

Sensitive børn har i højere grad 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 sanselindtryk, 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 velidte, 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

