på tværs af flere psykiatriske diagnoser og er ét ud af flere symptomer på fx angst, ADHD og autisme.

Nyere forskning viser, at 30% af befolkningen er mere sensitive end andre.

Sensitive glæder sig over og falder til ro ved det, der er ægte, kærligt, smukt, fantasifuldt, intelligent og ikke mindst meningsfuldt – og lider i særlig grad under støj, forurening, ufred og uretfærdighed.

Styrker hos sensitive

- Et stærkt sansesystem
- God observationsevne
- Stor empati og et venligt væsen
- Høj etik og stor retfærdighedsans
- Et rigt indre liv
- Høj kvalitetssans
- Evnen til at få visionære ideer og se muligheder for konstruktive løsninger
- Evnen til at koncentrere sig dybt - især uden forstyrrelser
- Evnen til at reflektere, tænke over og lære af hændelser

Udfordringer

Det sensitive nervesystem arbejder på højtryk for at bearbejde ekstremt mange stimuli og indtryk, og det risikerer derfor jævnligt at blive overbelastet. Det betyder, at du som sensitiv kan blive udmattet, overgear, udadreagerende, irriteret eller tilbagetrukket. Sensitive kan fx overvældes af summen af lyde, lys, lugte samt andres og egne tanker, følelser og stemninger.

Lev bedre med din sensitivitet

Du er ikke forkert, hvis du oplever, at det kan være svært at være menneske i dagens samfund. For at undgå stress er det vigtigt, at man som sensitiv lærer sine egne behov og grænser at kende og finder måder til at mindske overstimulering. I de fysiske omgivelser fx ved at undgå støjfyldte miljøer, kunstigt lys og stærke lugte. Og på det følelsesmæssige område ved fx at undgå konflikter og vælge sine relationer med omhu.

For mange sensitive kræver det en længere erkendelsesproces at komme frem til at tage sensitiviteten alvorligt, værdsætte styrkerne - og blive klar til at bruge den nødvendige tid i det daglige for at få nervesystemet i ro - og lade op, så man føler sig godt tilpas.

Nervesystemet kan bringes i ro fx ved hvile, meditation, mindfulness, gåture i naturen og andre aktiviteter, herunder åndedrætsøvelser, yoga og Qi-Gong, hvor hjernen 'slås fra'.

Pauser er vigtige - og gerne i rolige og smukke omgivelser. På arbejdspladsen kan det give en tiltrængt pause at spise alene. Men når man vælger at bryde sociale normer, kan det være en fordel at fortælle sine kolleger og leder hvorfor, så det ikke bliver misforstået.

Jo mere bevidste omgivelserne er om sensitivitet, jo mere rummelig bliver verden.



Sensitivitet er en naturlig diversitet blandt mennesker, som skyldes arv eller miljø. Det kan være medfødt eller opstå som følge af livets mange påvirkninger. Det betyder, at de fysiske og strukturelle rammer, som mennesker indgår i, samt de sociale relationer, som de omgås med, kan bidrage til at gøre mennesker mere eller mindre sensitive.

Fakta om sensitivitet

- 30% højsensitive, 40% mellem, 30% lav
- Kvinder 50% / Mænd 50%
- Introverte 70% / Ekstroverte 30%
- Sensitivitet kan være arveligt eller miljøbettinget
- 30% stærkere påvirkning af indre og ydre miljø
- 30% forsinkelse på de eksekutive funktioner
- 30% ekstra tid på restitution

Kom med i det sensitive fællesskab

Som medlem kan du få adgang til fx webinarer, spærgetimer samt online og fysiske fællesskaber for private og fagfolk.

Bliv medlem

