

april 2013

Der findes børn i skolerne, der er særligt sensitive.

Du kender dem i skolen... Det er de elever, som vi i fortvivlelsens øjeblik kalder sårbare, nærtagende, sarte, langsomme, arrogante eller perfektionistiske.

Men det er også dem, som vi i de rette omgivelser ser blomstre med en utrolig kreativitet, medfølelse, videbegærlighed og for nogle af dem med en særlig høj begavelse. Det er dem, som vi på en eller anden udefinerbar måde fornemmer, har en mere følsom og dybsindig tilgang til livet end resten af vores elever.

Ifølge den amerikanske psykolog og forsker Elaine N. Aron er 15 - 20 % af befolkningen særligt sensitive. Det vil sige, at vi i gennemsnit kan forvente, at der i en almindelig folkeskoleklasse vil sidde 4 - 6 elever, som kan siges at være mere sensitive end resten af deres klasse.

Særligt sensitive mennesker går under betegnelsen HSP (highly sensitive person). Det er ikke en diagnose, der kræver behandling, men et grundtræk i personligheden, der betyder, at disse mennesker har et mere fintfølede nervesystem end andre mennesker. Da der er begrænset viden om trækket som HSP i skoleregi i Danmark, bliver de særligt sensitive elever ofte overset eller misforstået i skolen og de velmenende tiltag, der gøres for at inkludere dem i skolens fællesskab, får ikke altid den effekt, man kunne ønske.

Som HSP forening ønsker vi med denne artikel at bidrage med viden om de særligt sensitive elever i folkeskolen, og give et bud på hvilke forebyggende tiltag, man som skole og lærer kan gøre i den daglige undervisning.

Nedenfor gengives den test, som Elaine N. Aron har udarbejdet for at afdække, om et barn er særligt sensitivt. Testen gengives i sin helhed for at give læseren mulighed for selv at danne sig et indtryk. Efterfølgende går vi ind i nogle af emnerne bag testens udsagn.

Hvad kendetegner det særligt sensitive barn?

Barnet:

1. bliver let forskrækket
2. klager over tøj, der kradsler, sammensyninger i sokkerne eller mærker i tøjet, der irriterer huden
3. bryder sig som regel ikke om store overraskelser
4. lærer bedre af blid irettesættelse end af hård straf
5. kan tilsyneladende læse mine tanker
6. bruger store ord af sin alder
7. lægger mærke til det mindste spor af en usædvanlig lugt
8. har en intelligent sans for humor
9. er tilsyneladende meget intuitiv
10. er svær at få til at sove efter en spændende dag
11. har det ikke godt med store forandringer
12. vil gerne skifte tøj, hvis det er blevet vådt eller fyldt med sand
13. stiller mange spørgsmål
14. er perfektionist
15. lægger mærke til, hvis andre er kede af det
16. foretrækker stilfærdige lege
17. stiller dybe, tankevækkende spørgsmål
18. er meget følsom for smerte
19. bryder sig ikke om steder med meget støj
20. lægger mærke til små ting (noget er blevet flyttet, noget er anderledes ved en persons udseende osv.)
21. overvejer om det er sikkert, inden han klatrer højt op
22. klarer sig bedst, når der ikke er fremmede til stede
23. føler ting dybt.

Hvis man kan svare RIGTIGT til tretten spørgsmål eller flere, er barnet formentlig særligt sensitiv. Men ingen psykologisk test er så nøjagtig, at den skal afgøre, hvordan man behandler et barn. Hvis kun ét eller to af spørgsmålene gælder for barnet, men gælder i ekstremt høj grad, er det også rimeligt at kalde barnet for særligt sensitivt.

Fysisk sensitivitet. (spm.1, 2, 7, 12, 18, 19 og 20) Barnets sanser er skærpede, og det betyder, at sanseindtryk kan virke meget påtrængende. Lyde, lugte, visuelle indtryk og kropsfornemmelser - det sensitive barn opfatter det hele.

Forandringer (spm. 3 og 11) For at undgå at blive overvældet af de mange indtryk, danner de børnene sig et overblik, så de er forberedte på, hvad der skal ske. Når der så pludselig sker noget andet, så skal de til at omorganisere - og det tager mange kræfter og kan være angstprovokerende: "Når jeg det nu, så jeg ikke bliver overvældet?!"

Perfektionist (spm.14) Det er naturligt, at barnet ønsker det perfekte, fordi det stræber efter skønhed og harmoni. Når resultatet er helt perfekt, så er der ikke noget, der forstyrrer. Ifølge Elaine N. Aron er de sensitive børn programmeret til at gøre ting rigtigt første gang. Det kan resultere i en stor utålmodighed. Hvis noget nyt ikke bare lykkes for dem, så kan de give op - og vil ikke prøve igen.

Kravet om at nå det perfekte kan også bidrage til et højt ambitionsniveau og en stor indre kritiker. Det er nedslående, når det ikke lykkes at matche den fysiske virkelighed med det indre perfekte billede.

Påvirkelige følelser (spm. 1, 4 – og 23) Skælder man et sensitivt barn ud, så bliver det stærkt følelsesmæssigt påvirket. Når barnet således overstimuleres, så nedsættes dets kognitive kapacitet, og barnet har svært ved at opfatte indholdet i det, der bliver sagt. Energien opleves som voldsom og aggressiv, og barnet 'lukker ned'. Det samme kan være tilfældet ved kollektiv skæld ud, eller når andre skældes ud. Tonen er vigtig. Et irriteret tonefald forstyrrer barnet tilsvarende.

De sensitive børn kan også have et stort behov for gensidig respekt. De kan opleve det som meget provokerende, hvis de ikke bliver respekteret på samme niveau som de voksne.

Børnene føler i det hele taget dybt. Deres følelsesliv kan være meget letbevægeligt, så de reagerer stærkt på både ubehagelige og glædelige begivenheder og på indre forestillinger og bekymringer.

Når andres opmærksomhed rettes mod barnet (spm. 22) Et barn, der har lært sine lektier hjemme, kan blive ude af sig selv, når det skal svare i klassen – især hvis det skal ske "ved tavlen". De andres opmærksomhed overstimulerer barnet, så 'klappen' går ned.

Mange tanker (spm. 10) Barnet tager mange indtryk ind og det reflekterer rigtig meget over sammenhængene. Denne optagethed af at efterbearbejde dagens oplevelser kan skabe vanskeligheder med at falde til ro – og med at falde i søvn. Selve det høje energiniveau, som dagens mange oplevelser har skabt, trækker samme vej.

Den sociale sensitivitet (spm. 5 og 15) De sensitive børn har lange antenner, så de opfatter andre menneskers behov og følelser intenst. Det er ikke usædvanligt, at de sensitive børn ved, hvad der sker for de andre børn i klassen. Hvem er kede af det? Hvem er uvenner med hvem? De opfatter det, og det går dem på. De føler med de andre i en grad, så det kan være svært for dem at registrere deres egne følelser og behov og tage dem alvorligt. De mange indtryk gør, at det kan være svært for det sensitive barn at være nærværende og deltagende, når der er mange børn sammen. Det sensitive barn kan let blive observerende.

Videbegærlig (spm. 13 og 6) Mange børn er videbegærlige, og det gælder i høj grad de sensitive børn. De tager mange informationer ind, og de skal have dem til at falde på plads i en forståelse – for at der bliver ro indeni. Informationer, der ikke giver mening fungerer som støj. Deres videbegærlighed gælder også livets store spørgsmål. Det er en del af det sensitive træk at søge efter mening og meningsfuldhed. Det kan føre barnet til at stille meget fundamentale spørgsmål omkring livet, hvordan universet fungerer osv.

Intuition (spm. 9) Intuition har man, når man synes at vide noget, som man egentlig ikke kan vide. Hvad vej skal vi gå her? Hvad siger din mavefornemmelse? En del af de sensitive børn har en stærk intuition.

Særligt sensitive elever i skolens inkluderende fællesskab

Den danske folkeskole står overfor flere nye tiltag i de kommende år - Den fortsatte inkludering af elever med særlige behov, besparelser og ikke mindst en evt. ny heldagsskolereform. Det vil give mange udfordringer for de særligt sensitive elever og de lærere og pædagoger, der er omkring dem.

For de særligt sensitive elever kan mødet med skolens hverdag være en større stimulering end for andre af skolens elever. Det er vigtigt at understrege, at en stimulering ikke nødvendigvis er forbundet med negative følelser eller tanker, men handler om, at de særligt sensitive elever helt nøgternt tager flere informationer ind, som de bearbejder dybere i deres tanke- og følelsesliv. Hvis der efter en stimulering ikke er den nødvendige tid, ro og forståelse for at få bearbejdet informationerne, da *kan* der blive tale om en negativ overstimulering, som kan få de værste sider frem i eleven.

Det kan derfor være en god idé, at man som lærer og team i den daglige planlægning af undervisningen reflekterer over, hvordan man kan skabe de bedste betingelser for de særligt sensitive elever i det inkluderende fællesskab.

Herunder følger nogle konkrete bud på forebyggende tiltag, så en overstimulering undgås. Og idéer til, hvordan man hensigtsmæssigt afhjælper en særligt sensitiv elev, der *er* blevet overstimuleret.

Som lærer kan du kan overveje at...

Lave holddifferentiering med særligt sensitive

Periodisk kan man lave hold eller mindre grupper udelukkende med særligt sensitive. Oftest skabes der en blidere og mere følsom atmosfære i gruppen, som kan styrke de særligt sensitives tryghed og væren og skabe et nyt interessefællesskab.

Differentiere tid

Du kan også overveje at differentiere den planlagte tid i klassen, således at der tages hensyn til de særligt sensitives behov for at have mere tid til opgaver eller handlinger.

Ligeledes kan det være hensigtsmæssigt at give en særligt sensitiv elev god tid til at mærke efter og finde roen igen, når vedkommende *er* blevet overstimuleret.

Planlægge pauser

Særligt sensitive elever kan have brug for at lade op alene eller i mindre grupper. En vej kan være at differentiere pauser, så særligt sensitive elever har mulighed for at lade op i mere private eller stille områder.

En stille gåtur i det fri eller en anden form for naturoplevelse kan ligeledes være en god pauseform for de særligt sensitive elever.

Bruge rum og omgivelser bevidst

Det er hensigtsmæssigt at være *ekstra* opmærksom på de omgivelser, som de særligt sensitive elever færdes i. Det kan derfor være forebyggende at bruge skolens lokaler bevidst, når du planlægger din undervisning for særligt sensitive elever.

Du kan overveje *hvor* undervisningen foregår.

Mindre rum og tydeligt afgrænsede rum kan skærme for en overstimulering af de visuelle eller auditive input. Ligesom mere harmoniske og æstetisk udsmykkede rum kan virke forebyggende og beroligende for de særligt sensitive elever.

Du kan også planlægge, *hvornår* du laver de store forandringer i omgivelserne, så de mindst muligt påvirker den særligt sensitives læringsparathed.

Anerkende den særligt sensitives styrker i fællesskabet

Når de særligt sensitive elever er i balance har de mange ressourcer at tilbyde. Mange er begavede, altruistiske og kreative af sind, som naturligt vil være en ressource i den daglige undervisning.

Ofte er de meget intuitive og med lange antenner på de andres sindsstemninger. De opfanger nemt stemninger i grupper både af positiv og negativ art, og er de første til at reagere på klassens trivsel. Anerkend at de særligt sensitive kan være indikator på klassens trivsel.

Skabe en daglig og nærværende kontakt med den særligt sensitive.

De særligt sensitive kan være meget tilpasningsdygtige, så de nemt kan blive overset i en hektisk skoledag. Tit kan de sidde med et lavt selvværd og følelsen af ikke at været forstået eller set. De kan også have svært ved rigtig at føle sig som en del af fællesskabet.

I teamet kan I aftale, hvem der som lærer har et ekstra øje på den særligt sensitive elev. Ofte føler de sig mødt og værdsat, når de kan opnå en dyb og nærværende kontakt med andre.

Have fokus på konflikter og kritik

Konflikter og kritik påvirker en særligt sensitiv dybere end andre. Det er derfor hensigtsmæssigt, hvis man kan undgå sarkasme og en "hård" tone i kontakten. Vær opmærksom på, at kritik, der for andre opleves som neutral, for en særligt sensitiv kan opleves meget "hårdere". Den hårde tone skal undgås - også i kontakten med andre elever, hvor den sensitive er til stede.

Brug naturen

Naturen er for mange særligt sensitive en kanal til at finde roen igen. Så du kan overveje, om naturen kan inddrages i kontakten med den særligt sensitive elev - enten som et forebyggende tiltag, eller når eleven allerede er overstimuleret.

Inddrage og samarbejde med forældrene

Inddrag forældrene og informer dem om trækket som særligt sensitiv. Forældrene har stor erfaring med deres særligt sensitive børn og ved ofte, hvad det er, der virker overstimulerende og forebyggende for dem derhjemme. Måske kan noget af det, der virker hjemme, overføres til skolens verden.

Vær opmærksom på fysiske reaktioner. Nogle særligt sensitive elever viser det ikke, selvom de er meget overstimulerede i skolen. Er overstimuleringen mere skjult, kan det vise sig som hovedpine, overdreven træthed eller lign. Nogle gange først efter skoletid eller om aftenen.

Afslutningsvis vil vi gerne understrege, at det er regeringens vision at skabe en fælles folkeskole for alle. En skole hvor børn trives og lærer mest muligt. En større opmærksomhed på de særligt sensitive elever og deres behov er derfor nødvendig i en tid, hvor samfundet og skoledagen opleves mere og mere hektisk og krævende for mange.

Vi vil derfor opfordre til, at man som skole og lærer overvejer, hvordan man kan forebygge eller afhjælpe overstimuleringen hos de særligt sensitive elever. Så vi kan skabe et godt og sundt læringsmiljø og styrke det inkluderende fællesskab, som den særligt sensitive elev også på *sine præmisser* gerne skulle føle sig som en del af.

Vi står gerne til rådighed med yderligere vejledning, oplæg eller foredrag om de særligt sensitive elever i folkeskolen.

HSP foreningen

Athina Delskov (psykolog)

Birgitte Rosetzsky Hermann (skoleleder og familierådgiver)

Anne Mette Hilker (lærer, cand.pæd.pæd.soc)